

ФЕНОМЕН СМАРТФОНОВЫХ ЗОМБИ (СМОМБИ)

Белокреницкая П.А.¹, Балашова К.А.² Email: Belokrenitskaya655@scientifictext.ru

¹Белокреницкая Полина Александровна – бакалавр;

²Балашова Кристина Алексеевна - бакалавр,
кафедра прикладной социологии,
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: смартфоны теперь значат для людей буквально все, но не опасно ли это? В данной статье рассмотрим различные виды зависимости и узнаем: можно ли зависимость от смартфонов считать зависимостью и что с этим делать. А также может ли это быть опасным и что касательно этого думают студенты и находятся ли они сами в зоне риска. Узнаем, почему кто-то становится зависимым, а кто-то - нет: какие факторы влияют на формирование зависимости и можно ли вылечиться. Самое интересное: признают ли те, кто зависим, свою зависимость и считают ли они это проблемой, мешающей жить.

Ключевые слова: студенты, цифровизация, смартфоны, зависимость.

THE PHENOMENON OF SMARTPHONE ZOMBIES (SOMBIES)

Belokrenitskaya P.A.¹, Balashova K.A.²

¹Belokrenitskaia Polina Aleksandrovna – Bachelor;

²Balashova Kristina Alekseevna - Bachelor,
DEPARTMENT OF APPLIED SOCIOLOGY,
ST. PETERSBURG STATE UNIVERSITY,
ST. PETERSBURG

Abstract: smartphones now literally mean everything to people, but is it dangerous? In this article, we will look at various types of dependencies and find out whether dependence on smartphones can be considered an addiction and what to do about it. And whether it can be dangerous and what students think about it and whether they themselves are at risk. We find out why someone becomes addicted, and someone does not: what factors influence the formation of dependence and whether it is possible to recover. The most interesting thing: do those who are addicted recognize their dependence and consider whether this is a problem interfering with life.

Keywords: students, digitalization, smartphones, dependence.

УДК: 748

В современном мире все чаще можно услышать такое выражение: «смарт-зависимость» или просто «зависимость от смартфона». Действительно, сейчас почти у каждого есть такой супертехнологичный гаджет, и мы его используем постоянно: переписываемся в социальных сетях, мессенджерах, смотрим видео, фильмы, сериалы, скачиваем различные приложения. Интернет и смартфоны плотно вошли в нашу жизнь, и уже сложно представить день без этих изобретений современности. Специалисты из разных областей пытаются исследовать данную проблематику, изучить степень влияния интернета, в частности смартфона, на людей.

Слово «зависимость» подразумевает под собой некую навязчивую потребность у человека, аддикцию. Интернет-зависимость — это навязчивое желание «выйти» в Интернет, при этом человек постоянно находится в Сети и теряет способность вовремя отключиться от него [12]. На уровне поведения интернет-зависимость проявляется в том, что люди уходят в виртуальный мир, ощущая себя там комфортно и забывая тем самым о реальности.

Обсуждение данного феномена началось уже в конце 20 столетия, когда развитие информационных технологий стало набирать силу и влиять на людей, пользующихся новшествами в этой области. В 1994 г. К. Янг, психолог и эксперт в области интернет-зависимости и онлайн-поведения, провела опрос, в котором приняли участие 500 человек, из которых 400 были признаны интернет-зависимыми [9]. В 1998-1999 гг. были опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт). Исследователи выявили, что зависимость от Интернета многомерна – зачастую одинокие люди, неуверенные в себе, страдающие депрессией убегают в виртуальную реальность, пытаясь таким образом защититься от общества; к тому же в Интернете можно найти что-то новое, высказаться о чем-то и быть услышанным, даже можно выдумать себя (создать «идеальное я», избегая своих недостатков) – создается некий психологический комфорт при нахождении в Сети [3]. То есть, с одной стороны, Интернет приносит много положительных моментов, много хорошего и упрощает повседневную жизнь, а с другой – некоторые люди, проводящие много времени в Интернете, начинают чувствовать

дискомфорт в реальной жизни, и окружающие их близкие, друзья также сталкиваются с трудностями при общении с интернет-зависимыми.

