

ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ВКЛЮЧЕННОСТИ В СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ У МОЛОДЕЖИ

DOI: 10.25629/НС.2020.01.10

Нестерова А.А., Левин Л.М.

Московский государственный областной университет

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема интернет-зависимости и чрезмерной погруженности в социальные сети и виртуальное пространство. Явление вовлеченности в киберпространство приобретает все большую распространенность, влияя на различные аспекты личности и жизни человека, что требует дополнительного научного изучения и осмысления. Обсуждаются вопросы определения и организации здорового и проблемного пользования интернетом, а также особенности разграничения данных понятий. Анализируются различия между реальным и виртуальным общением, особенности коммуникации в каждом из них. В работе приводится литературный обзор современных отечественных и зарубежных исследований обсуждаемых феноменов и явлений. В статье проанализированы концепции интернет-зависимости (К. Янг, К. Webley, К.В. Beard, Е.М. Wolf и др.). Авторы дают обобщенную характеристику критериям интернет-зависимости, выделенных различными учеными, а также основным методикам для выявления данной зависимости. Исследователями говорится также и перспективах исследования данной тематики. В дальнейшем авторам предстоит провести собственное эмпирическое исследование, посвященное изучению взаимосвязи интернет-зависимости с субъективным уровнем одиночества и особенностями межличностных отношений у молодежи, основанное на теоретических и методологических принципах, описанных в предлагаемой статье.

Ключевые слова: интернет-зависимость, социальные сети, интернет-поведение, интернет-коммуникация, здоровое и проблемное использование интернета.

Введение в проблему

С того момента, как появились социальные сети, они сразу же вошли в повседневную жизнь большинства людей. И количество пользователей виртуальной среды постоянно увеличивается. Так, по данным различных исследовательских компаний, еще в 2014 году 76% пользователей из России и 73% из США являлись активно включенными в киберпространство [1]. Также было выявлено, что от 80% до 90% людей, использующих виртуальные ресурсы, – это учащиеся образовательных учреждений (школы, колледжи, вузы и др.).

Вместе с таким стремительным входом интернета и социальных сетей в жизнь почти каждого человека данные феномены стали предметом изучения множества наук: психологии, медицины (в т.ч. психиатрии), философии, педагогики и др. Исследуя свои аспекты описываемого явления, каждая отрасль знаний прослеживает влияние чрезмерной погруженности в виртуальное пространство на различные аспекты жизни людей (здоровье, образование, межличностные отношения и пр.).

Впервые понятие «социальная сеть» было сформулировано в 1954 году Джеймсом Барнсом. Э.Н. Забарная и И.В. Куриленко (2012) под социальной сетью понимают сообщество в виртуальной среде людей, сплоченных по какому-либо принципу на основе одной платформы, которая и обозначается как социальная сеть [4]. Проблема функционирования социальных сетей и самопредъявления пользователей изучалась в работах таких исследователей, как Д.А. Губанов, Д.А. Новиков, А.Г. Чхартишвили (2009); Н.И. Базенков, Д.А. Губанов (2009); А.А. Шаповаленко (2013); Е.Р. Агадуллина (2015); К.А. Демичева (2015) и др.

Зарубежные исследования интернет-зависимости

Многие современные исследования подходят к изучению данного феномена с позиций интернет-зависимости. Термин впервые был предложен И. Голдбергом в 1995 г., а исследование этого явления было начато К. Янг еще в 1994 году. Под этим многогранным явлением понимается целый комплекс поведенческих трудностей, среди которых выделяется замена реальных отношений виртуальными, изменение характера, очевидная и чрезмерная ложь, пренебрежение повседневными заботами, скрытность, нарушение сна и пр. [21].

