Автор: admin
19.10.2020 18:35 - Обновлено 11.12.2021 14:46



Началом становления мировой компьютерной сети принято считать 1986 год. С тех пор её популярность возрастает, а количество пользователей в мире растет в геометрической прогрессии. Интернет стал средой общения, совместной работы и отдыха людей. Человечество теперь имеет «весь мир под рукой», у них появилась возможность совершить кругосветное путешествие, посетив известнейшие музеи, соборы, картинные галереи мира. Кроме того, Интернет способен полностью заменить собой походы по магазинам, развивающим курсам и прочее. Современный человек уже не мыслит себя без Интернета.



Технологические особенности Интернет-коммуникации создают новую основу для

самовыражения личности, открывают новые коммуникативные возможности. Технические характеристики Интернет-коммуникации, такие как анонимность, отсутствие социальных ограничений, свобода действий и относительная безнаказанность, неограниченная доступность контактов, моментальная смена позиции, собеседника, взглядов и социальных характеристик (пола, возраста, профессии и пр.), отсутствие иной информации о собеседнике, кроме сообщений в письменной форме и графических символов, безусловно, оказывают влияние на развитие личности, особенно при условии недостаточно сформированной идентичности и неосознанности первичной мотивации к использованию Интернет-среды.

Сегодня уже совершенно очевидно, что Интернет всё в большей степени влияет на личность людей. И, безусловно, главные негативные последствия его развития проявляются в феномене интернет-зависимости, которая, как отмечают многие эксперты, становится всё более распространённым недугом современного общества. Современные исследователи выявили множественность форм данного феномена: это и чрезмерная увлечённость познанием в сфере программирования и телекоммуникаций (как крайний вариант – хакерство) или увлечённость компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета (как крайний вариант — игровая наркомания) или, наконец, просто бесцельное времяпрепровождение в сети.

Цель данной работы — провести сравнительный анализ экспертных мнений относительно влияния ограничений, связанных с Covid-19, на формирование интернет-зависимости.

С возникновением Интернета появилась новая, пока ещё недостаточно исследованная серьёзная проблема — интернет - зависимость, использование сети как одного из инструментов информационно-психологического воздействия на личность и на человеческое общество. В поведении людей интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости — это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь вне его, и неспособность выйти из Интернета, будучи в сети". Интернет помогает удерживать людей в самоизоляции, помогает им справляться со стрессом путем просмотра любимых сериалов, фильмов или просто смешных видео с котиками, особенно в такое время. Значимость очевидна для всех: станции метро, магазины, театры закрывают, а провайдерам рекомендуют не отключать пользователей даже при отсутствии денег на счету. Прежде чем вести речь о формировании зависимости на фоне

самоизоляции, необходимо определиться с понятиями «социальная изоляция» и «самоизоляция».

Изоляция в широком семантическом значении трактуется как процесс отделения, обособления, в ходе и результате которого происходит «отстранение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате резкого сокращения или прекращения социальных контактов и взаимодействий».

Самоизоляция **характеризуется вынужденным или добровольным ограничением контактов с внешним миром, сменой образа жизни, резким изменением социального поведения личности, отчуждением от общества, а в ситуации целенаправленно введенного режима - еще и «интенсификацией общения с домочадцами», что многим людям дается не так просто. Так, по свидетельству проведенных опросов, «в обеих группах, среди тех, кто изолирован вместе с домочадцами, и среди проводящих самоизоляцию в одиночестве, каждый пятый указал, что испытывает сильную подавленность, стресс. 15 % тех, кто в самоизоляции с семьей, больше всего не хватает возможности побыть в одиночестве». Состояние, которое сейчас переживает население нашей страны, вполне можно отнести к травматическому кризису, т. е. тому, который вызван экстремальной ситуацией, имеющей серьезные негативные последствия для здоровой жизнедеятельности. Так, согласно опросам, порядка 21 % респондентов, находящихся на самоизоляции, отметили, что у них возникли психологические проблемы, подавленность, стресс, 8 % заявили об ухудшении здоровья и обострении хронических заболеваний, 7 % стали употреблять больше алкоголя, чем раньше. Следовательно, самоизоляция вызывает кризисные состояния, характеризующиеся стрессом, психосоциальной травматизацией личности, дезадаптацией и дезорганизацией общественного сознания, деструкцией нормативности, наступлением панических настроений, появлением новых тревожных смыслов и в соответствии с ними новых ожиданий, в частности инфляционных. Рост инфляционных ожиданий в ситуации так называемой коронапаники ведет к нерациональному экономическому поведению: вынуждает людей делать больше покупок, чем необходимо (например, в первые дни объявленной самоизоляции лихорадочно скупали гречневую, рисовую крупы, туалетную бумагу и прочую продовольственную и промышленную продукцию). Увеличение спроса приводит к росту цен и усиливает инфляцию, что, в свою очередь, способствует повышению инфляционных ожиданий.**

