

# Цифровой детокс

Анализ проблемы зависимости от гаджетов и эффективные пути решения

# Цифровой детокс: Анализ проблемы и пути решения



## Проблема зависимости

Чрезмерное использование гаджетов негативно влияет на здоровье и продуктивность.



## Пути решения

Цифровой детокс – эффективный способ борьбы с зависимостью от гаджетов.



## Результат детокса

Улучшение самочувствия, повышение продуктивности и гармонизация жизни.

# Почему цифровая зависимость — это проблема?

## 1 Нарушение сна

Более 90% студентов используют гаджеты за час до сна.

## 2 Зависимость от телефона

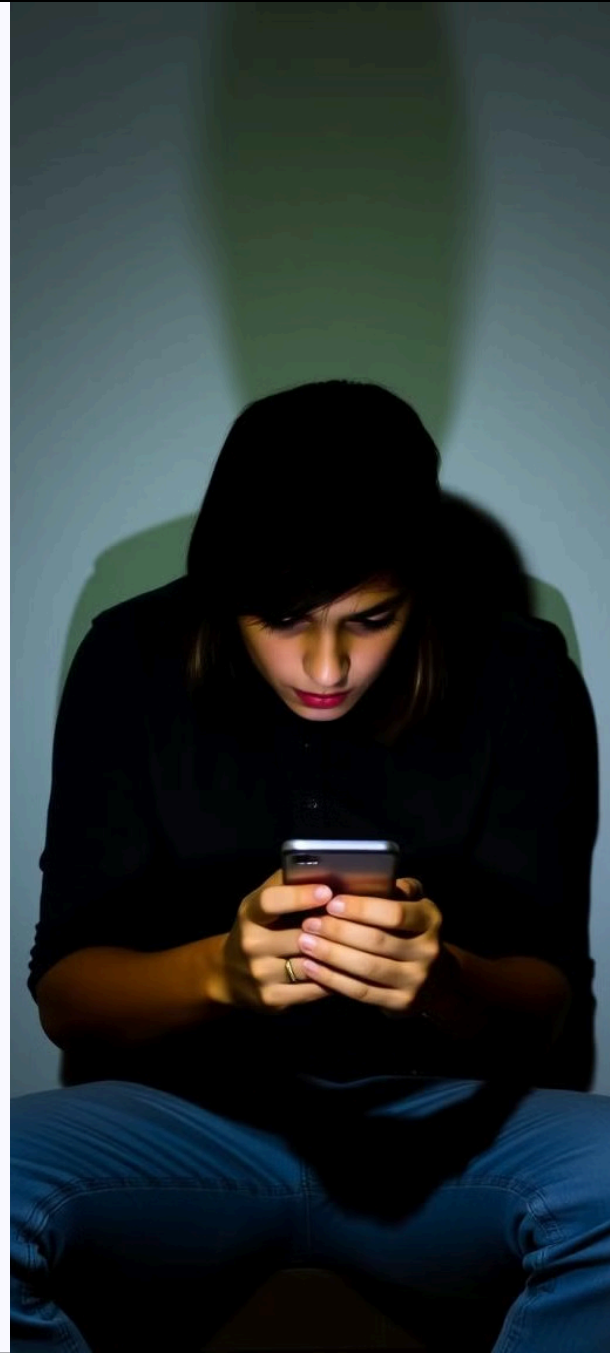
Среднее экранное время около 7 часов ежедневно.

## 3 Усталость

80,8% студентов испытывают сниженное позитивное настроение из-за чрезмерного использования телефонов.

## 4 Депрессия

91,1% студентов страдают от высокого уровня негативного настроения, связанного с зависимостью от мобильных устройств.





# Чего мы хотим достичь?

## Цель

Увеличить осведомленность студентов и преподавателей о последствиях цифровой зависимости.

## Продукт

Информационная листовка, презентации и образовательные материалы.

