

SAT-2G.307-1-PP-08

Смартфоните и подрастващите

Теодора Минчева

Smartphones and youngsters

Teodora Mincheva

Abstract: *This paper shows the degree of usage of smartphones by youngsters and the impact they make on their mind and behaviour. A recent survey among a group of teenage students reveals a disturbing results concerning the time young people spend with their smartphones which leads to some negative effects on teenagers psyche and personality as a whole. The work also presents some surprising benefits of daily smartphones use which may be in help for school teachers, university lecturers and educators to put in practice.*

Key words: *smartphones, young people, Internet, Facebook*

ВЪВЕДЕНИЕ

„Г-н Уотсън, елате тук, искам да ви видя“

Мястото е Ню Йорк, годината 1876, 10 март. Великият Александър Бел седи пред най-значимото си изобретение – телефона, обръщайки се към своя асистент Томас Уотсън.

Тези първи думи бележат началото на епохата на дистанционната комуникация, която бавно но сигурно ще промени живота на милиони хора по света. Самият автор едва ли е подозирал до каква степен ще се преобрази и самото му творение, извървявайки пътя от стационарен кабелен телефон, през безжичното устройство, до мобилните апарати, а вече и до най-новата им версия – смартфона /от англ. *smart* - интелигентен, умен, а също и бърз, пъргав/. Сега той съчетава в себе си все по-нарастващ набор от разнообразни функции, до скоро присъщи само на класическите уреди като фотоапарат, телевизор, радио и др. На практика с всеки нов модел телефон се раждат все повече и по-модерни приложения, които улесняват и обогатяват ежедневието на собствениците им.

ИЗЛОЖЕНИЕ

1. Употреба на смартфоните

1.1 Манията по смартфоните от последните години не е подминала и българските потребители. Умните телефони продължават да бъдат сред най-желаните покупки както за собствено ползване, така и за подаръци, и тяхното разпространение продължава да се увеличава бързо.

Направено е проучване на Gemius за поведението и навиците на българските интернет потребители по отношение на технологиите по поръчка на Samsung и е проведено сред 1000 души на възраст 18-55 г., избрани на представителен принцип и подредени по пол и възраст от 17 български града. Резултатите показват, че провеждането на разговори е най-често използваната функция за 93.7% от анкетираните. На второ място се нарежда сърфирането в интернет - 82.1%. На трето място пък е будилникът, на който разчитат 66.3%. Същевременно 75% от участвалите казват, че притежават смартфон. Близко 38% отговарят, че познават устройството си, но са използвали само някои от функциите му. Една четвърт знаят само най-важните възможности, а 4.9% използват само базовите функции като разговори и SMS. Около 13% от анкетираните използват смартфона си под един час на ден, а 40.9% - между един и три часа дневно. Най-активни се оказват мъжете в

София, които са на възраст до 30 г., женени са и имат приход над 1000 лв. на месец. Те отделят по над 5 часа на ден за смартфона си. По отношение на приложенията, почти половината от българите са изтеглили между 0 и 5 приложения за последните три месеца.

1.2. Подобно е положението и при младите потребители на смартфони. Педагогически наблюдения на отделни групи учаци на възраст 14-17г. дават сходни резултати с тези на възрастните, като главната разлика е в изместване на фокуса на употребата. Анкета, проведена тази пролет с ученици от осми клас, двадесет и шест на брой, 20 момичета, 6 момчета разкрива нагласата на тийнейджърите за използването на телефоните за различни цели. Групата е избрана на случаен принцип и това дава основание да приемем, че резултатите са достоверни за произволен брой ученици. В нея са определени следните акценти: степен на притежание на смартфон, брой приложения, степен на употреба на приложенията, готовност за участие в различни класно-урочни занимания с телефона. Отговорилите положително на въпроса дали притежават смартфон са 96% /само един ученик не е притежавал смартфон/. Отговорите на въпроса за броя на приложенията варират от 5 до 10, като най-често цитираните са социалните мрежи като Facebook /100%/, електронна поща, главно АБВ /80%/, мрежа за споделяне на снимки Instagram /75%/, игри /100%/ и др. На въпроса „кои приложения се използват“, най-масовият и очакван отговор „Фейсбук“ дава сто процентов резултат. Същият процент положителни отговори са дали учениците и на последния въпрос за нагласата им да използват своите смартфони в урочните занятия в училище.

