

Аналоговите Vs дигиталните хора в 21 век

Борияна Георгиева

Резюме – В настоящия 21 век, в ерата на дигиталните технологии и в последните години на изкуствения интелект, все по-често се дискутира въпросът за ползата от това необятно темпо на предоставяне на информация, нейното естество (достоверна или не), влиянието ѝ, както и на технологиите, чрез които достига до всеки един индивид, физическото и психичното здраве, особено върху децата и подрастващите. Мненията понякога са диаметрално противоположни. Дискусията се съсредоточава върху ползите и вредите, гледните точки са различни, влияние има и възрастта на защитаващия едната или другата теза. Засягат се различни аспекти, обсъжда се влиянието на технологиите върху децата, както и развиването на различни фобии и други психични разстройства, свързани с прекомерната употреба на дигитални устройства.

Ключови думи - дигитални технологии, здраве, психични разстройства, подрастващи поколения

I. ВЪВЕДЕНИЕ

¹21 век е век на дигитални технологии. Хората живеят и комуникират през електронни устройства. Управляват електроуреди, провеждат срещи, плащат различни такси и услуги, следят здравни показатели и т.н. Смартфонът е като естествено продължение на ръката.

Децата на 21 век буквално се раждат с дигитално устройство в ръка. Още от ранна възраст свикват да работят с таблет, смартфон, втрещени са в екран, защото е по-лесно така детето да се самоотглежда, отколкото да му се обръща внимание от възрастен. Да, ежедневието е ужасно натоварено, времето не стига, само за малко да има с какво да се занимава детето, за да може да се свърши малко работа, да се вечеря спокойно, защото то е малко, не желае да седи на маса с възрастните, не проявява интерес към разговорите, скучно му е, после ще му се обърне внимание.

Всичко това после води до зависимост. Силна. Никой не е застрахован – деца, юноши, работоспособни хора в активна възраст, възрастни. Превръща се в дигитален наркотик и от там – в заплаха за физическото и психическото здраве на хората в световен аспект.

II. ДИГИТАЛНА ЗАВИСИМОСТ

Дигиталната зависимост е все по-често изследвана и анализирана не само от медицински специалисти с различни специалности, но и от научни екипи. Постепенно се утвърждава разбирането, че дигиталната зависимост е релевантна на всяка друга и следва да се разглежда систематично като заболяване, което обхваща населението по цял свят, което от своя страна предполага разработването на мерки за превенция.

Това, че съвременните смартфони имат приложение, което следи за цифровото здраве и подава информация на собственика си, никак не е достатъчно. Някои хора са по-податливи на вредни въздействия и се нуждаят от специализирана помощ, за да ги преодолеят.

Дигиталната зависимост се разглежда в различни аспекти, но генерално няма значение дали е свързана с таблет, компютър, смартфон, интернет, компютърни игри онлайн и офлайн. Всичко това е едно цяло, което води до все по-голямата изолираност, липса на пряка комуникация, социална изолация, продължително застояване в седяща поза, липса на движение, нежелание за групови занимания, развиване и задълбочаване на фобии, изпадане в депресивни състояния. Дори етикета на комуникация се променя – налага се тенденцията първо да се изпрати съобщение „Може ли да ти/Ви се обадя“, вместо просто да се позвъни на отсрещната страна и да се проведе телефонен разговор. Срещи лице в лице се организират предимно по служебни въпроси.

В [1] авторите правят обзор и анализ на съдържанието на 47 научни източника и разглеждат три модела на дигитална зависимост.

Първият модел се асоциира с патологичен хазарт, разглеждайки елементи от биопсихосоциалния процес като оттегляне, вгълбеност, толерантност, конфликт, лекарства за настроение и рецидив. Смята се, че ако дадена личност е определена като „Интернет пристрастен“, това не означава, че е установено психично разстройство, а е по-скоро стратегия за справяне с негативни житейски преживявания. [1]

Вторият модел включва конструкцията на контрол при изследване на патологичен хазарт. Тук пристрастяването към интернет се дефинира като невъзможност да се контролират импулсите в опит да се противопоставят на пристрастяващото поведение, независимо дали е онлайн или офлайн. Води до промяна в настроението, загуба на представа за времето, срив в отношенията (у дома, на работното място, в образователна институция) и бягство от реалността за облекчаване на проблемите. Пристрастяването към интернет се определя като проблемна употреба и разстройство в контрола на импулсите, ако личността има непреодолимо желание да се включи в свързана с интернет дейност, въпреки осъзнаването понякога на отрицателните последици. [1]