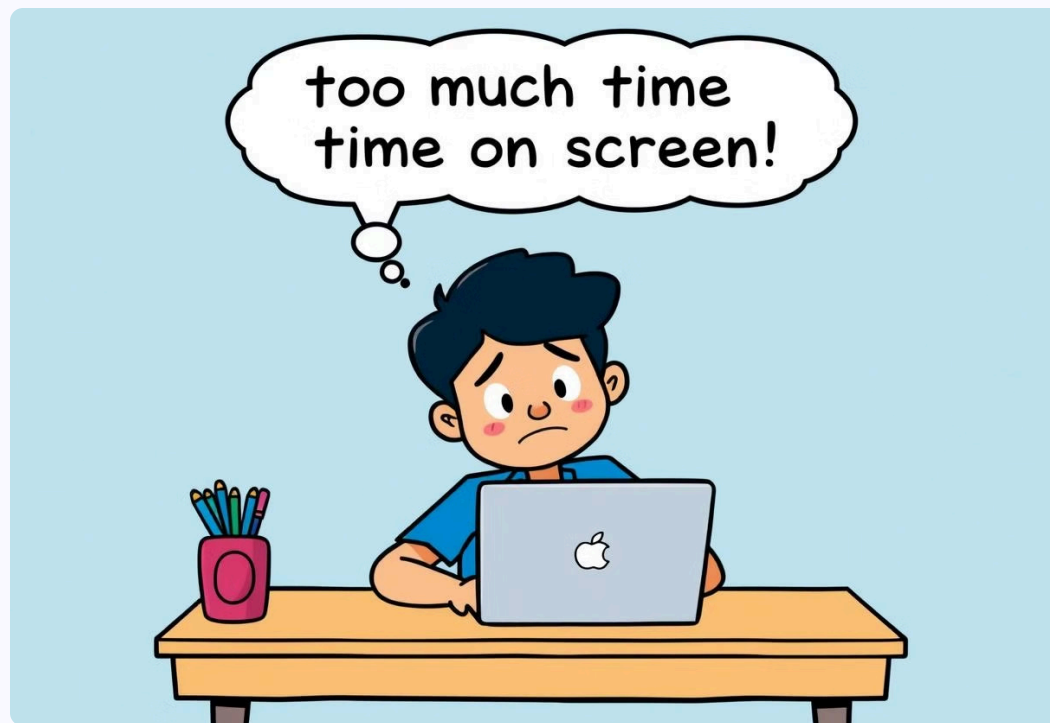
# Для кого этот проект?

## Студенты

Решение проблемы концентрации, продуктивности и сна.

## Преподаватели

Понимание влияния гаджетов на вовлеченность студентов.



# Как мы организовали проект?



# Состав команды и вклад каждого участника

## **Неделько Никита (Жрец – Идеолог)**

Координировал проект и определял ключевые задачи. Участвовал в выборе исследований и разработке опроса, а также подготовил итоговую презентацию и доклад

## **Жигунова Мария (Маг – Изобретатель)**

Занималась поиском нестандартных решений, разрабатывая инновационные методы борьбы с цифровой зависимостью.

## **Семенов Фёдор (Эльф – Интегратор)**

Анализировал научные исследования, проверяя их актуальность для проекта.

## **Пеганов Игорь (Троль – Реформатор)**

Разработал вопросы для опросника. Анализировал данные, полученные с помощью анкеты, и визуализировал их в виде диаграмм и графиков.

## **Бурмистров Вадим (Гном – Администратор)**

Создал опросник, а также занимался дизайном информационной листовки для проекта.





# Как гаджеты влияют на здоровье?

## 1 Тревожность и депрессия

Постоянное взаимодействие с гаджетами может усиливать чувство тревожности, заставляя студентов чаще обращаться к своим телефонам как к способу отвлечения. ( $r = 0.25$ ,  $p < 0.01$ )

## 2 Физическая активность

Чрезмерное использование гаджетов отрицательно влияет на физическую активность ( $r = -0.447$ ,  $p < 0.01$ ).

