

**А. С. Башкина, М. П. Носкова**

### **Анализ образа жизни и коммуникативной деятельности студентов в интернет-среде**

В статье проводится анализ коммуникативной деятельности студентов. Рассматриваются основные предпочтения среди посещаемых сайтов в Интернете, среднее время, потраченное на работу за компьютером в сравнении с результатами 2006 года. Общие вопросы касаются иерархии жизненных ценностей, успешности учебы, наличия химических зависимостей, субъективной оценки деятельности в интернет-среде.

*Ключевые слова:* интернет-среда, зависимость, иерархия жизненных ценностей, коммуникации.

**A. S. Bashkina, M. P. Noskova**

### **Analysis of Students' Mode of Life and Communicative Activity in the Internet Environment**

The article analyzes the communication activities of students. The basic preferences of visited Internet-sites and the average time of computer working are considered (in comparison with 2006 study). General questions concern the hierarchy of values, a successful study, the presence of chemical dependency, subjective evaluation of the Internet environment.

*Keywords:* the Internet environment, dependence, hierarchy of values in life, communication.

Современный Интернет – это распределённая всемирная база знаний, включающая в себя множество различных информационных ресурсов, объединённых между собой трансграничной телекоммуникационной сетью. В результате развития технологии появилась возможность доступа отдельного пользователя к практически неограниченному информационным массивам [1, с. 236].

Возможности Интернета не ограничиваются доступом к информационным массивам. Интернет-среда – это не только конгломерат компьютерных сетей, но и сообщество связанных компьютерными сетями людей, активно взаимодействующих между собой. Сформировалась некая «социальная виртуальная реальность», заполненная систематизированными текстами и вербальными либо визуальными образами. Интернет-среда – одна из наиболее перспективных из имеющихся на сегодняшний день возможностей обеспечить межкультурное взаимодействие и сотрудничество, объединив всех населяющих Землю субъектов (ноосферу) в одну систему [2].

Происходящий лавинообразный процесс глобальной информатизации общества коренным образом изменяет привычный уклад жизни и профессиональной деятельности сотен миллионов людей во всех странах мира. Сегодняшнее поколение студентов с детских лет знакомо с компьютером и значительную часть своей жизни проводит в Интернете. Стало возможным в течение нескольких секунд уточнить научный факт или найти подтверждение своей жизненной позиции. Доступность информации делает не столь важными способности удерживать многое в па-

мяти и подолгу сосредоточенно искать информацию.

Сложным и неоднозначным можно назвать вопрос о полезности Интернета. Стоит заметить, что и чтение книг в свое время тоже вызывало антагонизм. С древних времен человечество испытывало страх перед новыми средствами коммуникации и считало, что новый способ общения меняет психологию и поведение человека. Еще Платон заметил, что письменность ослабляет память и предлагает людям «окаменевшую душу» [3, с. 14].

Таким образом, представляется весьма важной исследовательская деятельность в отношении воздействия интернет-среды на современного студента, возможного влияния на различные элементы психики и здоровья.

Цель нашего исследования – изучить деятельность студентов в интернет-среде, выявить связи между долгим времяпрепровождением в сети и различными показателями образа жизни и личностной сферы студентов.

Мы провели добровольное анонимное анкетирование 53 студентов второго курса филологического, педагогического и дефектологического факультетов. Они ответили на 20 вопросов анкеты, касающихся образа жизни и способов коммуникации в Интернет-среде. Среди анкетированных студентов было 4 юношей и 49 девушек.

В анкете мы выделили 6 блоков.

1. Распределение времени на различные виды деятельности в течение суток (отдельно в будни и выходные).

2. Процентное распределение времени между посещаемыми сайтами; предпочитаемые сайты.

3. Иерархия жизненно важных ценностей (5 первых мест); вопросы, касающиеся личностной сферы.

4. Вопросы, касающиеся образа жизни (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

5. Вопросы, касающиеся оценок за учебу и формата чтения книг.

6. Субъективная оценка положительных и отрицательных сторон Интернета.

В начале нашего исследования мы сравнили студентов, анкетированных в 2012 и в 2006 году (1 и 4 блоки вопросов). В 2006 году также было проведено добровольное анонимное анкетирование 50 студентов тех же факультетов (филологический, педагогический) второго курса – 48 девушек, 2 юношей. Таким образом, группы сопоставимы по возрастному-половому составу и факультетам, на которых обучались студенты.

