

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

INFLUENCE OF INTERNET ADDICTION ON LIFE PRIORITIES

УДК 304.2

Грязнов Сергей Александрович, декан факультета внебюджетной подготовки ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России», г. Самара

Gryaznov S.A. sagryaznov@yandex.ru

Аннотация

Автор стремится прояснить точное понимание интернет-зависимости и проверить, насколько ее признаки прослеживаются в реальном интернет-поведении современной российской молодежи. Статья посвящена определению интернет-зависимости у людей молодого возраста. Приведены примеры форм интернет-зависимости, а также предложены способы избавления от нее. Если интернет-зависимость многомерна, то ее основной критерий – чрезмерное времяпрепровождение в интернете – нуждается в дополнении, потому что невозможно считать количество сетевого времени единственным признаком. Необходимо учитывать социально-психологические факторы (реакция на временное отсутствие интернета, способность ладить с другими в реальной жизни и т. д.).

Annotation

he author seeks to clarify the exact understanding of Internet addiction and check how its signs can be traced in the real Internet behavior of modern Russian youth. The article is devoted to the definition of Internet addiction in young people. Examples of forms of Internet addiction are given, as well as ways to get rid of it. If Internet addiction is multidimensional, then its main criterion – excessive spending on the Internet – needs to be supplemented, because it is impossible to consider the amount of network time as the only sign. It is necessary to take into account socio-

psychological factors (reaction to the temporary absence of the Internet, the ability to get along with others in real life, and so on).

Ключевые слова: сеть интернет, интернет-зависимость, онлайн, гаджет, перезагрузка.

Keywords: Internet network, Internet addiction, online, gadget, reboot.

Сегодня компьютеризация и интернетизация затронула практически все слои жизнедеятельности. Патологическое использование интернета среди молодежи становится проблемой над решением которой работают психологи, социальные работники, врачи [1]. Впервые термин «интернет-зависимость» был введен в употребление нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом для описания патологического и непреодолимого желания использовать интернет. Под интернет-зависимостью он понимал расстройство поведения, возникающее в результате использования сети, которое оказывает пагубное влияние на домашнюю, образовательную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферу человека.

Интернет дает возможность уйти от реальности и спрятаться от всех проблем [2]. Согласно наблюдению и беседе с подростками около 90% подростков общаются друг с другом в социальных сетях. По их словам они чувствуют дискомфорт в отсутствии телефона и особенно интернета [3]. Западные исследователи пришли к выводу, что самый опасный возраст с точки зрения введения в аддиктивное поведение – это возраст до 20 лет. В России в категорию молодежи входят люди от 14 до 30 лет. Совет Федерации предложил увеличить этот возраст до 35 лет, учитывая, что идет процесс инфантилизации молодых людей, которые не спешат выходить из-под родительской опеки. Кроме того, депутаты, в частности, вице-спикер Госдумы Ольга Епифанова, считают, что интернет-зависимость приводит к снижению рождаемости, поскольку молодые люди практически «живут» в сети, что искажает ориентир на семейные

ценности. Так, борьба с интернет-зависимостью среди молодежи является государственно-важной проблемой.

Следует отметить, что до сих пор, нет общепринятого определения интернет-зависимости и единых критериев ее оценки. Считается, что на то, как молодые люди воспринимают и используют интернет, влияют социально-экономические и психофизиологические характеристики человека.

Работы западных ученых в основном посвящены операционализации понятия «интернет-зависимость» и выделению ее критериев. Так, К. Янг, одна из наиболее авторитетных специалистов в области изучения данного феномена в США, разработала типологию интернет-зависимых пользователей.

Позднее Д. Гринфилд и М. Гриффитс сформулировали примерные критерии интернет-зависимости. В частности, Д. Гринфилд отмечает, что интернет-зависимость многомерна, включает проявления эскейпизма, поиска новизны, стремления к стимуляции чувств, эмоциональную привязанность к интернету, желание ощутить себя сетевым «гуру» [4].

Если интернет-зависимость многомерна, то ее основной критерий – чрезмерное времяпрепровождение в интернете – нуждается в дополнении, потому что невозможно считать количество сетевого времени единственным признаком. Необходимо учитывать социально-психологические факторы (реакция на временное отсутствие интернета, способность ладить с другими в реальной жизни и т. д.).

