

Психологический анализ риска использования гаджетов во время осуществления других видов деятельности в общественных местах

Фролова С.В.

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения РФ (Сеченовский университет), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0988-3228>
e-mail: frolova-s80@mail.ru

Матвеева Е.С.

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения РФ (Сеченовский университет), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1342-1643>
e-mail: lizavetam2016@mail.ru

Статья посвящена изучению психологических особенностей людей, демонстрирующих поведение «синдрома упущенной выгоды» в московском метрополитене. «Синдром упущенной выгоды» рассматривается как новое явление, связанное с использованием социальных сетей и вызывающее беспокойство о безопасности в общественных местах. Материалом для анализа послужили данные, собранные с помощью самостоятельно разработанного опросника. Целью статьи является изучение психологических особенностей пассажиров метро, использующих смартфоны во время ходьбы, а также ответ на вопрос о причинах подобного поведения. Большинство респондентов использовали смартфон для рабочей или личной переписки. Также частыми ответами являлся просмотр сериалов, фильмов или коротких развлекательных видео. Основными названными причинами использования смартфона во время ходьбы являлись срочность ответа, привычность, экономия времени. При анализе психологических особенностей были выявлены значимые корреляции между уровнем тревоги, важностью одобрения окружающих и ухудшением настроения во всей выборке. У тех респондентов, которые имели более высокие показатели «Частоты хождения в телефоне», важность одобрения окружающих значимо связана с уровнем тревоги и ухудшением настроения, в то время как имеющие более низкие показатели по данному параметру таких связей не обнаружили. В этой группе,

наоборот, наблюдалась отрицательная корреляция времени в интернете и важности одобрения окружающих. Таким образом, статья актуализирует проблему безопасности в общественных местах, которая требует дальнейшего изучения.

Ключевые слова: интернет-зависимость, гаджеты, синдром упущенной выгоды, общественная безопасность.

Для цитаты: Фролова С.В., Матвеева Е.С. Психологический анализ риска использования гаджетов во время осуществления других видов деятельности в общественных местах // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2024): сб. статей V международной научно-практической конференции. 14–15 ноября 2024 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. 519–528 с.

Введение

В научной литературе существуют различные термины, относящиеся к чрезмерному использованию Интернета, такие как интернет-зависимость, компульсивное использование Интернета, Интернет-аддикция, проблемное использование Интернета, патологическое использование Интернета, зависимость от онлайн-игр, гейминг, зависимость от азартных онлайн-игр, порнографическая зависимость, зависимость от использования смартфонов. Несмотря на то, что существует большой консенсус по поводу множества приложений, которые предоставляет Интернет и которые могут вызывать зависимость (таких как азартные игры, порнография, социальные сети, онлайн-магазины и т.д.), только расстройство, связанное с интернет-играми, недавно было включено в приложение к DSM-5 в 2013 г. [1; 2]

Совместно с развитием Интернет-технологий появляются все новые и новые проблемы. Так, недавно появилось такое понятие, как «синдром упущенной выгоды» (СУВ). О нем изначально заговорили в контексте маркетинговых исследований, а затем по мере развития социальных сетей и психологи заинтересовались данной проблемой [3]. Таким образом, СУВ в основном ощущается пользователями социальных сетей, когда они хотят быть частью группы, мероприятия или даже момента, опубликованного другими пользователями. «Синдром упущенной выгоды» возникает из-за чувства

социальной изоляции или беспокойства, что приводит к желанию оставаться на связи с тем, что делают другие, и даже отказываться от важных занятий в пользу присоединения к социальным сетям или краткого времяпрепровождения в них [4].

С все более активным вовлечением в виртуальную реальность, люди все больше демонстрируют поведение, типичное для рассматриваемого синдрома. Однако может ли оно нести риски как для личного психосоциального благополучия, так и для других людей? Может ли оно мешать посторонним людям в повседневной жизни и даже представлять угрозу их безопасности? Зачастую те, кто поглощен деятельностью в интернете, не замечают происходящего вокруг, что может подвергнуть опасности как их самих, так и других людей. Например, в московском метрополитене транслируется объявление: «Во время поездок в метро не отвлекайтесь на посторонние предметы». Данное объявление касается в том числе и цифровых мобильных устройств, однако далеко не все обращают на это внимание в ключе обеспечения личной и общественной безопасности.

