

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ ИННОКЕНТИЯ ПЕНЗЕНСКОГО»
Г. ПЕНЗЫ

Черно-белый режим экрана смартфона как профилактика интернет-зависимости

Выполнила: учащаяся

10 класса

Симонова Дарья Денисовна

Научный руководитель: Роганова Анастасия Евгеньевна

Пенза, 2021

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы феномена интернет-зависимости и влияния цвета на психику человека.....	5
1.1 Черно-белый режим экрана смартфона.....	5
Глава 2. Анализ влияния черно-белого режима экрана смартфона на интернет-зависимость.....	9
2.1 Анкетирование.....	9
Заключение.....	15
Список используемой литературы.....	16
Приложение.....	17

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающим количеством социальных сетей, которое привлекает внимание подростков и молодежи. Времяпрепровождение в социальных сетях является одной из основных форм проведения досуга подростков, что не только мешает концентрации внимания, но и вредит их здоровью.

Тему исследования «Профилактика интернет-зависимости» мы выбрали потому, что она близка нам, так как быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности.

В своей работе мы опираемся на исследования зарубежных психологов, а также на социологические опросы, проводимые в 10 классе. Мы решили провести исследование и определить уровень зависимости учеников.

Цель: выявление специфики интернет-зависимости среди учащихся гимназии и проведение профилактики.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование на тему интернет-зависимости учеников гимназии.
3. Обработать результаты анкетирования, провести анализ.
4. Выявить специфику интернет-зависимости у учащихся, обработать результаты опроса.
5. Разработать трекер отслеживания профилактики.
6. Провести профилактику с учащимися гимназии в форме марафона.
7. Провести повторное анкетирование.
8. Проанализировать результаты повторного анкетирования, сделать выводы.

Объект исследования: черно-белый режим экрана смартфона как профилактика интернет-зависимости.

Предмет исследования: влияние черно-белого режима экрана смартфона на количество времени, проведенного в интернете учащимися МБОУ «Гимназии св. Иннокентия Пензенского» г. Пензы.

Гипотеза: мы предположили, что монохромный режим экрана смартфона поможет в борьбе с интернет-зависимостью.

Методы исследования:

- изучение и анализ специальной литературы по проблеме;
- наблюдение;
- анкетирование;
- анализ статистических данных полученных в результате анкетирования.

Глава 1. Теоретические основы феномена интернет-зависимости и влияния цвета на психику человека

1.1 Черно-белый режим экрана смартфона как способ борьбы с интернет – зависимостью

В интернете зародилось и разрослось движение, призывающее ограничить время пользования телефоном. Его участники нашли, как они заверяют, отличный способ заставить наш организм отвлечься от ярких гаджетов и посвятить освободившееся время друзьям, семье и работе. Он называется «Go Gray» и предполагает, что вы буквально откажетесь от цветного экрана.

История началась с человека по имени Тристан Харрис, занимающего в Google должность с очень странным названием - «этический дизайнер». Если говорить просто, то Тристан следит за тем, чтобы приложения, разрабатываемые в Google, не вызывали у людей зависимости. Секреты своей работе он раскрывает в собственном блоге, в котором рассказывает о том, как технологии обманывают подсознание человека, приковывая к себе его внимание. Его текстами заинтересовался другой блоггер -Рейман Ата, который обеспокоился собственной зависимостью от телефона. Он заметил, что каждый раз, когда читает книгу или общается с друзьями, его рука так и тянется к смартфону, а через минуту он уже пролистывает ленту Instagram и лайкает фотографии знакомых. Он убедился, что не один такой и написал в своем блоге: «Это должно что-то значить, а наука слишком медлительна, чтобы понять это, особенно с таким стремительным развитием технологий. Примерно то же самое творилось в 50-е и 60-е годы, когда рекламировали сигареты, еще не зная, насколько они вредны. Наука -медлительна, и всегда такой будет».