## 3 Влияние на сон

Зависимость от телефонов способствует прокрастинации перед сном ( $r = 0.149$ ,  $p < 0.01$ )



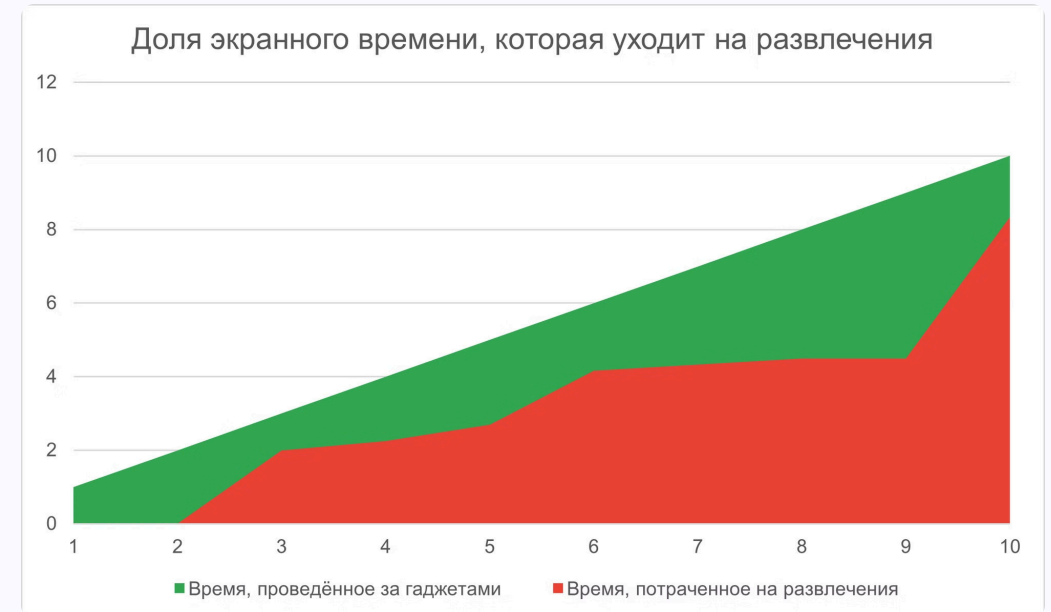
# Как студенты используют гаджеты?

