

УДК 378:001:061.3
ББК 74.584я431

*Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты:

**Н.П. Галимова, Т.А. Горупа, В.В. Злазович, Т.З. Шалаева,
Г.Н. Казаручик, В.А. Сеньковец, Т.С. Силюк,
А.В. Черновалов, Н.Р. Якубук**

**XII Республиканская научно-методическая конференция
молодых ученых : в 2 ч. : сб. материалов, Брест, 14 мая 2010 г. / М-во
образования Респ. Беларусь, Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина ;
под общ. ред. С.А. Марзана. – Брест : БрГУ, 2010. – Ч. 1. – 270 с.
ISBN 978-985-473-559-7 (ч. 1).
ISBN 978-985-473-558-0.**

В сборник включены материалы, представленные авторами и посвященные решению актуальных научных проблем естественных, гуманитарных и общественных наук, а также проблемам обучения и воспитания.

Материалы могут быть использованы научными работниками, аспирантами, преподавателями и студентами высших учебных заведений, учителями школ.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 378:001:061.3
ББК 74.584я431

ISBN 978-985-473-559-7 (ч. 1)
ISBN 978-985-473-558-0

© УО «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина, 2010

УДК 37.013.78

С.И. ЮМАТОВА

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ МОБИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Активное развитие информационных технологий, с одной стороны, обеспечило человека такими средствами связи, как Интернет, мобильный телефон, компьютер и пр., что расширило возможности человека для общения, развлечения, работы, но, с другой стороны, привело к появлению новых видов зависимого поведения: компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, игровая зависимость, мобильная зависимость. Последний вид является недостаточно изученным феноменом и представляет интерес для исследования.

Понятие «мобильная зависимость» появилось несколько лет назад, когда ученые поставили ее в один ряд с нехимическими зависимостями человека, такими, как компьютерная зависимость, гэмблинг, kleптомания и др.

Основываясь на том, что зависимость (Словарь по психологии) рассматривается как состояние психики, поведение человека, подконтрольное каким-либо страстям, привычкам, увлечениям, под мобильной зависимостью мы будем понимать состояние человека, выражающееся в постоянной фиксации внимания на определенных свойствах (возможностях) мобильного телефона: стремление совершать звонки (писать смс), не всегда осознавая их причины, использовать дополнительные функции мобильного телефона (Интернет, калькулятор, плеер и др.) в состоянии дискомфорта и пр.; стремление к частому обновлению мобильного телефона и т.д. При мобильной зависимости телефон становится предметом культа.

Различают следующие виды мобильной зависимости:

1. Собственно мобильная зависимость – постоянное нахождение телефона при пользователе (в кармане, в сумке, в руке и т.д.). Без этого атрибута владелец телефона испытывает дискомфорт.

2. SMS-зависимость – непреодолимое желание написать как можно больше сообщений в день, даже тогда, когда можно позвонить или встретиться с абонентом.

3. Гаджет-зависимость (от англ. Gadget – приспособление к появлению новшества в области технологий) – стремление покупать самые модные технические новинки в области мобильных коммуникаций. Ради покупки нового телефона человек способен отказаться от жизненно важных вещей.

4. Информационная зависимость – нахождение человека в постоянной готовности к получению новой информации, то есть человек «ежеминутно» проверяет электронную почту или мобильный телефон с целью получения любой информации.

Анализируя виды мобильной зависимости, ученые говорят о существовании телефонных маний. Мания – (с др. греч. – «страсть, безумие, влечение») состояние повышенной психической активности, возбуждения; исключительная сосредоточенность сознания, чувств на какой-нибудь одной идее; сильное, почти болезненное влечение, пристрастие к чему-нибудь (Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова).

Выделяют несколько видов телефонных маний:

«мания преследования» (постоянная боязнь того, что телефон находится в процессе шивания или проверяется);

«мобильный фантом» (ложное ощущение, что звонит телефон);

«мания звонка» (кажущее состояние, что пропущен звонок);

«техно-мания» (желание следовать техническому прогрессу, приобретать более функциональные модели мобильных телефонов);

«мания дорогих» (стремление к обновлению телефона, тенденция к обладанию сверхдорогим телефонным аппаратом);

«смс-мания» (постоянное желание к набору смс-сообщений);

«инфо-мания» (постоянная готовность к принятию новой информации – смс или звонок) и др.

Наличие того или иного вида мобильной зависимости у человека может привести к синдрому тревожности. Данное болезненное состояние ученые называют «синдромом ринг-тревожности» (от англ. ringxiety — буквально «беспокойство от звонка»), что означает состояние постоянного стресса, которое может привести к серьезным осложнениям – сердечной аритмии, приступам панического страха, а также неврологическим расстройствам – опухолям мозга, сосудистым заболеваниям, мигрени, рассеянному склерозу, эпилепсии и др.