По словам Реймана, существующий порядок побудил его провести собственный эксперимент. Он установил на телефон приложение, которое

фиксировало активное время использования, замерил среднюю продолжительность, а затем попытался усилием воли заставить себя ее снизить. Получилось слабо. Если до начала эксперимента продолжительность составляла 4 часа и 50 минут в день, то после месяца опытов она составила 4 часа и 8 минут. Он написал: «Исследования показывают, что среднестатистический американец проводит за смартфоном 5 часов в день. Что ж, я был не лучше. Это половина рабочего дня и лишь на два часа меньше длительности сна. Осознав это, я попытался отказаться от телефона. На протяжении шести недель я старался избавиться от привычки и даже составил график, но он больше походил на американские горки и напоминал ломку наркомана».

Тогда-то Рейман и натолкнулся на Тристана Харриса и его советы. Он нашел в настройках телефона черно-белый режим, включил его, и разница стала очевидной, как «день и ночь». По его словам, экран смартфона просто перестал его интересовать, и результаты не заставили себя ждать. В первый же день продолжительность использования снизилась до 1 часа 30 минут. В последующем она выровнялась до 2 часов 4 минут. Что же произошло после того, как экран стал серым? Рейман отвечает так: «До этого мой мозг ассоциировал каждый цвет с определенным приложением (желтый -Snapchat, розово-красный -Instagram, оранжевый -Reddit), теперь же мне приходилось искать их в телефоне -это был первый барьер. Второй барьер— это соцсети. Картинки и видео стали скучными, поэтому я уже не засматривался на них. Последний барьер -это подсознательная реакция. Видя серый экран, мне хотелось закрыть его и поглядеть на окружающий мир».

После этого Рейман организовал движение «Go Gray», участники которого начали повально переключать телефоны в черно-белый режим. В декабре 2017 года ученый Рейман Ата запустил проект Gogray.today, цель которого - научить людей переводить экраны своих телефонов в монохромный режим. Ата уверен, что это поможет пользователям меньше отвлекаться на свой девайс.

Он не единственный, кому монохромный режим помог снизить зависимость от телефона. Об аналогичном эффекте рассказала в январе 2018 года журналистка The New York Times Нелли Боулс. Правда, она использовала этот режим всего несколько дней. Психолог Майкл Синклэйр подтвердил, что некоторым людей изменение цвета экрана действительно может помочь: «Приложения на телефоне используют все виды цветов, привлекающих внимание, что заставляет пользоваться ими больше».

На своем сайте Рейман Ата разместил инструкции по тому, как включить монохромный режим на айфоне и телефоне под управлением Android. В iOS нужно зайти в Настройки → Основные → Универсальный доступ → Адаптация дисплея → Светофильтры. Там активировать пункт «Светофильтры», а в выпадающем меню выбрать «Оттенки серого».

В айфоне также можно активировать быстрое включение-выключение монохромного режима. Для этого в меню «Универсальный доступ» нужно выбрать пункт «Быстрый доступ» и установить галочку напротив пункта «Светофильтры». После этого тройное нажатие на кнопку «Домой» (в iPhone X на боковую кнопку) будет переключать черно-белый и цветной режимы.

На Android сначала нужно активировать режим разработчика: открыть Настройки → Система → О телефоне и несколько раз подряд кликнуть по пункту «Номер сборки». После этого нужно перейти Настройки → Система → Для разработчиков, пролистать до раздела Аппаратное ускорение визуализации, нажать на пункт «Имитировать аномалию» и выбрать в выпадающем меню «Монохромный режим».

Сам Рейман, описывая свои ощущения, говорил: «Я думаю, серый цвет убивает одержимость. Если твое любимое мороженое станет на вкус, как самый противный овощ -ты перестанешь его есть». После очевидного успеха

своей методики Рейман решил выпустить приложение, которое носило бы то же название, что и само движение - «Go Gray».

Глава 2. Анализ влияния черно-белого режима экрана смартфона на интернет-зависимость

2.1 Анализ результатов исследования влияния черно-белого режима экрана смартфона на интернет-зависимость

Для сбора статистических данных была использована анкета на определение «Интернет-зависимости» (приложение 2).