Основную часть студентов (опрошенных в 2012 году) мы разделили на 2 группы. Первую группу составили те студенты, которые проводят в Интернете ежедневно 3 часа и более (15 человек), вторую группу – 1-2 часа (38 человек). Сравнение проводилось по всем пунктам анкеты.

Достоверность разницы результатов оценивалась по t-критерию Стьюдента ( $p < 0,05$ ). Расчеты выполнены в программе «Biostat».

Среди анкетированных студентов были такие, кто на буднях проводит за экраном компьютера 5-6 часов, а в выходные – все 9 часов или всё свободное время, и не было ни одного человека из 53 опрошенных, кто бы не выходил ежедневно в сеть. Интересны сравнительные данные за 2006 год на этих же факультетах (филологическом и дефектологическом) – тогда треть студентов (12 из 48) не работали за компьютером ежедневно.

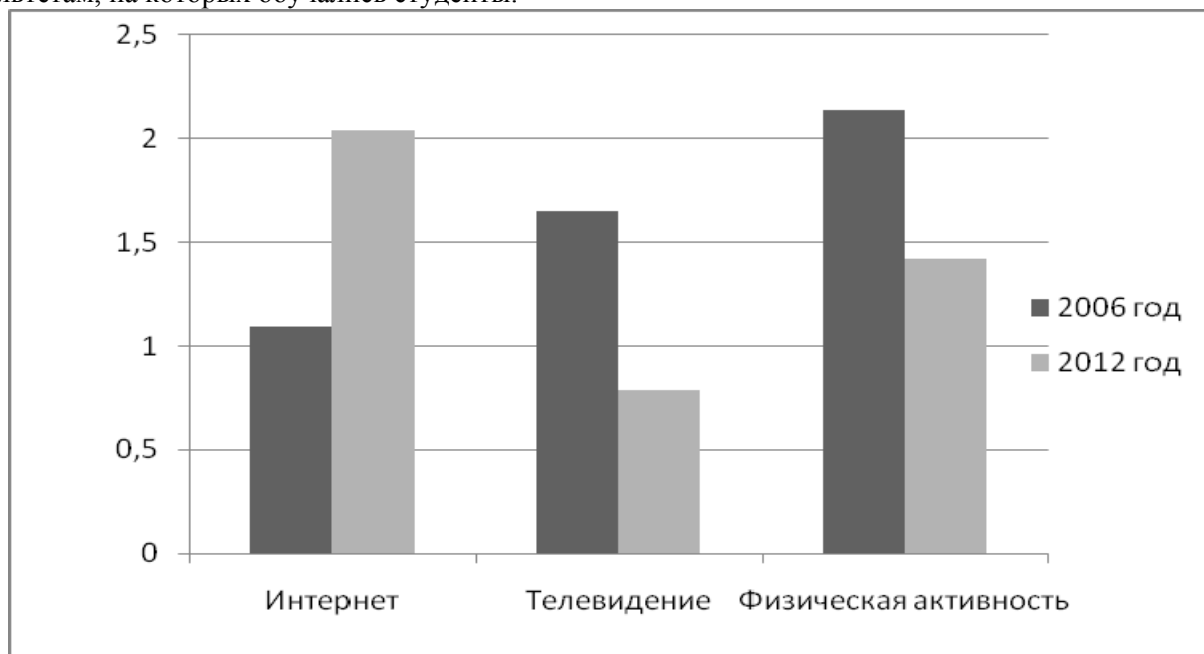


Рис. 1. Время, потраченное на основные виды деятельности (2006 и 2012 гг.)

В среднем за экраном монитора в 2012 году проходило 2 часа в будние дни (2,7 в выходные), а в 2006 в будние дни – 1,09 часа ( $p < 0,01$ ). Естественно, в такой ситуации сокращается время на активную деятельность (спорт и ходьбу) – 2,02 часа в 2006 году и 1,42 часа в 2012,  $p < 0,05$ . Просмотр телевизора также занимает меньше времени у младшего поколения студентов (0,79 против 1,75 часа,  $p < 0,01$ ). Время на остальные виды деятельности существенно не изменилось. Таким образом, молодежь стала меньше двигаться и меньше смотреть телевизор. И если в отношении двигательной активности минусы нынешней си-

туации очевидны, то в отношении телевидения ответ уже не столь однозначен.

