

УДК 159.9

**ЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ****Николаева Алла Алексеевна,***канд. соц. наук, доцент кафедры теории и практики управления,**e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,**Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва,***Павлова Татьяна Сергеевна,***магистрант 1 курса Института «Иностранные языки, современные коммуникации и управление»,**e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,**Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва*

*В статье рассматривается одна из форм распространенной зависимости – это зависимость молодежи от социальных сетей, которая вызвана практически безостановочной потребностью в общении в различных социальных сетях. Зависимость от социальных сетей – новая проблема, которая еще не сильно распространилась на территории России, однако с каждым годом число страдающих людей от этой зависимости увеличивается. Всемирная организация здравоохранения признали интернет-зависимость болезнью. Пребывание в интернете не ограничивается только играми, молодые люди активно общаются в социальных сетях. В статье представлены статистические данные, свидетельствующие о непрерывном росте числа молодых людей, которые проводят в сети Интернет не менее трех часов день, показана положительная и отрицательная сторона использования социальных сетей. Опираясь на имеющиеся в открытом доступе статистические данные, авторы анализируют динамику использования социальных сетей современной молодежью. В статье также представлены данные собственного эмпирического исследования, направленного на изучение целей и видов деятельности молодых людей в социальных сетях. Полученные результаты эмпирического исследования позволили сделать выводы об уровне зависимости молодежи от социальных сетей. Для профилактики зависимости разработаны рекомендации по использованию сети Интернет и социальных сетей в частности.*

**Ключевые слова:** социальные сети, зависимость от социальных сетей, интернет, компьютерные технологии, коммуникация

**THE DEPENDENCE OF YOUNG PEOPLE FROM SOCIAL NETWORKING****Nikolaeva A.A.,***candidate of sociological sciences, associate professor of theory and practice of management,**e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,**Moscow State University of Psychology and Education, Moscow,***Pavlova T.S.,***master of 1 course, Institute of Foreign languages, modern communications and management,**e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,**Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

*The article deals with one of the forms of widespread dependence – the dependence of young people on social networks, which is caused by the almost non-stop need to communicate in various social networks. Dependence on social networks is a new problem that has not yet spread much in Russia, but every year the number of people suffering from this dependence increases. The world health organization has recognized Internet addiction as a disease. Staying on the Internet is not limited to games, young people actively communicate in social networks. The article presents statistical data indicating a continuous increase in the number of children who spend at least three hours a day on the Internet, and shows the positive and negative side of using social networks. Based on publicly available statistical data, the authors analyze the dynamics of the use of social networks by modern*

youth. The article also presents data from our own empirical research aimed at studying the goals and activities of young people in social networks. The results of an empirical study allowed us to draw conclusions about the level of dependence of young people on social networks. To prevent addiction, recommendations for using the Internet and social networks in particular have been developed.

**Keywords:** social network addiction, social networking, Internet, computer technologies, communication

DOI 10.21777/2500-2112-2019-4-7-12

## Введение

На сегодняшний день современные технологии играют значимую роль в жизни общества. Согласно исследованиям компании Google, на каждого человека приходится около 2,4 устройства с доступом в интернет и в социальные сети [6].

«Социальные сети» как термин появился в 1954 году благодаря английскому социологу Джеймсу Барнсу. В своей работе он говорит, что размер социальной сети, которую образует один человек, составляет примерно 150 человек [7]. Ученые трактуют социальную сеть как социальную структуру, которая образуется из агентов (индивидуальных или коллективных) и совокупности связей между ними [1]. На сегодняшний день понятие «социальные сети» трансформировалось и теперь под ними понимают онлайн-платформу, которая используется человеком для общения, создания социальных связей с другими людьми с похожими интересами. При их помощи люди получили возможность быстро обмениваться и получать любую информацию, находить друзей по всему миру, не выходя из дома. Несмотря на многочисленные плюсы, существует опасность зависимости от социальных сетей, которую можно наблюдать в наши дни.