Место проведения: МБОУ «Гимназия во имя святителя Иннокентия Пензенского» г. Пензы.

Количество участников: 15 человек, учащиеся 10 класса.

Время проведения: октябрь 2021.

Цель анкетирования: определение степени интернет-зависимости.

Предмет анкетирования: интернет-зависимость.

Объект анкетирования: 10 класс.

Для определения степени зависимости необходимо ответить на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу: 1- никогда, 2 - иногда, 3 - регулярно, 4 - часто, 5 – всегда.

Анализ анкеты: после ответа на все вопросы, необходимо сложить полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее выражена зависимость от интернета и серьезнее проблемы, вызванные использованием компьютера.

Итоговая цифра в интервале от 15 до 30 - минимальный риск зависимого поведения.

Итоговая цифра в интервале от 30 до 55 - склонность к зависимому поведению.

Итоговая цифра в интервале от 55 до 75 - вероятная зависимость.

Обработав итоги анкетирования, мы получили следующий результат.

Итоги анкетирования: Определение степени зависимости.

Таблица 1 – Результаты первичного анкетирования учащихся.

Номер вопроса	Никогда	Иногда	Регулярно	Часто	Всегда
1	-	9	-	3	3
2	-	6	-	-	9
3	-	3	3	3	6
4	-	9	-	3	3
5	3	3	6	-	3
6	3	-	3	9	-
7	6	6	-	9	-
8	6	6	3	-	-
9	-	3	6	6	-
10	-	6	-	-	9
11	-	6	3	3	3
12	-	6	3	-	6
13	-	3	6	6	-
14	-	6	-	-	9

Ученики проводят время онлайн больше, чем собирались: 60% опрошенных иногда, 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных никогда.

Проверяют свои соцсети раньше, чем делают что-то более необходимое: 60% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда.

Пренебрегают сном, засиживаясь в интернете допоздна: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных часто, 20% опрошенных регулярно, 40% опрошенных иногда.

Говорят себе "ещё минутку", находясь онлайн: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных часто, 60% опрошенных регулярно.

Терпят поражение в попытках сократить время, проводимое в сети: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных никогда, 20% опрошенных иногда.

Отмечают физические симптомы, например, снижение зрения или ухудшение качества сна: 60% опрошенных часто, 20% опрошенных регулярно, 20% опрошенных никогда.

Ощущают потребность вернуться в сеть для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем: 60% опрошенных часто, 20% опрошенных иногда, 20% опрошенных никогда.

Замечают, что им не хватает времени на отдых: 40% опрошенных всегда, 20% опрошенных регулярно, 40% опрошенных иногда.

Другие люди указывают на то, что опрашиваемые слишком много времени проводят в интернете: 40% опрошенных часто, 40% опрошенных регулярно, 20% опрошенных иногда.

Ссорятся с родителями из-за интернета: 60% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда.

Чувствуют себя усталыми днём из-за того, что просидели допоздна в интернете: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных часто, 20% опрошенных регулярно, 40% иногда.

Стараются меньше тратить времени в интернете, но безуспешно: 40% опрошенных всегда, 20% опрошенных регулярно, 40% опрошенных иногда.

Пребывая в сети в течение определённого периода времени, ощущают, что упускают что-то: 40% опрошенных часто, 40% опрошенных регулярно, 20% опрошенных иногда.

Замечают, что все больше и больше времени проводят в сети: 60% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что большинство подростков имеют склонность к интернет-зависимости. Мы предложили ребятам марафон профилактики, заключающийся в том, чтобы поставить смартфон в монохромный режим на 7 дней. Нами был разработан

трекер отслеживания новой привычки (Приложение 1). В марафоне приняли участие 15 человек, проходившие анкетирование. После марафона мы провели повторное тестирование и сравнили результат (приложение 3). При повторном анкетировании были получены следующие результаты.

Таблица 2 – Результаты анкетирования учащихся после участия в марафоне.

