

ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ ОТ ГАДЖЕТОВ КАК ПРОБЛЕМА ОТЕЧЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

*О. А. Вагаева, К. Р. Морозова, М. Р. Юмашева,
Пензенский государственный
технологический университет*

В настоящей статье раскрыта актуальность и значимость такой важной духовно-нравственной проблемы современной молодёжи как зависимость от гаджетов. Сделан акцент на том, что регулярное использование социальных сетей как основного средства общения и получения информации отрицательно влияет на формирование ценностей современной молодежи, поскольку студенты перестают взаимодействовать в реальности. Проведено анкетирование студентов младших курсов с целью определения степени зависимости студентов от гаджетов и состояния этой проблемы в стенах ПензГТУ. В опросе приняло участие 37 студентов. Отмечается, что почти треть своего дня молодежь проводит в виртуальной реальности.

***Ключевые слова:** студенты, здоровье, духовность, ментальное здоровье, гаджеты.*

YOUTH DEPENDENCE ON GADGETS AS A PROBLEM OF DOMESTIC CULTURE

*O. A. Vagaeva, K. R. Morozova, M. R. Yumasheva,
Penza State Technological University*

This article reveals the relevance and significance of such an important spiritual and moral problem for modern youth as dependence on gadgets. The emphasis is placed on the fact that the regular use of social networks as the main means of communication and obtaining information negatively affects the formation of values of modern youth, since students stop interacting in reality. A survey of junior students was conducted in order to determine the degree of students' dependence on gadgets and the state of this problem within the walls of PenzSTU. 37 students participated in the survey. It is noted that youth spend almost a third of their day in virtual reality.

***Keywords:** students, health, spirituality, mental health, gadgets.*

Технологии, Интернет и мобильные гаджеты сегодня повсюду, и одним нажатием кнопки можно найти все, что угодно. С помощью гаджетов можно оплачивать счета и онлайн-покупки, заказывать еду, общаться с друзьями и родственниками, узнавать самые свежие новости. Однако чрезмерное использование гаджетов часто становится настоящей проблемой, превращая

человека из владельца смартфона или планшета, компьютера, в его раба. Современная молодежь зачастую все свое свободное время проводит в онлайн-пространстве, тем самым переставая общаться вживую, читать, посещать кинотеатры, музеи, выставки и др. Безусловно, это сказывается не только на личностном, но и на общекультурном развитии студенческой молодежи. Сегодня цифровая культура является одним из компонентов отечественной духовной культуры. Использование информационных технологий и гаджетов может способствовать как порождению духовно-нравственных проблем, так и их решению. Одной из важных духовно-нравственных проблем современной молодёжи является зависимость от гаджетов.

Гаджетами мы называем нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов. Атрибутами современных гаджетов являются портативность и малый вес. Такие приспособления весят не более 300 грамм и легко помещаются в ладони или в кармане одежды. Изначально гаджеты и интернет-технологии были созданы с целью облегчить и даже улучшить нашу жизнь, и экономить время, но учёные бьют тревогу. Опасную болезнь, являющую собой особую форму психической и психологической зависимости, западные исследователи назвали гаджетоманией.

Основными симптомами гаджетомании являются:

- хорошее самочувствие или состояние эйфории при использовании прибора;
- невозможность оторваться от прибора или от покупки новой «игрушки»;
- ощущение пустоты и депрессии без прибора или регулярного обновления гаджетов;
- пренебрежение семьёй и друзьями;
- проблемы с работой или учёбой.

Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь. Зависимость от гаджетов тесно связана с понятием номофобии. Этот термин описывает страх остаться без мобильного устройства или забыть его. В настоящее время все большее число людей принимают душ со своим мобильным телефоном. Некоторые просто не выпускают его из рук.

Симптомами зависимости от гаджетов являются:

1. Недостаток концентрации, низкий уровень внимания и сосредоточенности.
2. Проблемы с памятью и другими когнитивными способностями.
3. Проблемы с принятием решений.
4. Головная боль, ухудшение зрения, боль в шее и спине.
5. Постоянная тревожность.
6. Ухудшение отношений с другими людьми.
7. Бессонница или любые другие нарушения сна.

8. Низкая социализация и адаптация.

С целью определения степени зависимости студентов от гаджетов и состояния этой проблемы в стенах ПензГТУ нами был проведён опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google forms. В опросе приняло участие 37 студентов младших курсов.