## Общая часть

Люди с интернет-зависимостью, как и с другими зависимостями, отказываются признавать реальность и наличие самой проблемы. Они считают, что это нормально – проводить как можно больше времени в интернете. Однако из-за продолжительного периода, проведенного в интернете, они не отличают реальный мир от виртуального, как следствие, возникают проблемы социального плана. В 2013 году компания Amstel Premium Pilsner при поддержке исследовательского центра МАСАМИ провели всероссийское исследование, цель которого – выявить долю населения, предпочитающего интернет-общение. Результаты исследования показали, что больше 73 % опрошенных используют интернет даже в те моменты, когда находятся в компании близких людей [5]. С 2006 по 2010 год процент молодых людей, которые проводят время в сети Интернет не меньше трех часов в день, увеличилось в 4 раза, а к 2018 году число таких молодых людей достигло 56 % [2]. В 2019 году также наблюдается рост использования социальных сетей среди молодежи. По сравнению с 2018 годом в первом полугодии 2019 года число молодых людей, которые активно используют социальные сети, возросло на 8 % (рисунок 1) [3].

Интернет-зависимость – психологическое расстройство, которое сопровождается поведенческими проблемами, человека преследует навязчивая цель – использовать интернет, при этом теряя счет времени. Зависимость от социальных сетей – это подвид интернет-зависимости. Такая зависимость может возникнуть у молодых людей, у которых много свободного времени, нет собственных интересов и увлечений и потребность в общении удовлетворяется не полностью. К основным признакам зависимости от социальных сетей можно отнести постоянное навязчивое желание зайти в свои аккаунты, проявлять там активность (посмотреть новости, загрузить новые фотографии), появление проблем с учебой, жалоб близких людей на время, которое тратится на социальные сети, появление чувства раздражения при отсутствии доступа в интернет [2].

У человека с интернет-зависимостью и зависимостью от социальных сетей в том числе, пропадает навык социальной адаптации и социализации. Это большая проблема на сегодняшний день, так как по большей части страдает институт семьи. В первую очередь, наблюдается ухудшение отношений

между родителями и детьми, появляются недопонимание и частые ссоры, которые могут привести к летальным последствиям. Также учащаются случаи насилия со стороны детей и подростков. Помимо этого, интернет-зависимость может стать причиной развода родителей, который также негативно сказывается на психологическом здоровье детей и подростков [4].

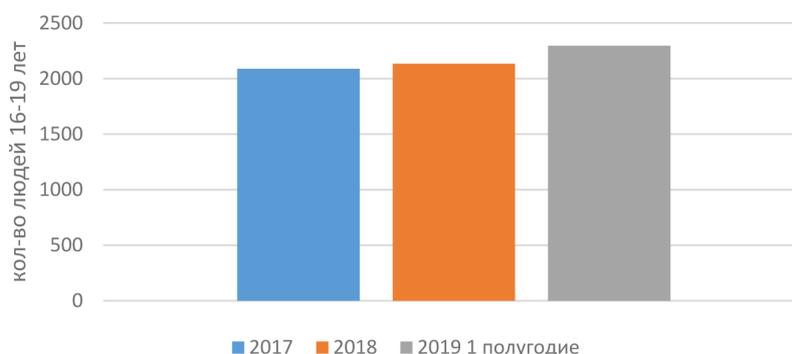


Рисунок 1 – Динамика использования социальных сетей

### Эмпирическое исследование зависимости молодежи от социальных сетей

В основании исследования лежит гипотеза о том, что среди пользователей интернета в возрасте от 16 до 19 лет основным занятием является мониторинг своих социальных сетей. Цель исследования – выявление доли молодых людей с зависимостью от социальных сетей.

В исследовании принимали участие 160 человек в возрасте от 16 до 19 лет, из них 64 женского и 96 мужского пола, 40 и 60 % соответственно. Опрос размещался в сети Интернет.

Для начала задано было два общих вопроса, чтобы понять цель использования сети Интернет и определить основные виды деятельности в социальных сетях. На вопрос о целях использования сети Интернет за последний месяц 24 % респондентов ответили, что они используют интернет для входа в социальные сети. Однако, нужно учитывать, что на сегодняшний день чаще всего пользователи смотрят видео, а также размещают фото и видео в социальных сетях. Поэтому этот процент пользователей также отнесен к посещению социальных сетей. В итоге получилось 31 % респондентов, которые используют интернет для посещения социальных сетей. К категории «Другое» отнесли online-игры, их скачивание, поиск информации, скачивание приложений, совершение покупок, использование карт, решение финансовых вопросов, планирование досуга и online-обучение (рисунок 2).