Если обратиться к исследованиям в области безопасности на дорогах, можно обнаружить множество информации о рисках использования смартфона во время движения. Так, получение уведомления на смартфоне значительно нарушало производительность водителей при выполнении задач на внимание, даже когда участники не взаимодействовали напрямую со своим устройством [5]. Полученное уведомление не только временно отвлекает внимание, но и создает возможность для использования памяти (например, чтобы ответить и быть готовым сделать это быстро). Это порождает мысли, не имеющие отношения к задаче. Более того, простое нахождение устройства рядом отрицательно влияло на результаты выполнения задач на внимание, даже если во время сбора данных не было ни входящих звонков, ни уведомлений [6].

Таким образом, мы полагаем, что в настоящее время существует проблема рисков для безопасности людей в общественных местах со стороны тех интернет-пользователей, которые демонстрируют поведение «синдрома упущенной выгоды». Поэтому изучение как поведения, так и личностных особенностей людей с данным синдромом поможет актуализировать проблему безопасности в общественных местах и в дальнейшем предотвратить возможные негативные последствия.

Основной целью данного исследования является изучение психологических особенностей личности и восприятия виртуальной среды у пассажиров московского метрополитена, использующих цифровое мобильное устройство во время ходьбы.

Методы

Нами был проведен очный опрос при помощи специально разработанной анкеты для изучения психологических особенностей и причин пользования смартфонами пассажирами во время их передвижения между станциями метрополитена. Анкета состояла из двух блоков: в первом были собраны социально-демографические данные (пол, возраст, образование, занятость), данные о содержании просматриваемого контента в телефоне (новостная лента, фильм, короткие развлекательные видео, переписка и т.д.) и частоте подобного поведения в метро (почти всегда, часто, редко или почти никогда). Также респонденты кратко отвечали на вопросы о причине невозможности отложить телефон во время ходьбы. Во втором блоке им было предложено субъективно оценить некоторые свои личностные характеристики по шкале от 0 до 5, где 0 – «совсем не похоже на меня», 5 – «очень похоже на меня». Для изучения взаимосвязи между различными параметрами применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось в летний период с 10 июня 2024 по 30 августа 2024 года. Всего в выборку исследования вошло 82 человека, из которых 32 отказалось проходить опрос по следующим причинам: 37,5% (из них 75% – мужчины) не услышали обращения к ним, так как шли в наушниках и были полностью увлечены содержанием телефона; 62,5% (из них 60% – женщины) услышали предложение об участии в опросе, но торопились и отказались. Среди тех, кто прошел опрос, процент лиц мужского пола – 48%, женского – 52%.

В выборку вошли респонденты от 15 до 57 лет ($M=24,3$, $Me=21,0$), из которых 44% учатся, 38% работают, 12% учатся и работают, остальные не учатся и не работают. Сфера деятельности 47,5% респондентов имеет гуманитарную направленность, 40% – техническую, 12,5% – естественно-научную.

Результаты

В ходе анализа полученных результатов было выявлено, что большинство респондентов (40%) использовали телефон для

переписки, из них – 75% вели личную переписку, а остальные 25% по работе или учебе. Еще 34% респондентов смотрели развлекательные программы, новостные ленты, играли игры: 52,9% смотрели короткие видео (TikTok, Reels и т.п.), 23,5% смотрели сериал или фильм, 11,8% играли в игру, читали книгу и новостную ленту по 5,9% процентов респондентов. Оставшиеся 26% планировали свою дальнейшую деятельность, например, выбирали товары на маркетплейсах или заказывали доставку.

При этом 60% опрошенных оценили свое времяпровождение в телефоне во время ходьбы как важное для них, тогда как 40% – неважное и то, что могло подождать. Те, кто вёл личную или рабочую переписку, в 65% оценивали ее как важную.

