

А.С. Патракова

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Al. Patrakova. Social deviations in the use of modern information technologies

Аннотация. В свободном доступе сейчас находится огромное количество информации и очень сложно не использовать возможность узнать ответ в сети Интернет в короткий срок. В наибольшей степени данному влиянию подвержены подростки. Они могут найти в компьютере все: от современных игр с реалистичной графикой, до медиаплеера и книг. Эта возможность и значительно воздействует на становление личности современных детей и подростков. Тем не менее гаджеты являются неотъемлемой частью нашей жизни, так как расширяют возможности самореализации и познания. Вместе с тем, данное явление имеет и отрицательные последствия для человека, основным из которых является компьютерная зависимость. В данной статье рассмотрены основные проблемы, связанные с компьютерной зависимостью и предложены способы их решения.

Ключевые слова: зависимость, информационные технологии, сетевые риски, социология цифрового общества, проблемы интернета.

Контактная информация: 193023, Санкт-Петербург, Садовая ул., д. 21; e-mail: squirrelenny@mail.ru

Abstract. A huge amount of information is now freely available, and it is very difficult not to use the opportunity to find out the answer on the Internet in a short time. Teenagers are most under this influence. They can find everything in the computer: from modern games with realistic graphics, to a media player and books. This opportunity has a huge impact on the formation of the personality of modern children and adolescents. Nevertheless, gadgets are definitely an integral part of our life. They are the ones who open up a world of huge opportunities for us. However, they also have negative consequences for humans, the main of which is computer addiction. This article will analyze the main problems that computer addiction carries and ways to solve them.

Keywords: addiction, information technology, network risks, sociology of digital society, Internet problems.

Contact information: 193023, Saint Petersburg, Sadovaya str., 21; e-mail: squirrelenny@mail.ru

В 21 веке происходит бурное развитие информационных технологий. Старые большие компьютеры заменяются новыми компактными ноутбуками, старые телефоны «кирпичи» сменяются современными смартфонами, которые постоянно совершенствуются, выпуская новые модели. Это создает предпосылки для развития общественных отношений, значительно расширяет возможности коммуникации, информационного обмена, но, с другой стороны, является причиной возникновения принципиально новых рисков, одним из проявления которых является гаджетозависимость.

Гаджетозависимость официально признана психологическим расстройством, которое имеет свои причины и симптомы [5]. В сети общаться гораздо проще, это связано с тем, что коммуникация носит обезличенный характер, пропадает стеснение. Кроме того, люди из разных уголков мира могут переписываться, наблюдать за жизнью окружающих посредством социальных сетей, в виртуальной реальности и игре создавать «идеального себя» (например, похудеть или набрать мышечную массу, не прилагая при этом никаких усилий), создать семью. В виртуальной реальности исчезает страх общественных санкций за высказанное

Патракова Алёна Сергеевна – студент Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Al. Patrakova. – student of the St. Petersburg State Economic University.

© Патракова А.С.2021.

мнение. Онлайн общение с легкостью заменяет реальное, поэтому человек начинает избегать встреч в реальной жизни, все больше погружаясь в виртуальную реальность. Зависимость от современных информационных технологий является серьезной проблемой современности. Не случайно, в настоящее время создаются курсы избавления от компьютерной зависимости (в основном посредством гипноза).

Благодаря последним исследованиям компьютерной зависимости можно узнать, что немецкие исследователи проводили эксперимент: группе из 20 заядлых геймеров показали скриншоты из их любимых игр, и в результате эксперимента выяснилось, что их реакция оказалась похожей на ту, что проявляют больные наркоманией или алкоголизмом, когда видят предмет своей страсти.

Изучением зависимостей занимается несколько наук: — социология, психология, медицина и совершенно новая наука – аддиктология, или наука о зависимостях, появившаяся в конце 20 века [6].

