



«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



8 ЧАСОВ БЕЗ ГАДЖЕТОВ

ЭКСПЕРИМЕНТ ПСИХОЛОГА ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА Е. МУРАШЕВОЙ

По условиям эксперимента участник соглашался провести восемь часов (непрерывно) в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человеческие занятия (игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д.) были разрешены.

Во время эксперимента участники по желанию могли делать записи о своем состоянии, действиях, о приходящих в голову мыслях.

При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить и записать время и, по возможности, причину его прекращения.



В эксперименте приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет: 31 мальчик и 37 девочек. **Довели эксперимент до конца** (то есть восемь часов пробыли наедине с собой) **ТРОЕ** подростков: 2 мальчика и девочка.

Семеро выдержали 5 (и более) часов. Остальные – меньше.

Причины прерывания эксперимента подростки объясняли весьма однообразно: «Я больше не мог», «Мне казалось, что я сейчас взорвусь», «У меня голова лопнет».

У 20 девочек и 7 мальчиков наблюдались прямые вегетативные симптомы: приливы жара или озноб, головокружение, тошнота, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове.

Почти все испытывали беспокойство, страх, у пятерых дошедший практически до остроты «панической атаки».

У троих возникли суицидальные мысли.

Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Только 10 человек из прервавших эксперимент почувствовали беспокойство через 3 (и больше) часа одиночества.



Что делали подростки во время эксперимента?

- готовили еду, ели;
- читали или пытались читать, делали какие-то школьные задания (дело было в каникулы, но от отчаяния многие схватились за учебники);
- смотрели в окно или шатались по квартире;
- вышли на улицу и отправились в магазин или кафе;
- складывали головоломки или конструктор «Лего»;
- рисовали или пытались рисовать;
- мылись;
- убирались в комнате или квартире;
- играли с собакой или кошкой;
- занимались на тренажерах или делали гимнастику;
- записывали свои ощущения или мысли, писали письмо на бумаге;
- играли на гитаре, пианино (один – на флейте);
- трое писали стихи или прозу;
- один мальчик почти 5 часов ездил по городу на автобусах и троллейбусах;
- одна девочка вышивала по канве;
- один мальчик отправился в парк аттракционов и за 3 часа докатался до того, что его начало рвать;
- один юноша прошел Петербург из конца в конец;
- одна девочка пошла в Музей политической истории и еще один мальчик – в зоопарк;
- одна девочка молилась.

Практически все в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, в голове навязчиво крутились «дурацкие» мысли.



Прекратив эксперимент, 14 подростков полезли в социальные сети, 20 позвонили друзьям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники.

Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

63 подростка задним числом признали эксперимент полезным и интересным для самопознания. Шестеро повторяли его самостоятельно и утверждают, что со второго (третьего, пятого) раза у них получилось.

При анализе происходившего с ними во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...» и т. д. Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния.

Один из двух мальчиков, успешно закончивших эксперимент, все восемь часов клеил модель парусного корабля, с перерывом на еду и прогулку с собакой. Другой сначала разбирал и систематизировал свои коллекции, а потом пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей. Девочка, доведшая эксперимент до конца, все восемь часов подробно описывала свое состояние в дневнике.



Результаты повторно проведенного эксперимента, в котором подросткам нужно было выбрать из своего обычного окружения одного (любого) человека, получить его согласие на эксперимент, а дальше провести в общении с ним не меньше восьми часов, занимаясь любым делом, но не пользуясь никакими электронными приборами, оказались сходными с полученными ранее.



Многие из участников эксперимента осознали, что их обычное совместное времяпрепровождение в значительной степени состояло из совместного просмотра каких-то интернет-приколов, прослушивания музыки, компьютерных игр или просмотра кинофильмов, а сами по себе они были не особенно интересны друг другу, вместе становилось скучно. Три пары по результатам эксперимента разорвали свои отношения, придя к выводу, что с партнером не о чем поговорить.

Источник: <https://snob.ru>



**А Вы смогли бы провести
8 часов без гаджетов?**

**Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович**