Рисунок 2 – Цели использования сети Интернет

На вопрос о видах деятельности молодых людей в социальных сетях получены следующие результаты: у 59 % респондентов основная деятельность заключается в просмотре фотографий и видео, размещении своих фотографий и видео. К категории «Другое» относятся: скачивание игр и непосред-

ственно сама игра (12 %), скачивание приложений (5 %), совершение покупок через интернет и поиск информации о товарах (9 %), оплата счетов через интернет (4 %), планирование своего досуга и отдыха (4 %), дистанционное обучение (3 %), чтение (4 %), пользование картами (5 %) (рисунок 3).



Рисунок 3 – Основные виды деятельности в социальных сетях

Гипотеза о том, что основным видом деятельности молодых людей в интернете является просмотр социальных сетей, подтвердилась.

Затем респондентам был предоставлен опросник на киберкоммуникативную зависимость с целью выявления уровня зависимости от социальных сетей. Опросник был разработан А.В. Тончевой в 2012 году [5]. Он состоит из 20 вопросов, которые составлены, основываясь на признаках зависимости от социальных сетей.

На вопрос «Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме «онлайн» более 2 часов в сутки?» 33 % респондентов ответили «всегда», «очень часто» – 13 %, «часто» – 20 %, «иногда» – 27 % и 7% выбрали ответ «очень редко». Ответы на вопрос «Как часто Вы используете социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем?» распределились следующим образом: 33 % опрошенных очень редко уходят от проблем при помощи социальных сетей, 20 % прибегают к такому способу иногда, часто и очень часто используют социальные сети в 27 и 13 % случаев соответственно, всегда уходят от проблем к социальным сетям только 7 % опрошенных.

По результатам опроса всегда обновляют свои страницы в социальных сетях 27 %, очень часто – 13 %, часто – 20 %, иногда – 27 %, очень редко – 13 %. Опрошенные проверяют свои социальные сети на предмет обновления всегда – 27 %, очень часто – 20 %, часто – 7 %. Иногда и очень редко проверяют свои сети на обновление 47 % респондентов.

Ответы на вопрос «Как часто посещение социальных сетей улучшает Ваше настроение?» распределились следующим образом: всегда поднимается настроение у 7 % респондентов, очень часто и часто в 20 и 7 % случаев соответственно, иногда и очень редко улучшается настроение у 66 % опрошенных. Всегда безуспешно пытаются сократить время проведения в социальной сети 7 % респондентов, 27 % делают это очень часто, иногда – 20 % и очень редко – 47 %.

Результаты исследования показали, что среди 160 человек 64 % обладают низкой зависимостью от социальных сетей; у 29 % людей средний уровень зависимости, социальные сети воздействуют на их жизнь и от этого появляются проблемы в жизни; у 7 % опрошенных – высокий уровень зависимости от социальных сетей.

Для профилактики зависимости молодежи от социальных сетей разработаны следующие рекомендации:

– Определить для себя затрачиваемое время на социальные сети. Во многих мобильных телефонах и планшетах на сегодняшний день имеется встроенная функция подсчета экранного времени или можно установить для этой цели специальное программное приложение. Данная функция автоматически считает, сколько времени и в каких приложениях находится владелец мобильного устройства, при этом выдает достаточно подробную статистику за определенный период.

– Намеренно ограничивать себя в проведении времени в социальных сетях. Для начала исключить посещение социальных сетей во время работы или учебы, а в дальнейшем ограничивать посещение на целый день.

– Не обращаться к социальным сетям без лишней необходимости (многие студенческие группы используют популярные социальные сети для создания чата группы, где они обмениваются важной информацией, такие же чаты бывают и на работе).

– Добавить в свою жизнь больше разных активностей, например, завести новое хобби, начать заниматься спортом, больше путешествовать и др.

– Самому или с помощью специалиста определиться с причинами повышающегося уровня зависимости к социальным сетям.

Данные рекомендации будут полезны для молодых людей с низким и средним уровнем социальной зависимости, так как они еще могут самостоятельно оценить свое состояние и предпринять меры.