Зависимость (аддикция) – это такое состояние сознания, при котором человек «уходит» от реальности при помощи искусственных веществ (алкоголь, никотин, наркотики и т. п.). Бывают социально приемлемые зависимости (спорт, духовные практики, трудоголия) и социально опасные (курение, алкоголизм, игромания, компьютерная зависимость) [2].

Зависимость от современных технологий является одним из самых актуальных рисков современности. Здесь стоит отметить, что риск подразумевает возможное отрицательное последствие каких-либо действий, т. е. при использовании современных информационных технологий возможно появление зависимости, однако это не обязательно. На степень зависимости влияет сам человек: его характер, сила воли, уровень физического здоровья, уровень интеллектуального развития. Например, маленьких детей сейчас приучают к различным технологиям и дети, за неимением другого, более правильного примера, быстро становятся зависимыми от современных информационных технологий.

Стоит упомянуть, что гаджетозависимость характеризуется аддиктивным (зависимым) поведением, которое определяют как вид девиантного поведения, при котором человек стремится к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема препаратов или, как в данном случае, посредством фиксации своего внимания на определенных предметах (компьютер, телефон) или видах деятельности (игры, веб-серфинг), которые вызывают интенсивные эмоции и желание повторить это состояние. Человек, вместо решения возникшей проблемы, предпочитает «бежать» и «прятаться». Элементы зависимого поведения присущи почти каждому человеку (курение, пристрастие к алкоголю, увлечение азартными играми). Необходимо подчеркнуть, что зависимость становится патологической лишь тогда, когда основной целью жизнедеятельности человека становится побег от реальности. В таком случае человек не только не решает важные для себя задачи (бытовые, социальные, биологические), но и практически полностью останавливается в личностном и интеллектуальном развитии [3].

В 21 веке интернет стал самым популярным средством связи, а также поиска и передачи информации. С каждым годом Интернет становится более популярен за счет того, что все больше и больше пользователей начинают им пользоваться. Ученые отмечают, что данный феномен активно развивается и в зоне риска находится каждый пятый. Последствия интернет-зависимости напрямую влияют на современное общество. Отличительной чертой данной зависимости является отсутствие признания реальности, как и самой зависимости.

Чрезмерная трата времени в Интернете влечет за собой спад в общественных, политических, профессиональных и других занятиях, что однозначно ведет к потере таких важных общественных отношений, как работа, учеба, дружба и др. Человек, который сидит в Интернете, перестает уделять внимание обыденным вещам и общественным связям,

утрачивает интерес к реальности, в связи с чем возникает ряд социальных проблем, спад трудовой деятельности, уменьшение рабочих специальностей и многие другие.

Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения практически всех потребностей человека. Она предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны [4]. Наиболее ярким и реалистичным примером моделирования реальности выступают компьютерные игры.

Большинство зависимых — люди, которые с трудом адаптируются в обществе (они имеют ряд бытовых, семейных проблем, а также трудности, связанные с профессиональной и/или учебной деятельностью). Для зависимого реальность кажется скучной, однообразной и полной опасностей, и он стремится жить в виртуальном мире, где у него нет ограничений, ведь он сам придумывает правила игры. Покинуть виртуальную реальность оказывается болезненно; этот процесс вызывает спад настроения и активности, ухудшение самочувствия [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что гаджетозависимость — это один из способов ухода от реальности, который характерен для тех, кто имеет определенные личностные особенности, способствующие формированию зависимой личности.

Далее рассмотрим исследование, проведенное в формате опроса и подведем итоги. Были рассмотрены 3 возрастные группы: школьники (до 17 лет) — 104 ответа, студенты (с 18 до 25 лет) — 107 ответов и работающие (старше 26 лет) — 82 ответа. Для начала рассмотрим первую группу.

В результате опроса выяснилось, что большинство респондентов являются учащимися, работают лишь единицы. При этом заработок этих единиц небольшой (от 2-х до 10-ти т. р.). Большинство респондентов данной возрастной группы — 65% ответивших используют гаджеты ради досуга. На вопрос «Как гаджеты влияют на наше физическое здоровье» преобладает ответ «никак» — так ответило 50% респондентов, при этом отмечают отрицательное влияние 38%, положительное — 10%, остальные 2% не знают (рис. 1).