Как негативное социальное явление интернет-зависимость может характеризоваться чрезмерным временем молодых людей в интернете вне работы, либо обучения только в сочетании с эмоциональной зависимостью от использования интернета, что приводит к негативной трансформации социальных связей пользователя и значительному ухудшению имиджа и качества жизни.

Стоит отметить, что ученые, проводящие исследования в этой области, согласны с тем, что существует несколько промежуточных степеней интернет-зависимости: от легких стадий (сопровождающихся дискомфортом от

невозможности доступа в интернет) до крайней степени (полная потеря контроля над действиями, проявление агрессии, аутоагрессия и склонность к насилию в реальной жизни).

В молодом возрасте особенно важным фактором риска развития интернет-зависимости можно считать расстройство эмоциональной и когнитивной сферы. Эти изменения искажают, деформируют социально-психологические установки индивида, его «я». Психологи указывают на возможность гипертрофированного желания искать ощущения или потребность в новых, ранее не известных переживаниях, а самое главное – желание подвергаться социальному риску, чтобы найти эти ощущения.

Столь высокий интерес к интернету в данном возрасте обусловлен причинами, среди которых доминирует мотивация к познанию всего нового, а также использование технологий для общения и развлечений. Интернет дает безграничные возможности для самореализации, то есть это своего рода полная свобода действий и мысли [5].

Отдельно следует упомянуть компьютерные игры. ВОЗ включила зависимость от видеоигр в 11-е издание Международной классификации болезней, которое вступит в силу с января 2022 года. Здесь нужно пояснить, что сколько бы человек ни играл в компьютерные игры по времени, само по себе это не может считаться критерием наличия или отсутствия зависимости. Основной признак, признаваемый ВОЗ, – возникновение проблем с реализацией других видов деятельности в повседневной жизни. Такие люди не только перестают уделять должное внимание работе, учебе или семье, но и не могут спать, забывают поесть, пренебрегают гигиеной.

Также необходимо напомнить, что ВОЗ относит зависимость от компьютерных игр к группе поведенческих и нехимических. Тем не менее, мы знаем, что существуют поведенческие зависимости от самых разных видов деятельности – это, например, трудовоголизм, шопоголизм, зависимость от спорта. Считается, что риск возникновения подобных зависимостей имеет лишь небольшой процент людей. Это связано не с характером, в частности, игровой

деятельности, а с психологическими особенностями конкретного человека – с одной стороны, и с окружающими факторами развития, проблемами в семье, проблемами с другими людьми и так далее – с другой.

Как утверждают социологи, поколение digital native, развивается совершенно иначе, нежели предыдущее. Те, кому 15-20 лет не знали мира без гаджетов и цифры. Таких людей легко узнать: веб-серфинг – бесцельные «прогулки» по сети, автоматическое пролистывание ленты, предпочтение общаться через социальные сети, киберсекс. Любая из этих зависимостей может стать болезненной, а может оставаться лишь развлечением.

Безусловно, интернет развил у молодых пользователей и определенные положительные коммуникативные навыки, характеристики личности. Прежде всего, это сильное желание ответной реакции. Мессенджеры и социальные сети научили их тому, что нельзя оставаться безучастным, требуется реагировать на все: фотографии, посты, комментарии, позицию. Это может выражаться в лайках, смайликах или еще в чем-то – зависит от возраста. Но реакция необходима и этой же реакции они ждут офлайн – дома, на работе и учебе – на любые свои достижения.

В последнее время набирает обороты цифровой детокс – это временный отказ от интернета, гаджетов, а еще это глобальный тренд и бизнес. С точки зрения нейрофизиологии гаджеты вызывают постоянный приток так называемого «быстрого» дофамина в нашем мозге. И в результате мы теряем радость жизни, становимся более тревожными и раздражительными, испытываем большие трудности с концентрацией [6].