Социальная изоляция ведет к нарушению так называемого дохода деятельной солидарности, порождает ощущение своей бесполезности для социума и ведет, по мнению Н. Делаланда и С. Погама, к социальной дисквалификации,

представляющей собой «процесс, в ходе которого человек постепенно лишается всех атрибутов достойного члена общества». Так, в ситуации вынужденной самоизоляции из-за угрозы коронавируса многие члены общества рискуют потерять работу (утрата работы сегодня касается малого и среднего бизнеса, самозанятых); вслед за утратой работы ухудшается материальное положение; происходит разрыв связей с коллегами, друзьями; как следствие такого рода депривации, снижается статус индивида и изменяется его поведение в обществе в целом. Рассмотрим, как изменилась активность пользователей Амплифера и их подписчиков за первые недели карантина по сравнению с «докарантинным» периодом с 1 января по 29 марта этого года. В выборку для исследования попали страницы в соцсетях 4300+ пользователей Амплифера. Все данные обрабатывались в обобщённом и обезличенном виде в соответствии с законодательством и Политикой обработки персональных данных. С начала перехода на режим самоизоляции эксперты зафиксировали рост количества постов, комментариев и лайков в популярных соцсетях. В частности, число постов в Instagram увеличилось на 57,3%. В первые нерабочие недели в связи с пандемией пользователи социальных сетей «ВКонтакте», Facebook, «Одноклассники» и Instagram стали публиковать на 17% больше постов, чем до введения режима самоизоляции. Об этом говорится в поступившем в РБК исследовании сервиса для публикации и аналитики в соцсетях «Амплифер». Сервис с 30 марта по 12 апреля анализировал обезличенные данные активности более 4,3 тыс. своих пользователей в России, а также подписчиков их страниц в социальных сетях и сравнил результат с усредненными данными с 1 января по 29 марта этого года. Больше всего количество постов выросло в Instagram — на 57,3%. В Facebook стали публиковать на 25,2% больше постов, во «ВКонтакте» — на 10,2%, в «Одноклассниках» — на 9,1%, говорится в исследовании. При этом пользователи стали охотнее подписываться на страницы в соцсетях: темп прироста подписчиков за первые две недели самоизоляции вырос в 2,6 раза. Самый большой рост активности аудитории показал Facebook, на втором месте — «ВКонтакте», на третьем — «Одноклассники», а в аутсайдерах — Instagram, говорится в исследовании. Так, пользователи Facebook стали лайкать посты на 19,5% чаще, чем до режима самоизоляции, тогда как среднее число лайков к постам в «Одноклассниках» сократилось на 9,6%, а во «ВКонтакте» и Instagram выросло на 0,32 и 0,88% соответственно. В Facebook количество комментариев выросло на 35%, во «ВКонтакте» — на 19%, в «Одноклассниках» — на 1,15%. В Instagram, напротив, число комментариев снизилось на 19,3%. Спрос на компьютерные игры изучили эксперты маркетплейса «Беру». Они сравнили траты на эти позиции 11-13 апреля с 28-30 марта. Данные показали заметный рост. Пользователи стали в полтора чаще заказывать игры для консолей и персональных компьютеров. В ТОПе FIFA 20, UFC 3 и GTA V. Также в полтора раза вырос спрос на ретроконсали — особенно на Dendy с 255 встроенными играми. В «Беру» сообщают об аномальном росте спроса на обычные игровые приставки. По сравнению с 27 марта количество заказов выросло на 234%. Самая популярная Sony Playstation 4 Slim. Кроме того, с конца марта на 121% выросло количество заказов телевизионных приставок и медиаплееров. Крайне популярна ТВ-приставка Xiaomi Mi Box S — она позволяет получить доступ к популярным видеоресурсам. Планшеты

по-прежнему набирают популярность. Пик пришелся на 12 апреля — в этот день по сравнению с 29 марта количество заказов этих гаджетов выросло на 170%.