Кимберли Янг приводит несколько признаков возникновения и проявления интернет-зависимости [6]:

- Постоянное желание проверить электронную почту.
- Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете, забывая о реальности.
- Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Интернет-зависимость может возникать от самых различных форм использования Интернета, по своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения, то есть схожа, например, с алкогольной зависимостью или наркотической. По данным опроса, проведенного ВЦИОМ в 2013 году, 22% россиян признались в том, что уделяют Интернету слишком много времени, при этом люди в возрасте от 18 до 24 лет практически не расстаются с Интернетом (53%) и проводят очень много времени в социальных сетях (43%) [4].

Также стоит отметить, что интернет-зависимость возникает достаточно быстро, в отличие от других. По данным К. Янг, 25% людей зависимость приобрели за полгода, 58% - за год, а 17% - вскоре по прошествии года. Как правило, первыми зависимость начинают замечать родные, друзья зависимого человека [2].

Согласно результатам исследования ВЦИОМ, проводившемуся в 2015 году, пользователи интернета в большинстве своем уделяют время поиску информации, просмотру фильмов и различного развлекательного контента, проверке электронных почт и участию в переписках. При этом 31% респондентов – проводят время за компьютерными онлайн-играми [5]. То есть большинство интернет-зависимых «сидит» в Сети ради общения, участия в различных информационных потоках, при этом зачастую информация не несет в себе какую-то, научную например, ценность, скорее это поглощение больше развлекательного характера информации, тиражируемой в СМИ и различными интернет-порталами, чатами.

Интернет-зависимость сегодня очень тесно связана уже с так называемой смарт-зависимостью (зависимостью от смартфонов), уже более 50% людей используют в основном свой смартфон для выхода в интернет [5]. Редко уже можно встретить среди современной молодежи человека с обычным кнопочным мобильным телефоном, который функционирует без потребности выхода в Интернет. Современные же мобильные телефоны оснащены по последнему слову техники, как говориться – чтобы пользоваться всеми возможностями нового гаджета, Интернет просто необходим.

В среднем человек заглядывает в телефон примерно 84 раз в день. Это экспериментальным путем выяснили исследователи британского Университета Линкольна, проанализировав ежедневное использование смартфонов студентами и сотрудниками университета. Исследователи хотели доказать, что мы сами себя обманываем, ведь участники считали, что они около 40 раз в день всего лишь берут в руки телефон. Такие данные могут указывать о зависимости людей от своих гаджетов [10]. А психотерапевт Нэнси Колье недавно опубликовала работу, где утверждает, что 46% людей без телефона не могут жить. Каждый третий сказал, что он предпочтет отказаться от секса, а не от смартфона.

Эти данные были получены еще до появления нашумевшей популярной игры Pokemon Go, которая в буквальном смысле людей по всему миру превратила в смартфоновых зомби или иными словами в «смомби». Данное понятие появилось в 2015 году и обозначает людей, которые ходят по улицам, не отрываясь от своего телефона, тем самым не видя, куда идут.

Смартфоны завладевают постепенно нашим временем, ведь сейчас создается так много различных приложений, которые удобно использовать прямо на ходу. Более того разработчики приложений, вследствие достаточно большой конкуренции в данной области, стараются привлечь пользователя различными методами, в том числе и вознаграждениями, бонусами за различные действия активных и внимательных пользователей. Об этом упоминает Тристан Харрис, бывший сотрудник компании Google [8].

