

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

¹Скобликова Т.В., ¹Скриплева Е.В.

¹ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», Курск, e-mail: skoblikova-t@mail.ru

Статья посвящена одному из самых важных компонентов современной жизни молодого человека – использованию Интернета, который системно меняет и определяет современный ритм и образ жизни, меняет взаимоотношения, образ мышления, сущность общения, организацию досуга и в целом выступает в ракурсе изменения личности и общества. Интернет является объективной реальностью, с которой предстоит жить и реорганизовывать сущность бытия каждому молодому человеку. Данный феномен изменяет и форматирует всю жизнь человека. Наряду с положительной стороной данное явление имеет и негативный аспект. В статье рассматривается интернет-зависимость как основная проблема молодых людей. Цель представленного в работе исследования заключается в осмыслении данного феномена и обосновании сущности интернет-зависимости, а также в поиске путей профилактики возможного негативного воздействия Интернета на молодежь. Статья содержит результаты социального опроса, цель которого состояла в выявлении причин и степени привыкания молодежи к Интернету. Представлены разновидности интернет-зависимости, приводятся данные научных подходов к обоснованию интернет-зависимости. Выявлены наиболее характерные изменения, происходящие с молодым человеком в процессе пребывания в сети Интернет. В заключение представлены рекомендации по работе с интернет-зависимой молодежью.

Ключевые слова: Интернет, молодежь, информационные технологии, зависимость, интернет-зависимость, социальные сети.

INTERNET ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE AS ONE OF THE PROBLEMS OF MODERN SOCIETY

¹Skoblikova T.V., ¹Skripleva E.V.

¹ Southwest State University, Kursk, e-mail: skoblikova-t@mail.ru

The article deals with one of the most important components of modern life – the use of the Internet, which systematically varies and determines the current pace and lifestyle, changes the relationship, a way of thinking, the essence of communication, leisure, and overall is a matter of changing the individual and society. The Internet acts as an objective reality that every young person will have to live with and reorganize the essence of being. This phenomenon changes and formats the entire life of a person. Along with the positive side, this phenomenon has a negative side. This article discusses Internet addiction as the main problem of young people. The purpose of the research presented in the article is to understand this phenomenon and substantiate the essence of Internet addiction, as well as to find ways to prevent the possible negative impact of the Internet on young people. The article contains the results of a social survey aimed at identifying the causes and degree of addiction of young people to the Internet. Varieties of Internet addiction are presented, and data from scientific approaches to substantiating Internet addiction are presented. The most characteristic changes that occur with a young person during their stay on the Internet are revealed. The conclusion presents recommendations for working with Internet-dependent youth.

Keywords: Internet, youth, information technology, addiction, Internet addiction, social networks.

Современные мировые тенденции развития предопределяют направления жизнедеятельности не только всего общества, но и каждого конкретного человека. В современных условиях не обойтись без цифровых технологий. Одним из важных направлений является компьютеризация и «интернетизация» всех сфер общественной, образовательной, производственной, культурной и многих других видов деятельности. Это подтверждается разработанными и утвержденными в соответствии с майским Указом

Президента Российской Федерации 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» шестью федеральными проектами, определяющими информационную инфраструктуру, развитие цифровых технологий, регламентирующими нормативно-правовое пространство цифровой среды, обеспечивающими информационную безопасность, а также цифровое государственное управление [1].

Таким образом, сегодня в мире происходит рывок в цифровую эпоху. Цифровые технологии внедряются в детской и молодежной среде. Быстрый рост количества пользователей Интернета в России и в мире порождает новые сферы социальных взаимодействий. Современные мобильные устройства позволяют использовать Интернет в любой момент. Мобильные телефоны, смарт-часы, ноутбуки, компьютеры, планшеты, айпады стали основными устройствами, которые ежедневно свободно применяют современные молодые люди, являющиеся представителями поколения Z [1-3]. Термин «поколение Z» рассматривается как синоним термина «цифровой человек». Представители поколения Z активно используют современные гаджеты. Возникает вопрос: как они воздействуют на развитие молодежи? Вместе с положительным значением компьютеризации имеются и негативные последствия данного процесса. Определенным образом изменяется весь ритм жизни молодого человека, появляется много новых возможностей, новых увлекательных онлайн-игр, новых форматов общения, обучения, увлечений, которые влияют на формирование и становление личности [4-6]. Именно данная ситуация обуславливает актуальность исследования проблемы интернет-зависимости.

