

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПРОБЛЕМА The youth internet addiction as a socio-cultural issue

Хомутникова Е.А., кандидат филологических наук,
Луткова А.С., студент Курганского государственного университета
(Курган, ул. Советская, 63, стр. 4)

Рецензент: Багрецов Д.Н., кандидат филологических наук

Аннотация

Данная статья посвящена актуальной проблеме нашего времени – интернет-зависимости молодежи. С каждым годом растет число молодых людей зависимых от интернет-сети, поэтому необходимо уделять особое внимание изучению и профилактике этой проблемы. В статье дается понятие интернет-зависимости. Изучаются работы исследователей, занимающихся данной проблемой. Анализируются симптомы и признаки интернет-зависимости. В статье также приведен анализ исследования на выявление интернет-зависимости, среди студентов Курганского государственного университета

Ключевые слова: интернет, зависимость, социокультурная проблема, молодежь.

Summary

The article is devoted to the youth Internet addiction which is considered today as a growing socio-cultural issue. The number of young people addicted to the Internet increases every year. As a result, special attention should be drawn to the studies and prevention from the Internet dependency. The notion of the youth Internet addiction is introduced in the paper. The works of the scientists studying the following issue are examined. The symptoms and signs of the problematic Internet use are discussed. The article also presents the results of the Internet addiction tests carried out among the students of Kurgan State University.

Keywords: Internet, addiction, socio-cultural issue, youth.

Термин «Интернет-зависимость» был введен Айвеном Голдбергом впервые в 1996 году. Он использовался для описания долгого и неосознанного пребывания в сети интернет.

Интернет - зависимость или интернет – аддикция принадлежит к группе нехимических зависимостей. Она определяет аддиктивное поведение в виде ухода от реальности посредством изменений в психическом состоянии человека [11].

Многие исследователи изучают интернет-зависимость, считая ее социальной, психологической или социокультурной проблемой, которая требует решения. Например, ведущий специалист США по изучению интернет – зависимости К. Янг сформулировала пять основных видов Интернет – зависимости [12]:

- компьютерная зависимость: пристрастие к разным видам деятельности за компьютером (играм, программированию и т.д);
- компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск различной информации в удаленных базах данных;
- перегруженность информацией: привязанность к азартным играм в сети, аукционам онлайн или покупкам через интернет;
- киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в сети в различных социальных сетях, чатах, онлайн конференциях;

- киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть частое посещение сайтов порнографического содержания, обсуждения на тему секса в разных чатах, группах и сообществах интернета.

По мнению другого исследователя данной темы Ивана Голдберга, наличие интернет – зависимости можно определить при наличии трех следующих пунктов [10]:

- количество времени, проводимое в интернете заметно возрастает. То есть для получения удовлетворения человек начинает проводить в сети все больше и больше времени;
- если человек не увеличивает количество времени, проводимое в сети, то эффект получается обратным;
- значительное сокращение времени в сети или отказ от пользования интернетом приводит к ухудшению настроения и плохому самочувствию;

Подобные изменения, происходящие с человеком, который пытается сократить время, проводимое в сети Интернет, определяют его зависимость от всемирной паутины. У пользователя может происходить нарушение социальных, профессиональных и других видов деятельности. Все это свидетельствует о том, что проблема действительно является социокультурной [10].

М. Орзак выделила психологические и физические симптомы, которые характерны для человека страдающего интернет – зависимостью. К ним относятся:

- хорошее самочувствие и повышение настроения при нахождении в сети;
- трудность контролирования времени и невозможность остановиться при работе за компьютером;
- постоянное увеличение времени проведения за компьютером;
- нарушение отношений с друзьями и семьей;
- возникновение раздражения, появление ощущения пустоты и снижение настроения при деятельности не связанной с компьютером;
- возникновение проблем с учебой или работой.

В виртуальном мире пользователь иллюзорно осуществляет все основные потребности пирамиды Маслоу:

- физиологические (интернет романы, киберсекс);
- безопасность (осуществляется с помощью анонимности в сети);
- принадлежность (то есть принадлежность, к каким либо группа и сообществам);
- любовь и уважение (между участниками какого-либо виртуального сообщества при общении онлайн) [8].

Хилари Кэш утверждает, что по сравнению с другими зависимостями, такими, как зависимость от наркотиков и алкоголя, интернет-зависимость в меньшей мере оказывает негативное влияние на организм человека, не разрушает его мозг, и кажется более безопасной, если не принимать во внимание явное снижение трудоспособности и эффективности функционирования в мире не онлайн. Подобно наркотикам, общение в сети может создавать видимость благополучия. У интернет-зависимого может сужаться круг интересов (все они постепенно начинают уходить в сферу виртуального мира), могут возникнуть проблемы с коммуникацией в реальности. Именно поэтому интернет-аддикция в наше время начинает выходить вперед наряду с другими зависимостями, которые охватывают всё больше и больше людей в современном мире и всё сильнее беспокоят психологов и врачей разных стран [11].