«Ринг-тревожность» у людей возникает по таким причинам, как боязнь пропустить важный звонок, переживание оставить телефон дома, страх потерять мобильный телефон, комплексы из-за того, что никто не звонит и не пишет, волнения из-за несоответствия модели телефона существующей моде и т.д., что может привести к разнообразным психическим расстройствам.

Серьезные последствия влечет за собой зависимость от развлекательного мобильного контента (игры, mp3-плеер, Интернет, фото-видеокамера, программы и др.). От перенасыщения мультимедийными развлечениями у человека теряется интерес к учебной работе, к контактному общению с людьми, он становится вялым и равнодушным, что может привести к затяжным депрессиям, апатии и т.д.

Выявить человека, страдающего мобильной зависимостью, можно по следующим признакам:

1. Предпочтение разговора по телефону непосредственно «живому» общению с человеком.

2. Необходимость постоянного контакта с телефоном (проверка времени, просмотр фотографий, картинок и т.д. при любой дискомфортной ситуации).

3. Нахождение в постоянном ожидании звонка.

4. Возникновение дискомфорта при отсутствии телефона.

5. Частая смена телефонных аппаратов.

6. Наличие желания в любую свободную минуту отправить сообщение абоненту, совершить звонок.

7. Преувеличение числа «пустых» звонков по любому поводу над важными и нужными звонками.

8. Стремление пополнить свой мобильный телефон новыми музыкой, фильмами и др.

9. Значительные затраты денежных средств на оплату услуг телефонной сети, частое отсутствие денег на счету и т.д.

Проблема мобильной зависимости особенно остро стоит в молодежной среде, поскольку в этой возрастной категории мобильный телефон определяет статус молодого человека, вызывает в нем эмоциональную привязанность к совершению звонков, написанию смс-сообщений, является незаменимым атрибутом.

С целью выявления состояния рассматриваемой проблемы в студенческой среде, нами было проведено исследование в Брестском государственном университете имени

А.С. Пушкина на психолого-педагогическом факультете среди студентов 3 курса. В опросе приняли участие 60 человек в возрасте 19-21 лет.

Данные исследования показали, что у 100% опрошенных студентов имеется в наличии мобильный телефон, причем 33% респондентов имеют более одного телефона в личном пользовании.

Отвечая на вопрос: «Как часто Вы меняете свой мобильный телефон?», 40% студентов ответили 1 раз в 3-4 года, 32% – 2 раза в год, 18% – ни разу не меняли, 12% студентов – 1 раз в год, 8% – 1 раз в 5-10 лет.

Студенты достаточно активно используют мобильную связь: 38% респондентов совершают в день от 1 до 5 звонков, 25% – от 10 до 20, 19% – от 20 до 30 звонков в день, 18% – совершают от 5 до 10 звонков.

С целью выявления наличия состояния тревоги при пропуске входящих звонков, студентам предлагалось ответить на вопрос: «Бойтесь ли Вы пропустить звонок?». 79% респондентов ответили «никогда», 15% – «нет» и 6% – «да», при этом данное состояние вызывается нежеланием перезванивать абоненту в связи с недостаточным балансом на счету, с целью экономии денежных средств.

Исследование показало, что часто мобильная связь: во-первых, используется без причины – 70% студентов бессознательно совершают звонки в течение дня, во-вторых, является относительно длительной – 80% опрошенных респондентов общаются по телефону более 30 минут с одним абонентом. Такой вид телефонной зависимости как «смс-мания» не получил достаточного распространения среди студентов: большое количество смс-сообщений предпочитают набирать 7% студентов.

Как показали результаты исследования, достаточно большое количество студентов не могут обходиться без телефона – 32% опрошенных респондентов. При этом 22% студентов могут обойтись без мобильного телефона одни сутки, 16% – несколько часов (3-6 часов), 12% респондентов готовы пробыть без мобильного телефона любое (неограниченное) количество времени, 10% – 2-3 дня, 3% – несколько недель (1-6 недель), 2% студентов – несколько месяцев (2-3 месяца).

Таким образом, данные анкетирования показали, что для многих студентов мобильный телефон стал предметом культа, средством первой необходимости, незаменимым средством связи, общения, развлечения, замещающим активные виды деятельности, контактное взаимодействие и пр., что вызывает риск развития психологической зависимости в среде молодежи.

В связи с этим представляется значимой профилактическая работа среди студенчества по следующим направлениям:

- диагностика и выявление личностных особенностей студентов, которые могут оказать влияние на формирование мобильной зависимости (некоммуникабельность, неуверенность, «я-концепция», направленность на поиск новых ощущений и др.);
- информирование студентов о причинах, видах и последствиях мобильной зависимости, о вреде мобильного телефона, оказывающего на здоровье;
- распространение рекламно-печатной продукции (брошюры, буклеты и т.д.);
- создание социальных реклам, видеороликов, фильмов и др.;
- разработка практических рекомендаций по проблеме мобильной зависимости;
- обучение студентов эффективному взаимодействию, умениям рационально распределять свободное время и т.д.;
- проведение тренинговой работы со студентами, с целью развития коммуникативных умений и навыков и др.