Увеличение количества интернет-зависимых подтверждается и работами зарубежных коллег. Так, L. Ghassemzadeh (2008) среди обследованных респондентов в Иране обнаружил 3,8% интернет-зависимых; E. Abojaoude (2006) выявил 0,3-0,7% аддиктантов среди опрошенных в США; Kim (2005) выявил 1,6% зависимых и 37,9% склонных к интернет-зависимости среди диагностированных в Корее; Kaltiala-Heino (2004) на выборке в Финляндии обнаружил 1,7% юношей и 1,4% девушек с зависимостью от интернета; A. Johansson и K. Gotestam (2004) среди норвежских участников исследования диагностировали 1,98% человек как интернет-зависимых; L. Leung (2004) среди тестируемых в Гонконге выявил 37,9% интернет-зависимых; Chou и Hsiao (2000) среди исследуемых в Тайване констатировал 5,9% аддиктантов; В.Л. Малыгин и др. (2011) среди старших московских школьников установил факт присутствия 3,69% зависимых от интернета. LS-M. Whang (2003) и M.A. Ghassemzadeh (2008) в результате объемных исследований установили диапазон распространённости интернет-зависимости от 3,47% до 3,8% [8].

К. Webley (2011) приводит данные, согласно которым около 30% женщин в возрасте от 18 до 34 лет проверяют социальные сети утром сразу после пробуждения; больше половины женщин (57%) в возрасте от 18 до 34 лет говорят, что они общаются с людьми в интернете чаще, чем в ситуациях реального общения; еще 21% признаются, что проверяют свои аккаунты среди ночи [20]. По мере взросления частота и качество использования социальных сетей снижается: например, взрослые пользователи больше заботятся о конфиденциальности и размещают значительно меньше личной информации в профилях, а также реже используют функции обновления статуса и загрузки изображений. При этом Williams и др. (2012) было доказано, что Интернет-общение имеет принципиально иную специфику по сравнению с коммуникацией, не опосредованной компьютером (т.н. «face-to-face communication») [20]. Данные особенности, выделенные зарубежными авторами, не могут не говорить о том, что включенность в социальные сети влияет на различные сферы жизни человека. И это требует дополнительного научного изучения.

Очень важным здесь является выявление интернет-зависимости, которая имеет свои собственные критерии. При этом множество специалистов различного профиля предлагают собственные признаки данного феномена.

Так, R. Brown (1993) и M. Griffiths (1996) говорили о том, что интернет-зависимость, как одна из видов аддикции, должна соответствовать следующим параметрам:

- 1) особенность, «сверхценность» (т.н. «salience»);
- 2) изменения настроения (т.н. «moodchanges»);
- 3) рост толерантности (т.н. «tolerance»);
- 4) симптомы отмены (т.н. «withdrawalsymptoms»);
- 5) конфликт с окружающими и самим собой (т.н. «conflict»);
- 6) рецидив (т.н. «relapse») [8].

К. Бэрди, Е. Вульф (Beard K.W., Wolf E.M., 2001), на основе Международной классификации болезней 10 пересмотра (далее - МКБ-10), были предложены следующие диагностические признаки [6]:

1) повышенная тревожность в связи с частым погружением в киберпространство, которая содержит в себе одну из следующих категорий:

- одержимость интернетом, которая воспринимается как непреодолимое состояние;

- избыточная включенность в интернет, которая по продолжительности превышает предполагаемое время.

2) вовлеченность в интернет или беспокойность из-за него вызывает тяжелое состояние личного дискомфорта или нарушения в социальной, профессиональной или других значимых для человека областях жизни;

3) излишнее использование интернета появляется не только на этапах гипомании или мании, но и не вписывается в описание предыдущих критериев (сюда относится шоппинг в интернете, использование игровых ресурсов или включенность в интернет демонстрируется в периоды мании) [6].

Е. Cohen (2009) выделяет 5 признаков зависимости от Facebook [12]. Однако автором подчеркивается, что данные признаки не ограничиваются только данной социальной сетью, а могут быть распространены и на другие интернет-сообщества [12]. Итак, среди симптомов этого вида зависимости выделяются:

- 1) человек жертвует сном ради Facebook;
- 2) пользователь проводит в Facebook более часа в день;
- 3) появляется «одержимость» старыми отношениями;
- 4) работа приносится в жертву социальным сетям;
- 5) прекращение использования Facebook заставляет человека испытывать сильную реакцию стресса [12].