### Заключение

Социальные сети – это одно из популярных мест в интернете, где основным пользователем является молодое поколение. Для них общение в социальных сетях – это неотъемлемая часть социализации в современном обществе. При этом необходимо обозначить как положительные, так и отрицательные стороны социальных сетей. С одной стороны, социальные сети позволяют повышать людям свою значимость и самооценку, помогают восполнить потребность в общении, позволяют открыто выражать свое мнение. Но, с другой стороны, появляется риск возникновения зависимости от социальных сетей у плохо адаптирующихся пользователей, которые компенсируют свою потребность в общении и чувстве защищенности.

На сегодняшний день социальные сети занимают все большую часть жизни молодых людей, они начинают использоваться в менеджменте, в обучении, становятся средством влияния на мнение общества, а также помогают в работе в режиме реального времени при помощи проведения видеоконференций. Поэтому тема влияния социальных сетей нуждается в дальнейшем исследовании с разных сторон.

### Список литературы

1. Губанов Д.А., Новиков Д.А., Чхартшвили А.Г. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства. – М.: Физматлит, 2010. – С. 228.
2. Зависимость от социальных сетей – эпидемия XXI века [Электронный ресурс] // Безопасность в интернете. – URL: <http://www.security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/73-zavisimost-ot-sotsialnykh-setej-epidemiya-xxi-veka> (дата обращения: 19.12.2019).
3. Николаева А.А., Павлова Т.С. Компьютерная зависимость у детей и подростков // Социосфера. – 2019. – № 2. – С. 117–120.
4. Статистика интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] // Безопасность в интернете. – URL: <http://www.security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127> (дата обращения: 19.12.2019).
5. Тончева А.В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости // Науковедение. – 2012. – № 4. – С. 138.
6. Amstel Premium Pilsener провел общероссийское исследование, целью которого было выявить, насколько население нашей страны зависимо от интернета [Электронный ресурс] // ITSZ.ru. – URL: <http://www.spbit.su/news/n144377/> (дата обращения: 29.09.2019).
7. Barnes J.A. Class and Committees in Norwegian Island Parish // Human Relations. – New York: Hafner Press, 1975.
8. Google назвал главные интернет-привычки россиян [Электронный ресурс] // Tass. – URL: <https://www.tass.ru/obschestvo/5006728> (дата обращения: 29.09.2019).

### References

1. Gubanov D.A., Novikov D.A., Chkhartshvili A.G. Social'nye seti: modeli informacionnogo vliyaniya, upravleniya i protivoborstva. – M.: Fizmatlit, 2010. – S. 228.

2. Zavisimost' ot social'nyh setej – epidemiya XXI veka [Elektronnyj resurs] // Bezopasnost' v internete. – URL: <http://www.security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/73-zavisimost-ot-sotsialnykh-setej-epidemiya-xxi-veka> (data obrashcheniya: 19.12.2019).
3. *Nikolaeva A.A., Pavlova T.S.* Komp'yuternaya zavisimost' u detej i podrostkov // *Sociosfera*. – 2019. – № 2. – S. 117–120.
4. Statistika internet-zavisimosti u podrostkov [Elektronnyj resurs] // Bezopasnost' v internete. – URL: <http://www.security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127> (data obrashcheniya: 19.12.2019).
5. *Toncheva A.V.* Diagnostika kiberkommunikativnoj zavisimosti // *Naukovedenie*. – 2012. – № 4. – S. 138.
6. Amstel Premium Pilsener provel obshcherossijskoe issledovanie, cel'yu kotorogo bylo vyyavit', naskol'ko naselenie nashej strany zavisimo ot interneta [Elektronnyj resurs] // *ITSZ.ru*. – URL: <http://www.spbit.ru/news/n144377/> (data obrashcheniya: 29.09.2019).
7. *Barnes J.A.* Class and Committees in Norwegian Island Parish // *Human Relations*. – New York: Hafner Press, 1975.
8. Google nazval glavnye internet-privychki rossiyan [Elektronnyj resurs] // *Tass*. – URL: <https://www.tass.ru/obshchestvo/5006728> (data obrashcheniya: 29.09.2019).