Един от главните въпроси в анкетата, „Как общувате със своите приятели и съученици?“ получи следните резултати:



Фигура 1: Начини за комуникация сред подрастващите

Тук общият брой проценти е по-голям от 100% /26 ученика/, тъй като мнозинството анкетирани са дали повече от един отговор. От таблицата става ясно, че нито един ученик не използва електронна поща за комуникация, вероятно защото работата с нея изисква по-голям брой операции и време за изпълнение. Само двама са посочили, че изпращат текстови съобщения, като може би причината е подобна на горната. От последните два стълба на графиката личи, че младежите комуникират главно чрез съобщения в Месинджър или направо „чатят“ в профилите си във Фейсбук. Налага се изводът, че колкото е по-широка употребата на смартфона, толкова е по-силна зависимостта на ученика към него. Приложението на смартфоните в училище е тема на бъдещи проучвания и изследвания.

2. Влияние на смартфоните

В последните години бяха направени множество проучвания за влиянието на модерните комуникационни устройства върху здравето на подрастващите. Недвусмислено бе доказан цял спектър от физически, социални, умствени и

психически въздействия, повечето отрицателни, на които са подложени мнозинството от децата прекарвайки часове пред екрана на устройството.

2.1. Някои от по-сериозните негативни въздействия на прекомерната работа с Интернет върху физическото състояние на учениците /Т. Ориндж/ са :

- Обездвижване и наднормено тегло; Нарушена координация; Енергиен дисбаланс /хиперактивност или мудност/; Преумора /болки в гърба, врата и очите/; Увреждане на слуховия апарат от непрекъснатата употреба на слушалки и силната музика.

Трябва да се подчертае, че прекалената работа с новото изкушение “умен телефон” допринася за отрицателното въздействие върху подрастващия организъм най-вече психически и емоционално. Животът в кибер пространството, анонимността, липсата на позитивни отношения и комуникация с приятелите от реалния свят водят до проблеми в поведението, а именно:

- Антисоциално поведение – Ученикът не уважава другите хора, копира поведение на насилник, възприемайки лош пример от насието във филмите, боевете и стрелбата в онлайн игрите.
- Емоционални изблици – Ниска проява на толерантност изразена във физически и словесни избухвания, груб език.
- Влошени взаимоотношения - Липсата на социален живот води до саможивост, дори отшелничество, изолация, проблеми с общуването.
- Неадекватни реакции – Представата за реалния живот е пречупена през призмата на виртуалното пространство, което се проявява в липса на адекватна преценка на ситуацията и последващи адекватни реакции.

Изброените по-горе прояви са типични и говорят за сериозни проблеми в социализацията и комуникацията в реалния живот. Според психологическата литература социализацията е „начинът, по който личността присъства в битието“, т.е. чрез своите преживявания [1], чрез „отношенията, които индивидите създават с външния свят“. А по какъв начин присъстват днешните младежи в битието? Собственият смартфон вече отдавна не е средство за водене на „класически“ разговори, а властват модните „чатене“ /от англ. chat – водя непринуден, приятелски разговор, бърбля си/, „лайкване“ /от англ. like – харесвам, обичам/, „шерване“ /от англ. share – участвам, споделям/, „тагване“ /от англ. tag – прикачвам етикет, отбелязвам/, „постване“ /от англ. post – съобщавам, публикувам, изпращам по пощата/ и др. На практика подрастващите заживяват в една виртуална реалност, откъснати от света около тях, идентифицирайки себе си с виртуалната личност от социалната мрежа. Колкото повече комуникираш виртуално, толкова повече се увличаш, докато накрая се вманиачиш и пристрастиш. За такава тенденция говори и описаното по-горе /т.1.2/ проучване. Отговорите на втория важен въпрос, „Колко често влизате във Фейсбук по време на час?“ /Табл.2/ категорично сочат възможността за развиване на психични разстройства:



Фигура 2: Брой влизания във Фейсбук по време на учебните часове

От кръговата диаграма е видно, че само двама от анкетираните ученици са онлайн по време на час от един до три пъти, а мнозинството го правят между 4 и 9

пъти, като някои повече от 10! При тези ученици вероятността да развият зависимост е повече от явна.

Професорът по психология от Калифорнийския университет Лари Роузен е открил, че младите хора, които прекарват много време в социалната мрежа, рискуват да се натъкнат на множество психологически проблеми като мания, параноя, агресия и антисоциално поведение [4]. Според професора, сайтът за социални контакти развива у тийнейджърите нарцисизъм и асоциално поведение. В продължение на доста дълго време професорът е наблюдавал тийнейджъри, които всеки ден влизат във Facebook. Заклученията му са доста интересни /за повече информация по темата посетете [5]:

– тийнейджърите, които дълги часове „висят“ в социалната мрежа, развиват нарцисизъм; с времето те стават антисоциални, а понякога и агресивни; голяма част от подрастващите имат стомашни болки, сериозни проблеми със съня; често изпадат в депресия; тийнейджърите, които изпитват нужда през 15 минути да проверяват Facebook, изкарват по-ниски оценки, тъй като са неспособни да задържат вниманието си при четене и писане.

