

**Воробьева Ксения Дмитриевна**

студентка

**Прыгушина Анастасия Алексеевна**

студентка

**Омелечко Виктория Андреевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Курочкина Валентина Евгеньевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ НЕОБХОДИМОСТИ  
И ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ (ГАДЖЕТОВ)  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

***Аннотация:** в статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования использования гаджетов молодёжью в цифровую эпоху. В теоретической части рассмотрены необходимость использования гаджетов и негативные последствия. Эмпирически выявлено, что у студентов время суточного использования и приоритеты целевой направленности больше соответствуют проявлениям зависимости, чем необходимости; у половины обследованных выявлен средний уровень зависимости от гаджетов. Использование гаджетов является, с одной стороны, необходимостью, а с другой – зависимостью, связанной с чрезмерным неконтролируемым использованием гаджетов.*

***Ключевые слова:** гаджеты, молодёжь, зависимость, цифровая эпоха, саморазвитие.*

XXI век можно назвать веком цифровых технологий, в котором проблема формирования «вынужденной» зависимости от гаджетов (сотовых телефонов, компьютеров, планшетов, умных часов и др.) приобретает всё большую

актуальность. По данным отечественных исследований, в России около 90% лиц подростково-юношеского возраста ежедневно пользуются гаджетами. Молодому поколению сложно представить жизнь без гаджетов, позволяющих общаться, получать информацию, решать учебные задачи, развиваться, удовлетворять досуговые потребности и т. д. То есть повсеместное использование гаджетов является необходимостью при условии разумного и контролируемого их использования.

Но не каждый обращает внимание на то, как много времени он проводит за гаджетом. Гаджет как вторая рука, всегда рядом и поможет. И в данной ситуации возникает вопрос: кто кем владеет? Человек гаджетом или гаджет человеком? Гаджет всё больше становится времяпоглотителем, и всё меньше средством развития человека – формируется зависимость от гаджетов. Так, по результатам исследования Г.А. Качан и Н.Л. Гавриловой было выявлено, что 60% респондентов подростково-юношеского возраста мужского пола используют гаджет в основном для онлайн-игр, 48% женского пола – для общения в социальных сетях [1].

Является ли постоянное использование гаджетов необходимостью или зависимостью, положительно ли они влияют на нашу жизнь или забирают наше время и приносят вред здоровью?

Вопрос необходимости использования гаджетов детально отражён в работе Д. Тэпскотта [2]. «Вырасти в цифровую эпоху: как сетевое поколение изменяет твой мир», в котором он поднимает вопрос использования цифровых устройств в данную эпоху, анализирует социально-психологические характеристики молодого поколения. Он описывает молодежь как творчески одаренную, привыкшую к большим объемам информации и к скорости ее получения. жаждущую инноваций и сотрудничества, грамотную в обращении с новыми технологиями.

Д. Тэпскотт [2] рассматривает цифровые устройства и интернет-пространство как средства и среду самореализации и развития студентов. Во-первых, это образовательный ресурс. Благодаря доступу через цифровые устройства к образовательным интернет-порталам, электронным образовательным ресурсам, студенты могут получить необходимую информацию. Во-вторых, это реализация коммуникативной связи. Общение через цифровые устройства является более

доступным, не требует дополнительных усилий, и поэтому часто предпочитается общению реальному. В-третьих, это источник развития. С помощью цифровых устройств, использованием интернет-среды можно осуществить задуманные желания и идеи: реализовать свои увлечения, хобби, интересы, пройти онлайн-обучение, публично обсудить свои достижения и др.

В тоже время автор подчёркивает и негативную сторону развития молодёжи в цифровую эпоху. Доступ к большому количеству доступной и структурированной информации дает студентам возможность лишней раз не думать и не анализировать, после взаимодействия в социальных сетях развивается боязнь личного контакта, сложности в общении с реальными людьми, постоянное использование цифровых устройств ухудшает психическое самочувствия и приводит к формированию зависимости.

На сегодняшний день чаще в работах встречаются понятия зависимости от цифровых устройств, компьютера, смартфона и др. Понятие «гаджет-зависимость» появилась недавно. В исследовании О.Н. Митрофановой и В.А. Максиной под гаджет-зависимостью понимается «хроническая» привязанность к электронному устройству, постоянное использование его в жизнедеятельности без видимой причины [3]. Г.Ф. Шакирова определяют гаджет-зависимость, как неконтролируемое желание использовать гаджеты с целью развлечения, приводящее к проблемам в учебе, общении [4].

