

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Фрайденбергер Ксения Алексеевна

студентка

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет

потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема возникновения интернет-зависимости у современного молодого поколения, причиной которой может стать чрезмерное увлечение социальными сетями и виртуальным общением. Авторами отмечены не только негативные стороны использования интернета, но и его положительный аспект

Ключевые слова: социальные сети, интернет, интернет-зависимость, молодежь, аддикция, виртуальное пространство.

В современном мире интернет и социальные сети стали важной частью жизни молодежи, так как оказывают заметное влияние на их поведение, сознание, мышление и образ жизни. В настоящее время нет никаких ограничений в поиске любой информации, что и формирует у молодых людей более широкий круг интересов и современную картину мира.

Стоит так же отметить, что социальные сети позволяют общаться с друзьями и семьей на расстоянии, многие находят друзей по интересам из других городов или даже стран. Но важным остается психологический аспект и недостаток реального общения. Из-за избытка такого общения, оно становится поверхностным, так как ежедневные и бытовые мелочи исключаются, тем самым тем для разговора остается не так много.

Последнее время большую популярность набирают такие платформы, как «ВКонтакте» и «TikTok», где пользователи показывают свою жизнь и хотят выглядеть исключительными, создавая иллюзию и искажение реальной жизни. Так у молодежи появляется потребность соответствовать внешним стандартам и выделяться среди сверстников, что может повлиять на самооценку и психоэмоциональное состояние.

Актуальность работы обуславливается тем, что молодежь использует социальные сети ежедневно и тратит огромное количество времени, листая новостную ленту, общаясь с друзьями или получая информацию.

Наиболее значимым положительным преимуществом интернета является возможность саморазвития. У молодежи есть доступ практически ко всем образовательным и культурным ресурсам, у них есть возможность участвовать в онлайн-курсах, мастер-классах, вебинарах и т. д., что способствует их профессиональному и личностному росту. Так же сюда можно добавить и заработок в интернете. Многие молодые люди зарабатывают деньги на своих фотографиях, видеороликах и постах. Но это может быть не больше, чем просто хобби, а заработанные деньги-приятным бонусом.

Однако не стоит недооценивать негативное влияние интернета, так как чрезмерная зависимость и излишняя вовлеченность может привести к плохим последствиям: к отсутствию уверенности в себе, развитию различных комплексов и постоянному стрессу. Сюда так же можно отнести кибербуллинг, который влияет на эмоциональное состояние.

В рамках данной работы мы остановимся на возникновении интернет-зависимости у современной молодежи.

Зависимость от интернета и социальных сетей у молодых людей является актуальной проблемой современного общества. Среди родителей и педагогов такая зависимость стала вызывать все большее беспокойство. Состояние зависимости можно охарактеризовать чрезмерным интересом к общению в сети и увлечением интернет-деятельностью, это может привести к нарушению психического здоровья, психоэмоционального состояния, так как психика находится в

стадии формирования, и нарушению отношений между членами семьи, друзьями [1].

«Интернет-зависимость» – состояние, при котором человек не может контролировать свое время в интернет-пространстве. Первым такое расстройство описал американский психиатр Айвен Голдберг в 1995 году. Он считал, что излишнее использование интернета вызывает состояние стресса, схожее с действиями ПАВ (психоактивные вещества). Так же он разработал принципы диагностики компьютерной зависимости:

– толерантность: количество времени, необходимое для достижения удовлетворения;

– синдром отмены: тревога, непреодолимое желание проверить новости в интернет, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатания на клавиатуре;

– интернет используется в большем количестве времени, чем обычно;

– навязчивое желание или безуспешные попытки прекратить или контролировать использование интернета;

– большое количество времени тратится на деятельность в интернете;

– интернет используется даже тогда, когда аддикт понимает, какие последствия могут быть [2].

Маресса Орзак выделяла психологические и физические симптомы интернет-аддикции:

– *психологические* (удовлетворенность за компьютером, невозможность нежелание останавливаться, безразличие к взаимоотношениям с семьей и друзьями);

– *физические* (сухость в глазах, головные боли, боли в спине, расстройство сна).

Важно, что если другие зависимости формируются в процессе многих лет, то для интернет-зависимости срок меньше (от 2 до 6 месяцев).