Если ранее мы описывали скорее медицинские критерии данного вида аддикции, то К. Young (2009) как наиболее авторитетный психолог-исследователь обсуждаемого феномена среди признаков интернет-зависимости выделяет следующие:

- 1) неудачные попытки контролировать поведение;
- 2) пренебрежение реальными друзьями и семьей;
- 3) нарушение режима сна, в т.ч. добровольный отказ от сна ради социальных сетей и интернета;
- 4) регулярная ложь и вранье близким людям;
- 5) чувство вины, стыда, тревоги или депрессии в результате погружения в виртуальное пространство;
- 6) проблемы с физическим и психическим здоровьем: прибавка или потеря веса, боли в спине, головные боли, синдром запястного канала;
- 7) отказ от других действий, приносящих удовольствие человеку [21].

Для краткой диагностики данного явления К. Young (2009) [21] предлагает ответить на ряд вопросов:

- 1) Чувствуете ли вы себя одержимым Интернетом?
- 2) Чувствуете ли вы необходимость использовать Интернет все большее количество времени для получения удовольствия?
- 3) Вы предпринимали несколько безуспешных попыток по контролю, сокращению или прекращению использования Интернета?
- 4) Чувствуете ли вы себя беспокойным, капризным, подавленным или раздражительным, пытаетесь сократить проводимое время в киберпространстве или прекратить использование Интернета вообще?
- 5) Вы остаетесь в сети дольше, чем предполагалось изначально?
- 6) Вы подвергали опасности или рисковали потерять значимые для Вас отношения, работу, образование или карьерный рост из-за Интернета?
- 7) Вы лгали членам семьи или другим близким людям, чтобы скрыть реальный уровень вовлеченности в Интернет?

8) Используете ли вы Интернет как средство избегания проблем или избавления от дисфорического настроения (например, чувства беспомощности, вины, тревоги, депрессии)?

При 5 утвердительных ответах на вопросы анкеты можно говорить о наличии интернет-зависимости у человека (К. Young, 2009) [21]. Другая методика, предложенная К. Young (1994), состоит из 40 утверждений, которые необходимо оценить по 5-ти балльной шкале («Никогда», «Редко», «Регулярно», «Часто», «Постоянно»). По результатам прохождения методики может быть выявлена степень вовлеченности и погруженности в социальные сети.

Помимо конкретизации диагностических признаков интернет-зависимости, отечественные и зарубежные авторы исследуют различные аспекты обсуждаемого феномена. Так, Р. Revoit (2008) в своем исследовании приводит данные, согласно которым многие, кто регулярно использует Facebook или другие социальные сети, застревают на стремлении обзавестись большим количеством новых друзей и подписчиков в попытке стать популярными и успешными. При этом женщины становятся более чувствительными к этому, так как они формируют и повышают самооценку от успешности или неуспешности виртуальных отношений. Также установлено, что женщины в возрасте от 25 до 49 лет проводят в Интернете больше времени, чем мужчины [18].

The Nielsen Company публикует информацию, согласно которой продолжительность времени, проведенного в интернете, стремительно возрастает. Так, было выявлено, что в среднем участники интернет-сообщества из 10 стран в феврале 2010 года проводили в социальных сетях примерно пять с половиной часов в день, что на два часа больше, чем за февраль 2009 года. В то время как итальянские и австралийские интернет-пользователи были первыми по среднему времени погруженности в киберсреду и социальные сети, чьи респонденты проводили в виртуальном пространстве более шести часов в день.

Исследование, проведенное L. Li (2011) на подростках в Китае, выявило, что около 40% респондентов имеют высокую вероятность интернет-зависимости. Установлено, что у интернет-зависимых подростков существует взаимосвязь с такими характеристиками личности, как эгоцентризм, «сепарация-индивидуализация», виртуальное «Я», самоидентификация, привязанность, индивидуальность, стили преодоления трудностей, жизнестойкость, жизненный стресс и предпочтение интернет-общения. На основе проведенного исследования автором была разработана концепция «Здоровое использование интернета подростками», а также предложены соответствующие критерии данного определения [15].

