

## ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Юлдуз Умарова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Преподаватель института “ISFT”

KALIT SOʻZLAR	ANNOTATSIYA
Raqamli qaramlik, gender, oʻyin qaramligi, ayollar, erkaklar, bolalar, raqamli autizm.	Ushbu maqolada smartfon, kompyuter, oʻyin konsollari kabi raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish bilan bogʻliq qaramlik shakli koʻrib chiqilgan. Shuningdek, raqamli qaramlikning gender farqlari tahlil qilingan boʻlib, uning tamoyillari, faollik turlari va oqibatlarini koʻrib chiqilgan.
КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА	АННОТАЦИЯ
Цифровая зависимость, гендер, игровая зависимость, женщины, мужчины, дети, цифровой аутизм.	В данной статье рассматривается форма зависимости, связанная с чрезмерным использованием цифровых устройств, таких как смартфоны, компьютеры и игровые консоли. Также проанализированы гендерные различия в цифровой зависимости, влияние на различные аспекты, включая причины, типы активности и последствия.
KEY WORDS	ABSTRACT
Digital addiction, gender, gambling addiction, women, men, children, digital autism.	This article examines the form of addiction associated with excessive use of digital devices such as smartphones, computers and game consoles. Gender differences in digital addiction, the impact on various aspects, including causes, types of activity and consequences, are also analyzed.

**Введение.** Цифровая зависимость, также известная как интернет-зависимость или зависимость от цифровых технологий, становится все более актуальной проблемой в современном обществе. С развитием технологий и увеличением доступности интернета, все больше людей проводят значительное количество времени в сети. Важно изучить, как цифровая зависимость проявляется у представителей разных полов и какие психологические особенности связаны с этими различиями.

**Методология:** Методология исследования гендерных аспектов цифровой зависимости у взрослых и детей включает в себя комплексный подход, сочетающий количественные и качественные методы. Такой подход позволяет получить всестороннее понимание проблемы и разработать эффективные рекомендации по её профилактике и коррекции с учетом гендерных особенностей.



**Результаты.** 1. Определение и виды цифровой зависимости.

Цифровая зависимость характеризуется чрезмерным использованием цифровых устройств и интернета, которое негативно влияет на повседневную жизнь и функционирование индивидов. Основные виды цифровой зависимости включают:



Игровую зависимость: преимущественно встречается у мужчин и характеризуется чрезмерным увлечением видеоиграми.

Зависимость от социальных сетей: чаще встречается у женщин, характеризуется чрезмерным использованием социальных платформ для общения и самовыражения.

Зависимость от онлайн-шопинга: также чаще встречается у женщин и характеризуется неконтролируемыми покупками в интернете [1].

2. Психологические аспекты цифровой зависимости:

**Мотивационные факторы:**

Мужчины: обычно мотивированы соревнованием, достижением целей и получением статуса в играх.

Женщины: чаще мотивированы потребностью в социальном взаимодействии, поддержке и одобрении.

**Психологические последствия:**

Мужчины: могут испытывать проблемы с управлением временем, что приводит к снижению успеваемости в учебе или работе, а также к физическим проблемам, таким как нарушение сна и малоподвижный образ жизни.

Женщины: могут испытывать снижение самооценки, увеличенный уровень тревожности и депрессии из-за постоянного сравнения себя с другими в социальных сетях.

3. Гендерные различия в проявлениях цифровой зависимости

**Социальные факторы:**

Мужчины: чаще подвержены игровым зависимостям из-за социальной приемлемости увлечения видеоиграми среди мужчин и наличия большого количества онлайн-игр, ориентированных на мужскую аудиторию.

Женщины: чаще подвержены зависимости от социальных сетей и онлайн-шопинга из-за

социального давления, связанного с внешностью и общением [2].

**Культурные факторы:**

В разных культурах могут наблюдаться различные проявления цифровой зависимости в зависимости от гендерных норм и ожиданий.

Также в современном мире часто начали употреблять термин среди детей это – «цифровой аутизм» хоть он и не является психофизиологическим расстройством, но часто начали использовать в психологии [3].

Цифровой аутизм – это термин, который описывает изменения в поведении и когнитивных функциях, вызванные чрезмерным использованием цифровых технологий, особенно среди детей и молодежи. Этот термин был введен российским психотерапевтом Андреем Курпатовым и получил широкое обсуждение в научных и общественных кругах.

Основные признаки цифрового аутизма включают снижение способности к длительному социальному взаимодействию, ослабление когнитивных функций, таких как память и внимание, а также уменьшение интереса к внутреннему миру других людей. Исследования показывают, что чрезмерное использование гаджетов может приводить к проблемам с концентрацией и повышенному уровню стресса [4].

Статистика по цифровому аутизму пока недостаточно разработана, но тенденции указывают на рост числа детей с подобными симптомами. Например, исследование румынского ученого Мариуса Замфира показало негативное влияние гаджетов на развитие детей (Клиника Восстановительной Неврологии).

Цифровой аутизм – это относительно новый термин, описывающий негативные эффекты



чрезмерного использования цифровых устройств, особенно у детей. Проблема заключается в снижении способности к живому социальному взаимодействию и ухудшении когнитивных функций из-за длительного времени, проведенного перед экранами.