Номер вопроса	Никогда	Иногда	Регулярно	Часто	Всегда
1	3	12	-	-	-
2	6	3	-	3	3
3	-	3	3	9	-
4	6	6	3	-	-
5	3	12	-	-	-
6	9	-	3	-	3
7	-	3	3	9	-
8	6	3	-	3	3
9	9	-	3	-	3
10	6	6	3	-	-
11	3	12	-	-	-
12	-	3	3	9	-
13	6	3	-	3	3
14	6	6	3	-	-

Ученики проводят время онлайн больше, чем собирались: 80% опрошенных иногда, 20% опрошенных никогда.

Проверяют свои соцсети раньше, чем делают что-то более необходимое: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных иногда, 40% опрошенных никогда, 20% опрошенных часто.

Пренебрегают сном, засиживаясь в интернете допоздна: 20% опрошенных иногда, 20% опрошенных регулярно, 60% опрошенных никогда.

Говорят себе "ещё минутку", находясь онлайн: 40% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда, 20% опрошенных часто.

Терпят поражение в попытках сократить время, проводимое в сети: 80% опрошенных иногда, 20% опрошенных никогда.

Отмечают физические симптомы, например, снижение зрения или ухудшение качества сна: 20% опрошенных регулярно, 20% опрошенных всегда, 60% опрошенных никогда.

Ощущают потребность вернуться в сеть для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем: 20% иногда, 20% регулярно, 60% никогда.

Замечают, что им не хватает времени на отдых: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных иногда, 40% опрошенных никогда, 20% опрошенных часто.

Другие люди указывают на то, что опрашиваемые слишком много времени проводят в интернете: 20% опрошенных регулярно, 20% опрошенных всегда, 60% опрошенных никогда.

Ссорятся с родителями из-за интернета: 40% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда, 20% опрошенных часто.

Чувствуют себя усталыми днём из-за того, что просидели допоздна в интернете: 80% опрошенных иногда, 20% опрошенных никогда.

Стараются меньше тратить времени в интернете, но безуспешно: 20% опрошенных иногда, 20% опрошенных регулярно, 60% опрошенных никогда.

Пребывая в сети в течение определённого периода времени, ощущают, что упускают что-то: 20% опрошенных всегда, 20% опрошенных иногда, 40% опрошенных никогда, 20% опрошенных часто.

Замечают, что все больше и больше времени проводят в сети: 40% опрошенных всегда, 40% опрошенных иногда, 20% опрошенных часто.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что уменьшилось количество склонных к зависимости. Ребята стали меньше

проводить время в интернете, меньше уставать. У многих ребят улучшилось самочувствие. Многие стали тратить свободное время на чтение, нежели на бесполезный серфинг в интернете.

Заключение

Таким образом, цель нашей работы достигнута, все задачи выполнены. В процессе выполнения работы был создан трекер, который поможет отследить новую привычку. В ходе исследования были выявлены 8 человек интернет – зависимых из 15 человек исследуемых.

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека. Психиатрия уже признала факт зомбирующей и отупляющей роли интернета.
2. Мы считаем, что говорить о синдроме интернет – зависимости однозначно нельзя. Не все пользователи интернета «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.
3. Цвет очень влияет на наше восприятие.
4. Использование монохромного режима экрана смартфона помогает в борьбе с интернет-зависимостью. Гипотеза подтвердилась.

Список используемой литературы:

1. Статистика Digital значение цифровых технологий в нашей жизни
<https://www.web-canape.ru/business/internet-2020-globalnaya-statistika-i-trendy/>
2. Статистика ВЦИОМ <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/mass-media/internet.html>
3. Доклад «Детский Рунет» <https://internetinstitute.ru/detskii-runet-2018-otraslevoi-doklad/>
4. Статистика интернет-зависимых в России
<http://security.mosmethod.ru/internet-zavisimosti/127->
5. Движение «Go gray» <https://gogray.today/>
6. Инфографика Iconic Fox <https://iconicfox.com.au/colour-in-branding-infographic/>
7. Колчанова Л. «Психологические проблемы интернет-зависимости», статья
<http://www.imago.spb.ru>
8. Пережогин Л.О. «Интернет-аддикция в подростковой среде», статья. –
<http://cyberpsy.ru/>

Приложение

Приложение 1

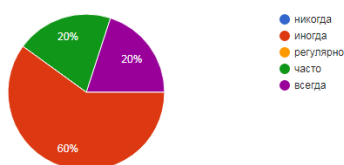


Приложение 2

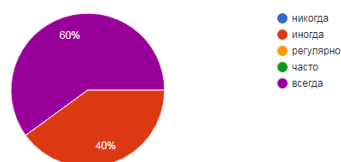
АНКЕТА

Результаты первого тестирования.

