

РАЗВИТИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье предпринята попытка провести анализ причин развития психологической зависимости от виртуального общения у современной молодежи. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей коммуникативного поведения пользователей социальных сетей. Указано на необходимость психологической коррекции эмоционально-волевой сферы, системы ценностей личности, формирования коммуникативных навыков и развития информационной культуры студентов.

Ключевые слова: виртуальная среда, виртуальное общение, интернет-аддикция, социальные сети, социальная изоляция, зависимость от виртуального общения.

Интернет предоставляет нам широкий спектр возможностей: обучение, покупки, развлечения, удаленная работа и т.д. Посредством использования различных интернет-ресурсов устанавливаются новые социальные контакты, поддерживаются и развиваются уже существующие. Современный человек сам факт своего существования часто связывает с фактом существования своего образа в виртуальном пространстве сети Интернет. Известно, что субъект может воспринимать свое существование реальным, даже если оно таковым не является. Информационно-коммуникационный процесс виртуального пространства имеет ряд специфических особенностей, которые могут являться факторами, провоцирующими развитие психологической зависимости от виртуального общения у современной молодежи, и требуют научного исследования.

Как и в процессе реального взаимодействия, человек получает информацию из виртуальной среды и сам активно ее продуцирует, но при этом виртуальное общение часто не включает в себя эмоционально-чувственную и нравственную сферы. Коммуникация в сети интернет обеспечивает пользователям различную степень анонимности, что, с одной стороны, создает абсолютно безбарьерную среду для общения, а с другой – провоцирует возникновение конфликтных, часто опасных ситуаций. Анонимность раскрепощает пользователей, делает поведение в сети отличным от их поведения в повседневной жизни, в которой есть ограничения не только в виде каких-то моральных норм

и правил, социального контроля, но и со стороны правоохранительной системы. Свобода и анонимность в сети приводит к развитию девиантного поведения (троллинг, хэитеринг и т.п.), снижению степени персональной ответственности за происходящее.

Привиртуальных взаимодействиях, особенно без использования аудио- и видеоканалов связи, значительная часть информации не воспринимается, не анализируется и не усваивается, что приводит к затруднениям в формировании или даже постепенной утрате навыков межличностного взаимодействия. Н. Карр совместно с созданной им группой исследователей пришел к выводу, что быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность адекватно анализировать поступающую информацию, превращая пользователей сети в склонных к импульсивным действиям и неспособных к серьезной интеллектуальной работе людей [3].

Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая решать повседневные задачи, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом [6]. Современный человек во многом переориентировался с познания внешней объективной реальности на виртуальный мир, а точнее – постигает себя и окружающую среду через виртуальные образы, не замечая искажений, подмены, иллюзорности происходящего. Соответственно, меняется и система ценностей человека. Мир виртуальный приобретает наибольшую степень значимости за счет того, что в нем созданы условия, способные удовлетворить потребности любого индивида. Приоритетными объектами заинтересованности человека становятся социально одобренные виртуальным сообществом массовые тенденции и мегатренды [4], без критичной оценки их ценности и субъективной значимости.

Особенность виртуального пространства является его бесконечность, вечность, в отличие от пространства природного, живая структура которого зависима от условий существования и, в общем, является смертной, и в некоторых случаях не возобновляемой. В силу утраты способности отличить реальность от фантазии современному человеку стало свойственно

недостаточно обдуманное, быстрое принятие решений в вопросах, относящихся к окружающей действительности и живым объектам, о конечности жизни которых уже нет привычки задумываться, насилие стало восприниматься как норма (это ярко продемонстрировали, к примеру, мнения и комментарии на «Я не боюсь сказать не только анонимных пользователей на форумах, но и популярных блогеров, публичных персон: отсутствие эмпатии, обвинение жертвы, агрессия и злоба), отстраненность в оценке происходящих событий» и т.д. [4]. Виртуальное пространство искажает и маскирует реальность, делая ее более приятной, эстетичной, вследствие чего у человека формируется симуляция, как гиперреальный образ окружающей действительности, а проблемы этой среды кажутся иллюзорными [1].

В силу интеграции виртуального пространства и реальной среды 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 некоммуникабельными 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, реальных межличностных отношений и взаимодействия с другими людьми [5]. 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 (ок. 58 раз в неделю), сообщили, что осознают высокий уровень «добровольной» изоляции от общества [2].

Пока рано делать вывод о том, что в данной проблеме первично: социальные сети влияют на состояние психики, или субъективно осознаваемая человеком проблема одиночества и изоляции порождает интерес к ним, но анализируя полученные данные, мы предпо-

ложили, 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 общение в социальных сетях может формировать у субъекта не совсем адекватное представление о собственной успешности (или неуспешности) и удачно (или фатально неудачно) складывающейся счастливой жизни.

