

УДК 159.9.072

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

А.Н. Пырсикова, студентка гр. ВВб-121, III курс

Научный руководитель: И.В. Кондрина, к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет  
имени Т.Ф. Горбачева

г. Кемерово

Сегодня трудно представить жизнь без пользования интернетом и социальными сетями. Завоевывать популярность в Интернете социальные сети начали уже в 1995 году с появлением американского портала Classmates.com. Но официальным началом бума социальных сетей принято считать 2003—2004 года, когда были запущены LinkedIn, MySpace и Facebook [3].

Различные социальные сети открывают большие возможности - это и объединение людей разных национальностей, религий, профессий, социальных групп, возрастов и пола в общении друг с другом напрямую, без использования дополнительных инструментов, например, электронной почты или месседжеров, и создание сообществ по интересам, где общение происходит уже в более узких кругах. Различные приложения, игры делают пребывание в социальной сети интереснее и увлекательнее.

Самым большим достоинством социальной сети является возможность найти своих друзей, коллег, родственников которые живут в других странах и городах. Нередко люди регистрируются в социальных сетях, чтобы обзавестись новыми знакомствами. Стоит отметить, что для людей с ограниченными возможностями, социальные сети нередко являются единственной возможностью знакомиться с новыми людьми и общаться с ними «по душам», не боясь, что их отвергнут или не поймут.

Не стоит отрицать, что социальная сеть служит хорошим средством коммуникации и с одной стороны облегчает нам жизнь, но у всего есть свои недостатки. Трудно выстроить их по рангу, но к ним можно отнести следующее:

- нахождение в социальных сетях работника в ущерб выполнения профессиональных обязанностей заставляет руководителей отключать им доступ к социальным сетям;
- замена активного отдыха в свободное время посещением сети без какой-либо пользы для себя;
- наличие в социальных сетях "суицидального" контента. Подростки не всегда способны самостоятельно разобраться с жизненными ситуациями и

нередко за их решениями они обращаются к социальным сетям, вместо того, чтобы обратиться за советом к родителям или друзьям. Так, в период с 1 ноября 2012 по 23 сентября 2013 года Роспотребнадзор вынес 2414 решения о закрытии страниц в социальных сетях, содержащих информацию о способах совершения самоубийства или призывы к совершению самоубийства [2];

- угроза развития достаточно серьезных патологий со стороны опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Кроме того, сидячий образ жизни грозит избыточным весом и деликатными болезнями, как например, геморрой, а также нервным расстройством человека;

- способность вызывать зависимость.

Термин «зависимость от социальных сетей» психологи выделили недавно. До этого существовал только термин «зависимость от Интернета». По статистическим данным российских ученых в России социальную сеть «В контакте» ежедневно посещают 30 млн. пользователей, «Одноклассники» 22 млн. и в сетевой портал «Facebook» заходят 13 млн. человек. По мнению российских ученых, несколько лет назад зависимость от интернета составляла всего 26 %. Но с появлением в интернете социальных сетей этот показатель вырос в 4 раза [1].

Проблема зависимости от социальных сетей приобрела большое значение в связи с распространением интернета и стала причиной многих вещей: утраты связи между людьми, которые предпочитают проводить большинство своего свободного времени в «онлайне», нежели общаться с окружающими людьми при взаимодействии друг с другом, а как следствие - снижение навыков общения пользователя в реальном мире, а также ухудшение понимания невербальных символов общения и эмоций. Надо сказать, что само общение в формате подобных ресурсов с трудом может претендовать на статус полноценной и эффективной коммуникации, это скорее – квазиобщение, т.е. мнимое общение, воображаемое, кажущееся.

Любая из известных зависимостей, будь то тяжелая наркомания, либо зависимость от интернета, оказывается непреодолимой преградой на пути человека к самореализации.

Таким образом, проблема зависимости от социальных сетей волнует многих ученых, психологов, педагогов, медиков и экономистов. В связи с этим, актуальность затронутой нами проблемы заключается в следующем: зависимость от социальных сетей является причиной бесконтрольного формирования личности, отсутствия коммуникативных навыков, утраты моральных принципов и как следствие - снижения культуры в целом.

Нами проведено исследование, целью которого является выявление влияние социальных сетей на межличностное взаимодействие, а также выявление факта зависимости от социальных сетей как проблемы.