Според третия модел трябва да са налице симптоми и увреждане, за да може да се приеме, че личността има интернет зависимост. Симптомите могат да включват

отдръпване или загриженост и загуба на други интереси, бягство или продължаване на употребата въпреки негативните последици. Такива симптоми могат да се появят и при индивиди с функционално увреждане като намалени способности в социален/академичен план или в професионално отношение. Смята се, че дигиталната зависимост е „*прекомерното и натрапчиво използване на компютъра или видеоигрите, което води до социални и/или емоционални проблеми; въпреки тези проблеми, геймърът не е в състояние да контролира тази прекомерна употреба*”. [1]

В [2] е представен още по-задълбочен анализ, който разглежда дигиталната зависимост отново в световен аспект като пристрастяване към смартфон, социални медии, интернет, игри, киберсекс, онлайн хазарт, обща дигитална зависимост. Извеждат резултати, които показват, че в страните с ниски/ниско-средни доходи дигиталната зависимост е по-висока. Това се обуславя от нагласите за използване на дигитални медии за изграждане на връзки, самолечение, намаляване на стреса, подобряване на настроението, бягство от неудовлетворителна външна среда. Направен е извод, че до една четвърт от общото население по света може да бъде засегнато от поне един вид дигитална зависимост, без нивото на икономическо развитие да оказва влияние.

Голяма роля за повишаването на тези зависимости има и пандемията от COVID-19, когато хората бяха принудително затворени в домовете си и изолирани едни от други.

III. ДЕЦАТА В ДИГИТАЛНИЯ СВЯТ

Деца винаги са били една от най-уязвимите групи в обществото във всякакъв аспект. Податливи са на влияние, лесно се манипулират, не могат да взимат автономни решения, зависими са от възрастните – родители, близки, учители, кръг от близки и приятели. Именно възрастните носят отговорност за състоянието на децата и трябва да вземат мерки за превенция. Необходимо е да се направи много внимателен и задълбочен анализ на ползите и вредите от дигиталните устройства, с които децата са заобиколени.

От една страна ползите са много – дава се възможност за обучение и получаване на образование, независимо в кой край на света се намират обучаващите се. Това беше много полезно по време на пандемията от COVID-19, когато обучението беше изцяло онлайн. Отделен въпрос е какво качество се постигна. Пандемията породила и затруднения с осигуряването на необходимите за целта устройства и интернет връзка в определени социални групи с по-нисък обществен и икономически статут.

Много образователни институции предлагат дистанционни и отдалечени форми на обучение, което позволява на подрастващи от социално слаби и икономически затруднени семейства и общности да получат желаното образование. Онлайн курсове се провеждат с гъвкав график и могат да се посещават без да се отсъства от основната учебна институция. Децата и юношите имат възможност да се включват в

онлайн групи по интереси, да се информират по интересувачи ги въпроси по всякакви теми, дори когато в дадено общество някои от тях все още се възприемат като неудобни за дискусия или табу.

Възниква естествено проблемът с достоверността на намерената информация. Децата нямат изградена достатъчно добра чувствителност, нямат необходимите знания и умения да отсяват вярната от подвеждащата информация, което предполага възможностите за лесната манипулация.

В доклад на UNICEF от 2017г. [3] се разглеждат и се дават резултати от анкетно проучване и препоръки за потенциални възможности, разделения, опасности и специфики на детството в дигиталния свят. Изведени са насоки как да се използват предимствата и да се ограничат негативните аспекти на дигиталното влияние върху подрастващите.

Ползи, несъмнено има, и те не са малко. С възможността за използване на интернет и различни социални групи се размиват границите по света, намират се приятели, свързват се в групи с общи интереси, получава се и се оказва помощ в различни ситуации.

Но въпреки всичко, може би негативните аспекти са повече. Продължителното стоене пред екран уврежда зрението, ограничава движението, води до пристрастяване, дори до физическо разболяване. Доказано е, че някои деца и тийнейджъри до такава степен са пристрастени към дигитални устройства и по-конкретно към компютри, че забравят да се хранят, не спят, не приемат достатъчно течности, не ходят редовно до тоалетна, което пряко рефлектира върху физическото здраве.