На основе анализа работ Н.Л. Гавриловой и Г.А. Качан, И.П. Короленко и Т.А. Донских, О.Н. Митрофановой и В.А. Максиной, Г.У. Солдатовой, Г.Ф. Шакировой, В.П. Шейнова [1; 3–5] можно определить гаджет-зависимость – как неконтролируемое стремление человека воспользоваться телефоном, компьютером, планшетом, умными часами или каким-либо другим электронным устройством с целью поддержания интенсивных эмоций через онлайн-общение, развлечения и другое. Данный вид зависимости характеризуется, постоянной фиксацией внимания на гаджетах субъективно переживается, как невозможность жить без гаджета, как непреодолимое влечение к нему.

Исследователи в качестве основных причин формирования зависимости от гаджетов у потребителей подростково-юношеского возраста выделяют следующие: 1) с помощью гаджета можно быстро и в доступной форме поддерживать связь с друзьями на расстоянии и начинать новые знакомства, так гаджеты забирают бесценное время «живого общения»; 2) гаджет помогает снять напряжение, поднять настроение, отвлечься от дел, в реальности же использование гаджета для перерыва между работой никак не расслабляет человека, а наоборот еще больше забирает у него сил; 3) виртуальный мир, в который даёт доступ гаджет, позволяет избежать проблем из реального, забыть и найти утешение в игре, в просмотрах ленты, в общении с друзьями; 4) гаджет – это доступ в мир, отвечающим предпочтениям человека: музыка, игры, социальные группы с любимыми «контентом», интересная новость от твоего любимого блогера, просмотр сериалов и фильмов – все, и многое другое позволяет быть собой; 5) страх одиночества – лайки, звонки и сообщения служат подтверждением того, что ты кому-то важен и нужен, но если ответной реакции от подписчиков нет, то мы чувствуем себя подавленно, брошенным от всего мира; 6) низкая самооценка, проблемы в семье, неумение строить коммуникацию – гаджет позволяет обрести то, что так сильно не хватает в подростково-юношеском возрасте, а именно: общение с друзьями, получение внимания и одобрения от подписчиков; 7) жизнь в телефоне создает иллюзию занятости, социальной активности, признания ценности себя и становится способом бегства от реальности.

Педагоги и психологи, в свою очередь, столкнулись на сегодняшний день с такими последствиями использования гаджетов как:

– обучающимся сложно сосредоточиться на учебном материале в течении длительного времени, нет интереса к изучению текста, так как хочется сразу и быстро выполнить одно задание, и перейти к новому, как в просмотрах социальной ленты;

– сложности в понимании трудных текстов;

– социальная пассивность, отсутствие желания заниматься продуктивно и долго, стремление к быстрому успеху, прилагая минимум усилий [4].

Исходя из вышеизложенного, была сформулирована цель эмпирического исследования: выявить наличие гаджет-зависимости и изучить целевую направленность использования гаджетов респондентами юношеского возраста.

В отобранной для участия в исследовании группе респондентов (25 студентов 1 курса ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет») в возрасте от 17 до 20 лет изучались целевая направленность и время использования гаджетов с помощью разработанной для исследования авторской анкеты, уровень выраженности гаджет-зависимости с помощью модифицированной «Шкалы зависимости от смартфона» В.П. Шейнова.

Рассмотрим процентное распределение обследованных студентов по времени использования гаджетов.

При опросе студентов о количестве времени, затраченном на использование гаджета в течение дня, 24% респондентов используют гаджет (чаще всего смартфон) более 8 часов в день, 40% – 6–8 часов в день, 28% – 4–5 часов в день. Стоит обратить внимание, что временной промежуток менее двух часов в день не выбрал никто из респондентов, а ответ 2–3 часа в день выбрали всего 8% респондентов. Таким образом, использование гаджетов занимает у большинства опрошенных студентов от 6 и более часов в день, что является одним из признаков зависимости и может негативно сказаться на функциях внимания, памяти и в целом возможности усвоения учебного материала.

Обратимся к рассмотрению целевой направленности использования студентами гаджетов.