Просмотр телепередач представляет собой пассивное восприятие информации, даже с учетом наличия множества телеканалов. Коммуникативная же деятельность в Интернете предполагает наличие обратной связи с читателем. Известна классификация коммуникаций по типу интерактивности [4]. В сети возможно общение (интерактивные видеоконференции, чаты, форумы, ведение сетевых дневников, обмен письмами и др.), просмотр видеофильмов, чтение книг, выход в интернет-пространство другой страны. Без-

условно, наиболее популярными и востребованными среди молодёжи стали социальные сети.

В свете вышеизложенного становится объяснимым тот факт, что для многих студентов, в том числе и из опрошенных нами, стала весьма актуальной проблема компьютерной зависимости. У многих людей выработалась потребность ежедневно и надолго выходить в сеть. Лишенный возможности выхода в Интернет человек испытывает дискомфорт, депрессию, а при появлении такой возможности – успокоение и релаксацию. Несмотря на то, что статус интернет-зависимости как психического расстройства формально не установлен и она не включена в классификаторы заболеваний DSM-IV и МКБ-10, проблема все-таки существует и требует особого внимания. Лекарственная терапия разработана [5], но широко не применяется.

В лечении аддиктивного поведения широко используется психотерапия. Наиболее эффективен когнитивно-поведенческий подход, где поведенческие техники направлены на обучение пациента навыкам саморегуляции и самоконтроля, методам структурирования собственного времени, релаксационным техникам. Когнитивные техники через работу с так называемыми «автоматическими» (неконтролируемыми) мыслями позволяют выявить и изменить установки, приводящие к зависимому поведению, на адаптивные [6, с. 152–164]. Предлагается бороться с зависимостью путем расширения сферы интересов во внешнем мире, социализации индивидуума в реальной среде.

В нашем исследовании мы разделили студентов на тех, кто ежедневно тратит на Интернет 3 и более часа, и тех, кто тратит около 1-2 часов.

**Процентное деление по посещаемым сайтам**

Тематика	1 группа % выбор	2 группа % выбор
спорт	4,5	3,4
путешествия	2,3	2,9
знакомства	1,6	2,1
форумы	4	2,2
религия	1,5	0,7
рефераты	12,3	18,7
эротика	0,3	0,3
социальные сети	20,1	29
новости	4,9	6,1
психология	4,8	4,7
книги	13,8	9,1
фильмы	20,6	18
юмор	5,7	2,2
наука	3,6	0,6
итого	100	100

Оказалось, что студенты первой группы с высокой долей вероятности ( $p < 0,05$ ) меньше времени проводят в социальных сетях (20 и 29 %) и за поиском рефератов (12 и 19 %), однако в абсолютном исчислении они тратили времени на эти позиции в 2 раза больше, чем те, кто не засиживался за компьютером. По затраченному времени сайты разделились следующим образом: социальные сети 26 %, фильмы 18 %, поиск рефератов 17 %, книги 10 %, новости 5 %, психология 4 %, спорт, психология, путешествия, форумы,

юмор около 3 %, знакомства – 2 %, религия и наука – около 1 %. Одна студентка половину времени проводила за просмотром сайтов о Японии. Замечена следующая закономерность: чем больше времени студент проводил за компьютером, тем более разнообразны были его интересы.

И по времени, и по популярности среди студентов на первом месте стоят социальные сети, а именно «ВКонтакте» (его своим любимым указали 43 % студентов первой группы и 61 % – второй). Впервые «ВКонтакте» появился в 2006 го-

ду, и за несколько лет стал самым посещаемым ресурсом русскоязычного сегмента сети Интернет и 25-м в мире. В начале 2013 года там зарегистрировался 200-миллионный посетитель. Аудитория «ВКонтакте»:

✓ Более 44 000 000 посетителей заходят на сайт каждый день.

✓ Около 2 500 000 000 страниц открываются ежедневно.

✓ Примерно 67% посетителей проживают в России [7].

