

Багаева, Е.|| Мылтасова, О.В.

Интернет в жизни современной молодежи: проблемы и перспективы

Bagaeva, E.|| Myltasova, O.

The Internet in the life of new generation: problems and prospects

В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием интернета на жизнь современных молодых людей и перспектив дальнейшего взаимодействия в контексте интернет-аддикций. Представляются результаты проведенного исследования, направленного на изучение зависимого от интернета поведения и специфики феномена субъективного переживания одиночества.

In this article discusses the issues connected with the impact of the Internet on the life of today's youth and the prospects of further interaction in the context of internet addiction. An article contains the results of research aimed at studying the behavior depending on the Internet and the specific phenomenon of the subjective experience of loneliness.

ИНТЕРНЕТ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, АДДИКЦИЯ, СОЦИАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО, ТРУДНОСТИ ОБЩЕНИЯ.

INTERNET, INTERNET ADDICTION, ADDICTION, SOCIAL ISOLATION, EMOTIONAL ISOLATION, COMMUNICATION DIFFICULTIES.

С появлением интернета изменилась наша жизнь и система мышления. Теперь, человек имеет доступ к неограниченным объемам информации, получение которой не требует материальных и энергетических затрат. Интернет является источником общения, проведения досуга и средством получения заработка.

Современный человек не представляет свою жизнь без интернета, ведь у него появилась другая – виртуальная жизнь, отказаться от которой практически не представляется возможным. Как следствие, чрезмерное пользование интернет-услугами привело к появлению такого феномена как «интернет-зависимость».

Термин «интернет-зависимость» обозначает расстройство психики, сопровождающееся навязчивым стремлением подключиться к Интернету, его избыточным использованием, и неспособностью вовремя от него отключиться.

Специалисты называют несколько типов злоупотребления Интернетом:

Необходимость в общении. Данная проблема выражается в использовании различных чатов, социальных сетей для удовлетворения нужды в общении. Этой проблеме подвержены люди, которым легче общаться в виртуальном, чем в реальном пространстве. Однако, зависимость от виртуального общения приводит к тому, что люди создают для себя иллюзию общения, считая себя вполне коммуникабельными людьми, т.к. они имеют большое число «друзей» в социальных сетях. Но, несмотря на постоянное общение в «параллельном мире», люди, зачастую, не только не повышают свои коммуникативные навыки, а наоборот, закрываются в себе.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми. Механика данной зависимости состоит в том, что человек отождествляет себя с компьютерным персонажем и, таким образом, уходит из реального мира с его проблемами в мир виртуальный, где всё ярко и красочно.

Навязчивая потребность в поиске новой информации. Проблема заключается в том, что человек не контролирует потоки поступающей информации, большая часть которой не является полезной и не успевает усваиваться.

Зависимость от Интернета в основном развивается у людей, которых не удовлетворяет окружающий мир. «Зависая» в Интернете современный человек стремится расслабиться, забыть о насущных проблемах. Возможно,

наличие комплексов, стеснительность, мешают заводить знакомства и тогда для таких людей крайне притягательно интерактивное общение, когда можно оставаться анонимным, прятаться за вымышленным именем и красивым аватаром.

По мере формирования зависимости, Интернет вытесняет иные сферы деятельности. Неспособность сократить время пребывания в сети оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность человека: снижается его эффективность в работе, учёбе; повышается утомляемость; ухудшаются отношения с окружающими.

Зависимость от Интернета негативно сказывается и на состоянии здоровья, зависимые часто замечают, что сидят в сети допоздна, жертвуя сном и здоровьем, не контролируя количество часов, проведённых за экраном монитора. Серьезные последствия зависимость от компьютера оказывает на здоровье детей. Высокие зрительные нагрузки увеличивают опасность возникновения близорукости, которая обычно развивается в возрасте от 7 до 15 лет. Частое времяпрепровождение за компьютером снижает концентрацию внимания, ухудшает способность переключаться на другие виды деятельности, ограничивает эмоциональные контакты и общение с близкими и друзьями, что особенно необходимо детям для их нормальной социализации. Интернет – зависимые часто блокируют беспокоящие мысли о реальной жизни мыслями об Интернете, им свойственно предвкушать, чем они займутся в Сети, в то время как общение вне Интернета становится им в тягость.

В условиях развития информационных технологий социальные сети набирают всё большую популярность. Относительно недавно появились такие термины как "зависимость от социальных сетей", "чаты", "лайки" и др. Чаще всего к зависимым относят подростков и молодых людей до 30 лет.

Представим статистику зависимости от виртуальной реальности в цифрах и фактах:

По данным 2015 года более 1 млрд людей зарегистрированы в различных социальных сетях.

Каждый месяц зарегистрированный в социальной сети интернет-пользователь проводит около 11 часов за экраном монитора.

Каждый владелец смартфона проводит в среднем более 3 часов в день в социальной сети, пользуясь соответствующими приложениями.

70% пользователей смартфонов проверяют свои страницы в социальных сетях каждый день.

50% владельцев смартфонов проверяют свои страницы даже в кино.