Защо е това непрекъснато влизане в социалната мрежа? Какво толкова важно се очаква да се появи там? Защото се оказва, че тийнейджърите са склонни дори да се събуждат през нощта, за да проверят какво ново става при приятелите в социалните мрежи, да напишат пост или да качат снимки. Психолозите знаят защо: това е FOMO.

FOMO е нова дума в английския език, абривиатура, образувана от английската фраза fear of missing out – постоянен страх, сякаш изпускаш нещо много интересно и важно, което се случва в момента. Това усещане се усложнява всяка секунда с обновяването в социалните мрежи. Такова хронично напрежение, само по себе си се отразява крайно негативно на здравето на възрастните, а да не говорим за тийнейджърите. Ражда се ново, модерно разстройство свързано с виртуалната комуникация. „Страхът да не изпуснем“ е социално разстройство, характерно за хората, които не се чувстват обичани или уважавани. Те обикновено страдат, когато нямат възможност да общуват с онлайн контактите си. Учени са доказали, че ограничавайки времето, прекарано в общуване или споделяне във Facebook, кара някои хора да изпадат в депресия, тъй като са свикнали да оценяват себе си по броя контакти в социалните медии, „лайкове“ – когато се отнеме на човек средството за да общуват с близки и приятели, той буквално започва да има чувството, че не съществува.

2.2 Колкото и да е странно на фона на мрачната картина разкриваща негативното влияние на интернет върху психиката на потребителите, наблюдават се и положителни моменти като:

- Интернет тренира очите ни да се движат по определен начин

Очите ни са свикнали да приемат информацията от напечатан текст в книга напр., прескачайки хоризонтално от една дума на следващата и вертикално – от един ред на следващия. Днес, благодарение на тренинга от Интернет, очите ни са се приспособили към така наречения F-образен или триъгълен модел на четене – четене на целите първи няколко реда, а след това се чете все по-малко и по-малко с всеки следващ ред, докато не се стигне до края. Това позволява прочитането на голям обем информация за много по-малко време от преди.

- Интернет развива мозъчната дейност при работа на палците с тъчскрийн

Разположението на човешките палците, което е уникално сред всички бозайници, дава възможност да се използват смартфоните по уникален начин. Може да се държи телефона в ръце и да си пишат съобщения изключително бързо и удобно. Учени от Университета в Цюрих са разбрали до какво води това. Публикуваният наскоро от тях научен труд в журнала Current Biology разглежда

връзката между мозъка и използването на палците за управление на смартфони. Според изследването, проведено от Арко Гош [6] върху група хора, ежедневното щракане върху смартфона ви, развива мозъка по необикновен и изненадващ начин. Данните са били събрани чрез електроенцефалография (EEG). В края на деня Гош и колегите му са знаели колко време доброволците от са използвали телефона си, колко пъти са щракали с палец, показалец и среден пръст. Активността на определени части от мозъка по време на занятието показва, че сивото ни вещество се развива и дори се изменя по начин, който не е забелязан у никой индивид от нашите прадеди. Гош и неговият екип открили, че мозъчната активност се засилва, когато и трите пръста натискат екрана. При това регистрираната активност е директно пропорционална на честотата на използване на смартфон. Резултатите показват, че повтарящите се движения с пръстите се отразяват на електрическата активност в мозъка. Според Гош – мозъкът на съвременния човек е подложен на постоянна стимулация и своего рода преформатиране, което може би означава, че продължаваме да еволюираме. /За повече информация по темата посетете [7]/

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Темата отваря многопосочни хоризонти за работа с мобилни устройства за комуникация по време на час в различни етапи на образованието. Един мултидисциплинарен подход може да бъде свързващо звено за успешна работа по посока използване на новите умения на подрастващите за повишаване на мотивацията за учене.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиева, С. Феномени на възпитанието, Русе, 2010
- [2] Минчев, Б. Психология, Сиела, 2013
- [3] Стаматов, Р. Психология на общуването, Хермес, 206
- [4] <https://www.youtube.com/watch?v=AHL2H0BirRo>
- [5] <https://www.youtube.com/watch?v=n0OgA0pmAag>
- [6] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25542777>
- [7] <https://technews.bg/article-77250.html>

За контакти:

Теодора Минчева, тел.: 0887429525, e-mail: teodoramincheva@abv.bg