

Москвин Артём Сергеевичкандидат культурологии,
доцент кафедры культурологии и социологии
Вятского государственного университета**Moskvin Artyom Sergeevich**PhD in Cultural Studies, Associate Professor,
Cultural Studies and Social Science Department,
Vyatka State University**Коротышева Наталья Николаевна**кандидат философских наук,
доцент кафедры философии
Вятского государственного университета**Korotysheva Natalia Nikolaevna**PhD, Associate Professor,
Philosophy Department,
Vyatka State University**Кушова Ирина Андреевна**кандидат философских наук,
доцент кафедры культурологии и социологии
Вятского государственного университета**Kushova Irina Andreevna**PhD, Associate Professor,
Cultural Studies and Social Science Department,
Vyatka State University**ВИРТУАЛЬНЫЙ ДАУНШИФТИНГ
КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ
(СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
МОЛОДЕЖИ Г. КИРОВА) [1]****VIRTUAL DOWNSHIFTING
AS A STRATEGY TO OVERCOME
INTERNET ADDICTION
AMONG YOUNG PEOPLE
(A SOCIOLOGICAL SURVEY OF
THE YOUTH IN KIROV) [1]****Аннотация:**

В процессе информатизации общества сети Интернет стала отводиться главная роль в организации профессиональной, учебной, а также досуговой сфер человеческой жизни. Интернет в качестве информационного ресурса и средства коммуникации наиболее востребован в молодежной среде. Для современной молодежи он представляет собой пространство для удовлетворения самых разнообразных потребностей. Авторами рассмотрены факторы, влияющие на формирование интернет-зависимости на макро- и микроуровнях, а также выявлены методы борьбы с интернет-зависимостью. Отдельный исследовательский интерес сосредоточен на дауншифтинге и его подвиде – виртуальном дауншифтинге. В статье представлен развернутый социологический анализ виртуального дауншифтинга как одного из рациональных способов преодоления интернет-зависимости на примере молодежи г. Кирова. Полученные данные позволили выявить корреляции между образом жизни молодежи и ее стремлением к виртуальному дауншифтингу.

Ключевые слова:

интернет-зависимость, повседневность, виртуальное пространство, дауншифтинг, виртуальный дауншифтинг, социальная реабилитация, молодежь, Киров.

Summary:

In the digital era, the Internet plays a major role in professional, educational, and leisure activities of people. The Internet is in high demand for the younger generation as an information resource and a means of communication. For today's youth, it is a space to meet a variety of needs. The authors examine the factors affecting the development of Internet addiction on the macro and micro levels and identify the techniques for dealing with this phenomenon. The focus is on downshifting and its subtype, i.e. virtual downshifting. The study provides a detailed sociological analysis of virtual downshifting as one of the rational ways to overcome Internet addiction by a case study of the youth in the city of Kirov. The data obtained revealed a correlation between the way of life of young people and their strive for virtual downshifting.

Keywords:

Internet addiction, everyday life, virtual space, downshifting, virtual downshifting, social rehabilitation, youth, Kirov.

Теоретико-методологические основы исследования. К основным характеристикам интернет-среды можно отнести ограниченность чувственно воспринимаемой информации и возможность анонимного взаимодействия. Границы, объект и его расположение в интернет-пространстве задаются посредством знаковых систем. Коммуникативная, познавательная, игровая деятельность, а также разнообразие способов самопрезентации способствуют проявлению индивидуального своеобразия личностных качеств пользователя. Внутрисетевая активность создает условия для формирования поведения интернет-активного субъекта, отличающегося от поведения в реальной жизни. В связи с этим в современном социально-гуманитарном познании актуализируется проблема трансформации личности в условиях интернет-реальности. На сего-

дняшний день нет четкого определения интернет-зависимости, но, как правило, под ней понимается психологическая зависимость. В психологии зависимость определяется как навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные действия медицинского, психологического или социального характера.

Многочисленные исследования выявили множество минусов от регулярного пребывания в интернет-пространстве для физического и психического здоровья человека, среди которых можно выделить: нарушение двигательной, тактильной, психической, зрительной активности человека, дезориентацию в социальном пространстве, разрыв социальных связей и многое другое. Однако, несмотря на это, современная жизнь без активного использования интернета в профессиональных и образовательных целях не представляется возможной.