В последнее время появляется все больше исследований, посвященных таким понятиям, как «проблемное использование интернета» («problematic Internet use») и «здоровое использование интернета» («healthy internet use»). Однако в профессиональном сообществе существуют споры по определению данных терминов. Так, R. Davis (2001) в своей работе определяет «здоровое использование интернета» как целенаправленное использование интернета для достижения конкретной цели в оптимальные сроки без возникновения поведенческих и иных нарушений [10]. При этом использование в исследованиях термина «здоровое использование интернета» можно встретить нечасто. Большинство исследований, проводимых в этой области, описывают феномен интернет-зависимости с позиций рисков. Данная направленность нашла свое отражение в таких терминах, как «интернет-аддикция» (Goldberg, 1997), «интернет-зависимость» (Scherer, 1997), «патологическое использование интернета» (Davis, 2001) и «проблемное использование интернета» (Davis и др., 2002) [10]. При этом изучение рисков данного феномена в рамках российских исследований в основном проводится с позиций термина «интернет-зависимость». Наиболее известным и востребованным является подход к определению интернет-зависимости К. Янг, основанный на клинических проявлениях других нехимических аддикций, в частности влечению к азартным играм [21].

Несмотря на отсутствие четких критериев «проблемного» интернет-поведения, в отечественной литературе появляются публикации, рассматривающие данный феномен с позиций рисков.

Отечественные исследования интернет-зависимости

Так, в исследовании И.Л. Васильевой (2009) было обнаружено, что интернет-зависимые демонстрируют высокую самооценку, недоверчивость при установлении реальных отношений, увлеченность новыми контактами в социальных сетях, но при этом у таких респондентов выше решительность и удовлетворенность общением [1]. В другом исследовании этого же автора была выявлено, что респонденты с интернет-зависимостью хуже выстраивают стратегию собственных действий, проявляют меньшую гибкость при саморегуляции [2].

К.Г. Дмитриев (2013) установил, что респондентам с симптомами интернет-зависимости характерна интолерантность в общении [3].

Е.Ю. Сирота (2010), изучая личностные особенности постоянных пользователей сайта www.vkontakte.ru, выявила, что опрошенным свойственны общительность, склонность приукрашивать себя, легкость смены настроения [8].

О.С. Андреева и Е.С. Андреев (2009) выявили, что студенты, имеющие зависимость от социальных сетей, присваивают реальному общению отрицательные качества (например, утомляющее, жестокое и т.д.), что может быть связано с дефицитом опыта живого общения и чрезмерной погруженностью в виртуальную среду.

Н.Н. Королева (2004), описывая пользователей сети интернет с опытом виртуального общения более шести лет, говорит, что респонденты демонстрируют положительное самоотношение, беспокойность и тревожность в случаях коммуникации, не опосредованной компьютером, невысокую уверенность в собственных возможностях и коммуникативных свойствах. Также обнаружено пониженное стремление в реальных контактах, эмпатичность, критичность по отношению к себе, сложности в принятии ответственности за достижения и неудачи, а также в постановке адекватных целей и их достижения [4].

Г.С. Чучкова (2009), исследуя интернет-общение у молодежи, выявила, что обследуемые высоко оценивают свои коммуникативные свойства. Было установлено, что заинтересованность в виртуальных контактах, которые впоследствии переводятся в реальные отношения, не связана с интернет-зависимостью. Феномен аддикции преобладает в большинстве случаев у новых пользователей интернета и социальных сетей, что получило название т.н. «эффекта новизны» [9].