Получение удовольствия без каких-либо эмоциональных или физических затрат лишает нас мотивации прилагать усилия. Привыкший к большим дозам дофамина мозг хочет получить больше и прямо сейчас. «Слишком много» в данном случае понятие субъективное. Определенную роль в привязке человека к виртуальному миру играет его возраст, молодые люди чаще воспринимают цифровую среду как естественное продолжение реальности и потому реже устают от онлайн.

Тем не менее, если вы привыкли заполнять любую паузу гаджетом, устаете от переизбытка информации, испытываете сложности с режимом дня, сном и долгосрочным планированием – цифровой детокс станет хорошим решением поставить информационный шум на паузу. Перегрузка необходима, если вы много пользуетесь интернетом по работе или учебе (студенты, журналисты, маркетологи, блогеры), а также, если занимаетесь онлайн-шопингом, подолгу общаетесь в мессенджерах.

Начать можно с самого простого: не пользоваться гаджетом во время еды, общения с семьей и за час до сна – выпадайте из цифровой жизни хотя бы на пару часов в день. Полезно будет завести оффлайн-хобби: ходите на лекции, запишитесь в тренажерный зал, ведите бумажный дневник.

Конечно, решить проблему информационной перегрузки разовой «чисткой» невозможно, как нельзя навсегда избавиться от усталости, просто отправившись, к примеру, в отпуск. Такая перегрузка поможет выявить наличие проблемы, но, чтобы справиться с ней, придется менять повседневные привычки.

Литература

1. Каминская О.В. Результаты эмпирического исследования интернетзависимости молодежи с помощью теста на интернет-аддикцию (Т.А. Никитина, А.Ю. Егоров) // Перспективы науки и образования. 2014. № 2 (8). С. 171-176.

2. Садыхова А.Р. К проблеме исследования интернетзависимости у подростков // В сборнике: Современные парадигмы образования: достижения, инновации, технический прогресс. Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции: в 3-х частях. 2019. С. 108-111.

3. Кожогельдиева К.М., Иманалиева М.М. Интернет-зависимость у современных подростков как психолого-педагогическая проблема // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. 2019. № 47. С. 79-81.

4. Абдрахманова Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости [Электрон. данные]. – режим доступа: [http:// cyberpsy.ru/articles/factory-internet-zavisimosti/](http://cyberpsy.ru/articles/factory-internet-zavisimosti/) (дата обращения: 07.08.2020).

5. Гуреева А. Ю., Сизов С. В. Интернет-зависимость: состояние проблемы [Электрон. данные]. – режим доступа: [https:// medconfer.com/node/5248](https://medconfer.com/node/5248) (дата обращения: 07.08.2020).

6. Цифровой детокс и кому он нужен [Электрон. данные]. – режим доступа: [https:// tass.ru/obschestvo/9006933](https://tass.ru/obschestvo/9006933) (дата обращения: 07.08.2020).

Literature

1. Kaminskaya O. V. Results of an empirical study of youth Internet addiction using a test for Internet addiction (T. A. Nikitina, A. Yu. Yegorov) // Prospects of science and education. 2014. no. 2 (8). Pp. 171-176.

2. Sadyhova A. R. On the problem of Internet addiction research in adolescents // In the collection: Modern paradigms of education: achievements, innovations, technical progress. Materials of the XVII all-Russian scientific and practical conference: in 3 parts. 2019. Pp. 108-111.

3. Kozhogeldieva K. M., Imanalieva M. M. Internet addiction in modern adolescents as a psychological and pedagogical problem // Bulletin of the Bishkek University for the Humanities. 2019. No. 47. Pp. 79-81.

4. Abdrakhmanova E. V. Modern concepts of factors contributing to the formation of Internet addiction [Electron. data]. - access mode: [http:// cyberpsy.ru/articles/factory-internet-zavisimosti/](http://cyberpsy.ru/articles/factory-internet-zavisimosti/) (accessed: 07.08.2020).

5. Gureeva A. Yu., Sizov S. V. Internet addiction: the state of the problem [Electron. data]. – access mode: [https:// medconfer.com/node/5248](https://medconfer.com/node/5248) (date of request: 07.08.2020).

6. The digital detox and who needs It [Electron. data]. – access mode: [https:// tass.ru/obschestvo/9006933](https://tass.ru/obschestvo/9006933) (accessed: 07.08.2020).