

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ КАК МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*Татьяна Викторовна Шеринёва*

*Белорусский национальный технический университет,*

*Беларусь, г. Минск*

Мы живем в эпоху интеграции виртуальной реальности и реальной среды. Нас постепенно поглощает сумасшедший информационный мир. Во всех сферах жизни человека происходит постепенное угасание непосредственного вербального общения. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к социальной изоляции. Люди становятся некомуникабельными и замкнутыми.

С другой стороны, те, кто проводит много времени в социальных сетях, утверждают, что это помогает им общаться. Однако исследователи в области социальной психологии утверждают, что пребывание в социальных сетях лишь временно облегчает симптомы имеющейся у таких людей социальной изоляции, под которой понимается отсутствие чувства принадлежности, отношений и реального взаимодействия с другими людьми [2]. Многие психологи утверждают, что социальная изоляция тесно связана с риском суицидального поведения, болезни или смерти. Чтобы определить взаимосвязь между общением в социальных сетях и социальной изоляцией, исследователи опросили более 1700 американцев в возрасте от 19 до 32 лет, что позволило установить, что в среднем респонденты пользуются популярными платформами, включая Фейсбук, Твиттер и Инстаграм, 30 раз в неделю, а 27% опрошенных, чаще всего проводивших время в соцсетях (около 58 раз в неделю), сообщили, что ощущают высокий уровень «добровольной» изоляции от общества [1].

Пока рано делать вывод о том, что же в данной проблеме первично: социальные сети влияют на состояние психики или

субъективно осознаваемая человеком социальная изоляция провоцирует интерес к ним, но анализируя полученные данные, мы предположили, что низкий уровень развития коммуникативных способностей может провоцировать развитие зависимости от социальных сетей, общение в которых позволяет снизить остроту переживаний от невозможности адекватно реализовать свои социальные потребности. Это поведение является защитным механизмом ухода от реальности, освобождающим личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги. К тому же следует учесть, что социальные сети способны создавать ложное впечатление успешности и удачно складывающейся счастливой жизни.

Для изучения особенностей коммуникативного поведения современных пользователей социальных сетей, нами была разработана анкета, вопросы в которой были сформулированы с учетом результатов теоретического анализа литературы по проблеме общения в интернете. Содержание основных вопросов отразило: время нахождения в социальных сетях за сутки, основной вид деятельности, с чем связана регистрация, под своим ли именем зарегистрированы, имеют ли пользователи дополнительные страницы, а также насколько они активны в социальных сетях. Выборка составила 40 человек (20 мужчин и 20 женщин) пользующихся социальными сетями. Средний возраст опрошенных студентов составил 19,5 лет.

В результате проведенного исследования было выявлено, что все респонденты ежедневно пользуются сетью Интернет. При этом основными целями посещения сети Интернет являются: поиск информации (77,5%), знакомство и общение с людьми (72,5%), но наиболее распространенной целью является развлечение – ее указали наибольшее количество опрошенных (35 человек из 40, что составило 87,5% исследуемой выборки).

Одной из задач исследования являлось выявление количества респондентов, активно использующих для общения какие-либо социальные сети. Абсолютно все респонденты оказались

зарегистрированными в социальных сетях, причем почти все зарегистрированы в нескольких социальных сетях. Наибольшей популярностью пользуется социальная сеть «ВКонтакте», ее используют все респонденты, Instagram популярен у 85% опрошенных, Viber и Facebook – у 42,5%, общение в Skype и Twitter предпочитают 45% принявших участие в исследовании, Мой Мир – 37,5%, Одноклассники – 27,5%.

В ходе анализа ответов испытуемых мы выявили, что 67,5% респондентов зарегистрированы в социальных сетях от своего имени, 15% – не от своего имени, а 17,5% в разных социальных сетях зарегистрированы по разному (от своего имени и от выдуманного имени). 57,5% респондентов имеют дополнительные страницы, о которых никто или почти никто не знает, а 42,5% не имеют таких страниц, что составляет 23 и 17 человек соответственно.

Следующим этапом анализа результатов исследования является определение количества времени, проводимого респондентами в сети Интернет за один день. Именно этот показатель напрямую говорит о развитии аддиктивного поведения, вызванного во многом имеющимися затруднениями при осуществлении реального взаимодействия. Проанализировав результаты ответов, было выявлено, что для 92,5% респондентов не имеет значение количество друзей в социальных сетях, а для 7,5% – имеет, причем чем их меньше, тем лучше.

Предпочитаемыми видами активности в социальных сетях являются: «общение преимущественно в личных сообщениях, иногда комментарии к фотографиям» (45% респондентов) и «общение только в личных сообщениях, с определенным кругом собеседников» (32,5%). Менее популярны «общение со всеми, участие в обсуждениях, комментарии к фотографиям» (10%) и «использование социальных сетей исключительно по деловым вопросам» (12,5%).

Анализ ответов показал, что 43% респондентов проводят в сети более 6 часов в день, 35% – более 3 часов, 12% – от 1 до 2

часов и наименьшее количество людей ответили, что проводят в Интернете менее часа в день (10%).

В ходе исследования было выявлено, что больше половины респондентов проводят в сети Интернет больше времени, чем планировали: часто это случается с 50%, редко – 35%, никогда – 15% испытуемых. Причем большинство респондентов признались, что им сложно заставить себя выйти из сети, в исследуемой выборке их количество составило 57%. 25% испытуемых испытывают психологические затруднения при необходимости прервать свое виртуальное общение. Таким образом, только 18% опрошенных не составляет сложности заставить себя выйти из сети.