Рассмотрим проявление зависимости на примере студентов Кузбасского государственного технического университета. В опросе принимали участие респонденты 1,2 и 3-го курсов строительного и горного

институтов, института информационных технологий, машиностроения и автотранспорта и институт экономики и управления. Выборка составила 106 человек, из которых 62 - мужского пола и 44 - женского.

Подтверждающим фактом негативного влияния социальных сетей на коммуникативную самореализацию, является ответ респондентов на вопрос «При общении с людьми в социальной сети Вы чувствуете себя более раскрепощенно, чем при общении лично?». Выяснилось, что треть респондентов во время общения «в онлайне» чувствуют себя более уверенно, чем при общении лично и 11 % затруднились ответить на данный вопрос. Это может свидетельствовать о том, что установление эмоционального контакта и умение продемонстрировать лично свое отношение к партнеру вызывает немалые трудности у опрошенных респондентов. Отсутствие эмоциональной культуры в процессе общения не дает человеку возможности личностной и профессиональной самореализации, не позволяет получить коммуникативный опыт и непосредственную реакцию партнеров при взаимодействии друг с другом. Стоит отметить, что нашими респондентами являются студенты технического вуза - будущие руководители, которым необходимо уметь слушать и слышать, находить подход к своим подчиненным. Полученные результаты настораживают!

Также выяснилось, что 36 % опрошенных респондентов используют социальные сети для новых знакомств. Показательным является тот факт, что чаще к виртуальному знакомству прибегают мужчины. Это может говорить о том, что в современном обществе, виртуальный поиск новых знакомств мешает проявить мужчинам такие качества, как мужественность, романтичность и смелость в поиске партнера.

Как показал результат проведенного нами исследования, более 50 % респондентов проводят в социальных сетях более двух часов в день. Смеем предположить, что такое количество времени, проведенное в социальных сетях на самом деле пагубно оказывается как на здоровье, так и на возможности самореализации человека. И при этом половина опрошенных замечали, что нередко говорили себе фразу «еще минутку», сидя в социальной сети без категоричного ограничения времени – и это может свидетельствовать о проявлении зависимости.

Не менее настораживает тот факт, что на вопрос «замечали ли Вы, что длительное пребывание в социальной сети негативно оказывается на Ваших успехах в учебе или работе» - 44% ответили «да», а 51 %, ответив «нет», возможно и не догадываются о негативном влиянии на эффективность своей деятельности.

Таким образом, проведенное исследование позволило подтвердить актуальность выдвинутой нами проблемы о зависимости от социальных сетей и их пагубном влиянии как на умение контактировать с людьми лицом к лицу, так и на возможность самореализации.

Предлагаем некоторые рекомендации по сокращению времени проведения в социальных сетях:

1) необходимо составить для себя распорядок дня, в котором не будет места для пустой траты времени на социальные сети и стараться его соблюдать, осознав, что в первую очередь это нужно самому себе.

2) возможно воспользоваться будильником, который сообщит, когда пора завершать очередной интернет сеанс.

3) целесообразно отключать уведомления о новых событиях, которые приходят вам в социальной сети, ведь когда Вы услышали звук о том, что вам пришло новое сообщение, гораздо труднее пересилить себя и завершить сеанс.

4) виртуальное обсуждение чужих проблем можно заменить на чтение интересной книги.

5) больше разговаривать с друзьями и близкими не в «онлайне», а хотя бы по телефону, чтобы слышать голос и чувствовать настрой человека и его эмоции

6) больше общаться с живыми людьми в реальном мире!

Никто не призывает отказываться от социальных сетей. Если ими пользоваться разумно и при этом рационально использовать свое время, то они способны во многом нам помочь. Также нужно не забывать о том, что человек существует социальное и ему нужно общение - живое, эмоциональное общение, но не как не сухое, а зачастую даже анонимное общение в социальных сетях. Необходимо держать своё увлечение в определённых рамках, извлекать из него пользу, тогда виртуальное общение станет благом, а не злом.

### **Список литературы:**

1. Шумакова, Е. В. Воспитательное пространство социальных сетей интернета / Е. В. Шумакова // Профессиональное образование. Столица. – 2011. – № 6. – С.39-40.
2. Российская газета. Роспотребнадзор закрыл 2,4 тысячи "суицидных" страниц – [Электронный ресурс] – URL: <http://www.rg.ru/2013/09/24/suicide-pages-site.html> (дата обращения: 17.03.15)
3. Социальная сеть – [Электронный ресурс] – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная\\_сеть](https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть) (дата обращения: 15.03.15)