В современных разработках проблемы интернет-зависимости отсутствует четкая позиция авторов в отношении положительного или отрицательного влияния интернет-зависимости на существование индивида в обществе. Так, например, совершенствование системы образования, создание обучающих игр, научно-развлекательных сайтов, популяризация науки и научно-исследовательской деятельности, совершенствование и массовый выпуск электронных учебников и электронных учебных курсов позволят рационализировать использование сети Интернет в образовательных и когнитивных целях. Кроме того, информационной сетью не стоит пренебрегать, необходимо использовать интернет в качестве образовательного ресурса в связи с тем, что это самый быстрый источник получения свежих данных и новой информации [2].

Более того, для экспликации информации необходим открытый доступ к Сети. Некоторые исследователи убеждены в том, что в любой стране мира у каждого человека должен быть доступ к необходимой информации, вследствие чего не стоит пренебрегать сетью Интернет [3, с. 40]. В частности, о пользе применения Сети пишет Т.А. Рассадина: «Интернет становится главным источником получения информации, необходимой для профессиональной, учебной деятельности, в повседневности, для ориентации в мире в целом» [4]. Автор указывает, что интернет – это возможность получить информацию, которая необходима для реализации целей и задач в любой сфере человеческой деятельности.

Однако социологические исследования показывают, что использование интернета в образовательных целях не принесет положительных результатов, кроме возникновения зависимости от постоянного использования ресурса. При этом авторы абсолютно убеждены в том, что интернет-зависимость – это очень серьезная проблема современного общества, приводящая к десоциализации индивида. Разрешая доступ к сети Интернет без ограничения по времени, родители и система образования обрекают молодое поколение на зависимость от онлайн-игр, симуляторов и социальных сетей [5]. «“Проживание” части своей жизни в виртуальном пространстве, как правило, является следствием нереализованности личности, поиска себя и своей идентичности, неудовлетворенности» [6, с. 93]. К тому же в современной молодежной среде ярко выражена проблема усвоения информации. Процесс чтения развивает мышление и влияет на мировоззрение, при этом вид носителя информации (электронная книга или привычный нам бумажный источник) не имеет принципиального значения [7].

Для социологической науки проблема интернет-зависимости актуальна в силу социальной обусловленности явления, значительности его распространения, а также возможности анализа причин его возникновения, способов противостояния зависимости [8].

Как правило, интернет-зависимость характеризуется следующими признаками:

1. Разрыв социальных связей индивида с представителями ин групп (семьей, друзьями), что, в свою очередь, приводит к десоциализации личности пользователя. Концентрируя внимание исключительно на происходящем в виртуальной реальности, пользователь теряет связь со своим физическим «я» и сводит на нет общение с друзьями/знакомыми в реальной жизни, что чревато полной изоляцией индивида. В молодежной интернет-среде широкое распространение получил термин «хиккомори» («хикки», «хикканы») – молодые люди, проводящие все время в интернете и покидающие свою комнату исключительно для удовлетворения физиологических потребностей, при этом живут они за счет родителей или на пособие по безработице. В Японии образ жизни хиккомори стал настолько популярным, что власти страны признали необходимость борьбы с этим феноменом на уровне государства.

2. Увеличение количества фиксируемых случаев проявления аутоагрессии в молодежной среде (агрессии, направленной на себя) из-за невозможности воспользоваться информационной сетью. Возрастает количество самоубийств, связанных с невозможностью пользования интернетом.

3. Интернет-зависимые пользователи проецируют свою агрессию и неудовлетворенность на окружающих людей.

Выделяют несколько уровней интернет-зависимости: от легкой стадии, сопровождающейся незначительным дискомфортом при отсутствии доступа к сети Интернет, до тяжелой стадии зависимости, когда человек полностью теряет контроль над своим поведением, переходя к насильственным действиям в моменты агрессии и аутоагрессии.