По данным свободной энциклопедии «Википедия», интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире. Могут быть выделены следующие направления исследований зависимости от Интернета как социокультурной проблемы. С выявления зави-

симых от интернета посредством массового сетевого опроса (Web-опроса) начала своё изучение в этой сфере К. Янг, а наиболее масштабный опрос (более 17 тысяч респондентов) был проведен Д. Гринфилдом [8].

В своем исследовании К Янг выяснила, что аддикты с легкостью длительное время могут обходиться лишь виртуальными контактами с окружающим миром. Некоторые из них имеют склонность очень негативно или, наоборот, через чур одобрительно реагировать на слова собеседников в сети с очень большим и сильным выплеском эмоций, который не поддерживается при других традиционных формах общения. [8]

В своих исследованиях Гринфилд утверждает, что зависимости от сети Интернет достаточно часто (согласно его исследованиям в 2 0% случаях) сопутствует сексуальная аддикция [13]. Монитор компьютера, по его мнению, вводит пользователей в некий гипноз или в трансоподобные состояния, отчего, сообщения и различные послания любовного характера обладают более высоким уровнем эффективности, побочным явлением подобного является закрепление зависимости от Интернета [12].

Особое место в исследовании данной проблемы занимают пока не многочисленные медицинские исследования. В небольшом по масштабу исследовании Н. Шапира и др. у 95% обследованных субъектов, имеющих симптомы интернет - зависимость, имеется близкий родственник, который проходил лечение у психиатра, а 85% сами проходили лечение у специалистов данной области [1]. У всех исследуемых Шапиру удалось выявить импульсивность и вдобавок к ней различные социальные фобии, а также биполярное аффективное расстройство. Наиболее высокую вероятность стать интернет-зависимым имели те люди, которые страдали продолжительной депрессией (54% исследуемых о), а так же те, кто были подвержены зависимости от алкоголя или наркотиков (52%). Среди интернет-зависимых граждан оказалось немало тех, кто в реальной жизни периодически испытывал некое состояние тревоги и беспокойства (34%).

Эти данные дают понять, что Интернет-зависимость оказывает негативное влияние на людей и общество в целом, является социокультурной проблемой.

На сегодняшний день Интернет становится реальным фактором угрозы психическому здоровью населения. На Западе интернет-зависимость как социокультурная проблема осознана и изучается [13]. В России также проводятся исследования в подростковой и студенческой среде, в частности, изучаются мотивы обращения к Интернету. Изучение феномена аддикции среди студентов Московского государственного института международных отношений проведенное в 2014 году показало: почти половина студентов тратят в интернете больше времени, чем планировали изначально. Сильное желание войти в сеть при прекращении пользования интернетом на протяжении 3 дней наблюдалось также у половины всех исследуемых студентов.

В ходе научного эксперимента проведенного в США "Есть ли жизнь в офлайне?" 13 американских семей (всего 28 человек) были подвержены испытанию: им было запрещено пользоваться Интернетом в течение двух недель. В ходе испытания участники ежедневно должны были записывать свои мысли и чувства в специальный дневник. После завершения испытания, ученые изучили записи в дневниках участников, а также проанализировали видеозаписи данного эксперимента. Результатом исследования стал следующий вывод: 14 дней без выхода в Интернет оказали негативное влияние на социальную жизнь, а большинство исследуемых отмечали ухудшение настроения, подавленность и нервозность [6]. Эксперимент, проведенный компанией OMD по заказу Yahoo, показал, что Интернет можно смело причис-

лять к списку сильнейших наркотиков. Ведь при отсутствии выхода во всемирную сеть человек чувствует себя эмоционально потеряннным и эмоционально опустошенным [6].

Практикующие психологи все чаще говорят об увеличении числа пациентов, жалобы которых связаны с влиянием Интернета. Возникновение зависимости ожидается с появлением любого новшества независимо от сферы его влияния или места в жизни человека вообще. Понятие Интернет-зависимости появилось вместе с Интернетом [8]. Развитием системы постоянного доступа к сети приводит к постоянному желанию нахождения онлайн [18]. Уже сейчас на улице, в кафе, в университете мы можем встретить молодых людей, которые сидят в интернете с телефонов, компьютеров и других гаджетов, не обращая внимания на происходящее вокруг. Все это доказывает, что проблема зависимости от сети интернет среди молодежи с каждым годом только увеличивается. Наиболее активная часть нашего общества предпочитает реальному общению, виртуальное.