Для изучения особенностей коммуникативного поведения современных пользователей социальных сетей был разработан опросник, вопросы в котором были сформулированы с учетом результатов теоретического анализа литературы по проблеме виртуального общения в Интернете. Содержание основных вопросов было направлено на получение следующих сведений о современных пользователях сети: время и частота общения в социальных сетях, основной вид активности в них; мотивы регистрации; потребность сделать виртуальное общение анонимным, скрыть данные о себе и др. Исследование проводилось на базе Белорусского национального технического университета. Выборка составила 80 человек (50 юношей и 30 девушек) пользующихся социальными сетями. Средний возраст опрошенных студентов составил 19 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 виртуального общения является развлечение – на нее указало наибольшее количество опрошенных (72 человека из 80, что составило 90 % исследуемой выборки).

Одной из задач исследования являлось выявление респондентов, активно использующих для общения какие-либо социальные сети. Абсолютно все респонденты оказались зарегистрированными в социальных сетях, причем почти все зарегистрированы одновременно в нескольких социальных сетях. Наибольшей популярностью пользуется социальная сеть «ВКонтакте», ею пользуются все респонденты, Instagram популярен у 85% опрошенных, Viber и Facebook – у 47,5%, общение в Skype и Twit-

XII Международная научно-практическая конференция

тер предпочитают 45% принявших участие в исследовании, Мой Мир – 32,5%, Одноклассники – 23,75%.

В ходе анализа ответов испытуемых мы выявили, что 70 % респондентов зарегистрированы в социальных сетях под своим собственным именем, 17,5% в разных социальных сетях зарегистрированы по разному (под своим именем и под вымышленным), 15% использовали при регистрации псевдоним, 7,5 % не выкладывают личные фото или иную позволяющую их идентифицировать информацию на своей странице. Более половины респондентов имеют дополнительные аккаунты, о которых никто или почти никто не знает, в том числе фейковые страницы, используют они их с разной частотой и целями.

92,5% респондентов не придают значения имеющемуся количеству друзей в социальных сетях, а для 7,5% опрошенных это важно, они считают, что чем их меньше, тем лучше.

Немаловажным является определение количества времени, проводимого респондентами в сети Интернет в течение суток, так как именно этот показатель, на наш взгляд, напрямую свидетельствует о развитии аддиктивного поведения, вызванного во многом имеющимися затруднениями при осуществлении реального взаимодействия. Анализ ответов показал, что 42,5% респондентов проводят в сети более 6 часов в сутки, 35% – более 3 часов, 15% – от 1 до 2 часов, и 7,5% студентов ответили, что проводят в Интернете менее часа в день. Следует отметить, что больше половины респондентов признались, что проводят в сети Интернет больше времени, чем планировали: часто это случается с 50% опрошенных, редко – с 35%, никогда – с 15% испытуемых. Причем большинство респондентов признались, что им сложно заставить себя выйти из сети, не просмотрев все уведомления, запросы, сообщения, новости, реакции виртуальных друзей на размещенные пользователями записи и т.п., в исследуемой выборке их количество составило 62,5%. 25% испытуемых испытывают психологические затруднения при необходимости прервать свое виртуальное общение в силу объективных требований деятельности. Таким образом, только 12,5% пользователей не испытывают дискомфорта или сложностей, если нужно выйти из сети, прервав интернет-серфинг.

Предпочитаемыми видами активности в социальных сетях являются: «общение преимущественно в личных сообщениях, иногда комментарии к фотографиям» (45% респондентов) и «общение только в личных сообще-

ниях, 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%).

Поскольку данные исследований американских ученых свидетельствуют о том, что современный человек ощущает некий психологический барьер, общаясь с людьми в реальной жизни [2], проводя исследование, мы решили выяснить, отмечает ли данный факт белорусская молодежь. 25% студентов сообщили, что им легче общаться с людьми в социальных сетях, нежели в реальной жизни. Достаточно большое количество опрошенных (45%) не видят существенных различий между реальным и виртуальным общением, и 30% никогда не задумывались над этим.