Таблица 1

Процентное распределение респондентов по выраженности показателей целевой направленности использования гаджетов

Целевая направленность использования гаджетов	% респондентов, выбравших предложенную цель, как приоритетную
Межличностная коммуникация (общение)	64%
Поиск и обмен учебной информацией	32%
Поиск новостей /пролистывание ленты	44%
Прослушивание музыки	52%
Онлайн-игры	28%

Просмотр изображений / видео и других файлов	28%
Просмотр фильмов / сериалов	32%
Чтение литературы	28%
Для саморазвития	16%
Ведение страничек в социальных сетях	24%
Расслабление, отдых	20%
Гаджет позволяет занять себя чем-то	40%
Гаджет всегда должен быть под рукой, не могу без него обойтись	24%

По результатам проведённого анкетирования выявлено, что в качестве наиболее частых целей использования гаджетов студенты выбирают межличностную коммуникацию (64%) и прослушивание музыки (52%). На 3 и 4 позициях в целевой направленности использования гаджетов располагаются поиск новостей и пролистывание ленты (44%), желание занять себя чем-то. Казалось бы, важная для обследованных студентов цель поиска и обмена учебной информацией выделяется одной из значимых у 32% респондентов, наряду с просмотрами фильмов и сериалов (32%). От 24% до 28% обследованных студентов приоритетно используют гаджеты для чтения литературы, онлайн-игр, просмотра изображений, видео и других файлов, ведения страничек в социальных сетях. Также 24% студентов не могут обойтись без гаджета, он всегда должен быть под рукой. Реже всего респонденты используют гаджет для расслабления, отдыха (20%) и в качестве средства для саморазвития (16%). Таким образом, выявленные приоритеты в целевой направленности использования гаджетов больше соответствуют проявлениям зависимости, чем необходимости.

Далее рассмотрим процентное распределение студентов по уровням выраженности «Шкалы зависимости от смартфона» В.П. Шейнова. При проведении данного опросника термин «смартфон» был заменён на «гаджет», что допустимо в подобных методиках.

По результатам проведённого опроса у половины (52%) студентов выявлен средний уровень зависимости от гаджетов, у 48% респондентов – низкий уровень. Высокий патологический уровень зависимости у студентов не выявлен. В целом половина опрошенных студентов находится в группе риска по дальнейшему развитию патологической зависимости от гаджетов.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод о том, использование гаджетов является на сегодняшний день, с одной стороны, необходимостью, а с другой стороны, зависимостью, поскольку речь идёт о чрезмерном неконтролируемом использовании гаджетов как времяпоглотителей.

Чтобы необходимость не переросла в зависимость актуализируется потребность в проведении педагогической работы с пользователями гаджетов, направленной на осознание собственных целей использования гаджета, повышение уровня саморегуляции поведения, формирование навыков использования гаджетов как средства для саморазвития, расширение конструктивных способов использования интернет-пространства, к которому мы получаем доступ через гаджеты.

### *Список литературы*

1. Качан Г.А. Факторы риска формирования гаджет-зависимости в подростковом возрасте / Г.А. Качан, Н.Л. Гаврилова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 9–10 февраля 2017 г.). В 2 т. Т. 2. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2017. – С. 52–53. EDN YNPMAF
2. Tapscott D. Growing Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World / D. Tapscott. – Toronto: McGraw-Hill Companies, 2008. – 384 p.
3. Митрофанова О.Н. Гаджет-зависимость как риск-фактор жизнедеятельности человека / О.Н. Митрофанова, В.А. Максина // Безопасность жизнедеятельности: современные вызовы, наука, образование, практика: материалы IX Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (Южно-Сахалинск, 3–4 декабря 2018 г.). – Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2019. – С. 105–107. DOI 10.52606/9785888115909\_105. EDN EBUIFF
4. Шакирова Г.Ф. Психологические особенности гаджет-зависимости учащихся / Г.Ф. Шакирова // Казанский педагогический журнал. – 2020. – №1. – С. 217–223. EDN RYKNKU

5. Шейнов В.П. Зависимость от смартфона как предиктор психологического неблагополучия / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Системная социология и психология. – 2022. – №3(43). – С. 71–84. DOI 10.25688/2223-6872.2022.43.3.07. EDN EVSUVZ