При ответе на вопрос «Сколько часов в сутки вы проводите в интернете?» 48% опрошенных выбрали вариант «7 и более часов», это говорит о том, что почти треть своего дня молодежь проводит в виртуальной реальности.

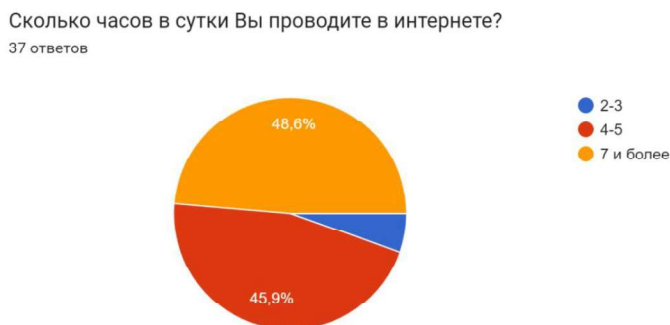


Рисунок 1

На следующий вопрос «Для чего вы используете интернет?» 100% опрошенных ответили, что используют его «для общения в социальных сетях», 91% используют интернет «для учебы» и 81% студентов «просматривают ленту социальных сетей». Регулярное использование социальных сетей как основного средства общения и получения информации отрицательно влияет на формирование ценностей современной молодежи, поскольку студенты перестают взаимодействовать в реальности, испытывают явные проблемы с коммуникацией (рисунок 2).

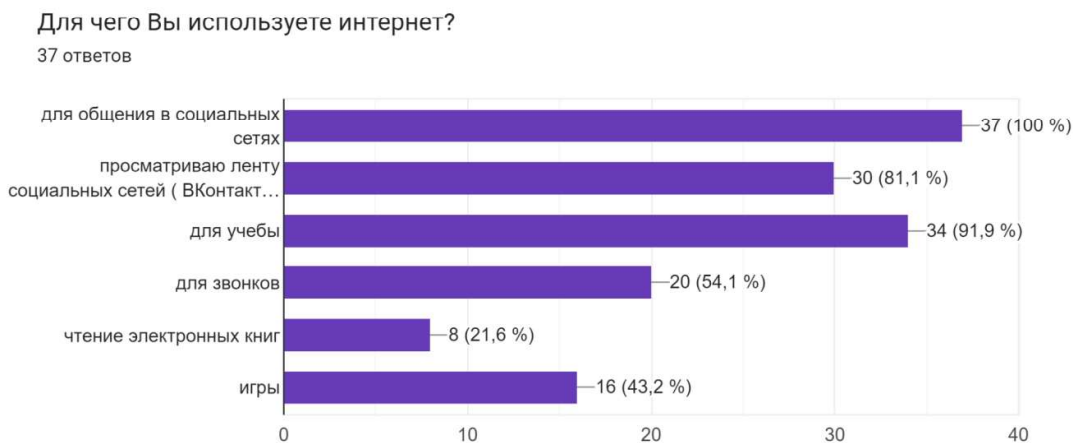


Рисунок 2

Анализируя результаты ответа на следующий вопрос «Как вы реагируете, если Вы забыли телефон дома или он разрядился?», мы увидели, что 59% опрошенных чувствуют панику и дискомфорт, а всего 29% ответили, что это не доставляет им особых проблем. Налицо мы можем видеть зависимость студентов от гаджетов (рисунок 3).



Рисунок 3

Оставить дома смартфон – кошмар человека XXI века. Гаджеты сегодня – намного больше, чем просто средство коммуникации. Почему возникает боязнь забыть телефон? В основном причины связаны не с телефоном, а с личностными проблемами. Часто зависимость от телефона или боязнь остаться без него связаны с чувством одиночества или страхом перед ним – наличие множества друзей в социальных сетях позволяет человеку спрятать этот страх. Неумение общаться и поддерживать отношения в реальности может заставить перенести все общение в виртуальный мир. Кроме того, все жизненные процессы перенесены в сеть: и доставка продуктов, и заказ готовой еды, и информация учебного характера (Образовательный портал ПензГТУ), и расписание общественного транспорта. Без смартфона молодежь становится беспомощной.

При ответе на вопрос «Используете ли Вы телефон во время приемов пищи?» 43% опрошенных студентов во время приемов пищи могут общаться с друзьями, 35% не могут есть, пока не включат что-то на телефоне, и лишь 21% студентов стараются не отвлекаться от еды на телефон. Проверить почту, сообщения в мессенджерах – многие делают это машинально во время еды. Их внимание отвлечено от процесса приема пищи, что может повлиять на их здоровье (рисунок 4).

