

# Психологические феномены использования смартфонов в повседневной жизни

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Гембицкая Н.Н., Дьячкова Н.В., Кушниренко И. .А.

Лосик Г. В. – д-р психол. наук, проф.

Целью работы является рассмотрение эмоциональной зависимости от смартфон-технологий у детей и подростков.

Приводятся результаты исследования смартфон-зависимости у детей и подростков. Если глубже взглянуть на эту проблему, то можно увидеть, что родители детей больше подвержены такой психологической зависимости или номофобии. Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребёнка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку электронное устройство освобождает их от необходимости воспитывать детей. Именно родители заставляют детей привязываться к гаджетам, считая эти методы способом контроля.

Зависимость ребенка от электронных устройств может выглядеть относительно безобидной, особенно на первом этапе. Чем младше ребенок, тем быстрее и проще он научится регулировать свое общение с гаджетами. Однако нельзя не учитывать, что именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику смартфон-зависимости.

Пока ребёнок успевает учиться, выполнять свои обязанности, общаться с друзьями, заниматься спортом или другим хобби, волноваться не о чем. Волноваться нужно, когда ребёнок начинает отказываться от реальной жизни в пользу виртуальной и предпочитает общение в Интернете реальной встрече с людьми. Жизнь детей по большей части проходит в виртуальной реальности – социальные сети, компьютерные игры, блоги. Для подростков смартфоны сейчас заменяют живое общение, всегда легче заговорить с «виртуальным» человеком. Смартфон является средством связи, получением нужной информации, но не средством ухода от проблем. Человек должен жить в реальном мире.

Эксперименты показали, что зависимость подростков от смартфонов приводит не только к обрыванию социальных связей, но и к явным психологическим проблемам. Специалисты психиатрии отмечают, что зависимые от электронных устройств подростки подвержены приступам капризности и неконтролируемым всплескам эмоций. В то же время они не могут сосредоточиться на поставленной задаче, распыляя внимание на посторонние раздражающие факторы.

Это не только негативно отражается на учёбе, но и затрагивает их личную жизнь. У детей проявляются признаки агрессии, они не могут управлять своими эмоциями. Кроме того, у них проявляются физиологические проблемы: искривление позвоночника, невралгия, онемение пальцев, плохое зрение, расстройство сна.

У младших школьников смартфон зависимость проявляется в форме пристрастия к играм. Виртуальные игры накладывают определённый отпечаток на развитие личности современного ребенка. Наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, возникает синдром зависимости от киберпространства.

Основными причинами виртуальной зависимости могут быть: недостаток внимания со стороны родителей, неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении, склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного, желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать, отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с телефоном или другим электронным устройством.

Причина негативного влияния на развитие детей кроется в том, что такие устройства мешают развитию самоконтроля и, следовательно, могут сделать ребенка эмоционально неустойчивым. Выявлен еще один феномен – это гаджет-аддикция, т.е следование моде на устройства без объективных на то причин. Люди стремятся приобрести новый гаджет просто потому что, по их мнению, их модель является устаревшей. Эксперименты направлены на изучение поведения людей при отсутствии смартфонов несколько дней. Они показали, что современному человеку не так просто отказаться от своей игрушки. У некоторых испытуемых возникали тревожные мысли из-за отсутствия смартфонов, большинство не знало, чем себя занять, возникали даже суицидальные мысли. Некоторые прекращали эксперимент раньше, так как дальше не могли продолжать.

Смартфоны являются даже причиной гибели людей. Их невнимательность в определённых условиях приводила к трагедии только потому, что в руках был смартфон. Они не замечали едущих машин, некоторые пытались снимать себя на высоких зданиях, фотографировались вместе с опасными животными, что заканчивалось трагедией.