В марте 2017 года было проведено исследование на предмет зависимости молодежи от сети Интернет среди студентов Курганского государственного университета. В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте 18-20 лет, 22 девушки и 18 юношей. В ходе обработки результатов анкетирования стало ясно, что проблема зависимости студенческой молодежи от сети Интернет действительно существует.

В ходе исследования было установлено, что 50% опрошенных студентов проводят в интернете 4-5 часов в день. 30% проводят в сети от 2 до 3 часов в день и 20% проводят в сети целый день. Большинство респондентов объяснили это желанием постоянно быть на связи и иметь возможность в любое время связаться с нужными людьми.

Почти половина респондентов (40%) ответили, что часто проводят в сети больше времени, чем планировали, у 32,5% происходит такое постоянно, 20% редко замечают это за собой, и лишь 7,5 % никогда такого не наблюдали. Эти показатели доказывают, что большинство респондентов абсолютно не контролируют время, которое проводят в сети Интернет. Это является одним из признаков зависимости от всемирной паутины.

Постоянно пренебрегают сном ради интернета 12,5% студентов, 32,5% делают это часто, у 42% это случается редко, и лишь 12,5% считают, что лучше хорошо выспаться, чем провести в интернете лишний час. Это доказывает: желание находиться онлайн пагубно влияет на здоровье, так как человеку необходим здоровый сон.

Когда мы выявляли причин, по которым студенты выходят в сеть, получили следующие результаты: 30% ищут интересную для себя информацию и используют интернет для учебы. Это объясняется тем, что в сети Интернет огромное количество различной информации находится в открытом доступе и для ее поиска не нужно прилагать какие-либо усилия, так как есть возможность в любой момент, не затрачивая много времени, узнать то, что нужно получить желаемую информацию

50% активно пользуются социальными сетями. Большая часть Интернет-зависимых находится в сети ради общения. Интернет-зависимость нередко возникает благодаря отличиям реального общения от виртуального. В своей обыденной жизни человек часто сталкивается с разнообразными стрессовыми ситуациями. И порой у него возникает желание уйти от скучного окружающего мира в какой-то другой, более необычный и интересный [16]. Поэтому человек конструирует различные виртуальные миры, где есть возможность удовлетворить потребности, где существуют воображаемые ценности, обогащающие смысл его жизни. Виртуальное общение - это особый мир, в котором человек: остается самим собой или выбирает другой образ, не скрывая свои эмоции, чувства; совершает самые невероятные поступки, не боясь пожалеть об этом. В результате возникает социокультурная проблема, когда виртуаль-

ные коммуникации начинают заменять и вытеснять обычное «живое» общение [10]. Постоянно жить виртуально невозможно, так как неизбежно столкновение с реальностью, в которой человек уже не может нормально существовать [1].

12,5 % играют в онлайн игры, которые могут воплотить в жизнь представления и фантазии человека. Онлайн-видеоигры, как и другие формы аддикций, могут стать фактором социальных девиаций. Геймер, погружаясь в виртуальные миры, все больше теряет связь с реальностью, зачастую проявляют признаки социопатии, девиантного и делинквентного поведения. Все это непосредственно является социокультурной проблемой [2].

7,5% ищут новые знакомства. Главным фактором, благодаря которому данное явление получило большое распространение, является анонимность [17]. Онлайн-знакомства - это общение, которое не только сулит положительные эмоции, но и таит в себе по-настоящему опасные угрозы, подстерегающие любителей социальных сетей. Например, мошенники в интернете - особый тип людей, способный втираться в доверие к женщинам, очаровывать с целью завладеть их деньгами, имуществом. Им свойственно обычно глубокое знание психологии, умение построить общение так, что жертвы сами, добровольно отдают им материальные ценности [11]. Есть еще один вид опасности онлайн-знакомств — это извращенцы и маньяки. Среди интернет-извращенцев попадаются как относительно безобидные, так и смертельно опасные, общение с которыми чревато потерей здоровья и жизни. Хотя даже и «относительно безобидные» могут шокировать или нанести психическую травму [13]. В последнее время большую опасность для подростков и молодежи имеют группы смерти.

25% респондентов сказали, что проще общаться онлайн, чем в реальности. Ровно половина студентов знают лично всех друзей в социальных сетях. 10% предпочитают интернет, вместо того чтобы выбраться куда-нибудь из дома. 20% опрошенных ответили, что часто пренебрегают домашними делами, из-за того, что проводят в сети Интернет много времени. 5% респондентов отметили, что ощущают подавленность или нервозность не находясь в сети. Психотерапевты всё чаще тревожатся, приравнивая интернет-зависимость к тяге к алкоголю или наркотикам. Исследования Интернет – зависимых людей показали, что неконтролируемое длительное нахождение во «всемирной паутине» приводит к изменениям функционирования мозга [7].