25% респондентов признались, что испытывают чувство тревоги при внезапном исчезновении доступа к социальным сетям (как это случилось, к примеру, днем 16 февраля 2018 года с сетью «ВКонтакте» из-за перебоя с электропитанием). 75% остаются равнодушными к данной ситуации, так как проблемы с доступом, как правило, очень быстро решаются. 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% студентов могут обойтись без социальных сетей и удалить свой аккаунт уже сегодня, однако в ходе исследования именно этот вопрос вызвал бурную эмоциональную реакцию студентов и комментарии, поскольку испытуемым хорошо 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 призналась, что ни при каких условиях не готовы отказаться от своего аккаунта – 27,5%. Еще 27,5% ответили, что для принятия подобного решения им необходимо время и некоторые условия.

Для проверки полученных в результате опроса данных о наличии у современных студентов зависимости от виртуального общения была использована стандартизированная методика. Результаты диагностики наличия у студентов интернет-зависимости с помощью теста Кимберли Янг [7] показали, что 15% испытуе-

мых являются зависимыми от сети Интернет. Выявленная зависимость 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, более продуктивный, выход из трудной психотравмирующей ситуации, кроме как в виртуальной среде. Для 20% испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Они временами могут находиться там чуть дольше необходимого, но еще владеют ситуацией. 65% признали себя обычными пользователями, интернет не вызывает никаких проблем или ограничений в их жизни. Таким образом, более 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 время нахождения в сети продлевается до бесконечности, часто в ущерб ночному отдыху. Блуждая по сайтам, переходя по различным ссылкам, часами проводя время в мессенджерах, социальных сетях, чатах, играя в игры на смартфоне или планшете часто на занятиях или вместо них, 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.

Формирующаяся зависимость от виртуального общения скоро рискует стать доволь-

но 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 [7].

Интернет-аддикция и ее разновидности, троллинг, хэйтеринг и другие формы девиантного поведения трансформируют систему ценностей личности. Понятие нравственности в современном виртуальном пространстве стало весьма субъективным. В некоторых случаях отрицательные поступки не только не осуждаются, но и принимаются как само собой разумеющееся во всемирной сети. Психологическая коррекция эмоционально-волевой сферы личности, формирование адекватной системы ценностей, ресоциализация дезадаптированных студентов – наиболее продуктивное направление профилактической работы по предупреждению развития девиантного поведения среди молодежи. К тому же следует помнить, что на просторах интернета можно обнаружить большое количество контента, в котором информация преподносится лишь с определенного, наиболее выгодного ее ракурса, что способствует формированию ложных представлений о тех или иных событиях и фактах у пользователей. Именно поэтому сейчас важно говорить об информационной гигиене, уровне образованности населения, которое предоставит необходимый базис для правильного восприятия событий из средств масс-медиа. Необходимо понять, что 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 внимания и учета при разработке образовательных стандартов, учебных планов, определения роли гуманитарной составляющей профессиональной подготовки специалистов. Необходимо остановить наблюдаемую в последнее время тенденцию к сокращению гуманитарного компонента в учебных планах по специальностям первой и

второй ступени высшего образования. Требуется целенаправленная работа по развитию коммуникативных навыков и информационной культуры личности, а более глубокое изучение проблемы зависимости от виртуального общения психологами и медиками позволит разработать профилактическую и психокоррекционную программу, а также тактику медикаментозного лечения для предупреждения физиологических изменений и изменений личности интернет-зависимых пользователей.

Список использованных источников

1. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляции [Текст] / Ж. Бодрийяр. – М.: Издат. дом «Постум», 2018. – 240 с.
2. Злоупотребление социальными сетями ведет к социальной изоляции. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://news.mail.ru/society/28986778/>. – Дата доступа: 07.03.2018.
3. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>. – Дата доступа: 06.03.2018.
4. Несбит, Д. Высокая технология, глубокая гуманность. Технологии и наши поиски смысла [Текст] / Д. Несбит, Н. Несбит, Д. Филипс. – М.: АСТ, 2005. – 384 с.
5. Новейший социологический словарь [Текст] / Сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. – М.: Книжный дом, 2010. – 1312 с.
6. Шершнёва, Т.В. Трансформация личности при развитии зависимости от виртуальной среды [Текст] / Т.В. Шершнёва, И.И. Дроздов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2017. – № 5. – С. 262-269.
7. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

© *Shershniova T.V.*, 2018

**DEVELOPMENT OF DEPENDENCE
ON VIRTUAL COMMUNICATION
OF MODERN YOUTH**

The article attempts to analyze the causes of the development of psychological dependence on virtual communication among modern youth. The results of an empirical study of the features of communicative behavior of users of social networks are presented. It is indicated the need for psychological correction of the emotional-volitional sphere, the system of personal values, the formation of communicative skills and the development of the information culture of students.

Keywords: *virtual environment, virtual communication, Internet addiction, social networks, social isolation, dependence on virtual communication.*