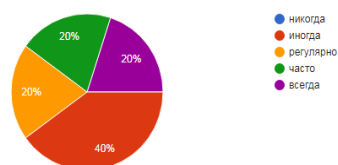
1. Как часто Вы понимаете, что проводите время онлайн больше, чем собирались?



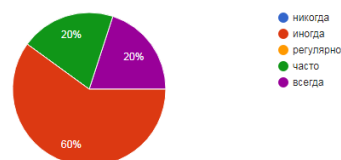
2. Часто ли Вы проверяете свои соцсети раньше, чем сделать что-то более необходимое?



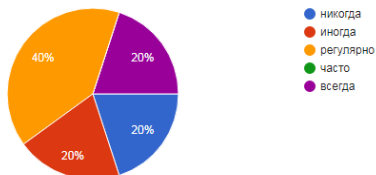
3. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?



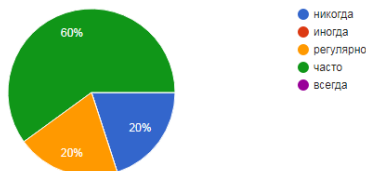
4. Часто ли Вы говорите себе "ещё минутку", находясь онлайн?



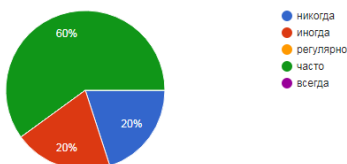
5. Часто ли Вы терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?



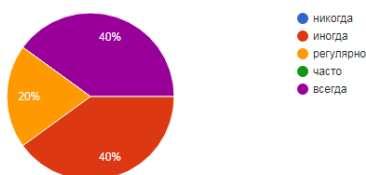
6. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, например снижение зрения или ухудшение качества сна?



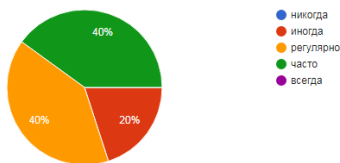
7. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться в сеть для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?



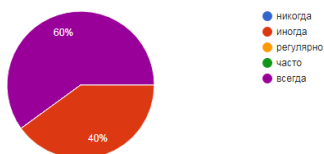
8. Часто ли Вы замечаете, что Вам не хватает времени на отдых?



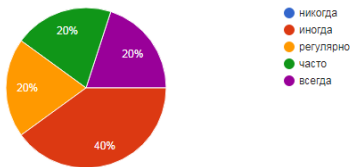
9. Как часто другие люди указывают на то, что Вы слишком много времени проводите в интернете?



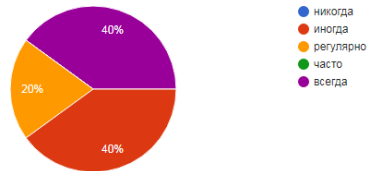
10. Как часто другие люди указывают на то, что Вы слишком много времени проводите в интернете?



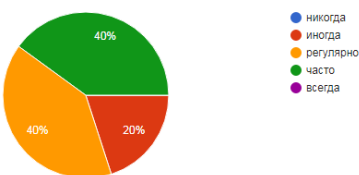
11. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в интернете.



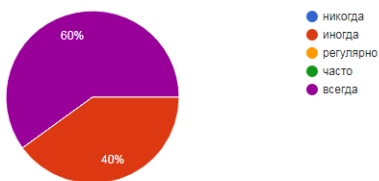
12. Я стараюсь меньше тратить времени в интернете, но безуспешно.



13. Пребывая в сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.



14. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.

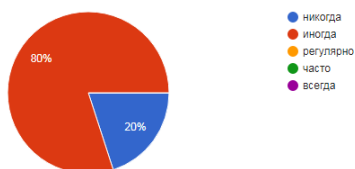


Приложение 3

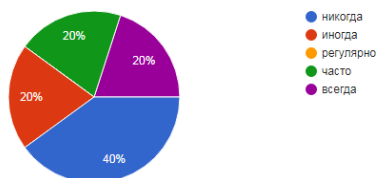
АНКЕТА

Результаты повторного анкетирования.

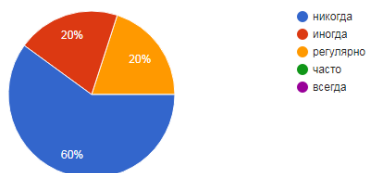
1. Как часто Вы понимаете, что проводите время онлайн больше, чем собирались?



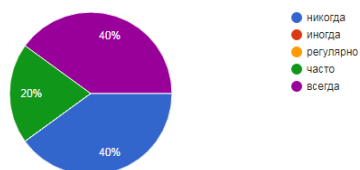
2. Часто ли Вы проверяете свои соцсети раньше, чем сделать что-то более необходимое?



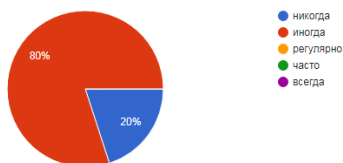
3. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?



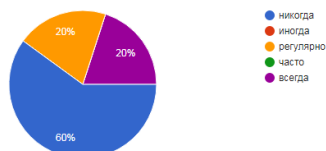
4. Часто ли Вы говорите себе "ещё минутку", находясь онлайн?



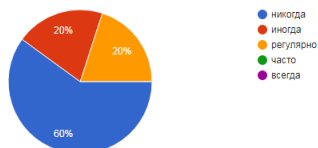
5. Часто ли Вы терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?



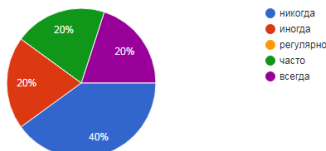
6. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, например снижение зрения или ухудшение качества сна?



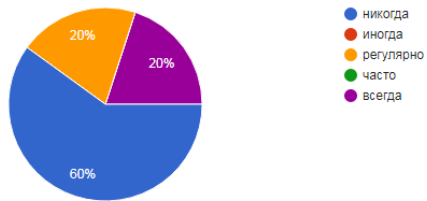
7. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться в сеть для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?



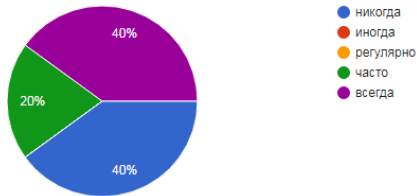
8. Часто ли Вы замечаете, что Вам не хватает времени на отдых?



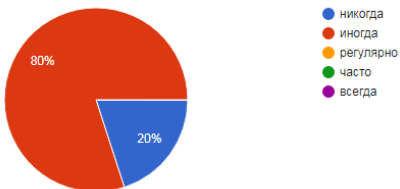
9. Как часто другие люди указывают на то, что Вы слишком много времени проводите в интернете?



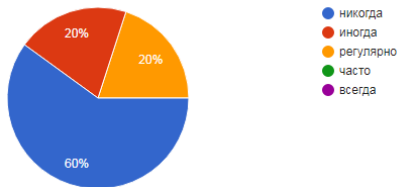
10. Как часто другие люди указывают на то, что Вы слишком много времени проводите в интернете?



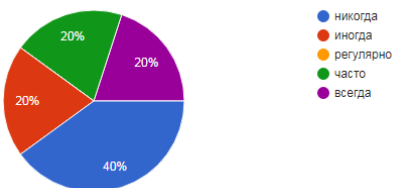
11. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в интернете.



12. Я стараюсь меньше тратить времени в интернете, но безуспешно.



13. Пребывая в сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.



14. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.