Рисунок 1. Как гаджеты влияют на наше психическое здоровье.

Рисунок 2. Как гаджеты влияют на наше физическое здоровье.

Что касается влияния на психическое здоровье не отмечают влияния — 53%, отрицательное влияние — 15%, положительное влияние — 25%, остальные 7% не знают (рис. 2).

Это говорит нам о низкой информированности данной возрастной группы. Среди проблем, вызванных компьютерной зависимостью, чаще всего отмечают деградацию (30%), уменьшение работоспособности (41%), ухудшение зрения (60%), проблемы с позвоночником, осанкой (50%) (рис. 3).

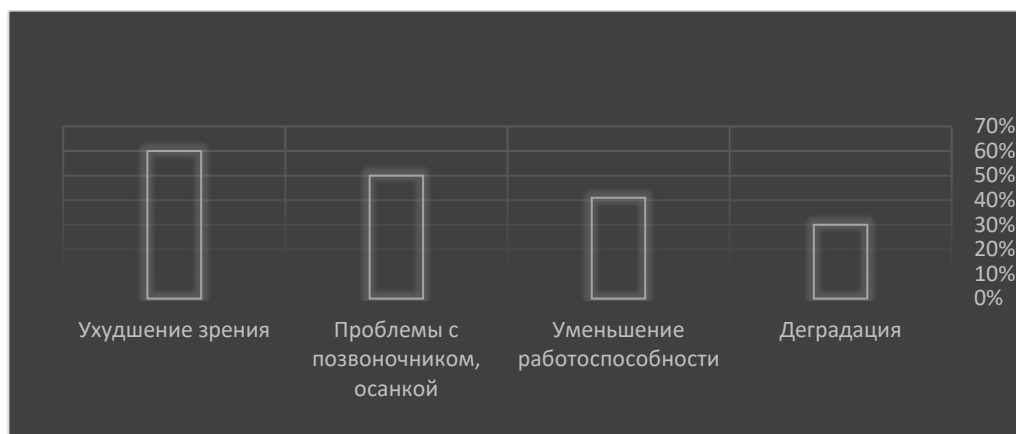


Рисунок 3. фот

47% респондентов считают, что для решения вышеописанных проблем нужно ввести в свой распорядок дня обязательные физические нагрузки, 25% респондентов считают, что нужно ограничить время, проводимое за компьютером, и лишь немногие считают, что стоит скачать развивающие приложения или сходить на сеанс гипноза. При этом, стоит отметить, что лишь один человек считает, что это индивидуально и общую формулу создать невозможно. В качестве профилактики поступили такие приложения, как «найти себе занятие (хобби)», «отвлечься от гаджетов», «попросить помощи», «уделять меньше времени гаджетам».

Лишь 26% респондентов не используют компьютер/ноутбук, менее часа в день – 14%, 2–3 часа в день – 22%, 4–5 часов в день – 16%, более 5 часов в день – 22%. Из этого можно сделать вывод, что на данный момент среди школьников нет проблем с компьютерной зависимостью.

Мобильная зависимость – очень малоизученная тема, однако это не мешает ей занимать лидирующие позиции среди зависимостей в 21 веке. Телефон не используют менее 4%, менее часа в день – 9%, 2–3 часа в день – 18%, 4–5 часов в день – 24%, более 5 часов в день – 45%.

При этом количество проведенного времени в интернете практически совпадает с проведенным временем в телефоне. Интернет не используют – 4%, менее часа в день – менее 1% (1 респондент), 2–3 часа в день – 19%, 4–5 часов в день – 28%, более 5 часов в день – 48%.