Изучением негативных последствий включенности в интернет-пространство и социальные сети занимались также такие ученые, как О.С. Андреева, Е.С. Андреев, О.Н. Арестова, Ю.Д. Бабаева, И.Л. Васильева, А.Е. Войскунский, Ю.О. Годик, Е.И. Изотова, Н.Н. Казнова, О.Б. Максимова, Е.И. Петрова и др. Среди некоторых отрицательных воздействий вовлеченности в интернет-сообщество на человека данными авторами называются следующие:

- 1) реальная личность заменяется виртуальной, поиск признания и поддержки в интернет-среде;
- 2) информационное истощение;
- 3) излишек интернет-знакомых и интернет-друзей;
- 4) открытость и легкодоступность «вредных» материалов;
- 5) возникновение трудности как в распознавании чувств и эмоций других людей, так и в выражении собственных;
- 6) неэффективность стратегий поведения, сформированных в виртуальной среде, в ситуациях реального взаимодействия;
- 7) глубокие близкие взаимоотношения подменяются поверхностными не приносящими удовлетворения [6].

Также некоторые исследователи среди факторов риска выделяют доступ к информации с отрицательной окраской, содержащей риски для благополучия человека; травлю в интернет-среде и противозаконное использование личной информации; включенность в криминальные группы в виртуальном пространстве и дальнейшая им приверженность (Сашенков С.А., 2012).

А Владимир Гладышев-Лядов (2013) отмечает, что социальные сети часто используются и для пропаганды материалов экстремистской и террористической направленности, а зачастую работают вместе со средствами массовой информации.

Заключение

К перспективным направлениям исследований в данной области можно обозначить следующие:

- 1) изучение влияния чрезмерной погруженности в виртуальное пространство на качество межличностных отношений в ситуациях реального общения;
- 2) выявление взаимосвязи между интернет-зависимостью и субъективным уровнем одиночества;
- 3) выделение статистически значимых социально-психологических факторов возникновения интернет-зависимости;
- 4) описание защитных ресурсов, сдерживающих излишнее использование социальных сетей и интернет-ресурсов.

В дальнейшем авторам предстоит провести собственное эмпирическое исследование, посвященное изучению взаимосвязи интернет-зависимости с субъективным уровнем одиночеством и особенностями межличностных отношений у молодежи, основанное на теоретических и методологических принципах, описанных в предлагаемой статье.

Литература

1. Васильева И.Л. Особенности организации межличностного взаимодействия у интернет-зависимых юношей // Вестник Башкирского университета. 2009. Т. 14. № 3. С. 998-1002.
2. Васильева И.Л. Проблема готовности к трудностям в организации межличностных контактов интернет-зависимых студентов // Челябинский гуманитарий. 2009. № 1 (9). С. 112–116.
3. Дмитриев К.Г. Взаимосвязь между показателем коммуникативной толерантности и уровнем интернет-зависимости // Вестник ПСТГУ. Серия 4. 2013. № 1 (28). С. 99-102.
4. Забарная Э.Н., Куриленко И.В. Социальный медиа-маркетинг (на примере системы образования) // Вестник Волынского института экономики и менеджмента. 2012. №5. С.74-82.
5. Королева Н.Н. Влияние коммуникации в сети интернет на личностные особенности пользователей // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2004. Т. 4. № 9. С. 168-179.
6. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение: Критерии и методы диагностики / В.Л. Малыгин и др. – М.: МГМСУ, 2011. – 32 с.
7. Петрова Е.И. Дети и компьютер // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. –2012. – № 1. – С. 133-141.
8. Сирота Е.Ю. Личностные особенности постоянных посетителей сайта www.vkontakte.ru // Вестник КемГУ. – 2010. – № 3. – С. 115-118.
9. Чучкова Г.С. Интернет-коммуникация как фактор личностного развития (на примере общения в чатах) // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. –2009. –№ 1.– С. 46-59.
10. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological internet use // Computers in Human Behavior, 2001. – V. 17. –pp. 187–195.
11. Goldberg I. Ivan Goldberg discusses “Internet addiction” // New Yorker, 1997. –USRL: <http://www.psycom.net/iasg.html> (Дата обращения: 14.12.2018).
12. Cohen, E. Five Clues that You Are Addicted to Facebook; CNN Health: Atlanta, GA, USA, 2009. –URL: http://articles.cnn.com/2009-04-23/health/ep.facebook.addict_1_facebook-pagefacebook-world-socialnetworking?_s=PM:HEALTH (Датаобращения: 14.12.2018)
13. Junco R. The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement // Computers and Education.–2012. –Vol. 58.– № 1. – pp. 162—171. doi: 10.1016/j.compedu.2011.08.004