## Статистика

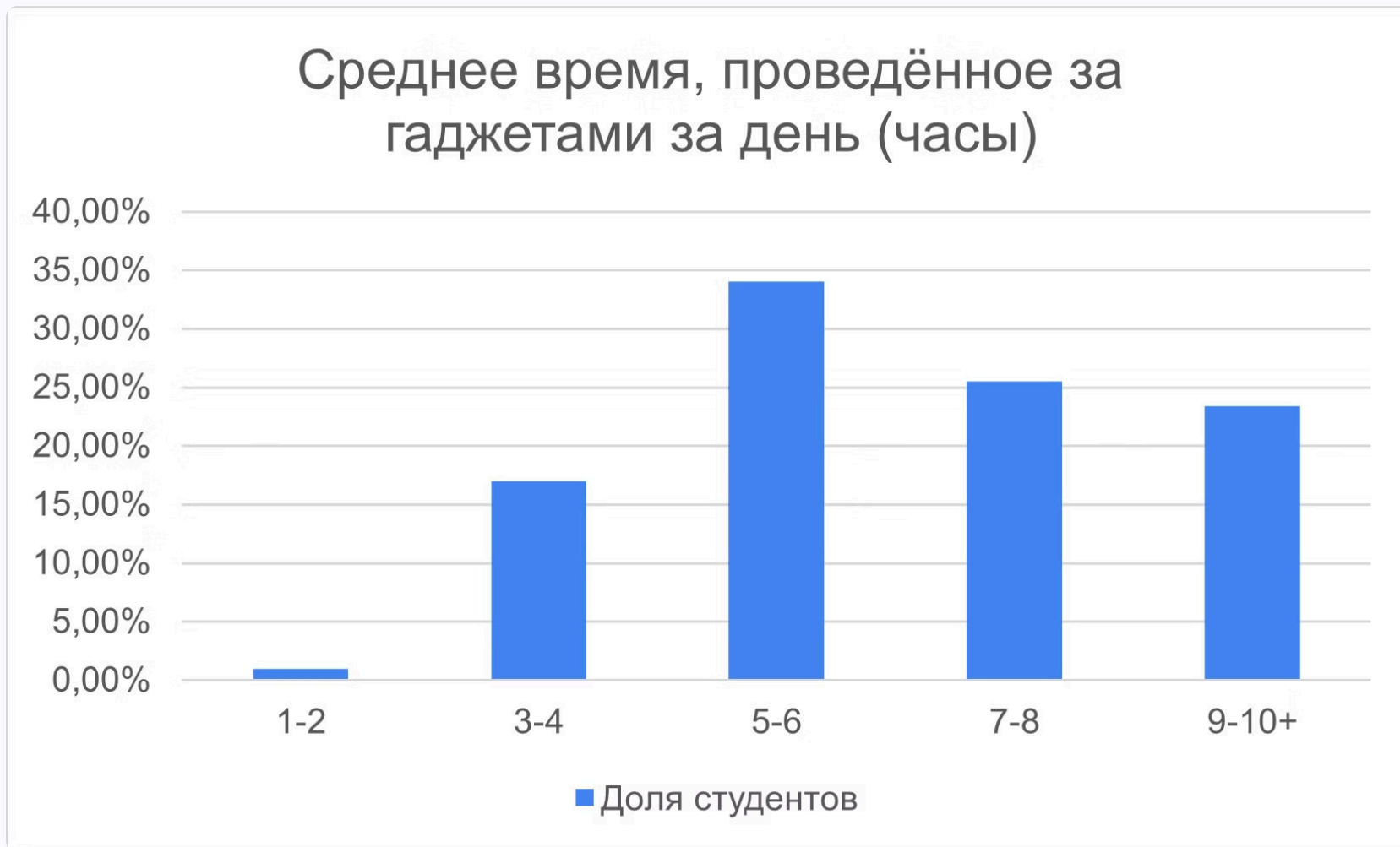
- 63% экранного времени уходит на развлечения (в среднем 4 часа в день).
- Более 90% опрошенных используют гаджеты за час до сна!
- 70% респондентов указали ухудшение самочувствия при длительном использовании гаджетов.

## Вывод

Гаджеты занимают немаловажную роль в жизни студентов, но их чрезмерное использование снижает продуктивность.



# Среднее время, проведённое за гаджетами



# Что предлагают студенты?

1

## Отвлечение

Прогулки, занятие хобби.

2

## Замена гаджетов

Заменить гаджеты на аналоги. Бумажные дневники и журналы, книги.

3

## Саморазвитие

Усердие, воля и самоконтроль.



# Какие решения существуют?



## Спорт

Регулярные физические упражнения могут снижать уровень тревожности и уменьшать прокрастинацию



## Курсы

Курсы по осознанности и цифровой гигиене.



## Приложения


Приложения для ограничения экранного времени (Lock My Phone, Forest, Stay Focused).

