

Гаджет-зависимость, как современная проблема развития

Научный руководитель – Астаева Алёна Васильевна

Абдуллина Э.Р.¹, Хурэлсух А.¹

1 - Южно-Уральский государственный университет, Факультет психологии, Челябинск, Россия

Трудно представить современную жизнь без телефонов, планшетов, телевизоров и других «гаджетов». Причем, увлечение разного рода современными техническими приспособлениями характерно для человека любого возраста: от маленького ребенка до пожилых людей, при этом не всегда они могут быть полезными в плане развития. Так, по оценкам экспертов, в развитых странах гаджет-зависимость в ближайшее время может выйти на первое место по числу людей, которые ей страдают, опередив курение и алкоголизм. Не смотря на то, что само понятие «гаджет» понимается как небольшое устройство, например мобильный телефон, смартфон, планшет, MP3-плеер и т.д., предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека отношение к этим устройствам неоднозначно с точки зрения развития [3].

Гаджет-зависимость оказывает сильные воздействия на психику, особенно на ранних этапах онтогенеза и в подростковый период, когда не полностью сформированы психические процессы и личностные структуры. В первую очередь у детей, которые проводят большое количество времени за «гаджетами», изменяются интересы, мотивы, цели, установки, уровень и качество социальных связей человека, его поведение, способности к эмоциональной саморегуляции, снижается уровень эмпатии, а также ухудшаются когнитивные процессы.

Исследования показывают, что дети до десяти лет, особенно восприимчивы к новым технологиям, и, соответственно, на фоне повышенного интереса привыкают к их использованию, вплоть до зависимости. Поэтому есть мнение, что возраст, в котором можно снимать ограничения на использование технологий - это только 14 лет, то есть подростковый возраст, когда психические процессы должны быть уже сформированы, а сами дети уже имеют сложившиеся интересы, строят перспективы дальнейшей траектории развития, вправе принимать ответственность за свои поступки [4].

В современной научной литературе выделены признаки гаджет-аддикции (А.В. Котляров 2006: 154): отчетливая, осознаваемая связь настроения с использованием гаджета, прогрессивное возрастание времени использования гаджета, прогрессивное возрастание материальных затрат на гаджет, чувство вины, связанное с использованием гаджета, сужение интересов до тех, которые связаны с использованием гаджета, физические, психологические, семейные и профессиональные проблемы, связанные с использованием гаджета [2]. Таким образом, при выделении клинко-психологических критериев, действительно можно говорить о некотором расстройстве.

Отмечается, что на развитие гаджет-зависимости у детей и подростков оказывают влияние различные факторы. Во-первых - это дисгармоничный стиль семейного воспитания: недостаток внимания со стороны взрослых, отсутствие или депривация психологической помощи и эмоциональной поддержки со стороны близких людей; формирование тревожности, ощущение одиночества, психологические травмы, особенно жестокое обращение в семье. Во-вторых, сам подростковый возраст, как переходным моментом в жизни, когда актуальным является установление коммуникативных контактов и общение является очень значимым в плане развития личности [3]. Поэтому в литературе выделяют даже основные мотивы развития гаджет-зависимости: мотив общения, или коммуникативный мотив (способ всегда оставаться на связи; способ избежать одиночества), познавательный мотив

(легко оставаться в курсе событий из жизни друзей; можно быстро найти нужную информацию), мотив аффилиации (принадлежность к группе), мотив рекреации (социальные сети помогают скоротать время; позволяют расслабиться после какой-либо работы), мотив самореализации (в социальных сетях проще проявить свою индивидуальность; легче добиться успеха и популярности; проще, чем в реальной жизни, высказать своё мнение о чём-либо), мотив самоутверждения (в социальных сетях можно безнаказанно делать то, что недопустимо в реальной жизни), мода (это модно), корпоративный мотив (легче найти компанию для реализации какого-либо проекта), игровой мотив (в виртуальном мире можно быть кем угодно), возможность горизонтальных связей (в социальных сетях можно общаться со «звездами» и следить за их жизнью), любовный мотив (поиск любимого человека), меркантильный мотив (поиск способов решения своих повседневных проблем) [1].

Таким образом, при нарушениях развития личностно-эмоциональной и потребностно-мотивационной сферы, неблагоприятных семейных условиях жизни ребенок все больше времени проводит с планшетом, телефоном, компьютером и т.д., забросив другие виды деятельности, которые раньше его привлекали. При этом при отсутствии использования гаджета ребенок проявляет тоску, беспокойство, со временем, ребенок начинает использовать гаджеты как средство ухода от реальной жизни, для снятия напряжения, например, после спора, скандала, отрицательных эмоций и т.д. Частые же и долгосрочные сеансы использования могут приводить к физическому и психическому напряжению, головным болям, агрессивным и неадекватным реакциям [5].

Следовательно, на данный момент одной из актуальных проблем в современной детской клинической психологии, наркологии, психиатрии является разработка рекомендаций по профилактике гаджет-зависимости среди детей и подростков. Начиная от методов просвещения о феномене «гаджет-зависимости» и последствий для психического и физического здоровья среди детской популяции и родителей. При этом, не исключая использование гаджетов, регламентировать время и формировать адекватные мотивы и формы их применения. В конечном результате - определять приоритет реального общения относительно контактов в социальных сетях, приложениях и т.д. [4].

Источники и литература

- 1) Васильева М.Н., Бутенко Н.А. Мотивы использования виртуальных социальных сетей подростками // Международный научный журнал «Инновационная наука». Сер. 6. 2016. No. 3. С. 241-243.
- 2) Ермоленко И.А., Решенок Д.Н., Северин А.В. Влияние информационно-компьютерных технологий на когнитивное развитие личности подростка // Философия и социальные науки. 2013. No. 2 . С. 85-89.
- 3) Качан Г.А., Гаврилова Н.Л. Факторы риска формирования гаджет-зависимости в подростковом возрасте // Материалы XXII Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. 09-10 февраля 2017 г. Т. II: Наука – образованию, производству, экономике. Витебск, 2017.
- 4) Михайлина А.В. Гаджет-аддикция: Причины возникновения, методы борьбы // Аллея науки. Сер. 1. 2017. No. 12. С. 116-122.
- 5) Щепина Е.С., Лукьянова О.Г., Третьякова Е.А. Ребенок и гаджет. За или против? // Дошкольное образование: Опыт, проблемы, перспективы развития. Сер. 6. 2015. No. 3. С. 122-124.