Многие государства мира всерьез обеспокоились данной проблемой. Так, в городе Аугсбурге (Германия) заработали наземные светофоры, чтобы обезопасить пешеходов, зависших в своих смартфонах от ДТП [7]. Мерцающие сигналы у бордюра должны снова переключать внимание с экрана на улицу. А в Берлине уже появились маячки, которые с помощью специального приложения передают на смартфоны предупреждающий сигнал. А в Китае, в городе Чунцин, появились отдельные дорожки для тех, кто не отрывается от телефона. На них написано следующее: «Мобильные телефоны. Прогулка по этой дорожке на свой страх и риск». Создатели такой дорожки хотят предупредить, что чрезмерное и постоянное использование смартфона на улице небезопасно, может привести к различным столкновениям с другими прохожими [11].

Становится очевидно, что интернет-зависимость и смарт-зависимость все-таки существует. Люди, погружаясь в социальные сети, слушая музыку и постоянно смотря в экран телефона, могут создать опасную ситуацию на улице как для себя, так и для окружающих.

Таким образом, мы решили провести короткое социологическое исследование и узнать, какое количество «смомби» существует среди молодежи в возрасте от 18 до 24 лет в Санкт-Петербурге, знают ли они о своей зависимости, и какие риски могут возникать в связи с чрезмерным использованием телефона на улице.

Данное исследование проводилось в 2017 году. В ходе нашего исследования было опрошено 60 студентов в возрасте от 18 до 24 лет, большинство из которых являются студентами Санкт-Петербургского государственного университета. Опрос проводился в виде анкеты, распространяемой в Интернете методом «снежного кома» - то есть за исключением первого шага, выбор каждого очередного респондента совершается по указанию респондентов, включённых в выборку на предыдущем шаге. Каждый респондент указывает интервьюеру, где можно найти интересующих его людей (или даже сам связывается с ними и рекомендует интервьюера).

Анкета включала в себя 34 вопроса, которые были разделены на несколько разделов, затрагивающие темы физического состояния и здоровья респондентов, интернет-зависимости, смарт-зависимости, а также отдельный блок вопросов был посвящен феномену «смомби», использованию смартфона на улице и возникающим при этом рискам.

В результате было выяснено, что респонденты довольно много времени проводят в интернете, а 35% практически не выходят из него. И как следствие, многие (около 40%) проводят больше времени в Интернете, чем предполагают изначально. К тому же 60% респондентов не высыпается, так как засиживается в сети допоздна. Однако, большинство участников опроса (60%) не считают себя интернет-зависимыми, и 80% считают, что жизнь без интернета не так уж и скучна, пуста и безрадостна. Хотим отметить, что все-таки цивилизация «дает свои плоды», и люди стали много проводить времени в интернете, что приводит к постепенной зависимости, хотя и не всегда отдается предпочтение интернету.

Молодые люди сегодня очень часто используют смартфон. Телефон становится постоянным атрибутом нашей жизни. Вот, и респонденты нашего опроса отмечают, что смартфон для них играет большую роль (важен телефон для более чем 50% опрошенных). А если респонденты забудут телефон дома, то 70% будут волноваться, что не смогут связаться с семьей и близкими; 35% ощутили бы дискомфорт, так как не было бы доступа к интернету и соц. сетям и 25% решили бы, что это не плохой повод отдохнуть от виртуальной реальности. Но, к сожалению, общество друзей и близких не останавливает большинство студентов (около 80%) от «зависания» в смартфоне. Таким образом, можно сделать вывод, что зависимость большинства молодых людей от смартфона существует.

Респонденты разделились примерно на одинаковые группы во мнении, используют ли они свой смартфон «на ходу» или нет, хотя преимущественно (34,4%) на улице используют свой гаджет редко. В основном, предпочитают пользоваться телефоном, пока едут в транспорте (более 50%). Более 80% респондентов считает, что частое использование смартфона «на ходу» может быть опасным. При этом дорожно-транспортных аварий по причине «зависания» в смартфоне было замечено не так много (только 20% респондентов припоминают такие случаи). Однако, более 50% опрошенных не замечали подъезжающий транспорт, что могло повлечь за собой опасную ситуацию. Согласно опросу, несмотря на то, что большинство студентов соблюдает правила дорожного движения, около 50% сталкиваются с окружающими предметами или людьми при использовании смартфона «на ходу».