# Лицевая сторона листовки

 <p>Цифровой детокс: верни контроль над своим временем и здоровьем!</p>	<table><tr><td data-bbox="941 288 1459 614"></td><td data-bbox="1459 288 1960 614"></td></tr><tr><td data-bbox="941 614 1459 694">Выводы</td><td data-bbox="1459 614 1960 694">Статистика</td></tr><tr><td data-bbox="941 694 1459 1386"><ul style="list-style-type: none"><li>• Современные гаджеты забирают до 50% вашего времени бодрствования.</li><li>• Постоянное использование цифровых устройств:</li><li>• Снижает концентрацию и качество сна.</li><li>• Ухудшает здоровье глаз и мозга.</li><li>• Цифровой детокс — это не отказ от технологий, а осознанное их использование.</li></ul><div data-bbox="953 1225 1107 1377"></div><p data-bbox="1138 1241 1415 1332">Ссылка на прохождения нашего опроса</p></td><td data-bbox="1459 694 1960 1386"></td></tr></table>			Выводы	Статистика	<ul style="list-style-type: none"><li>• Современные гаджеты забирают до 50% вашего времени бодрствования.</li><li>• Постоянное использование цифровых устройств:</li><li>• Снижает концентрацию и качество сна.</li><li>• Ухудшает здоровье глаз и мозга.</li><li>• Цифровой детокс — это не отказ от технологий, а осознанное их использование.</li></ul> <div data-bbox="953 1225 1107 1377"></div> <p data-bbox="1138 1241 1415 1332">Ссылка на прохождения нашего опроса</p>	
							
Выводы	Статистика						
<ul style="list-style-type: none"><li>• Современные гаджеты забирают до 50% вашего времени бодрствования.</li><li>• Постоянное использование цифровых устройств:</li><li>• Снижает концентрацию и качество сна.</li><li>• Ухудшает здоровье глаз и мозга.</li><li>• Цифровой детокс — это не отказ от технологий, а осознанное их использование.</li></ul> <div data-bbox="953 1225 1107 1377"></div> <p data-bbox="1138 1241 1415 1332">Ссылка на прохождения нашего опроса</p>							



# Задняя часть листовки

		
<h2>Причины</h2>	<h2>Влияние</h2>	<h2>Решения</h2>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Допаминовые ловушки:</b> Соцсети и уведомления активируют системы вознаграждения мозга, вызывая желание проверять устройство снова и снова.</li><li>• <b>Синий свет:</b> Подавляет мелатонин, нарушая сон и усиливая зависимость от гаджетов для отвлечения от усталости.</li><li>• <b>Фантомные уведомления:</b> Ощущение вибраций или звонков усиливает тягу к проверке телефона.</li><li>• <b>Страх упустить что-то важное (FOMO):</b> Постоянное желание оставаться в курсе событий в соцсетях.</li><li>• <b>Привычка к многозадачности:</b> Постоянное переключение между задачами снижает концентрацию, заставляя искать новые стимулы в гаджетах.</li></ul>	<p><b>Здоровье:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ухудшение зрения и нервной системы.</li><li>• Повышение уровня стресса и тревожности.</li></ul> <p><b>Образ жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Постоянные отвлечения снижают продуктивность на 40%.</li><li>• Люди проводят в телефонах до 6 часов в день, теряя время на социальные сети и другие приложения.</li></ul> <p><b>Социальные отношения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ухудшение качества общения в реальном мире.</li><li>• Снижение уровня эмпатии у молодежи.</li></ul>	<p><b>Организация времени:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Метод «Pomodoro»: 25 минут работы, 5 минут отдыха.</li><li>• Используйте приложения для концентрации, например, Forest.</li></ul> <p><b>Снижение экранного времени:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Устанавливайте «цифровые острова»: время без гаджетов утром и вечером.</li><li>• Ограничивайте доступ к соцсетям через настройки экрана.</li></ul> <p><b>Умное пространство:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Создайте зоны без гаджетов (спальня, кухня).</li><li>• Занимайтесь активным отдыхом: прогулки или чтение.</li></ul> <p><b>Технологии для цифрового детокса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Приложения: One Sec, Freedom, Moment.</li><li>• «Умные» устройства с ограниченным функционалом.</li></ul>

# Заключение

Цифровая зависимость — это вызов, с которым можно справиться. Наш проект помогает осознать проблему и начать действовать. Мы верим, что наши материалы помогут улучшить качество жизни студентов и преподавателей.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