Из тех, кто проводит в гаджетах более 5 часов в день – 40% занимаются спортом. Здесь преобладает мужской пол. Основная цель в гаджетах у мужчин – досуг, более половины отмечает, что постоянно проводит в гаджете больше времени, чем планировалось, при этом основная часть понимает, что на физическое здоровье это влияет отрицательно, однако на психическое здоровье – никак. На учебе время, проведенное в гаджетах, никак не сказывается, при этом, из проблем, вызванных гаджетозависимостью респонденты отмечают деградацию и ухудшение зрения. Большинство опрошенных считает, что стоит ограничить время, проводимое в гаджетах.

Среди второй возрастной группы было выяснено следующее: большинство респондентов являются студентами, это отмечает 76% опрошенных, при этом работает 21% опрошенных, из чего можно сделать вывод, что большая часть студентов зависит от родителей. При этом средний заработок студентов составляет от 10 до 20 т. р.

В результате анализа выяснилось, что среди опрошенных из данной возрастной группы нет таких людей, которые не используют компьютер/ноутбук, при этом менее часа в день – 14%, 2–3 часа в день – 14%, 4–5 часов в день – 24%, более 5 часов в день – 48%. Это весьма неутешительные показатели, однако исследование было проведено во время дистанционного обучения, поэтому однозначно стоит повторить исследование после конца пандемии.

Телефон, как и ноутбук, является важным гаджетом для студентов, ведь, как и на предыдущий вопрос, ответов о неиспользовании мобильного телефона получено не было. Однако такие люди существуют. Один из знакомых автора статьи человек решил отказаться от гаджетов и вот уже 2 года живет лишь по часам. Это достаточно интересная практика и он на своем примере показывает, что это не просто возможно, но и не так уж сложно. Нельзя не согласиться, что практика отказа от гаджетов (на день-два) весьма полезна, ведь отдыхать от них тоже нужно. Менее часа в день используют мобильный телефон лишь 1 человек (при этом компьютер и интернет он использует более 5 часов в день), 2–3 часа в день – 21%, 4–5 часов в день – 32%, более 5 часов в день – 46%.

В следующем пункте анализа также не были выявлены люди из данной возрастной группы, не использующие интернет, при этом менее часа в день интернет использует – менее 1% (1 респондент), 2–3 часа в день – 5%, 4–5 часов в день – 10%, более 5 часов в день – 84%. В основной цели использования гаджетов получилось так, что лидирующие позиции заняли учеба и досуг (по 79%).