Популярность этого ресурса объяснима – ведь здесь можно обмениваться информацией, создавать группы, общаться с друзьями и родственниками на дальнем расстоянии. Социальные сети создают иллюзию присутствия, удовлетворяют важные потребности человека.

В своей работе «Мотивация и личность» (1954) А. Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные и что они организованы в иерархическую систему приоритета, или доминирования [8].

Можно с большой долей уверенности предположить, что при пользовании социальными сетями у большинства людей удовлетворяются потребности третьего и четвертого уровня – потребность в принадлежности и причастности к группе и потребность уважения и самоуважения – одни из самых фундаментальных и актуальных, особенно среди молодежи.



Рис. 2. Иерархия потребностей по Маслоу

Возможно, именно в удовлетворении этих потребностей лежит секрет популярности соцсетей. В какой-то степени реализуется и потребность в самовыражении, творчестве (выкладывание фотографий, видеороликов, для небольшой части аудитории – авторство цитат – своеобразный короткий литературный жанр).

Как коммуникационную среду социальные сети ярче всего раскрывает теория «эффекта малого мира» (более известная как «теория шести рукопожатий») авторства Стенли Мингрэма, открытая в 1969 году [9].

Интересный эксперимент прошел недавно – в 2011 году – в Миланском университете. Исследователи изучили социальные связи 721 миллиона пользователей крупнейшей глобальной социальной сети «Facebook», то есть более 10 % общего населения земного шара. И пришли такому выводу: в среднем двух разных людей на Земле разделяет максимум 4,74 рукопожатия. Оказалось, что 99,6 % пользователей «Facebook» связаны не более чем шестью «рукопожатиями», а 92 % разделяют менее пяти «ладоней». Более того, если вы ищете кого-то внутри своей страны, то найти его можно всего лишь через четыре «рукопожатия». Около 84 % друзей среднего пользователя социальной сети проживают в его родной стране. Среднее количество друзей одного пользователя «Facebook» – 130 [10].

Среди недостатков социальных сетей можно отметить наличие большого количества контрафактной продукции, недостоверные факты и мошеннические схемы. Таким образом, социальные сети – это совершенно новый способ массовых коммуникаций, имеющий свои недостатки и преимущества, но, безусловно, – это способ общения будущего.

Следующим вопросом, заданным студентам, было определение первых пяти пунктов иерархии своих жизненных ценностей. Старшее поколение традиционно недовольно подрастающим. Может создаться впечатление, что на смену духовным приходят материальные ценности, что современная молодежь в большей степени предпочитает думать о материальном достатке. В нашем случае всё оказалось совсем не так – в результатах анонимного опроса студентов истинные ценности всё также стоят на первых местах.

Хочется отметить позитивные моменты: на первом месте у всех студентов стоит семья, на втором – любовь, на третьем – здоровье, на четвертом – учёба и лишь на пятом-шестом – карьера и деньги. Интересным оказался тот факт, что между двумя группами не было статистически значимых различий, кроме одной позиции. У студентов, много занимающихся за компьютером, любовь как жизненная ценность получила меньше голосов ( $p < 0,05$ ). То есть мы можем считать студентов, проводящих более трех часов за компьютером, либо более прагматичными, либо считающими себя таковыми. Двое студен-

тов из первой группы как жизненную ценность назвали Интернет.

Результаты исследований показывают, что иерархия ценностных предпочтений приблизительно одинакова у обеих групп. Несмотря на сравнительно позитивные показатели в ценностной сфере личности, дальнейшая социальная и профессиональная адаптация у большинства студентов будет зависеть от стремления к учебе и творчеству, раскрытия личностных проявлений в плане адекватного восприятия окружающей действительности, воспитания эстетических чувств [11].

Далее мы задали традиционный вопрос о табачной зависимости. Оказалось, что курят приблизительно 15 % студентов, что существенно меньше, чем в 2006 году (26 %). Эта позитивная тенденция прослеживается и при опросе студентов других групп. Алкоголь еженедельно употребляет 8 % против 21 % в 2006 году. Наркотики не употреблял никто. Существует вероятность того, что интернет-зависимость вытесняет химическую зависимость от алкоголя и табака. Возможно, в данной закономерности играет роль пропаганда здорового образа жизни, или молодежь находит для себя более интересную альтернативу химической зависимости. В любом случае, хочется надеяться, что наш результат не является случайным.