Таким образом, наше короткое социологическое исследование показало, что, действительно, интернет и смартфоны очень плотно вошли в нашу жизнь, но пока «смартфоновых зомби» не так уж и много. Хотя некоторые случаи «зависания» в телефоне дают о себе знать, что влечет опасные ситуации как для себя, так и для остальных людей.

Нам кажется, что необходимо более углубленно исследовать данную проблематику и проводить различные всеобщие опросы, которые отражали бы существование проблемы интернет-зависимости и смарт-зависимости, так как на сегодняшний день таких исследований очень и очень мало, в особенности если говорить о российской действительности. Кроме того, подобные исследования могли бы ввести дополнительные меры безопасности на улице, как это уже сделано в других странах.

Список литературы / References

1. 10 фактов, которые свидетельствуют об опасности смартфонов для современного общества // Интернет журнал Novate. [Электронный ресурс], 2017. Режим доступа: <https://novate.ru/blogs/280217/40265/> (дата обращения: 26.11.2018).
2. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. [Электронный ресурс], 2001. Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/80266.html/> (дата обращения: 26.11.2018).

3. *Войскунский А.Е.* Психологические исследования феномена интернет-аддикции [Электронный ресурс], 2017. Режим доступа: <http://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-psihologicheskie-issledovaniya-fenomena-internet-addiktzii/> (дата обращения: 26.11.2018).
4. ВЦИОМ: больше половины молодых россиян зависимы от интернета. [Электронный ресурс], 2013. Режим доступа: <https://ria.ru/20130930/966761700.html/> (дата обращения: 26.11.2018).
5. ВЦИОМ Интернет: новая эра мобильных устройств. [Электронный ресурс], 2015. Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115255/> (Дата обращения: 26.11.2018).
6. *Дрена М.И.* Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. [Электронный ресурс], 2009. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-obekt-nauchnoy-refleksii-v-sovremennoy-psihologii/> (дата обращения: 26.11.2018).
7. Конрад А. В Германии появились светофоры для уткнувшихся в смартфоны людей. [Электронный ресурс], 2016. Режим доступа: <https://quibbll.com/mir/v-germanii-poyavilis-svetofory-dlya-utknuvshihsvya-v-smartfony-lyudej/33751/> (дата обращения: 26.11.2018).
8. *Медведева Е.* Экономика внимания: Как технологии взламывают умы людей // WOB – Веб студия по созданию сайтов для малого бизнеса. [Электронный ресурс], 2017. Режим доступа: <https://wob.su/blog/ekonomika-vnimaniya-vzlom-umov/> (дата обращения: 26.11.2018).
9. *Мирошников М.В.* Интернет-зависимость. [Электронный ресурс], 2001. Режим доступа: <http://testme.org.ua/article/item/251/> (дата обращения: 26.11.2018).
10. Смартфоны как наркотик: существует ли зависимость от техники? // Онлайн-журнал СНП. [Электронный ресурс], 2016. Режим доступа: <https://ichip.ru/smartfony-kak-narkotik-sushhestvuet-li-zavisimost-ot-tekhniki.html> (дата обращения: 26.11.2018).
11. *Орехов Д.В* Китае построили отдельную дорожку для людей с мобильным телефоном // CZ News.INFO Новости Чехии на русском языке. [Электронный ресурс], 2014. Режим доступа: <https://cznews.info/world/20140916/mobilechina.php/> (дата обращения: 26.11.2018).
12. *Тен Н.* Интернет-зависимость – проблема современного общества. [Электронный ресурс], 2014. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/01/17/proekt-internet-zavisimost-problema-sovremennogo-obshchestva/> (дата обращения: 26.11.2018).