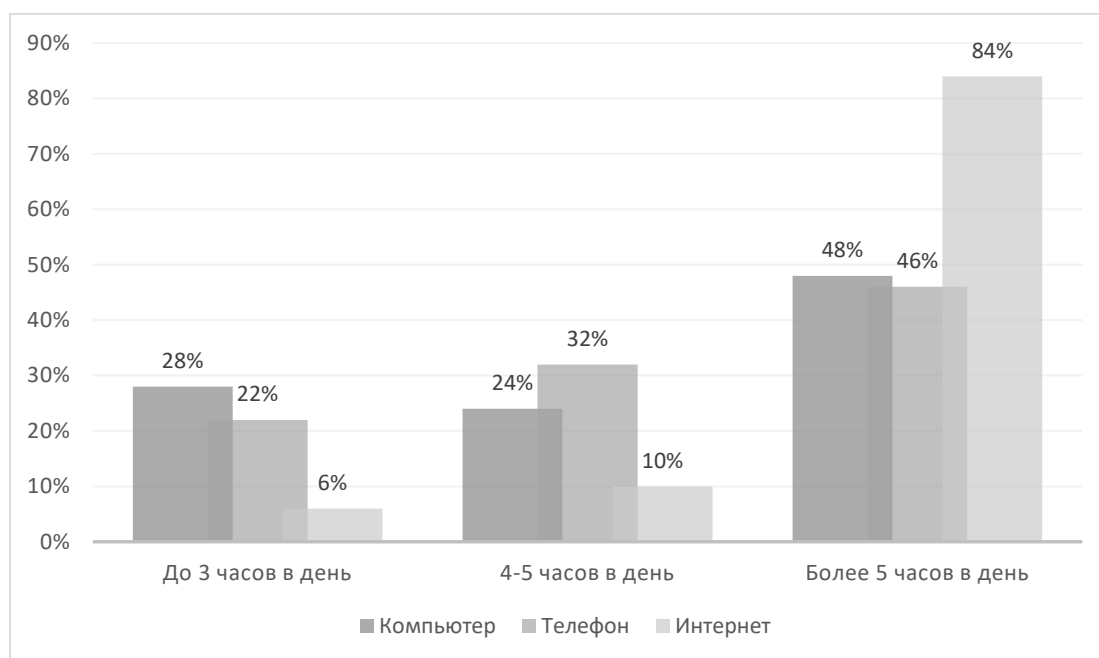


Рисунок 4. Сравнение времени, проведенного в компьютере, телефоне и интернете.

Стоит обратить внимание на группу, которая проводит в гаджетах более 5 часов в день (рис. 4). 29% опрошенных из данной группы занимаются спортом. Примечательно, что почти 70% проводящих в гаджетах более 5 часов в день являются девушками. Основная цель в гаджетах у них – учеба, скорее всего это дистанционное обучение, на которое перешло большинство ВУЗов и техникумов, практически половина отмечает, что изредка проводит в гаджете больше времени, чем планировалось, при этом большая часть осознает отрицательное влияние на физическое здоровье, однако при этом, респонденты считают, что гаджетозависимость никак не сказывается на психическом здоровье. Респонденты считают, что время, проведенное в гаджетах, не сказывается ни на учебе, ни на работе, однако 56% отмечают, что гаджетозависимость вызывает уменьшение работоспособности, 36% респондентов считают, что основной проблемой данной зависимости является деградация, и большее число респондентов – 80% – отмечают физические проблемы (ухудшение зрения, осанки) (рис. 5).

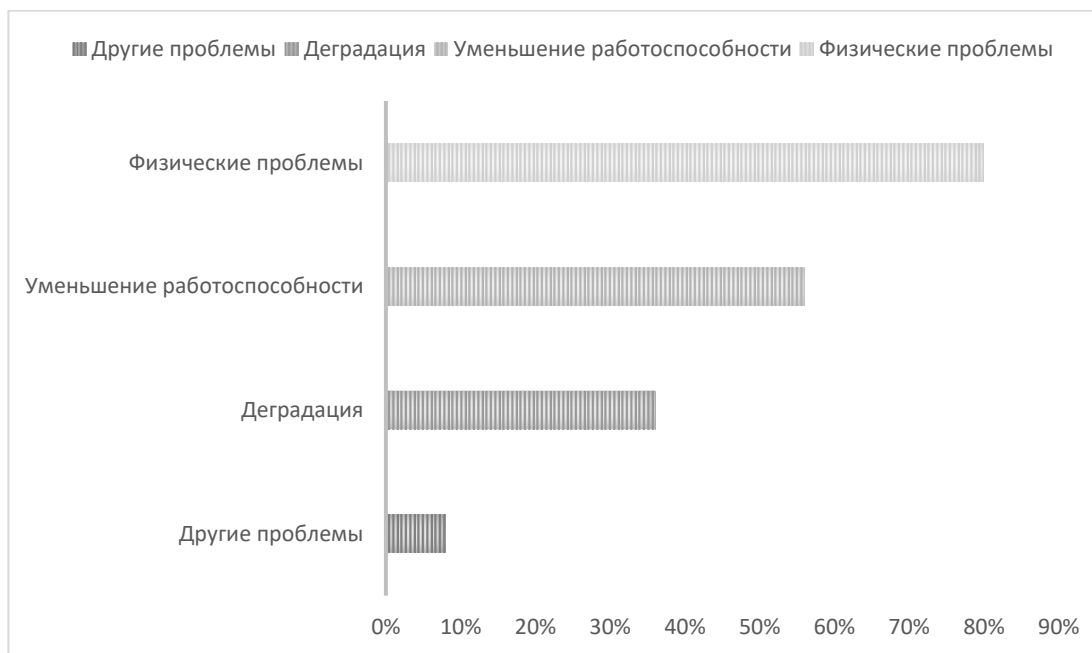


Рисунок 5. Основные проблемы, вызванные гаджетозависимостью.