14. Lampe C., Ellison N., Steinfield C. A Face(book) in the Crowd: Social Searching vs. Social Browsing // Proceedings of the 2006 20th Anniversary Conference on Computer-Supported Cooperative Work CSCW '06. –2006. – pp. 167—170. doi:10.1145/1180875.1180901

15. Li L. Exploration of adolescents' Internet addiction. Psychol. Dev. Educ. 2010, 26; –Available online: http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-XLFZ201005019.htm (Дата обращения: 14.12.2018)

16. Nosko A., Wood E., Molema S. All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of FACEBOOK. Computers in Human Behavior. –2010. – Vol. 26. – no. 3, pp. 406-418. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.012

17. Rainie L., Lenhart A., Smith A. The tone of life on social networking sites. –Pew Research Center, 2012.

18. Revoir P. Facebook to Blame for “Friendship Addiction”; Associated Newspapers Ltd.: London, UK, 2008. URL: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-1079633/Facebookblame-friendship-addiction-women.html> (Дата обращения: 14.12.2018).

19. Webley K. It's Time to Confront Your Facebook Addiction; Time Inc.: New York, NY, USA, 2011; URL: <http://newsfeed.time.com/2010/07/08/its-time-to-confront-your-facebookaddiction/> (Дата обращения: 14.12.2018)

20. Williams S., Clausen M., Robertson A. et al. Methodological Reflections on the Use of Asynchronous Online Focus Groups in Health Research // International J. of Qualitative Methods. 2012. N 11(4). P. 368-383.

21. Young K. Facebook Addiction Disorder? The Center for Online Addiction: Bradford, PA, USA, 2009. URL: http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_blog&view=comments&pid=5&Itemid=0 (Дата обращения: 14.12.2018)

Нестерова Альбина Александровна. AuthorID: 208329. E-mail: anesterova77@rambler.ru

Левин Леонид Маркович. AuthorID: 819107. E-mail: levin_leonid@mail.ru

Дата поступления: 05.11.2019

Дата принятия к публикации 15.01.2020

FOREIGN AND DOMESTIC RESEARCHES OF INTERNET DEPENDENCE AND CONNECTIONS IN SOCIAL NETWORKS IN YOUTH

DOI: 10.25629/HC.2020.01.10

Nesterova A.A., Levin L.M.

Moscow State Regional University

Moscow, Russia

Abstract. The article considers the problem of Internet addiction and excessive immersion in social networks and virtual space. The phenomenon of involvement in cyberspace is becoming more widespread, affecting various aspects of the person and human life, which requires additional scientific study and understanding. The issues of determining and organizing healthy and problematic use of the Internet, as well as the features of differentiating these concepts are discussed. The differences between real and virtual communication, the features of communication in each of them are analyzed. The paper provides a literary review of modern domestic and foreign studies of the phenomena and phenomena discussed. The article analyzes the concepts of Internet addiction (C. Young, K. Webley, K.W. Beard, E.M. Wolf, and others). The authors give a generalized description of the criteria for Internet addiction identified by various scientists, as well as the main methods for identifying this addiction. Researchers also say the prospects for research on this topic. In the future, the authors will conduct their own empirical study on the relationship of Internet addiction with the subjective level of loneliness and the characteristics of interpersonal relationships among young people, based on the theoretical and methodological principles described in this article.

Keywords: Internet addiction, social networks, Internet behavior, Internet communication, healthy and problematic use of the Internet.

Nesterova Albina Aleksandrovna. AuthorID: 208329. E-mail: anesterova77@rambler.ru

Levin Leonid Markovich. AuthorID: 819107. E-mail: levin_leonid@mail.ru

Date of receipt 05.11.2019

Date of acceptance 15.01.2020