По нижеуказанным статистическим данным экранное время и социальное взаимодействие может показать следующее:

В 1997 году экранное время сравнивалось с количеством часов, проводимых в социальном взаимодействии, а к 2007 году экранное время превысило 8 часов в день, в то время как социальное взаимодействие сократилось до менее 2 часов в день.

Частота использования смартфонов:

Среднестатистический пользователь смартфона прерывается каждые 15 минут и проводит в смартфоне около 76 сессий в день, тогда как активные пользователи отвлекаются каждые 8,5 минут, проводя до 132 сессий в день.

Цифровой аутизм становится серьезной проблемой современного общества, особенно среди детей. Важно принимать меры по ограничению времени за экранами и стимулировать живое социальное взаимодействие, чтобы избежать негативных последствий для когнитивного и эмоционального развития [5].

По данным 2021 года интернет платформа YouTube, ежедневно на сайте просматривается 1 миллиард часов видео, а у платформы более 2 миллиардов пользователей. Видеосайт также стал ключевой платформой для предоставления контента для детей. Целых 80% всех родителей детей в возрасте 11 лет и младше говорят, что их ребенок когда-либо смотрел видео на YouTube, при этом 53% сообщают, что их ребенок делает это ежедневно, в том числе

около трети говорят, что это происходит несколько раз в день (35%). (Для ответа на эти вопросы родителям, имеющим более одного ребенка в этом возрасте, случайным образом было поручено сосредоточиться на одном из своих детей) [6].

Хотя родители чаще говорят, что его ребенок просматривает контент на YouTube, это обычное занятие даже для самых маленьких детей. Примерно девять из десяти родителей детей в возрасте от 5 до 11 лет (89%) сообщают, что их ребенок делает это, по сравнению с 81% тех, у кого ребенок в возрасте от 3 до 4 лет, и 57% тех, у кого ребенок в возрасте 2 лет или младше. Однако возраст ребенка, похоже, не влияет на частоту просмотра YouTube. Например, 50% родителей детей в возрасте 4 лет и младше говорят, что их ребенок смотрит видео на YouTube ежедневно, по сравнению с 55% родителей детей в возрасте от 5 до 11 лет.

Исследования показывают, что из-за постоянного использования цифровых устройств дети могут испытывать задержки в развитии речи, ухудшение социальных навыков и повышенную тревожность.

Влияние на когнитивные и социальные навыки:

Когнитивные функции: Постоянное потребление цифрового контента приводит к ухудшению памяти и концентрации, а также снижению способности к критическому мышлению.

Социальные навыки: Из-за уменьшения времени, проводимого в живом общении, у детей развиваются трудности в распознавании и выражении эмоций, а также в понимании эмоционального состояния других людей [7].

**Заключение.** Исследование гендерных различий в цифровой зависимости имеет важное значение для разработки эффективных



стратегий профилактики и лечения. Понимание мотивационных факторов и психологических последствий зависимости у разных полов поможет создать более целенаправленные и эффективные программы вмешательства. Для дальнейшего углубления понимания этой проблемы необходимы междисциплинарные исследования, объединяющие психологию, социологию и культурные исследования.

Для профилактики цифрового аутизма рекомендуется ограничить время использования гаджетов, поощрять активное социальное взаимодействие и физическую активность, а также вовлекать детей в творческие и образовательные занятия без использования цифровых технологий.

Основные методы борьбы с цифровым аутизмом включают ограничение экранного времени, стимулирование живого общения и физической активности. Важную роль играют также родительские примеры и активное участие в жизни ребенка без использования цифровых устройств.

Рекомендации для родителей и педагогов

Установление четких границ:

Важно установить правила по использованию цифровых устройств и следить за их соблюдением. Например, можно ограничить использование гаджетов перед сном или во время семейных обедов.

Стимулирование живого общения:

Поощряйте детей больше общаться лицом к лицу, участвовать в совместных играх и мероприятиях. Это помогает развивать социальные навыки и улучшает эмоциональное состояние.

Поощрение физической активности:

Регулярные занятия спортом и прогулки на свежем воздухе помогают снизить зависимость от гаджетов и улучшают общее здоровье ребенка.

Пример родителей: Родители должны показывать пример, ограничивая собственное время за экранами и участвуя в активной жизни семьи.

### Список использованной литературы:

1. [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_4\\_33/nome\\_r08.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nome_r08.php)
2. Marius Zamfir. The consumption of virtual environment more than 4 hours/day, in the children between 0-3 years old, can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder // Journal of Literary Studiyes, 2018. – Vol. 13. – PP. 953-968.
3. <https://www.psychologytoday.com/experts/victoria-l-dunckley-md> 3.УРЛ:
4. <https://www.universityofcalifornia.edu/news/modern-mismatch-brain-vs-culture>
5. Gillian Baird, Hilary Cass Vicky Slonims. Diagnosis of Autism // British Medical Journal, 2003. – Vol. 327, Issue 7413. – PP. 488-493.
6. Marsch Lisa A. Digital Health and Addiction // Current opinion in systems biology, 2020. – Vol. 20. – PP