Режим самоизоляции и дистанционное обучение из-за пандемии коронавируса стали причинами неблагополучных психических реакций у 80% детей и подростков в России, у более чем 40% из них наблюдалось проявление депрессии. Об этом свидетельствуют данные опроса Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России.

Онлайн-опрос был проведен с 27 апреля по 26 мая 2020 года. В нем приняли участие 29 779 школьников с 5 по 11 класс из 79 регионов РФ. У 83,8% обучающихся отмечены неблагополучные психические реакции пограничного уровня. Наличие депрессивных проявлений можно предположить у 42,2% респондентов, астенических состояний - у 41,6%, обсессивно-фобические состояния можно предположить у 37,2%, гиперкинетические реакции - у 29,2%, синдром головных болей - у 26,8%, нарушения сна - у 55,8%. Каждый пятый школьник (21,2 %) указал, что самоизоляция невыносима.

Основным средством ежедневного пользования детьми был смартфон. 73,1% опрошенных указали, что именно данный гаджет использовался для дистанционного обучения. Почти половина респондентов сообщили об увеличении времени работы с компьютером и другими гаджетами во время дистанционного обучения, почти 60% - об увеличении продолжительности выполнения домашних заданий. "Время работы с электронными устройствами, оборудованными экранами, 4 часа и более отмечается у 77,2% опрошенных, снижение продолжительности прогулок - у 68,3% и физической активности - у 55,2% респондентов", - говорится в опросе. У трети респондентов отмечаются признаки компьютерного зрительного синдрома и у 4,2% - карпально-туннельного ("запястного") синдрома, характерных для профессионалов, связанных с информационно-коммуникационными технологиями. "Анализ данных выявил острые проблемы в сохранении и укреплении здоровья обучающихся в условиях цифровизации как всей жизнедеятельности детей и подростков, так и образовательной деятельности: отсутствие безопасных для здоровья и доступных для обучающихся учебных электронных изданий и электронных средств обучения; отсутствие современных гигиенических требований и специальных санитарных требований к цифровой образовательной среде, дистанционному обучению", - следует из результатов опроса.

Соцсети стали ещё более важным каналом коммуникации. На это указывают и метрики по охватам, и метрики активности пользователей. Создавать и потреблять контент в соцсетях стали больше, чем раньше. Несмотря на возможность постоянного реального общения и большую занятость при работе или учёбе, большинство людей являются интернет-зависимыми, заменяя реальное общение виртуальным и находясь в интернете круглые сутки. Люди, постоянно проводящие время в интернете по работе, тем не менее не перестают пользоваться интернетом даже без надобности в любое свободное время, а свободное время на работе забивают сёрфингом или виртуальным общением.

Таким образом, многочисленные и разрозненные исследовательские данные, которые есть на данный момент, позволяют сделать вывод о неоднозначности и разнообразии влияния, оказываемого Интернетом на личность, в том числе на личность подростка.

При этом, говоря об Интернете как о площадке развития зависимости, его исследуют как существующую объективную реальность, которая имеет свои особенности существования, свои способы влияния на аудиторию, свои ценностно-нормативные измерения. Проведенный анализ дает основания полагать, что Интернет оказывает различное влияние на развитие личности, однако в настоящее время большинство людей Интернет не столько для развития, сколько для работы и развлечений.



Эффективным методом борьбы с Интернет-зависимостью является метод использования различных контролирующих программ. Преодоление зависимости заключается в выстраивании новой системы самоосознания человека, в которой он учится заново взаимодействовать с окружающим его миром. Если человек дозрел до решения освободиться от зависимости, надо установить для себя временные рамки работы за компьютером. Нужно расширить круг общения с приятными

людьми и ходить на какие-нибудь курсы, будь то языковые группы, аэробика, бассейн, уроки игры на музыкальных инструментах и т.д.

При желании покончить с зависимостью, даже со стороны самого пострадавшего, сделать это ему в одиночку очень трудно. Он должен ощутить поддержку со стороны родных, они в свою очередь должны вытащить его из-за компьютера, посредством интересного времяпровождения. Самый простой и доступный способ решения зависимости - это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни общение с живой природой, творческие увлечения, общение с родными и близкими, как правило, выводят человека из зависимости.

Очень важно понимать, что Интернет – как и любая другая вещь, может приносить как благо, так и вред, нужно лишь уметь им пользоваться.

Некрасова Дарья Алексеевна, МГТУ им. Н.Э. Баумана, победитель всероссийского конкурса "Наука и образование против идеологии экстремизма, ..."