К факторам, влияющим на формирование интернет-зависимости на макроуровне, можно отнести:

- социально-экономические: уровень экономического развития государства (ВВП на душу населения), уровень жизни, структура доходов/расходов населения, развитость социальной инфраструктуры;

- технологические: степень развития компьютерных технологий, степень проникновения сети Интернет в повседневную жизнь индивида, степень развития телекоммуникационной структуры;

- социально-политические: правовые ограничения.

Влияние на формирование интернет-зависимости на микроуровне оказывают:

- психологические факторы: индивидуально-психологические характеристики человека, желание принадлежать к определенной социальной группе, субкультуре, стремление перенести нормы и правила взаимодействия в виртуальной реальности в реальное поле человеческих взаимодействий, пристрастие к азартным играм, алкоголю и многое другое;

- социальные факторы: наличие/отсутствие семьи и детей, отсутствие контактов с друзьями и коллегами в повседневной жизни и профессиональной деятельности, большое количество свободного времени и несостоятельность в организации досуговой деятельности, наличие/отсутствии хобби/увлечений, наличие/отсутствие распорядка дня и многое другое;

- пользовательский опыт: стаж использования сети Интернет;

- биологические факторы: состояние физического и психического здоровья, наличие девиации в поведении индивида, бессонница.

Методы борьбы с интернет-зависимостью индивидуальны и применимы только для конкретного индивида и в рамках конкретной ситуации. Условно их можно разделить на три вида:

- 1) блокировка доступа к сети Интернет;

- 2) ограничение пользования Сетью по времени – через настройки роутера можно установить ограничение времени пребывания в Сети;

- 3) виртуальный дауншифтинг.

На сегодняшний день виртуальный дауншифтинг – это новый способ рационального противостояния интернет-зависимости.

Принято считать, что впервые понятие «дауншифтинг» появилось в статье американской журналистки Сары Бен Бреатна в статье «Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и переосмысление успеха в 90-х» (Ban Breathnach S. Living in a Lower Gear: Downshifting and Redefining Success in the 90s), которая была опубликована в газете The Washington Post. Дауншифтинг в переводе с английского языка означает переключение на низкую передачу [9]. Это сознательный отказ человека от высокого ритма жизни, навязываемого нам социальной и профессиональной средой, отказ ради жизни без стресса в отдаленной от города местности или в другой стране. Виртуальный дауншифтинг – понятие, образованное от термина «дауншифтинг», под которым понимается сознательный отказ индивида от использования сети Интернет без необходимости. Данное социальное явление получило свое распространение в странах Западной Европы и США [10].

В России отсутствуют явные тенденции к дауншифтингу и виртуальному дауншифтингу, но все больше молодых людей в возрасте от 15 до 40 лет отказываются или сознательно ограничивают себя во времени пребывания в виртуальной реальности для того, чтобы насладиться красотой реального мира, а также посвятить свое время близким людям. По данным ВЦИОМ, около половины пользователей (45 %) в 2018 г. сознательно отключали доступ к интернету (на день или более), 66 % вынужденно оставались без Сети. При этом 83 % из них не чувствовали себя ущемленными, а 7 % респондентов при отказе от использования сети Интернет ощутили радость и расслабление [11].

Эмпирическая и методологическая база исследования. С целью выявления тенденций к виртуальному дауншифтингу в молодежной среде г. Кирова (Кировская область) представителями профессорско-преподавательского состава Вятского государственного университета с 2016 по 2018 г. проводились социологические обследования. Цель – качественный и количественный анализ образа жизни современной молодежи г. Кирова; выявление корреляций между образом жизни молодежи и стремлением к виртуальному дауншифтингу. Основные методы: глубинное интервью с построением мини-теории с помощью метода аналитической индукции; социологический опрос посредством анкетирования; частотный анализ таблиц сопряженности.

Выборочная совокупность составила 381 чел. при генеральной совокупности 50 809 чел. Ошибка выборки – 5 % при доверительной вероятности 95 %. Тип выборки – квотная. Единица выборки – две категории респондентов: 1) молодые люди (юноши и девушки) в возрасте от 15 до 19 лет; 2) молодые люди (юноши и девушки) в возрасте от 20 до 24 лет.

