

В настоящее время цифровизация – нет, не достигла своего апогея, а всего лишь набирает обороты. По данным западных исследователей, встречающихся в русскоязычной литературе, в европейских странах один среднестатистический подросток имеет 7 электронных устройств. Это, разумеется, телефон, планшет, также могут быть различные электронные аксессуары и смарт-часы. Каким образом наличие данной техники влияет на нас с вами?

Изменяется наш с вами привычный мир. Травля (буллинг) в настоящее время превращается с социальных сетей в кибербуллинг. Нас буквально преследуют новости о катастрофах почти с каждого электронного устройства; посредством Интернета появился свободный доступ к порнографическому контенту и сценам насилия (в том числе стрельбы, террористическим актам и пр.). Например, в Новой Зеландии террористический акт в мечети транслировался онлайн. Кстати, забегая вперёд, советуую ограничить себя от таких сцен, соблюдая элементарные правила психогигиены.

Только вдумайтесь, люди в диапазоне от 16 до 64 лет (данные с конференции «Digital 2020») ежедневно находятся онлайн более 7 часов в день. Это огромная цифра: порядка 100 дней в году. Если исключить время сна, почти половину осознанного времени мы проводим в цифровом мире. Современный подросток тратит на Сеть 4 часа больше, чем на самообразование, уроки и секции.

По данным нескольких исследований в США, взрослые и подростки проверяют свой телефон до 150 раз в день, или каждые шесть-семь минут бодрствования. Сходные исследования в Великобритании показывают, что более половины взрослых и две трети молодых людей и подростков не могут обойтись без ежечасной проверки своих телефонов,

Трое из четырёх владельцев смартфонов в США испытывают панику, когда не могут быстро найти свой телефон,

50% первым делом после сна проверяют телефон,

30% берут его с собой в ванную, а трое из десяти поглядывают на телефон, когда обедают с другими людьми.

Цифровые технологии настигают нас даже за рулём автомобиля, когда мы беззаботно едем по шоссе и разговариваем по телефону, пусть даже по «громкой связи». Как известно, человеческое внимание не многозадачно. Можно либо следить за движением, либо общаться, а уж тем более писать смс. Внимание быстро перемещается по разным задачам и время реакции на изменение состояния каждой из задач замедляется. Демонстрацией этого служит известное «видео с гориллой» — не буду раскрывать его секрет, предоставлю удовольствие самостоятельно провести данный эксперимент через Интернет.

Постепенно теряется способность к запоминанию – зачем, если есть всегда под рукой

«Google» и «Яндекс»? Зачем запоминать телефонные номера, если есть в смартфоне записная книжка? Кроме того, листание ленты новостей в телефоне и просмотр другой информации доставляет человеку наслаждение – так зачем себя ограничивать? Зато ограничения и зависимость не заставляют себя ждать в другом: когда мы, просыпаясь, первым делом проверяем смартфон, или впадаем в панику, когда забывает смартфон перед прогулкой. Да что там перед прогулкой – мы начинаем волноваться, когда смартфон находится просто в другой комнате и не можем не реагировать, когда раздаётся звук смс, Whatsapp или Telegram.

Цифровую зависимость уже давно сравнивают с алкогольной и наркотической. Только проблем она вызывает ещё больше. Ограничьте себе доступ в социальные сети, новостные сайты и мессенджеры – и вам не придётся обращаться к психологу.