Далее был задан вопрос о *причине* и частоте подобного поведения в метро. Причины были названы в свободной форме, чаще всего встречались такие ответы, как «Срочно нужно было ответить» (~16% всех ответов), «Удобно и привычно» (~11% всех ответов), «Сэкономить время» (~20% всех ответов). Респонденты также оценили свою частоту хождения с телефоном в метро по шкале: «Почти всегда» (N=23, 46%), «Часто» (N=10, 20%), «Редко» (N=10, 20%), «Почти никогда» (N=7, 14%).

Во втором блоке опроса участники оценили по шкале от 0 до 5 свое нынешнее состояние по ряду показателей, таких как субъективный уровень тревоги, ухудшение настроения, время в интернете, притязания на будущее и важность одобрения окружающих.

После этого нами был проведен корреляционный анализ Спирмена. Были обнаружены значимые положительные корреляции (таблица 1). Так, величина тревоги во всей выборке коррелирует с ухудшением настроения ($r=0,483$, $p<0,001$) и важностью одобрения окружающих ($r=0,477$, $p<0,001$), а частота хождения в телефоне на уровне тенденций коррелирует с важностью одобрения окружающих ($r=0,288$, $p=0,042$). Одобрение окружающих значимо коррелирует со снижением настроения ($r=0,363$, $p=0,001$).

Заметим, что при разделении выборки по показателю «Частота хождения в телефоне» на группы с низкими и высокими результатами наблюдались значимые различия. Так, в группе с высокими показателями («Почти всегда», «Часто») уровень тревоги значимо положительно коррелирует с важностью одобрения окружающих ($r=0,570$, $p<0,001$), а также важность одобрения окружающих

коррелирует с ухудшением настроения ($r=0,373$, $p=0,032$). В это же время, в группе с низкими показателями («Почти никогда», «Редко») данные корреляции не являются статистически значимыми. В этой группе наблюдается единственная значимая отрицательная корреляция времени в интернете и важности одобрения окружающих ($r= -0,571$, $p=0,017$).

Таблица 1

Корреляционная матрица статистически значимых показателей психологических особенностей людей, демонстрирующих поведение СУВ, во всей выборке

		Тревога	Частота хождения в телефоне	Ухудшение настроения
Ухудшение настроения	Спирман (Ro)	0,483***	-	-
	p-значение	<.001	-	-
Важность одобрения окружающих	Спирман (Ro)	0,477***	0,288*	0,363**
	p-значение	<.001	0,042	0,001

Примечание: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Обсуждение

Нами был проведен психологический анализ возможных рисков использования гаджетов людьми, демонстрирующими поведение «синдрома упущенной выгоды» во время хождения со смартфоном в общественном месте. Данные интернет-пользователи чаще считали свое нахождение в сети более важным в текущий момент, особенно во время переписки. Чаще всего это были более молодые люди, возрастом до 30 лет. Наиболее выраженными причинами подобного поведения были названы срочность и важность ответа в личной или рабочей переписке, а также экономия времени и привычность. Во всей выборке уровень тревоги положительно коррелирует с ухудшением настроения и важностью одобрения окружающих, а значимость одобрения окружающих – со снижением настроения. Это подтверждает предыдущие исследования, связанные с СУВ, установившие, что у людей с данным синдромом хуже настроение и выше тревога, а также то, что СУВ побуждает отключиться от реальности, непрерывно быть в социальных сетях, даже если в реальной жизни происходит что-то важное [3]. В группе с более высокими показателями «Частоты хождения в телефоне»

(«Почти всегда», «Часто») важность одобрения окружающих значимо связана с уровнем тревоги и ухудшением настроения. В то же время в группе с низкими показателями данных связей обнаружено не было, наоборот, наблюдалась отрицательная корреляция времени в интернете и важности одобрения окружающих. Таким образом, у людей в метро, демонстрирующих поведение, свойственное для «синдрома упущенной выгоды», сильнее страх упустить что-то важное в конкретный момент времени, что отражается в большей частоте нахождения в телефоне, повышенной тревоге и важности социального одобрения.