Цель исследования: выявить положительное и негативное воздействие использования компьютеров и Интернета на подрастающее поколение; определить сущность процесса формирования интернет-зависимости у молодежи и обосновать возможности решения проблемы.

Материал и методы исследования. В качестве инструмента самодиагностики патологического пристрастия к Интернету использован тест Кимберли Янг, который выявляет интернет-зависимость. Базой исследования выступил Юго-Западный государственный университет, в выборку вошли студенты разных факультетов в количестве 210 человек: 100 юношей и 110 девушек (возраст 18–20 лет). В исследовании используются теоретический анализ научной психолого-педагогической и методической литературы, наблюдение, анкетирование, диагностические методы.

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы выявить сущность процесса формирования интернет-зависимости у молодежи, нам необходимо охарактеризовать феномен «интернет-зависимость», провести

исследование использования Интернета молодежью, определить и обосновать возможности профилактики интернет-зависимости.

Несомненным является тот факт, что Интернет вошел в жизнь каждого человека. Мы живем и взаимодействуем в мире, в котором вся деятельность и даже досуг связаны с Интернетом, первичная цель которого – создание наиболее комфортных условий для жизнедеятельности человека. Поэтому достаточно сложно обойтись без современных гаджетов. Интернет предоставляет возможность быстрого поиска необходимой информации, дает возможность обучаться, работать, общаться, заниматься творчеством [7-9]. Ученые отмечают, что ускорение ритма жизни, увеличение потока информации требуют от современного человека быстрой адаптации, умения самоактуализироваться. В этом колоссальное преимущество феномена Интернета, но есть и его проблемная часть, которая характеризуется учеными как психическое расстройство, обусловленное потерей самоконтроля и неспособностью самостоятельно прекратить нахождение в Интернете, непреодолимая тяга к нему. Данное состояние получило название «интернет-зависимость» [8-10]. В перечень основных видов зависимостей включены следующие: информационная зависимость, онлайн-игры, киберсексуальное влечение, многочисленные скачивания видео- и аудиоматериалов, неконтролируемое пребывание в онлайн-магазинах и др. Следует отметить, что специфика зависимости от Интернета связана с принципиально новой для психики молодого человека действительностью [10, 11].

Поколение Z интересуется наукой и технологиями. Многие его представители занимаются инженерно-техническими вопросами. Вместе с тем именно сейчас назрела необходимость оценить все недостатки и лишения в сфере социальных и экономических отношений, возникшие вследствие стремительного внедрения Интернета в жизнь подрастающего поколения.

Согласно исследованиям, проведенным В.В. Титовой, А.А. Нестеровой, Л.М. Левиным, В.А. Лоскутовой, выявлено, что использование Интернета начинается с небольшого промежутка времени, в дальнейшем интерес повышается, увеличивается время пребывания в Сети, что постепенно приводит к интернет-зависимости, схожей по проявлениям с наркотической [2, 3, 11]. Причем период появления этой зависимости ученые оценивают в полгода. Исследователи относят компьютерную зависимость у молодежи к психологическим проблемам современной семьи. Таких молодых людей в наше время немало. Мощный поток новой информации и распространение компьютерных игр оказывают огромное воздействие на воспитательное пространство современной молодежи, что в свою очередь влияет на формирование их личности. Структура досуга для них также значительно меняется, так как компьютер сочетает в себе возможности просмотра фильмов, приставки,

музыкального центра, образовательных программ, книг и многое другое.

Кроме того, длительное неконтролируемое пребывание в Интернете изменяет деятельность мозга, его функции, снижает способность к обучению [2, 11]. Также утрачиваются коммуникативные навыки, что приводит к асоциальности. Погружение в виртуальный мир лишает опыта формирования коммуникативных навыков, что ограничивает процесс социализации личности [10, 12].