Поскольку данные исследований американских ученых свидетельствуют о том, что современный человек ощущает некий психологический барьер, общаясь с людьми в реальной жизни [1], проводя исследование, мы решили выяснить, присутствует ли данный аспект в жизни наших респондентов. 25% (18 чел.) сообщили, что им легче общаться с людьми в социальных сетях, нежели в реальной жизни. Достаточно большое количество опрошенных (45%) не чувствуют разницы в реальном и виртуальном общении, и 30% никогда не задумывались над этим.

25% респондентов испытывают чувство тревоги при внезапном исчезновении доступа к социальным сетям и 75% (30 чел.) остались бы равнодушными к данной ситуации. С целью более точного определения значимости социальных сетей для современного человека, респондентам был предложен следующий вопрос: «Можете ли Вы обходиться без социальных сетей и готовы ли Вы закрыть свою страничку уже сегодня?» 45% могут обойтись без социальных сетей и закрыть свою страничку уже сегодня, однако в ходе исследования именно этот вопрос вызвал эмоциональную реакцию и комментарии, поскольку испытуемым известно, что восстановить доступ к своей странице в течение некоторого времени спустя не составит труда. Можно предположить, что по настоянию родителей, близких, когда

виртуальное общение мешало нормальной жизни и учебе, им уже приходилось это делать. Однако следует отметить, что немалая доля опрошенных признались, что ни при каких условиях не готовы отказаться от своей странички в социальной сети – 27,5 %. Еще 27,5 % ответили, что для принятия подобного решения им необходимо время.

Результаты диагностики наличия у студентов интернет-зависимости с помощью теста Кимберли Янг [3] показали, что 13,3% испытуемых являются зависимыми от сети Интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Аддикты начисто лишены способности получать удовольствие от жизни реальной, такой, какая она есть, у них слабо развит самоконтроль, они не могут найти иной, продуктивный, выход из трудной психотравмирующей ситуации. Для 20% испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Они временами могут находиться там чуть дольше необходимого, но еще владеют ситуацией. 66,7 % признали себя обычными пользователями. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни. Таким образом, около трети студентов уже имеют или склонны к развитию интернет-зависимости. Студент, увлеченный интернет-общением, приобретает часто проблемы с учебой и экзаменами. При длительном отсутствии такого общения, человек больше не получает выбросов дофамина и серотонина в мозг, он больше не чувствует себя радостным и бодрым. К тому же со временем организм привыкает к количествам веществ, выделяющихся при положительных эмоциональных реакциях, поэтому студент продлевает время нахождения в сети до бесконечности, часто в ущерб ночному отдыху. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности. Все вышесказанное свидетельствует о необходимости организации досуга обучающихся, ведь от того чем занимается студент в свободное время, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций,

мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. При современных возможностях иметь мгновенный доступ практически к любой информации, накопленной человечеством, современные студенты, как показывает практика, абсолютно не интересуются научными открытиями даже в тех сферах, которые непосредственно связаны с избранной специальностью, отдавая предпочтение развлекательно-информационным ресурсам и новостям кино- и шоу-бизнеса. В таких условиях не приходится говорить о сформированной привычке тщательно анализировать и критически оценивать получаемую информацию, формировать мнение и устойчивую позицию. Низкая информационная культура при сверхвысокой скорости распространения той или иной эмоционально поданной информации дает практически безграничные возможности манипулирования сознанием и поведением современной молодежи, и этот факт, безусловно, требует пристального внимания и учета при разработке образовательных стандартов и учебных планов, определения роли гуманитарной составляющей подготовки в вузах.

Формирующаяся зависимость от виртуального общения скоро рискует стать довольно серьезным психическим заболеванием в силу множественной детерминации ее развития. Вопрос зависимости от компьютерных технологий и виртуальной реальности стоит сейчас чрезвычайно остро, так как большинство людей, попавших под ее влияние – это подростки и молодые люди. Более того, если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается. Так, в ходе опросов, проводимых К. Янг, было выявлено, что 25% интернет-зависимых личностей приобрели данный вид зависимости в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а 17% – через год [3]. Требуется целенаправленная работа по развитию коммуникативных навыков и информационной культуры личности, а более глубокое изучение данной проблемы специалистами позволит разработать профилактическую и психокоррекционную

программу, а также тактику медикаментозного лечения для предупреждения физиологических изменений и изменений личности интернет-зависимых пользователей.

### **Литература**

1. Злоупотребление социальными сетями ведет к социальной изоляции. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://news.mail.ru/society/28986778/>. – Дата доступа: 14.10.2017.
2. Новейший социологический словарь / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. – М.: Книжный дом, 2010. – 1312 с.
3. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

## **ШОПИНГ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК НАРУШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

*Якиманская Ирина Сергеевна*

*Оренбургский государственный медицинский университет,  
г. Оренбург*

Шопомания – болезненное явление мегаполисов, на которое обратили внимание лишь в начале 90-х годов XX века, когда оно реально приобрело немислимый масштаб. Состояние, сопровождающееся бесконтрольным желанием приобретать, покупать вещи, как правило, ненужные и без учета своих финансовых возможностей в психологии обозначены терминами «шопоголизм», «шопомания» (от англ. «to shop» – покупать) – «ониомания» (от греч. «onios» покупаемый и «mania» – страсть, тяготение, безумие). В последние годы все больше психологов относят бесконтрольное желание совершаться покупки, не как к неумению контролировать желание, а как болезненный синдром.

Алкоголизм, наркотическая и азартная зависимость схожи по принципам действия и механизмам с покупной зависимостью. У ряда людей склонных к покупной зависимости, пиромании, воровству, азартным играм в основе лежат, с точки зрения