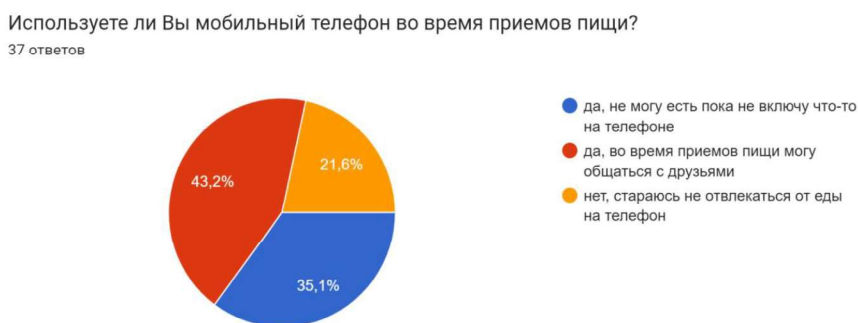


Рисунок 4

Результаты опроса показали, что студенческая молодёжь ПензГТУ находится в зависимости от гаджетов. Лишь примерно пятая часть опрошенных могут чувствовать себя комфортно без постоянного использования устройств.

При ответе на вопрос «Вы испытываете тягу к смартфону и приступы острого желания заглянуть в него?» 64% студентов ПензГТУ ответили отрицательно (рисунок 5). Однако мы считаем, что они слухавили, поскольку сегодня зависимость от гаджетов и интернета принимает огромные масштабы.

Вы испытываете тягу к смартфону и приступы острого желания заглянуть в него?
37 ответов

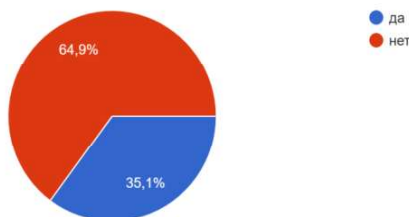


Рисунок 5

На вопрос «Часто ли вы испытываете усталость и боль в глазах?» 59% обучающихся ответили, что испытывают её редко, 27% – испытывают иногда, и лишь 13% – каждый день (рисунок 6). Мы предполагаем, что проблемы со здоровьем пока не коснулись студентов ввиду их юного возраста. Однако в будущем возникновение этих проблем весьма вероятно.

Часто ли вы испытываете усталость и боль в глазах?
37 ответов

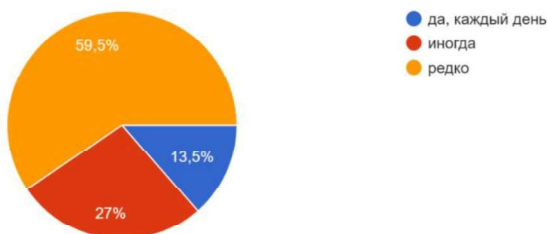


Рисунок 6

Для того чтобы избавиться от цифровой зависимости или минимизировать ее, на наш взгляд, нужно предпринять следующее:

- пересмотреть семейные отношения и больше времени проводить с семьёй, например, найти совместные увлечения, вместе гулять, ходить в кино, на выставки, в походы; можно участвовать в активных студенческих мероприятиях, таких как: «Откроем Таланты Каждого»; «КВН»; «Мисс ПензГТУ»; «Место под солнцем» и многие другие;
- ввести «правило нескольких минут» и установить временные рамки для игр или пролистывания социальных сетей и больше общаться внутри семьи. Например: после того как проснулся, телефон можно взять через

20 минут, не использовать гаджет во время еды, через некоторое время вводить правило «час без гаджета»;

- подобрать замену гаджету: найти интересную книгу, заняться рукоделием, заняться спортом и др.

Безусловно, гаджеты помогают нам оставаться на связи и приносят огромную пользу, они повышают качество жизни и дают возможность социального взаимодействия многим людям, однако следует помнить, что нужно самим управлять своими устройствами, а не наоборот.

Литература

1. Лука (Войно-Ясенецкий), архиеп. Дух, душа и тело. – М., 1997. – 54 с.
2. Творогова Н. Д. Духовное здоровье // Вестник Университета Российской академии образования. – 2006. – № 4. – С. 44-53.
3. Мешкова Л. Н. Цифровые технологии как фактор трансформации культуры // Вестник Бурятского государственного университета. – 2020. – №3. – С. 53-60.