4 из 5 зарегистрированных пользователя проверяют свои аккаунты в социальных сетях в течение первых 15 минут после пробуждения каждое утро.

Признаками аддикции от социальных сетей являются [3]:

1. Навязчивая потребность ежедневно заходить в социальные сети, просматривать входящие сообщения. Даже зная о том, что никто не должен был написать, человека всё - равно тянет включить свой компьютер и проверить почту и новостную ленту.

2. Чрезмерное времяпрепровождение у экрана компьютера, невозможность контролировать время «нахождения в Интернете» и, в результате, осознание того, что время было потрачено впустую, важные дела не сделаны, а пользы от Интернета получено не было.

3. Тяга десятки раз на дню просматривать страницу в ожидании получить новую информацию, увидеть новые фотографии.

4. Острое желание обсуждать с друзьями каждый свой шаг, фотографируя себя везде и всюду, и чаще выкладывать новые снимки. Вам важно сколько людей посетило вашу страницу в течение дня, и как они прокомментировали ваши обновления.

5. Все общение с друзьями происходит в основном через соц. сеть, и вы уже забыли, когда видели их в последний раз.

6. Вы испытываете жуткое разочарование и дискомфорт, если по какой-либо причине вам не удастся попасть на свою страницу в социальной сети.

7. Вы удаляете свою страничку в социальной сети, даёте себе обещание больше там не появляться, но через некоторое время возвращаетесь снова.

Если обнаружен какой-то из этих признаков, значит, в той или иной мере человек является зависимым от Интернета.

Для того, чтобы определить степень зависимости современного общества от Интернета было проведено социологическое исследование. В котором приняли участие 50 человек в возрасте 20-30 лет. В ходе исследования испытуемым было предложено ответить на ряд вопросов:

Считаете ли вы себя интернет-зависимым?

Сколько часов вы проводите в интернете?

Можете ли вы месяц обойтись без интернета?

Какую пользу вам приносит интернет?

Какой вред от интернета вы ощущаете?

Появлялось ли у вас желание снизить количество часов, которые вы проводите в Интернете?

Проанализировав полученные данные, мы получили следующие результаты:

Около 60% опрошенных признали себя интернет-зависимыми.

В среднем около 6 часов в сутки проводит каждый участник опроса в Интернет пространстве.

80% респондентов считают, что не смогут не заходить в Интернет в течение месяца.

Говоря о пользе интернета отмечалось следующее: интернет-источник заработка; средство получения новых знаний; приятное времяпрепровождение – просмотр интересных статей, сайтов; провайдер бесплатного доступа к видео, музыке, литературе; обеспечивает связь с друзьями и родственниками на расстоянии; способствует быстрому заказу

онлайн-билетов; позволяет сэкономить деньги на телефонных звонках; расширяет кругозор.

О вреде интернета свидетельствуют следующие ответы: слишком много времени тратится впустую; быстро устают глаза; портится зрение, ухудшается осанка; упрощается речь и мышление, что свидетельствует о деградации; снижается внимательность; получение информации доводится до автоматизма, информация перестаёт восприниматься; живое общение заменяется виртуальным; повышается уровень нервозности; ощущается апатия, быстрая усталость.

90% респондентов признались, что хотели бы уменьшить количество времени, проводимого в интернете, но не представляют это возможным.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что Интернет может приносить как пользу, так и вред, в зависимости от того, в каких целях его использовать.

В настоящий момент существует теория о том, что чувство одиночества является одним из главных факторов, порождающих интернет-зависимость, а в свою очередь, Интернет – одна из причин возникновения одиночества.

Австралийский философ и футуролог Ричард Уотсон в своей книге «Файлы будущего: история следующих 50 лет» утверждает, что техника изменила отношения между людьми. Так, ещё в начале прошлого века, в 1909 году австрийский психолог Зигмунд Фрейд высказал следующее убеждение, казалось бы, парадоксальное утверждение: «Телефон не только позволяет людям общаться на расстоянии, но и отдаляет их друг от друга». Сегодня же не только мобильники, но и лавина электронных сообщений заставляют людей вести такой образ жизни, при котором «реальное общение» вечно откладывается на потом. И теперь психологи убеждены: в эпоху, когда нас все теснее связывает Интернет, мы все больше отдаляемся друг от друга.

Согласно результатам, полученным в ходе исследования, проведенного Р. Краут и его коллегами [5], неумеренное интернет-пользование приводит к ослаблению отношений внутри семьи, часто сопровождается усилением депрессии. В последующих публикациях немало авторов выступили с подтверждением тезиса о наличии такой связи - что интернет-зависимые более одиноки и имеют более низкие самооценки, чем не интернет-зависимые. Так, к примеру, шведские исследователи Энгельберг и Шёберг отмечают статистическую связь между частым интернет-пользованием и обострением чувства одиночества, более скудной социальной адаптацией и ослабленными эмоциональными навыками. [4]

Наряду с многообразием встречающихся в литературе определений самого понятия "одиночество" разнообразием отличаются типологии одиночества. Широко распространено то мнение, что чем шире круг социальных взаимодействий человека, тем он менее одинок. Это далеко не всегда так, поскольку чувство одиночества определяется не столько количеством, сколько качеством или силой социальных связей индивидуума с другими людьми.