Легкость и анонимность, невозможность проверить достоверность представленной на странице информации провоцируют развитие данной зависимости. Неспособность самовыражения в обществе, сложность в формулировании своих мыслей, неумение отстаивать свою точку зрения, страх перед общением в реальности также становятся причинами злоупотребления Интернетом [2, 3, 13].

Исследователями установлено, что причинами, вызывающими зависимость от Интернета, являются следующие: во-первых, стремление к новизне (поиск новых идентификаций, ярких эмоций, впечатлений); во-вторых, желание уйти от проблемной действительности; в-третьих, стремление снять эмоциональное напряжение, тревожность; в-четвертых, желание найти друзей; в-пятых, получить эмоциональную поддержку; в-шестых, стремление поиграть в интернет-игры; в-седьмых, привлекательность осуществления покупок через Интернет [3, 5, 8].

Рассматривая такие признаки, как навязчивость желания быть в Интернете и трудность самостоятельно выйти из него, специалисты определяют существование у молодого человека интернет-зависимости. Также ученые отмечают в качестве характерных признаков интернет-зависимости стиль общения, построение мыслей, скрытность чувств [8, 10, 13].

Существуют разные взгляды ученых на интернет-зависимость как на проблему современности. С одной стороны, ее ассоциируют с наркоманией, обосновывая это с вредным воздействием на здоровье. С другой стороны, отмечают, что, если она не изменяет физиологическое состояние организма, значит, безвредна. С третьей стороны, рассматривается неоднозначность феномена «интернет-зависимость», так как имеются наряду с положительными и отрицательные стороны использования Интернета [2, 3, 7].

Отметим наиболее характерные изменения, происходящие с молодым человеком в процессе пребывания в сети Интернет. Во-первых, учеными выявлено, что чрезмерное пребывание в сети Интернет вызывает расстройства внимания. Во-вторых, повышается эгоцентризм молодого человека, появляется изоляция в реальной жизни от друзей и семьи. Регулярное выкладывание селфи, абсолютное центрирование на себе, непрерывное повествование в социальных сетях о своих мимолетных мыслях, местонахождении и др. В

результате молодой человек убежден, что только друзья в Сети понимают его правильно. В-третьих, обезличенный обмен сообщениями лишает возможности полноценного понимания смысла любого сообщения, так как не позволяет воспринимать особенности эмоциональной межличностной коммуникации. В-четвертых, появившийся интернет-сленг снижает общий культурный уровень развития молодого человека, его словарный запас, грамотность и т.п. [3, 5, 7].

Рассматривая условия, когда начинает формироваться интернет-зависимость, специалисты выделяют в числе первого, а порой и единственного показателя этой специфической формы нехимической зависимости время пребывания в Сети. Как показала практика, многие люди систематически проводят большое количество времени в сети Интернет. При этом у них не формируется интернет-зависимость. Это производственная необходимость условий работы или учебы. Поэтому критерий количества времени не может являться единственным критерием наличия зависимости, отдельно от других обязательных показателей нехимических зависимостей. Сущность зависимости (аддикции) заключается в том, что у личности появляется новая сверхценность – потребность в виртуальном пространстве, позволяющем достичь комфортное состояние за счет реализации фантазий и избегания реальных жизненных проблем [2].

Насколько современная молодежь XXI в. зависима от Интернета? Мы провели анкетирование, позволяющее оценить использование студентами смартфона в их повседневной жизни, а также тестирование пристрастия к Интернету.

При исследовании использования студентами смартфона в их повседневной жизни выявлено, что 78% респондентов пользуются смартфоном в любом месте и в любое время. При этом место нахождения студента в этот момент времени не имеет значения. Они могут быть в общественном транспорте, у светофора, в кафе, в очереди в супермаркете или в любом другом месте.