34% респондентов считает, что все эти проблемы решаются только введением в свой распорядок обязательных физических нагрузок, 20% респондентов считают лучшим решением ограничение проведенного в гаджетах времени, большинство же (67%) считает, что эти проблемы нужно решать всеми перечисленными методами.

Вывод по данной категории людей сделать довольно сложно, т.к. на данный момент весьма проблематично узнать их ответы не в условиях дистанционного обучения (пандемии), однако из полученных данных можно сделать вывод, что студентов, которые проводят слишком много времени в гаджетах, можно оправдать. Они занимаются учебой, несмотря на то, что в условиях дистанционного обучения сложно поддерживать дисциплину (вставить все так же рано, внимательно слушать (а не включать на фон и уходить), записывать и т. д.). Например, есть студенты, которые с началом дистанционного обучения совсем забросили учебу, не появились даже на сессии.

Количество респондентов, составляющих 3-ю возрастную группу заметно меньше по сравнению с остальными группами. Предположительно это связано с меньшим использованием современных информационных технологий. К примеру, школьному учителю было предложено пройти анкету, если ему интересно, на что он ответил: «не надо мне это, я компьютерной зависимостью не страдаю и точка». Многие люди «старой закалки» не умеют/не хотят использовать современные информационные технологии.

Большая часть респондентов из данной возрастной группы являются рабочими и служащими. 78% опрошенных не занимается физическими нагрузками. В графе «доход» большинство разделилось на «2 группы»: 44% указывает, что зарабатывает 20–50 т. р., другие 44% отмечают доход более 50 т. р., остальные же 12% живут на 10–20 т. р. в месяц.

Рассматривая количество времени, проведенное в компьютере, телефоне и интернете, можно выделить следующую зависимость (рис. 6).