Съществен проблем е и злоупотребата с доверието на децата. Лесен достъп до информация с неподходящо съдържание, свързване с насилници, тролове, достъп до тъмна мрежа, манипулиране, използване, злоупотреби, тормоз. Никой не е застрахован от това, но децата и тийнейджърите са най-уязвими. Дори възрастни хора се срамуват да си признаят, че станали жертва на тъмната и непочтена страна на дигиталния свят. Регистрирани са игри и приложения, които подтиква подрастващите към нараняване на връстници, по-малки деца, възрастни хора, самонараняване, дори самоубийства. Родителският контрол е все по-затруднен, разработват се приложения за заобикаляне и блокиране на този контрол и се подвеждат децата да ги използват. След това зловредната манипулация е много улеснена.

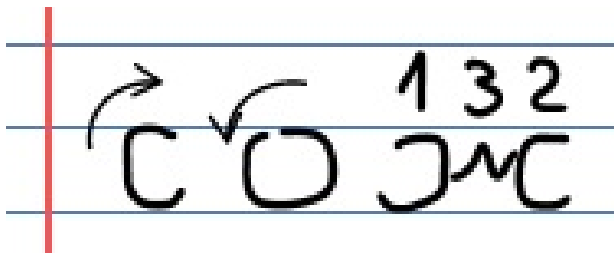
Динамичната среда, в която живее съвременното общество също допринася за развиването на дигитална зависимост. Средата е опасна. Никой не се осмелява да позволи на детето си да излезе навън само и да си намери приятели, с които да играе на открито. Това отдавна не се прави. Винаги трябва да има придружител – родител, роднина, специално нает за целта човек. Игри като народна топка, жмичка, ръбче, гоненица, скачане на ластик, въже и др. са непознати на децата от 21 век и изглеждат дори екзотични.

Друг негативен аспект на децата в дигиталния свят е хиперактивността. На все по-ранна възраст се поставят

диагнози като дефицит на внимание. Една телевизионна реклама е с продължителност около 30 секунди, един клип в популярна дигитална медия – от 3 до 10 минути, като те са пренаситени с информация. Леснодостъпни са, във всеки един момент може да се премине към следващ клип. Това отдалечава децата от търпимостта да отделят време за четене на книга и да вникват в смисъла на текста. Дори задължителната за училище литература се предлага в адаптиран, съкратен вариант, дори като аудиокнига или театрална постановка. Кое, от своя страна, води до невъзможност за натрупване на трайни знания и развиване на добра обща култура.

Дигиталните устройства предполагат специфична фина моторика при използването им. Децата бързо я овладяват и се справят безпроблемно с плъзгане по екрана и писане с палците на двете ръце, но това създава проблем при захвата на традиционни средства за писане и рисуване като молив, флумастер, пастел, химикал и т.н. В началното образование, когато се учат да пишат, децата изпитват затруднение да следват очертаните контури на редовете, което ги изнервя и те бързо отказват да правят необходимите опити. Създават се конфликти с възрастния, който настоява да се учи.

Неправилният хват на пишещото средство води и до затруднения при изписването на буквите и думите и до неправилно усвояване и последващи затруднения на това изписване. Пример за неправилно изписване на букви е показан на фиг. 1.



фиг. 1. Посока и ред на изписване на букви и съставни части на букви от дете във втори клас (изображението е собственост на автора на доклада)

По време на, и след пандемията от COVID-19 възникна спорът доколко е правилно да се използват дигитални устройства в образователните институции. От една страна се призовава към намаляване на това използване и увеличаване на физическата активност и използването на хартиени учебници. От друга страна се дискутира въпросът за все по-големия брой учебници и помагала, което води до прекомерно увеличаване на теглото на чантите и раниците и се защитава тезата, че дигиталните устройства ще подпомогнат учебния процес, тъй като дават възможност да се използват съвременни средства за интерактивно обучение.