83% студентов отметили, что пользуются мобильным телефоном на учебных занятиях, во время дружеских и деловых встреч (95%), находясь в театре или на концерте (56%), на спортивных мероприятиях (71%). 87% – редко удаляются от смартфона, а также кладут его у кровати, когда ложатся спать. 81% респондентов испытывают постоянное желание что-либо смотреть или слушать, используя смартфон.

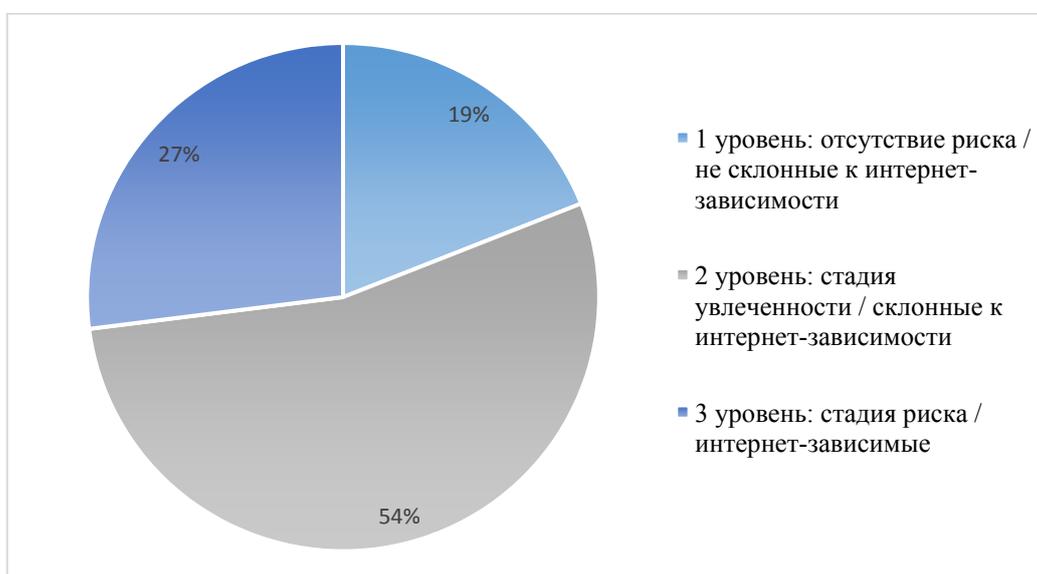
В результате проведенного анкетирования выявлено, что абсолютно все респонденты более трех часов ежедневно пребывают в Интернете, что негативно сказывается на состоянии здоровья и на самореализации личности молодого человека. Испытывают боли в спине, глазах, плечевых суставах, шею 28% респондентов (более одного раза в неделю). Участились головные боли у 53% опрошенных. У всех произошли изменения режима дня и

нарушился сон. Отмечаются трудное засыпание, бессонница.

Тревожным является тот факт, что более 85% опрошенных систематически пренебрегают сном ради того, чтобы подольше посидеть в Сети; 76% пренебрегают домашними делами. Более 50% предпочитают пребывание в Сети живому общению с партнером. При этом легкие знакомства с пользователями Интернета выбирают 62% студентов.

Около 70% опрошенных считают, что у них произошло снижение успеваемости из-за того, что они долго находятся в Сети.

Удельный вес распределения уровней интернет-зависимости у студентов, определенный с использованием методики «Тест наличия интернет-зависимости» К. Янг, представлен на рисунке.



Удельный вес распределения уровней интернет-зависимости у студентов, определенный с использованием методики «Тест наличия интернет-зависимости» К. Янг

Как следует из полученных данных, первый уровень имеют 19% студентов, второй – 54%, третий уровень – наличие интернет-зависимости – имеют 27% респондентов.

При беседе со студентами выявлены наиболее привлекательные для них стороны сети Интернет: в первую очередь – сетевые ресурсы предоставляют весьма доступную и удобную возможность поиска необходимой информации. Также наиболее значима для студентов возможность интернет-общения. Этот формат позволяет вести диалог, не выходя из комнаты. Имеется возможность анонимного общения, при этом ни перед кем не несет ответственность, в виртуальной среде они намного смелее и активнее. Данный формат общения позволяет скрывать свои недостатки, так как никто не сможет увидеть их. Как и предполагалось, все это повышает риск развития интернет-зависимости.