Для исследователей феномен виртуального дауншифтинга интересен прежде всего с позиции сознательного ограничения времени и создания искусственных препятствий для пребывания в виртуальной реальности. Кроме того, вызывают интерес место и роль социальных сетей в жизни молодежи г. Кирова и отношение к компьютерным играм в сети Интернет.

Результаты обследования показали, что респонденты, независимо от возраста, указывают на сокращение времени использования сети Интернет, но тенденций к сознательному ограничению времени использования Сети в молодежной среде г. Кирова не наблюдается (см. рисунок 1).

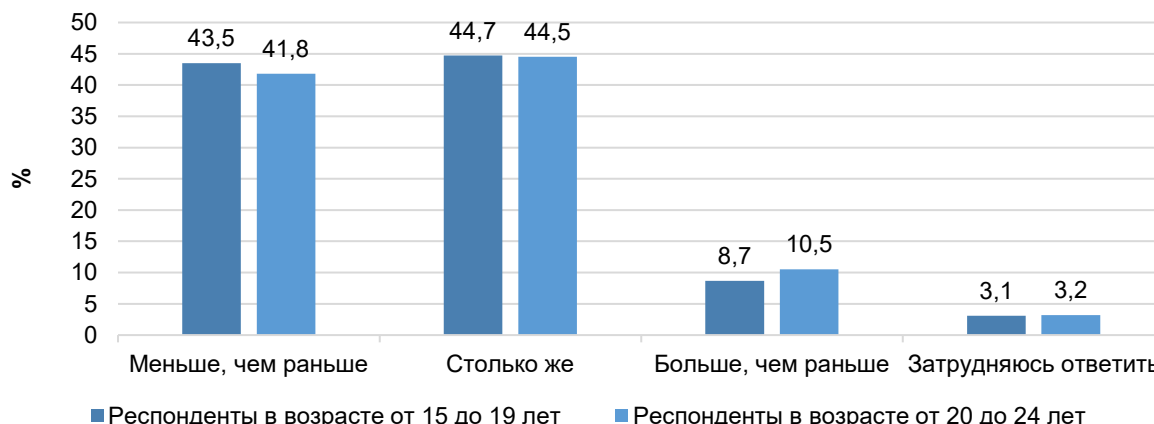


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос о времени, проводимом в сети Интернет, %

С помощью суммирующего коэффициента (суммирующий коэффициент находится путем деления разности между показателем положительной оценки и показателем отрицательной оценки на общее количество опрошенных респондентов [12, с. 147]) (1,14 у респондентов от 15 до 19 лет и 1,07 у респондентов от 20 до 24 лет) исследователям удалось установить, что респонденты в возрасте от 15 до 19 лет более склонны к ограничению времяпрепровождения в виртуальном пространстве.

Анализ таблиц сопряженности указывает на то, что респонденты, ограничивающие времяпрепровождение в Сети, как правило, используют интернет в целях образования и самообразования. Кроме того, респонденты отметили, что получают удовольствие от познавательного процесса (асимптотическая двусторонняя значимость χ^2 равна 0,036).

О сознательном создании ограничений пользования Сетью написали четверть респондентов независимо от возрастной категории (см. рисунок 2). В связи с чем мы можем сделать вывод, что в среде молодежи г. Кирова прослеживается тенденция к виртуальному дауншифтингу.