В България се разработва и дигитална раница, която да предоставя достъп до учебни материали, уроци, задачи и други ресурси на ученици и учители, както и да има възможност родителите да проследяват развитието на децата си. Идеята е да се предлагат разнообразни интерактивни презентации, изображения, анимации, видео и аудио клипове, 3D модели, виртуална и добавена реалност, които да са достъпни от

начален до гимназиален етап на образование. С тази платформа се цели облекчаване тежестта на хартиените учебници и учебни помагала, които са необходими за съответния училищен клас.

Инициативата е добра, но е в противоречие с призивите за минимизиране на използването на дигитални устройства от страна на подрастващите и насърчаването на четенето на печатни книги.

Някои родители са категорично против използването на каквито и да било дигитални устройства от децата им до определена възраст. Не позволяват дори гледане на телевизия или ограничават това само до един-два часа на ден. Това от една страна е добре за детето, но от друга го поставя в ситуация, в която може да се превърне в аутсайдер сред връстниците си, които нямат такива ограничения.

Както при всеки спор, важно е да се намери балансът между двете. Не може и не бива да се отхвърля технологичният напредък, но и не бива да се negliжира ръчната работа и насърчаването на извършването на дейности, които стимулират движението, развиват аналитичното и критично мислене и менталното спокойствие на децата.

Прекомерната активност и невъзможността за задържане на внимание към дадено занимание от страна на децата води до искане на още и още нови вещи, които се интересни за кратко време и след това се захвърлят настрана. Това води до нарастване на консуматорството във всички аспекти. Презадоволеността не възпитава към грижа за играчките и вещите, което в последствие се отразява на личностното израстване и на поведението като възрастен.

Бързото и безпроблемно намиране на всякакъв род информация, многото социални мрежи оказват негативно влияние на подрастващите и напоследък се наблюдава тенденция на осъзнаване и отдръпване. Немалко представители на поколението Z са с нагласи към използване на опростени мобилни апарати с бутони и се наблюдава отказ от използване на смартфони.

IV. АНАЛОГОВИТЕ ПОКОЛЕНИЯ В ДИГИТАЛНИЯ ВЕК

Не само подрастващите поколения са отказват от социалните мрежи и от живот в дигитална среда. Немалка част от хората в активна възраст също се оказват или никога не са ползвали социални мрежи. На тях обаче, се гледа като на някакви екзотични личности или с пренебрежение. Срещат се и случаи, когато неизползването на социални мрежи води до затруднения или невъзможност за ползване на някои услуги. Комуникацията с учителите е през социалните мрежи или през комуникационни приложения на смартфона, таблета, компютъра. Достъпът до електронния дневник дава информация на родителите за напредъка на ученика. Това налага използването на дигитални средства за комуникация.

Съществен аспект на противопоставянето на дигиталните и аналоговите хора е възрастовия показател.

По-възрастното поколение, което е израснало през 20 век, дълго време е живяло без дигитални устройства. Свикнало е да използва електроуреди с ключове и

копчета, електронните дисплеи му създават затруднения. Хората обичат да разговарят по телефон, но класически телефонни апарати вече няма, смартфоните, с всичките си приложения, създават усещането, че са прекалено сложни и се поставя психологическа бариера при използването им. Домашните телефони са отживелица. В България улични телефони отдавна няма. Това поражда в част от населението тревожност, понижава самочувствието и води до психични проблеми. Някои възрастни хора се чувстват технологично изостанали, технологично неграмотни и дори безполезни.

Да, на пазара се предлагат и по-обикновени мобилни телефони, които са по-интуитивни за използване. Но остава въпросът за плащанията към мобилните оператори. Отдавна вече не може човек да си заяви просто телефонни разговори – стремежът е да се предлагат месечни планове с много минути за разговори с чужбина, което е добре ако има роднини извън страната, но планът е свързан и с все повече мегабайти интернет, което за някои хора не е необходимо. Но не могат да се откажат. Плаща се пакет услуги, което може да доведе до икономически затруднения в част от по-възрастното население.

В стремежа на обществото да живее екологично се отхвърлят и премахват традиционни форми на обслужване на социалния живот и бита. Сметките са дигитални. Все повече дружества, предлагащи комунални услуги, премахват хартиената сметка и фактура. Банкирането е онлайн. В магазините плащането е с банкови карти, големите търговски вериги призовават към плащане на каси на самообслужване.