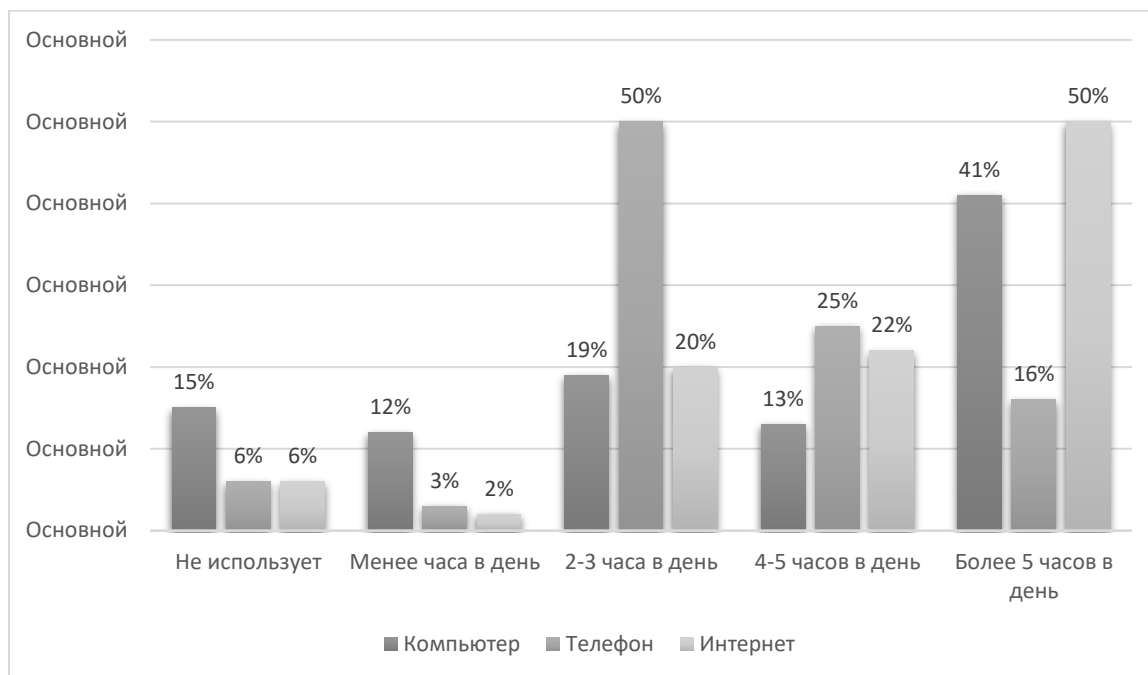


Рисунок 6. Количество времени, проведенного в гаджетах.

Снова рассмотрим подробнее «группу риска», которая более 5 часов в день тратит на активности в компьютере, телефоне и интернете. Практически 70% респондентов из данной группы являются мужчинами, большинство (63%) не занимаются спортом.

Основной целью использования гаджетов является досуг. При этом почти 90% не обнаруживают себя предвкушающими, как вновь окажутся в гаджете. Большая часть (67%) не отмечает влияния ни на физическое, ни на психическое здоровье, оставшая же часть считает это влияние отрицательным. Удивляет, что ни один из опрошенных респондентов не отметил положительное влияние гаджетов на человека. Самыми частыми проблемами, вызванными гаджетозависимостью, являются физические нарушения (ухудшение зрения, осанки), меньшая же часть выделяет проблемы на психическом уровне (рис. 7).

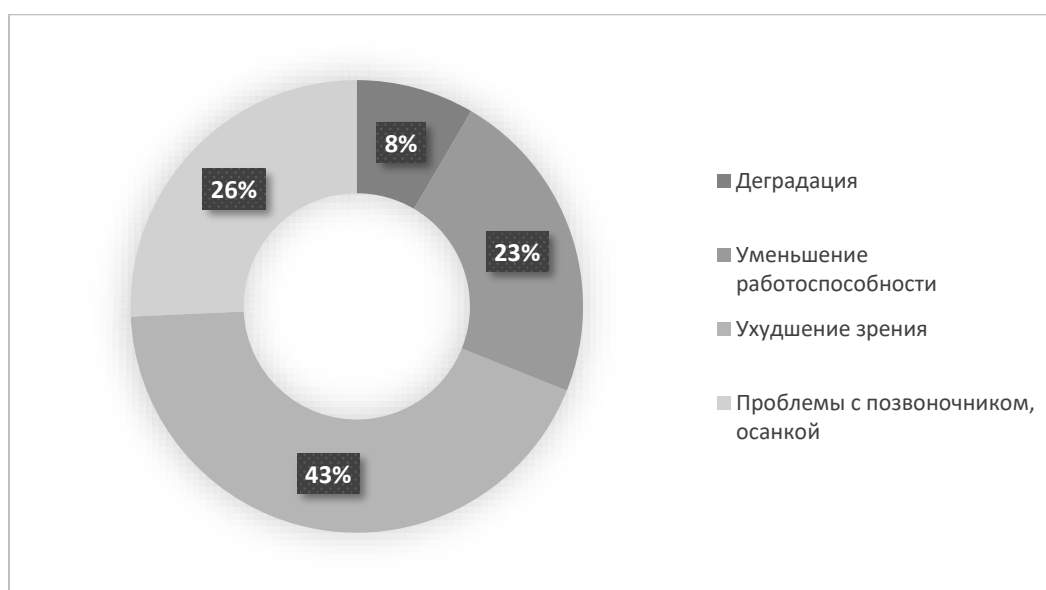


Рисунок 7. Проблемы, вызванные гаджетозависимостью.

Все ответы по решению вышеописанных проблем включают в себя введение в свой распорядок дня обязательных физических нагрузок, однако 2/3 считают, что стоит это делать в купе с ограничением времени, проведенного в гаджетах.