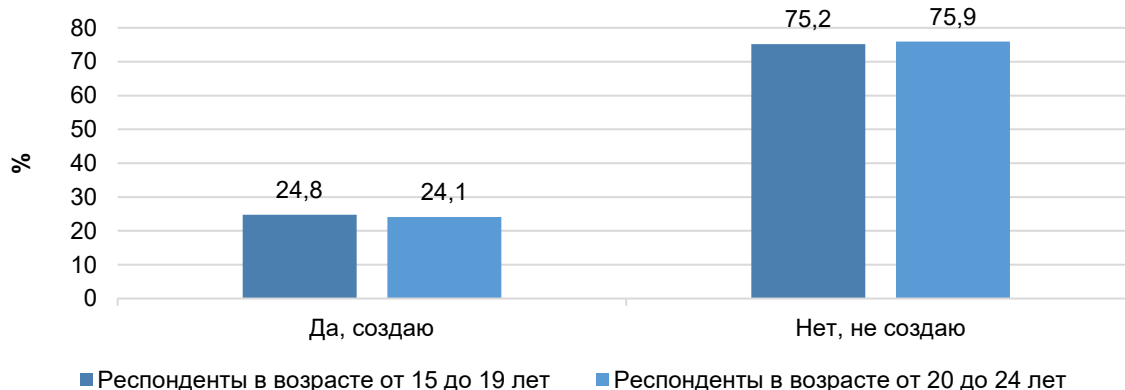


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос о создании каких-либо ограничений при использовании сети Интернет, %

Анализ таблиц сопряженности выявил следующую корреляцию: респонденты в возрасте от 15 до 19 лет сознательно ограничивают доступ к Сети, используя ее только в образовательных целях (асимптотическая двусторонняя значимость χ^2 равна 0,012). А респонденты в возрасте от 20 до 24 лет такой зависимости не имеют.

Одним из самых популярных средств коммуникации в современном обществе являются социальные сети. Степень важности и необходимости социальных сетей в жизни молодежи изучена многими современными авторами. Так, например, И.В. Челышева отмечает, что взаимодействие в социальных сетях уже достаточно давно стало своеобразной формой самопрезентации пользователей. Они могут самостоятельно выбирать, под каким именем (пользователи называют его ником или никнеймом) зарегистрироваться, выбрать любую фотографию, назвать любой возраст, круг интересов и т. п. Такая свобода предоставляет возможность скрыть личную информацию и при

желании оставаться неузнанным. Иными словами, виртуальный образ пользователя, который создан в Сети, может быть достаточно далек от образа реального [13]. Кроме того, исследователь отмечает, что социальные сети порождают такие негативные феномены современной жизни, как троллинг и кибербуллинг, которые являются причиной агрессивного поведения [14].

В жизни молодежи г. Кирова вне зависимости от возраста коммуникации в социальных сетях играют значительную роль, но результаты исследования выявили тенденцию к снижению активности в социальных сетях у респондентов в возрасте от 20 до 24 лет (суммирующие коэффициенты равны 0,73 и 0,79 соответственно) (см. рисунок 3).

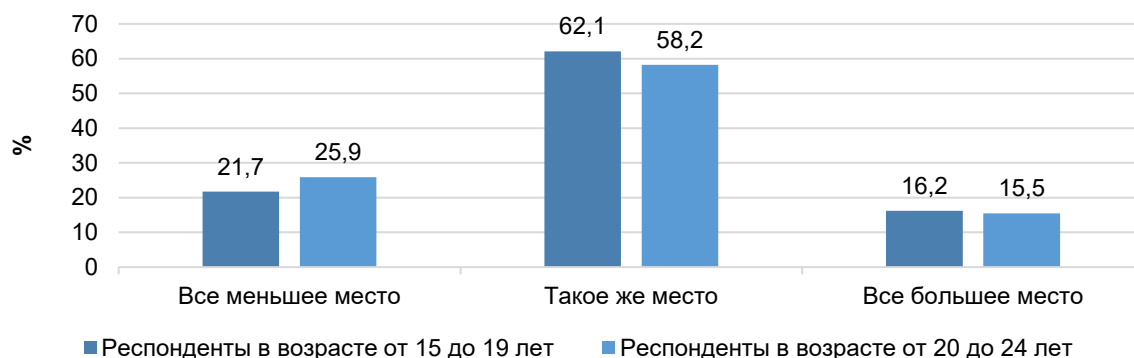


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос о месте социальных сетей в жизни молодежи, %

Анализ таблиц сопряженности показал следующую корреляцию: респонденты с низкой активностью в социальных сетях в целом ограничивают себя в использовании сети Интернет как в образовательных, так и в личных целях (асимптотическая двусторонняя значимость χ^2 равна 0,000 и 0,000 соответственно).