Литература

1. Лукьянов Н.Е. Компьютерное игровое расстройство: вопросов больше, чем ответов? // Социальная и клиническая психиатрия, 2021. Т. 31, № 1. С. 90–95.
2. Фролова С.В. Особенности восприятия виртуального пространства в подростковом возрасте // Обучение, тестирование и оценка: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17–18 апреля 2023 года. Том Выпуск 22. Нижний Новгород: Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2023. С. 143–146.
3. Przybylski A., Murayama K., DeHaan C., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29. 1841–1848. DOI:10.1016/j.chb.2013.02.014
4. Reagle J.M. Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality // First Monday, 20. 2015. Vol. 20. DOI: 10.5210/fm.v20i10.6064
5. Stothart C., Mitchum A., Yehnert C. The attentional cost of receiving a cell phone notification // Journal of experimental psychology // Human perception and performance. 2015. Vol. 41(4). P. 893–897. DOI:10.1037/xhp0000100/
6. Thornton B., Faires A., Robbins M., Rollins E. The mere presence of a cell phone may be distracting: Implications for attention and task performance // Social Psychology. 2015. Vol. 45(6). P. 479–488. DOI:10.1027/1864-9335/a000216

Информация об авторах

Фролова Светлана Валериевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и медицинской психологии, Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова

Министерства здравоохранения РФ (Сеченовский университет), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0988-3228>, e-mail: frolova-s80@mail.ru

Матвеева Елизавета Сергеевна, студентка Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения РФ (Сеченовский университет), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1342-1643>, e-mail: lizavetam2016@mail.ru

A Psychological Analysis of the Risk Associated with Using Gadgets During Other Activities in Public Spaces

Svetlana V. Frolova

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University
(Sechenov University), Moscow, Russian Federation, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0988-3228>
e-mail: frolova-s80@mail.ru

Elizaveta S. Matveeva

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University
(Sechenov University), Moscow, Russian Federation, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1342-1643>
e-mail: lizavetam2016@mail.ru

This article is dedicated to exploring the psychological characteristics of individuals exhibiting the “Fear of Missing Out” (FoMO) syndrome in the Moscow metro. FoMO is considered a novel phenomenon associated with social media use and raises concerns about safety in public spaces. The data for analysis were collected using a self-developed questionnaire. The aim of the article is to investigate the psychological traits of metro passengers who use smartphones while walking, as well as to address the reasons behind such behavior. The majority of respondents used their smartphones for work or personal messaging. Other common activities included watching series, movies, or short entertainment videos. The primary reasons cited for smartphone use while walking were urgency of response, habit, and time-saving. In the analysis of psychological characteristics, significant correlations were identified between anxiety levels, the importance of social approval, and mood deterioration across the entire sample. Among respondents with higher “Frequency of Smartphone Use While Walking” scores, the importance of social approval was significantly linked to anxiety levels and mood deterioration. Conversely, those with lower scores did not exhibit such correlations. Instead, a negative correlation was observed between time spent on the internet and the importance of social approval in this group. Consequently, the article highlights the issue of safety in public spaces and calls for further research.

Keywords: Internet addiction, gadgets, Fear of Missing Out (FoMO) syndrome, public safety.

For citation: Frolova S.V., Matveeva E.S. A psychological analysis of the risk associated with using gadgets during other activities in public spaces // *Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2024): Collection of*

Articles of the V International Scientific and Practical Conference. November 14–15, 2024 / V.V. Rubtsov, M.G. Sorokova, N.P. Radchikova (Eds). Moscow: Publishing house MSUPE, 2024. 519–528 p. (In Russ., abstr. in Engl.).

Information about the authors

Svetlana V. Frolova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Clinical Psychology of I.M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0988-3228>, e-mail: frolova-s80@mail.ru

Elizaveta S. Matveeva, Student of M. Sechenov First Moscow State Medical University (Sechenov University), Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1342-1643>, e-mail: lizavetam2016@mail.ru