Рассматривая всех респондентов в целом, можно заметить, что большинство использует гаджеты более 5 часов в сутки. На сегодняшний день телефон и интернет стали неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и в ситуации их отсутствия большинство людей подвергаются риску ощущения своей неполноценности. Однако есть и люди, которые принципиально отказываются от этого в пользу других ценностей.

Автором предложена методика профилактики гаджетозависимости, включающая в себя ряд уровней в зависимости от степени зависимости.

Начальный уровень (предотвращение развития зависимости) включает в себя внимание к времени, проведенному в интернете; введение в свой режим дня физических нагрузок (зарядка) и заполнение своего свободного времени саморазвитием (чтение книг, хобби и т. п.). На этом уровне человек не обязан строго ограничивать себя, все является добровольным.

Средний уровень (есть склонность к зависимости) включает в себя уже обязательное ограничение времени, проведенное в гаджетах; обязательные физические нагрузки в виде занятий спортом; проверка своей зависимости (например, по шкале Кимберли Янг – https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/); ведение распорядка дня и заполнение свободного времени саморазвитием. На данном уровне (особенно при высоких результатах по шкале К. Янг) все рекомендации являются строго обязательными.

Высший уровень (явно выраженная зависимость) включает в себя также обязательное ограничение времени, проведенное в гаджетах; пропаганда ЗОЖ и обязательные физические нагрузки в виде занятий спортом; обязательная зарядка (разминка) при долгом использовании гаджетов; ведение распорядка дня и заполнение свободного времени саморазвитием; участие в психокоррекционных мероприятиях (направленных на помощь в социализации, адекватной самооценке, развитие коммуникативных навыков и т. п.) и постоянная проверка уровня своей зависимости. На данном уровне все компоненты являются обязательными к исполнению.

Методика была разработана на основе теоретического и эмпирического анализа проблемной ситуации. Стоит упомянуть предложения по профилактике гаджетозависимости, отмеченные респондентами: одним из самых привлекающих внимание предложений было предложено повысить уровень и качество жизни, а также такие ответы как «больше общаться вживую», «чаще проводить время с друзьями, гулять», «находить баланс», «создать «социальную акцию, которая будет включать в себя отдых от телефона 1 день в месяц, однако нужно, чтобы это было повсеместно» и «завести питомца».

Таким образом, при анализе данных опроса были выявлены ключевые моменты гаджетозависимости. На основе полученных данных был сформирован психологический портрет человека, склонного к гаджетозависимости: молодые люди в возрасте 12–25 лет, преимущественно мужчины, которые мало или совсем не занимаются спортом, не видят в гаджетозависимости никакого влияния на свое здоровье и видящие в данной зависимости из проблем лишь ухудшение зрения и проблемы с осанкой. Представители данной группы убеждены в том, что с преодолеть гаджетозависимость невозможно в силу высокой степени интегрированности электронных устройств в жизнедеятельность человека.

Полученные эмпирические данные доказывают, что важнейшим средством профилактики гаджетозависимости является физическая активность, которая включена и является немаловажным компонентом авторской методики.

Современные информационные технологии существенно трансформировали структуру досуга практически каждого современного человека. Данная проблема достаточно многогранна, однако основой формирования зависимости является неограниченный доступ в Интернет. Многие люди не задумываются о количестве времени, которое они проводят в

гаджетах, однако анализ данной информации необходим как на уровне отдельных индивидов, так и на уровне социальных групп: школьников, студентов и др.

Литература

1. Гайнцев Е. Г. Социальные последствия интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Социологические науки URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-posledstviya-internet-zavisimosti>
2. Говорухина М. Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности. Екатеринбург: [б. и.], 2004. 15 с.;
3. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. СПб., 2007. 190 с.
4. Качалов В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] // Мир психологии. URL: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>
5. Симатова О. Б. Психология зависимости. Чита, 2007. 304 с.
6. Диссертация кандидата психологических наук Воронов Д. И. Социально психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции [Электронный ресурс] // 2016 г. 266 с. URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_voronova_d.i.pdf