Това е голям проблем за хората, израснали в аналоговия свят. Да се научат да използват банкомат, да се ориентират в интерфейса на смартфона, да си платят сметките през приложения, да пазаруват онлайн. Усещането, че не са мястото си в дигиталния свят води до понижаване на самочувствието и понякога до депресивни състояния.

Друг аспект на проблема на част от обществото с живота в дигиталния свят е, че поне в България (а и по света), има населени места, които имат проблем с осигуряването на електричество, интернет връзка, покритие на мрежа на мобилен оператор. Как хората, живеещи там, могат да се възползват от „улесненията“ на дигиталните средства за живот и комуникация. Отговорът е – никак. Но информация на хартия почти не се предлага – известия за битови сметки не се изпращат навреме, банкомати няма, паричните средства в брой се крият по всевъзможни места в домовете, което пък води до нападения, кражби, дори убийства.

Да, няма никаква гаранция, че тези посегателства няма да се случат и на места с дигитална осигуреност, напротив – навсякъде има битова и друга престъпност. Възрастните хора са силно застрашени и от дигитални,

и по-точно, телефонни измамници, които успешно ги манипулират да им дадат парични средства, информация за достъп до банкова карта, банкова сметка, дори да прехвърлят движима и недвижима собственост.

Смята се, че използването на кредитни и дебитни карти, онлайн банкирането, безконтактното разплащане, ще ограничи кражбите на парични средства. Но пък дигиталните устройства позволяват да се източат банкови карти от разстояние, да се проникне нерегламентирано в чуждо комуникационно устройство, чужд компютър, да се открадне информация, да се присвои чужда самоличност.

Дигиталният свят предразполага към улеснение на прилагането на злонамерени действия на едни членове на обществото към други. Интернет измамите са проблем за всички възрастови групи. С възможностите на дигиталните устройства се улеснява изготвянето на фалшиви самоличности, документи, злоупотребите с доверието нараства. И, да, от всеки един член на обществото зависи да се вземат предпазни мерки и да се възпитава етично използване на дигиталните средства. Затова и тенденцията към връщане към аналоговия живот нараства.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Светът е дигитален. Не може да се избяга от това, а и не е необходимо. Нужно е така да се развива обществото, че да извлече максимални ползи от положителните аспекти на дигитализацията и да бъде все по-нетолерантно към негативните страни. Балансът между виртуалния и реалния живот е отговорност на всеки индивид. Необходимо е възпитание към хигиена на използване на дигитални устройства, ограничаване на стоенето пред екрани, насърчаване на комуникацията лице в лице. Хората са устроени да живеят в общности, ползите от персоналното отношение и личния контакт са големи, оценяват се и се търсят. В забързаното ежедневие и в дигиталния век все още може да се запази човешкото в човека.

БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] Mohamed Basel Almourad, John McAlaney, Tiffany Skinner, Megan Pleva, and Raian Ali, Defining Digital Addiction: Key Features from the Literature, *PSYCHOLOGIA*, 2020, Vol. 53 (3), 237–253 DOI: <https://doi.org/10.2298/PSI191029017A>
- [2] Shi-Qiu Meng, Jia-Lu Cheng, Yang-Yang Li, Xiao-Qin Yang, Jun-Wei Zheng, Xiang-Wen Chang, Yu Shi, Yun Chen, Lin Lu, Yan Sun, Yan-Ping Bao, Jie Shi, Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, Volume 92, March 2022, 102128, doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128
- [3] Състояние на децата по света през 2017 г. (Децата в дигиталния свят), Публикувано от Отдел „Комуникации“ на УНИЦЕФ, САЩ, Ню Йорк - NY 10017, декември 2017

Analog Vs Digital People in the 21st Century

Boriyana Georgieva

Abstract – In the current 21st century, in the age of digital technologies and in the last years of artificial intelligence, the question is being discussed more and more often of the benefit of this immense pace of information provision, its nature (trustworthy or not), its influence, as well as and the technologies through which this information reaches every single individual, the physical and mental health, especially on children and adolescents. Opinions are sometimes diametrically opposed. The discussion focuses on the benefits and harms, the points of view are different, the age of the person defending one or the other thesis has an influence. Various aspects are touched upon, the impact of technology on children is discussed, as well as the development of various phobias and other mental disorders associated with the excessive use of digital devices.

Keywords – Keywords: digital technologies, health, mental disorders, younger generations