Многие типологии одиночества возникли как попытки определить природу дефицита социальных отношений или выделить характеристики социального положения личности, обуславливающие ее одиночество.

Существует 2 основных типа одиночества по типологии Р. Вейса [1]:

Социальное одиночество – неудовлетворённость человека его социальными связями, его глубокие переживания, отсутствие интересующего его круга общения. Такой человек остро переживает разрыв отношений с другими людьми, отсутствие моральной поддержки. Каждый человек хочет чувствовать свою сопричастность к определенной социальной группе, так социальное одиночество является причиной недостатка восприятия человеком своей принадлежности к общей социальной группе.

Эмоциональное (психологическое) одиночество Вейс рассматривает как переживание отсутствия тесной эмоциональной привязанности к другим,

неспособности найти душевный отклик в своих мыслях и переживаниях, встретить понимание со стороны других людей. Этот тип одиночества возникает при отсутствии близкого человека, способного разделить чувства. Другими словами, эмоциональное одиночество является результатом недостатка психологической привязанности индивида к близким людям, таким как родители, супруг или супруга, дети, братья, сестры другие родственники. Человек чувствует себя непонятым, ощущает отсутствие настоящих друзей в своей жизни.

Для того, чтобы подтвердить теорию взаимосвязи интернет-зависимости и чувства одиночества мы провели исследования среди 27 студентов 20-23 лет.

В ходе проведения исследования испытуемым было предложено 2 вида опроса: предлагалось придумать ассоциации к словам «одиночество» и «интернет» и пройти тест Фергюсона, направленный на выявление субъективного ощущения одиночества.

Методика Фергюсона позволила определить, что среди студентов у 12 человек - низкий уровень одиночества, 11 человек ощущают среднюю степень одиночества и 4 чувствуют высокую степень одиночества. Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что более половины опрошенных студентов в той или иной мере ощущают себя одиночками.

В результате исследований было выявлено, что большая часть слов, с которыми ассоциируется «одиночество» и ассоциации со словом «интернет» связаны между собой, такие слова как: пустота, зависимость, общение, социальные сети, потеря времени, скука, поиск. Таким образом, между понятиями «интернет» и «одиночество» существует непрерывная связь. Открывая для себя возможности интернета, человек всё чаще уходит от реальности, проводит всё больше времени за поиском информации, электронной перепиской и виртуальный мир становится для него новой жизнью, так человек теряет существующие связи и всё больше закрывается в себе, в своём мире. В то же время, интернет выбирают чаще всего тогда,

когда затруднена возможность реализации своего потенциала в жизни, в периоды одиночества человек стремится заполнить пустоту внутри себя с помощью контактов в социальных сетях, не замечая, как постепенно он переходит ту грань от стадии приятного времяпрепровождения к стадии пустой потери времени, а порой даже тяжёлой интернет-зависимости.

Для того, чтобы избавиться от интернет-зависимости необходимо осознание наличия интернет-аддикции и волевая регуляция данным механизмом. Специалисты называют целый ряд способов избавления от зависимости [2]:

Постепенное снижение времени, которое тратится на Интернет, либо установление четкого лимита времени в день.

Замещение, т.е. переключение внимания на другой вид деятельности. Например, приобретение интересного хобби, которое позволит отвлечься от Интернета и снизит тягу к нему.

Полный отказ от объекта зависимости. Такой радикальный метод имеет побочные эффекты, такие как: сильная ломка и высокая степень агрессии.

Внушение или самовнушение. Интернет-зависимый должен дать себе ответ на ряд вопросов: Зачем я играю? Что я могу сделать за это время, которое провожу в Интернете? Могу ли я не проводить в Интернете столько времени? Чем более интересным я могу заняться?

Очень важно, чтобы интернет-зависимый осознавал, что его привычка губительна и отрицательно влияет на его жизнь. Ведь осознание существующей проблемы является первой ступенью на пути к избавлению от неё. В период избавления от зависимости необходима поддержка близких и желание зависимого изменить свой образ жизни. И тогда у человека появятся новые возможности для личностного развития, в том числе и при помощи интернета, но без зависимости от него.

Список литературы:

Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества. - М.: Прогресс, 1989.

Курилло А. Как побороть зависимость от соцсетей. URL: <http://psy.passion.ru/sovety-psikhologa/zavisimost/kak-poborot-zavisimost-ot-sotssetei.htm> (дата обращения: 18.02.2016)

Хныкина А. Жизнь в сети: первые признаки интернет-зависимости URL: <http://www.aif.ru/health/psychologic/1096601> (дата обращения: 16.02.2016)

Engelberg E., Sjoberg L. Internet use, social skills and adjustment// Cyberpsychology & behavior. – 2004. – № 1. – Vol. 7. – P. 41-47 URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/2920/a9c903b4fa9588f04479b85d96456da18814.pdf> (дата обращения: 22.02.2016)

Kraut P., Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? URL: <http://kraut.hciresearch.org/sites/kraut.hciresearch.org/files/articles/kraut98-InternetParadox.pdf> (дата обращения: 22.02.2016)