Проблема отношения молодежи к компьютерным и онлайн-играм актуальна для представителей психологии, педагогики и социологии. Так, например, исследователи А.М. Голиков и Т.В. Маркова утверждают, что компьютерные игры оказывают пагубное воздействие на сознание и физическое здоровье пользователей, акцентируя внимание на таких отрицательных факторах, как снижение зрения, деформация суставов и позвоночника, повышенная агрессия, игровая зависимость, социальная изоляция [15]. При этом авторы не исключают положительного влияния компьютерных игр: «...При весомых отрицательных моментах в играх есть и плюсы. Существуют не только аркады, шутеры и гонки, но также логические игры и стратегии, которые тренируют способность к логическому мышлению, пространственному воображению, планированию и умению учиться на ошибках. Компьютерные игры помогают детям найти себе занятие вместо бесцельного блуждания по дворам и посиделок со спиртным и сигаретами» [16].

Результаты обследования выявили тенденцию к отрицательному отношению к онлайн-играм, особенно представителей возрастной категории от 20 до 24 лет (суммирующие коэффициенты равны 0,70 и 0,78 соответственно) (см. рисунок 4).

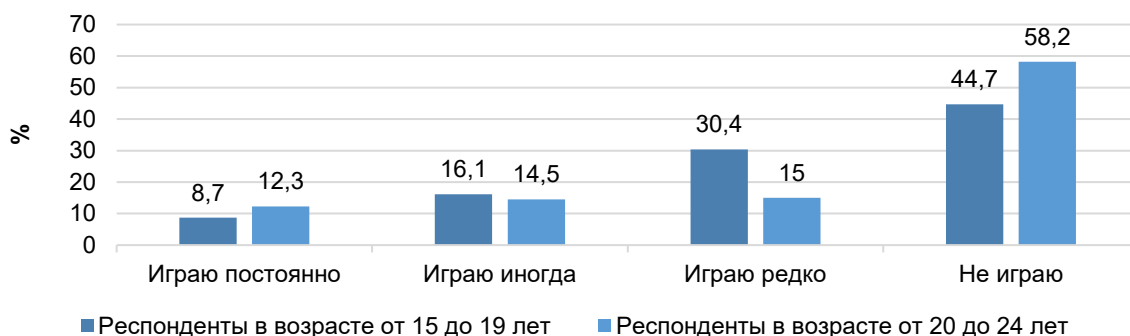


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос о частоте использования компьютерных онлайн-игр, %

В ходе работы с молодежью нам удалось выяснить, что компьютерные онлайн-игры не являются доминирующей деятельностью в сети Интернет данных возрастных категорий.

Виртуальный дауншифтинг – это новый, только формирующийся способ отчуждения современного человека. Сложно говорить о явных тенденциях проявления виртуального дауншифтинга в среде молодежи, но результаты исследования показали, что молодежь г. Кирова, ощутив на себе

негативные последствия использования сети Интернет, постепенно отказывается от частого времяпрепровождения в виртуальной реальности посредством ограничения времени пребывания или создания искусственных препятствий: отключения гаджетов, программирования роутеров.

Полученные данные можно использовать при выстраивании коммуникативных стратегий в работе с молодежными группами.

Ссылки и примечания:

1. Статья подготовлена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). Грант № 17-33-01017.
2. Батыгин Г.С. Социология Интернет: наука и образование в виртуальном пространстве // Социологический журнал. 2001. № 1. С. 188–204.
3. Вартанова Е.Л. Интернет для каждого: реальность или утопия? // Информационное общество. 2000. № 1. С. 40–43.
4. Рассадина Т.А. Интернет-зависимость: информационно-коммуникативный аспект // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2015. № 2 (34). С. 98–111.
5. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: как интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Екатеринбург, 2006. 272 с.
6. Раицкая Л.К. Развивающие и познавательные функции интернета // Вестник университета (Государственный университет управления). 2010. № 23. С. 90–93.
7. Сальников М.Л. Интернет – неосознанная опасность // Информационное общество. 2000. № 1. С. 44–45 ; Чуринов Н.М. Реальности: физическая и информационная. Красноярск, 1995. 233 с.
8. Гусева В.Е. Интернет как информационно-образовательная гуманитарная среда современного общества [Электронный ресурс] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета (Научный журнал КубГАУ). 2006. № 24 (8). URL: <http://ej.kubagro.ru/2006/08/pdf/17.pdf> (дата обращения: 07.11.2018).
9. Аникина А.С. Дауншифтинг как социальное явление // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. Т. 7, № 6. С. 945–947.
10. Freeman J. Not So Fast. Sending and Receiving at Breakneck Speed Can Make Life Queasy: A Manifesto for Slow Communication [Электронный ресурс] // The Wall Street Journal. 2009. 21 Aug. URL: <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052970203550604574358643117407778> (дата обращения: 10.08.2017).
11. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи // Информационная безопасность регионов. 2017. № 2 (27). С. 44–49.
12. Ненашев М.И. Методы исследований в количественной социологии : учеб. пособие для студентов специальности «Социология». Киров, 2016. 267 с.
13. Челышева И.В. Социальные сети в жизни современных школьников // Медиаобразование. Российский журнал истории, теории и практики медиапедагогика. 2014. № 2. С. 121–126.
14. Там же.
15. Голиков А.М., Маркова Т.В. Влияние компьютерных игр на развитие и деградацию социума // Интерактивная наука. 2018. № 5 (27). С. 61–63. <https://doi.org/10.21661/r-470548>.
16. Там же.

References:

- Anikina, AS 2017, 'Downshifting as a Social Phenomenon', *Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsiy*, vol. 7, no. 6, pp. 945-947, (in Russian).
- Batygin, GS 2001, 'Sociology of the Internet: Science and Education in the Virtual Space', *Sotsiologicheskij zhurnal*, no. 1, pp. 188-204, (in Russian).
- Chelysheva, IV 2014, 'Social Networks in the Life of Modern School Students', *Mediaobrazovaniye. Rossiyskiy zhurnal istorii, teorii i praktiki mediapedagogiki*, no. 2, pp. 121-126, (in Russian).
- Churinov, NM 1995, *Physical and Informational Reality*, Krasnoyarsk, 233 p., (in Russian).
- Freeman, J 2009, 'Not So Fast. Sending and Receiving at Breakneck Speed Can Make Life Queasy: A Manifesto for Slow Communication', *The Wall Street Journal*, August 21, viewed 10 August 2017, <<http://www.wsj.com/articles/SB10001424052970203550604574358643117407778>>.
- Golikov, AM & Markova, TV 2018, 'The Influence of Computer Games on the Development and Degradation of Society', *Interactive Science*, no. 5 (27), pp. 61-63. <https://doi.org/10.21661/r-470548>.
- Grishin, SE 2017, 'Internet Addiction of Young People', *Informatsionnaya bezopasnost' regionov*, no. 2 (27), pp. 44-49, (in Russian).
- Guseva, VE 2006, 'Internet as an Informational and Educational Humane Environment of Modern Society', *Politematicheskij setevoy elektronnyy nauchnyy zhurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta (Nauchnyy zhurnal KubGAU)*, no. 24 (8), viewed 07 November 2018, <<http://ej.kubagro.ru/2006/08/pdf/17.pdf>>, (in Russian).
- Kerdellant, Ch & Grésillon, G 2006, *Children of the Processor: How Internet and Video Games Form the Adults of Tomorrow*, Yekaterinburg, 272 p., (in Russian).
- Nenashchev, MI 2016, *Research Methods in Quantitative Sociology*, manual, Kirov, 267 p., (in Russian).
- Raitskaya, LK 2010, 'Developmental and Cognitive Functions of the Internet', *Vestnik universiteta (Gosudarstvennyy universitet upravleniya)*, no. 23, pp. 90-93, (in Russian).
- Rassadina, TA 2015, 'Internet Addiction: Informational and Communicative Aspect', *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennyye nauki*, no. 2 (34), pp. 98-111, (in Russian).
- Salnikov, ML 2000, 'The Internet as an Unconscious Danger', *Informatsionnoye obshchestvo*, no. 1, pp. 44-45, (in Russian).
- Vartanova, EL 2000, 'Internet for Everyone: Reality or Utopia?', *Informatsionnoye obshchestvo*, no. 1, pp. 40-43, (in Russian).