Интернет зависимость опасна не только возникновением социальных и психологических проблем, но и развитием специфических физических болезней: проблем со зрением, сухостью глаз, туннельным синдромом, расстройствами сна. Кроме того, она проявляется болезнями позвоночника и суставов, сердечно-сосудистыми патологиями, головными болями, иными заболеваниями [14].

Все вышеприведенные факты, говорят о том, что проблема Интернет зависимости социокультурная проблема. Ведь интернет оказывает значительное влияние на человека и общество в целом.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что проблема интернет-зависимости молодежи в Курганском государственном университете существует и является, действительно, актуальной, так как с каждым последующим годом будут появляться все новые и новые возможности использования «всемирной паутины», следовательно зависимость от жизни онлайн будет только расти.

В процессе работы нами были сформулированы рекомендации для молодежи по преодолению интернет-зависимости:

- предпочитайте реальное общение виртуальному;
- заводите новые знакомства в реальности;

- наполните свою жизнь интересными и положительными событиями;
- придерживайтесь собственных убеждений и взглядов;
- избегайте лживости и анонимности при общении в сети;
- научитесь ограничивать время, проводимое за компьютером;
- посвящайте свободное время своим хобби и увлечениям, которые не связаны с компьютером;
- займитесь каким-либо видом спорта, проводите больше времени на улице;
- принимайте во внимания советы окружающих, если они говорят вам, что вы проводите в сети слишком много времени;

Таким образом, интернет-зависимость - социокультурная проблема, которая оказывает большое влияние на многие сферы жизнедеятельности человека, влияет на весь социум и на современное коммуникативное пространство.

Библиографический список

1. *Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е.* Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Московского университета. 2003. Серия 14. Психология. 1996. № 4. С. 14–20.
2. *Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е.* Мотивация пользователей Интернета; 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы (Москва, 12–14 апреля 2008 г.). М. : Экопсицентр РОСС.
3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. Т. 19. 1998. № 1. С. 89–100.
4. *Бурова В. А.* Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости [Электронный ресурс]. Режим доступа : user.lvs.ru/vita/doclad.htm.
5. *Войскунский А.Е.* Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 90–100.
6. *Войскунский А.Е.* Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Конференция на портале Аудиториум. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий (01.02.2006–01.05.2006) [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://banderus2.narod.ru/80266.html>.
8. *Войскунский А. Е.* Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде [Электронный ресурс]. Режим доступа : psynet.by.ru/texts/voysk2.htm.
9. *Войскунский А. Е.* Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы (Москва, 12–14 апреля 2005 г.). Секция Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде [Электронный ресурс]. Режим доступа : psynet.by.ru/texts/voysk4.htm.
10. *Жичкина А.* Социально-психологические аспекты общения в Интернет // Флогистон [Электронный ресурс]. Режим доступа : flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml.
11. *Кимберли Янг С.* Диагноз — Интернет-зависимость // Вакупейджи [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://www.bakupages.com/blg-list.php?id=84928&s=1&blg_id=4&cmm_id=0&usp_id=31809.
12. Зависимость от соц сетей: признаки, причины, решения // ВВcont.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://bbcont.ru/psychologies/zavisimost-ot-soc-setei-priznaki-prichiny-resheniya.html> (дата обращения : 13.12.2016).

13. Зависимость от социальных сетей: ее причины и методы избавления // VrednoeDelo.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://vrednoedelo.ru/drugie-zavisimosti/socialnye-seti.html> (дата обращения : 15.12.2016).

14. Зависимость от соц. Сетей. Невидимая опасность // Psi – Doctor.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://psi-doctor.ru/zavisimosti/ot-socialnyx-setej.html> (дата обращения : 05.12.2016).

15. Исследование зависимости современной молодежи от интернета // Webtraff.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://webtraff.ru/statistika-zavisimosti-ot-interneta.html> (дата обращения : 05.12.2016).

16. Интернет зависимость молодежи // Вунивере.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://vunivere.ru/work15505> (дата обращения : 10.12.2016).

17. *Хомутникова Е.А. (Корикова)*. Лексика и фразеология Интернет-жаргона // Актуальные проблемы лингвистики: Сборник научных трудов. Вып. 2. Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2008. С. 68–70.

18. *Хомутникова Е.А. (Корикова)*. Современный интернет жаргон // Организация работы с молодежью: Проблемы и перспективы : сб. науч. тр. Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2008. С. 51–55.

19. *Хомутникова Е.А. (Корикова)*. Влияние массовых коммуникаций на языковую личность современной молодежи // Актуальные вопросы подготовки специалистов молодежной сферы в условиях трансформации социально-значимых характеристик современной молодежи : материалы Всероссийской научно-практической конференции (4–5 июня 2007 г.). Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2007. С. 34–44.