Нездоровая эмоциональная привязанность молодежи к социальным сетям становится более серьезной и важной проблемой. В современном мире, мире

цифровых технологий существует бесконечный доступ к информации и развлечениям для всех желающих. Можно выделить следующие факторы, которые способствуют развитию такой зависимости:

- снижение уровня социальной активности;
- стресс в процессе учебной деятельности;
- желание избежать проблем в реальной жизни [3].

Современную молодежь трудно представить без смартфонов, ноутбуков и других мобильных устройств. И выражаться такая зависимость может в *фаббинге* – привычка отвлекаться на свое устройство во время общения. Фабберы боятся отключить телефон и пропустить что-то важное. Они используют смартфон не только для звонков, но и общаются в чатах, слушают музыку, смотрят фильмы, читают.

Интернет-зависимость можно считать одной из нехимических аддикций. Такая зависимость определяется тем, что молодые люди готовы «жить» в интернете, проводя большое количество времени в сети (социальных сетях). Для них жизнь в интернет-пространстве становится более значимой, чем реальная. Они перестают видеть разницу между «Я-виртуальным» от «Я-реальным» в следствии чего становятся действительными или потенциальными аддиктами.

Как правило, первым признаком интернет аддикции считается выбор интернета для хорошего времяпрепровождения. Но более серьезная стадия переноса жизни в интернет, когда виртуальная жизнь становится важнее и главнее реальной. Если сравнивать эту зависимость с другими, то можно найти схожие признаки. Главным будет являться, как говорилось выше, уход от реальности.

Кроме того, в «сети» существует возможность создания новых образов «Я», оригинальных вариантов самопрезентаций; воплощение представлений, невозможных в реальной жизни. Это имеет особое значение для тех, кто не смог добиться желаемого в реальности.

Интернет-зависимость можно рассматривать как одну из форм психического расстройства, которое включает в себя постоянное желание находиться в режиме «Online».

Интернет- зависимость формируется и развивается в четырех стадиях:

1) легкая увлеченность. Человек знакомится с виртуальной реальностью, находит для себя подходящий стиль общения и поведения в сети, компенсируя недостаток этого общения в реальной жизни;

2) увлеченность, способствующая формированию новых потребностей. Интернет уже играет самую главную роль в жизни человека, пребывание в сети становится систематическим, происходит бегство от реальности;

3) зависимость. На данном этапе сеть становится базовой потребностью человека. Происходят серьезные изменения ценностей, личной жизни и формирование других аддикций;

4) привязанность. Здесь участие в реальной жизни сводится к минимуму, а деятельность в интернете становится неотъемлемой частью жизни человека.

Постоянное нахождение в сети можно приравнять к алкогольной или наркотической зависимости, ведь интернет-аддикция тоже несет за собой ряд негативных последствий и проблем.

Но не следует забывать о том, что интернет и социальные сети несут за собой не только негативные последствия, польза все же есть. Во-первых, связываться между собой можно моментально и без каких-либо ограничений. Общаться можно, находясь в разных уголках мира, а это плюс для людей с ограниченными возможностями. Во-вторых, с помощью сети можно узнавать мировые и локальные новости, изменения, проблемы. В-третьих, каждый пользователь сети имеет право поделиться собственным мнением, личным опытом, найти людей со схожими интересами и пообщаться на любые темы. В-четвертых, существуют социальные сети, которые могут быть полезны в рабочих целях (DaOffice, Motivity, LumoFlow, Workplace и т.д.). В интернете можно найти все, но, если неосторожно и неправильно им пользоваться, это может привести к трагическим последствиям.

Таким образом, ключевым аспектом психолого-педагогической науки и практики является необходимость развивать медиа-грамотность среди моло-

дежи. Умение правильно фильтровать и оценивать информацию, а также устанавливать границы в социальных сетях, что поможет значительно снизить негативные воздействия. Также очень важно информировать молодых людей о последствиях злоупотребления виртуальной реальностью. Необходимо проводить мастер-классы и семинары, где специалисты расскажут о вреде и влиянии интернет-аддикции.

Список литературы

1. Погосов А.В. Современное состояние вопроса интернет-зависимости: клиника, диагностика, личностные особенности / А.В. Погосов, М.Л. Филатова, И.А. Погосова // Наркология. – 2017. – Т. 16. №6 (186). – С. 79–93. EDN YZIJET
2. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
3. Музраева Б.В. Влияние социальных сетей на молодежь / Б.В. Музраева // Флагман науки. – 2024. – №6 (17). – С. 334–336. EDN MUVWCT