

Влияние зависимости от тик токов на мотивацию

Научный руководитель – Фефелова Елена Викторовна

Илясова Есмירה Рахмановна

Студент (специалист)

Читинская государственная медицинская академия, Забайкальский край, Россия

E-mail: esmira-kizi@mail.ru

Актуальность. В настоящее время очень популярно стало использование приложения Тик ток. В данном приложении публикуются короткие видео (тик токи), представленные в виде бесконечной ленты. Все слои населения, независимо от возраста, поглощены данной платформой и проводят в среднем около 3 часов в сутки. Мало, кто подразумевает, насколько сильно это приложение влияет на функционирование нервной системы человека, и какие последствия влечет за собой в будущем.

Цель работы: изучить влияние зависимости от тик токов на мотивационную систему

Материалы и методы. Была создана авторская анкета-опросник, включающая 17 вопросов. Общее количество респондентов 205 (из них лиц женского пола - 172, мужского - 33). В анкете приняли участие респонденты в возрасте от 17 до 30+ лет. Опрошенные - студенты, ординаторы, аспиранты. Более 50% опрошенных пользуются Тик током более года; 17,1% - более 6 месяцев; 12,2% респондентов - от 3 до 6 месяцев; 13,7% не смотрят тик токи. Респонденты основное время проводят за просмотром тик токов развлекательного характера. Корреляционный анализ выполнен с использованием коэффициента корреляции Спирмена. Статистическая обработка проведена с помощью доверительного интервала. Критический уровень значимости принимался $p \leq 0,05$. Результаты статистически обрабатывались с помощью MicrosoftOfficeExcel 2007.

Результаты. По результатам анкетирования, приложением Тик Ток активно пользуются 86,8%. После просмотров тик токов 37,6% респондентов ощущают чувство удовлетворения и отдыха (ДИ [30,9;44]). Респонденты нерационально используют приложение и погружаются в него на несколько часов, не замечая этого. Так 30,2% проводят в приложении 1-3 часа (ДИ[23,96;36,53]), 27,3% пользователей - 30 минут - 1 час (ДИ[21,22;33,42]); 8,8% опрошенных - от 3 до 5 часов (ДИ [4,91;12,65]), а 6,3% респондентов более 5 часов в сутки (ДИ[3,01;9,68]). На вопрос, готов ли пользователь прекратить использование приложения, 34,6% ответили, могут, но придется приложить усилия; 42,4% могут отказаться с легкостью, 9,8% опрошенных вовсе не могут отказаться от просмотров тик токов. Осознавая бесцельную трату времени, 30,7% пользователей пытались отказаться от приложения, но 58,7% респондентам из данной выборки это не удалось, и они вновь вернулись к использованию Тик Тока. А 56,6% от общего числа вовсе не считают многочасовой и бесцельный просмотр тик токов проблемой и не пытались отказаться от данного приложения. Это подтверждает развитие зависимости людей от просмотров тик токов.

Зависимость от, предполагаемого, быстрого и легкого источника дофамина (тик токи) приводит со временем к нарушению мотивационной системы и снижению мотивации на выполнение долгосрочных задач. Согласно анкетированию, 34,6% респондентов считают, что им не хватает мотивации на выполнение объемных и долгосрочных целей. Среди данных людей активными пользователями Тик Тока является 85,9%, и лишь 14,1% опрошенных не пользуются данным приложением. При корреляционном анализе выявлено, что активным пользователям Тик тока чаще не хватает мотивации на объемные и долгосрочные цели по сравнению с людьми, которые не смотрят тик токи (прямая, сильная связь, $r=0,834$, $p \leq 0,05$).

Это приводит к гипотезе, что длительный просмотр тик токов нарушает выделение дофамина и приводит к дисфункции мотивационной системы. Также 12,7% респондентов с использованием Тик тока стали более пассивными и безынициативными. Из этой выборки 53,3% пользователя смотрят тик токи более года; 25% - от 6 месяцев до года. Причиной данного состояния является как большое количество потраченного времени в сутки в приложении ввиду развития зависимости, так и отсутствие желания из-за нарушений в системе мотивации.

Вывод. Таким образом, нерациональный просмотр тик токов приводит к развитию зависимости, которая закрепляется выделением нейромедиаторов, предположительно, дофамина. Данное состояние со временем ведет к нарушениям мотивационной системы, что приводит к снижению мотивации для выполнения долгосрочных задач.