Заключение. Таким образом, опираясь на результаты проведенных исследований, мы представили обобщенную характеристику критериев интернет-зависимости, негативных последствий включенности в интернет-пространство и социальные сети студентов, методик для выявления данной зависимости. Выявленные возможности негативного влияния Интернета на молодого человека позволили определить способы предупредительных мер и решения уже возникшей зависимости от Интернета. В первую очередь с целью снижения влечения к Интернету необходимо изменить взаимоотношения в семье и с друзьями; активизировать их включенность в интересную, полезную и значимую для них реальную деятельность. Именно это является важным шагом для профилактики развития интернет-зависимости и вовлечения молодежи в реальную жизнь.

В заключение отметим, что эффективной профилактикой интернет-зависимости молодых людей выступает следующая совокупность выявленных условий:

- молодежи будет предоставлена объективная информация о проблеме компьютерной зависимости;
- поток информации, ее источники будут структурироваться с учетом индивидуальных образовательно-развивающих траекторий;
- коррекция компьютерной зависимости молодежи будет осуществляться через развитие самопознания, самовоспитания, повышение уровня их личностной ответственности;
- студенты будут поставлены в позицию активного участника реальной привлекательной для них деятельности.

На основании полученных данных планируется подготовить методические рекомендации, способствующие уменьшению риска развития интернет-зависимости студентов или снижению темпов ее формирования.

Список литературы

1. Дувалина О.Н., Морданова А.В. Интернет-зависимость среди молодежи // *Colloquium-journal*. 2019. № 9-6 (33). С. 128-130.
2. Титова В.В. Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики // *Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал)*. 2017. № 4. DOI: 10.18384/2224-0209-2017-4-849.
3. Нестерова А.А., Левин Л.М. Зарубежные и отечественные исследования интернет-зависимости и включенности в социальные сети у молодежи // *Человеческий капитал*. 2020. № 1 (133). С. 92-99. DOI: 10.25629/НС.2020.01.10.

4. Психические расстройства и расстройства поведения. [Электронный ресурс]. URL: <https://medbooking.com/illness/internet-zavisimosty> (дата обращения: 10.04.2020).
5. Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria [Электронный ресурс]. URL: <http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html> (дата обращения: 05.03.2020).
6. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Скриплев А.В. Охрана здоровья студенческой молодежи в образовательном процессе вуза // Современные проблемы высшего образования: материалы VII Международной научно-методической конференции (Курск, 28 апреля 2015 г.). Курск: Издательство: Юго-Западный государственный университет (Курск), 2015. С. 248-253.
7. Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. 2019. Т. 1. № 1 (33). С. 34-46. DOI: 10.11621/npj.2019.0104
8. Андреева Е. А., Паращенко А.В., Никитина П.В. Проблема интернет-зависимости в молодёжной среде // Инновационные процессы в науке и образовании: материалы Международной научно-практической конференции (Пенза, 05 января 2019 г.). Пенза: Издательство: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. С. 199-201.
9. Багаева Е., Мылтасова О.В. Интернет в жизни современной молодежи: проблемы и перспективы // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования: материалы XIX Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана (Екатеринбург, 17–18 марта 2016 г.). Екатеринбург: УрФУ, 2016. С. 994–1003.
10. Цой Н.А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: автореф. дис. ... канд. соц. наук. Владивосток, 2012. 23 с.
11. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 24 с.
12. Левин Л.М. Особенности поведения в социальных сетях у молодежи: поисковое исследование (на примере социальной сети «ВКОНТАКТЕ») // Человеческий капитал, 2020, № 1(133) С. 85-91. DOI: 10.25629/НС.2020.01.09
13. Войскунский А.Е., Митина О.В., Гусейнова А.А., Рустамова Н.Э. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России. 2015. № 4(33). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 10.04.2020).