Процент верующих среди студентов равен среднему по стране – 80 %, основная часть принадлежит православной конфессии. Различий между группами не было.

Средний балл получаемых студентами отметок был, как ни странно, почти одинаков в обеих группах – он составил около 4,2. Практически у всех был постоянный доступ к сети. Мы можем предположить, что, в отличие от книг, чтение которых всегда было признаком интеллигентности, «сидение» в Интернете не является таким отличительным признаком. Люди любого уровня интеллекта и благосостояния могут найти для себя что-то интересное.

Что касается чтения книг, результаты опроса тоже оказались весьма позитивными (впрочем, 37 % анкетированных студентов – филологи). Порядка 85 % студентов читают ежедневно и тратят на это 0,94 часа. В первой группе «бумажные» книги читают 71 %, тексты в электронном формате – 82 % студентов. Во второй группе 90 % читают «бумажные» книги, 61 % – книги с экрана монитора. Таким образом, ежедневно читает подавляющая часть студенческой аудито-

рии, причём формат чтения, на самом деле, – лишь вопрос удобства и доступности.

И последний вопрос касался достоинств и недостатков Интернета. 91 % студентов отметили возможность получать информацию, 26 % – возможность общения, 14 % – доступность. Из минусов Интернета отметили: зависимость (45 %), рекламу, спам – 12 %. Во второй группе чаще отмечали потраченное время и вред здоровью (влияние на зрение, гиподинамию).

Таким образом, проведённое исследование показало, что Интернет уже прочно вошёл в жизнь студентов. Кардинальных различий между теми, кто работает за компьютером больше 3 часов, и теми, кто работает 1-2 часа, мы не нашли. Практически не осталось тех, кто избегает виртуальной среды. Тем не менее, наши студенты всё также привержены культуре чтения, они меньше курят и пьют алкоголь.

При попытке взвесить плюсы и минусы интернет-активности мы не обнаружили явного негативного влияния на систему моральных ценностей наших студентов. В то же время с полной уверенностью можно утверждать, что перед активной частью молодёжи открылись недоступные прежде горизонты знаний.

#### Библиографический список

1. Большой толковый словарь русского языка [Текст] / С. А. Кузнецов. – СПб. : Норинт, 1998. – 1536 с.
2. Войскунский, А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/internet/acology/01.stm>.
3. Юрьева, Л. Н., Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст]. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
4. Лукина, Н. А. Некоторые особенности проявления эмоций в Интернет-среде [Текст] // Вестник московского городского педагогического университета. – 2006. – № 6. – С. 133–135.
5. Hollander E., DeCaria C.M., Finkell J.N. Randomized Double-Blind Fluvoxamine/Placebo Crossover Trial in Pathologic Gambling // Biological Psychiatry. – 2000. – Vol. 47. – P.813-817.
6. Войскунский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития [Текст]. – М. : Акрополь, 2009. – 279 с.
7. <http://vk.com/about>.
8. Maslow A. H. Motivation and Personality. – New York : Harpaer & Row, 1954.
9. Milgram S. The Small World Problem. – Psychology Today. – 1967. – Vol. 2. – P. 60-67.

10. Backstrom L., Boldi P., Rosa M. Four Degrees of Separation. – Preprint arXiv. – 1111.4570vl.

11. Малышев, И.В. Характеристики ценностно-смысловой сферы в зависимости от профессиональной направленности личности студента [Текст] // Ученые записки педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. – 2010. – № 4. – С. 52–56.

#### **Bibliograficheskij spisok**

1. Bol'shoj tolkovy'j slovar' russkogo yazy'ka [Tekst] / S. A. Kuznecov. – SPb. : Norint, 1998. – 1536 s.

2. Voyskunskij, A. Ye. Psikhologicheskiye aspekty' deyatel'nosti cheloveka v Internet srede [Elektronny'j resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.psychology.ru/internet/acology/01.stm>.

3. Yur'yeva, L. N., Bol'bot, T. Yu. Komp'yuternaya zavisimost': formirovaniye, diagnostika, korrekciya i profilaktika [Tekst]. – Dnepropetrovsk : Porogi, 2006. – 196 s.

4. Lukina, N. A. Nekotory'ye osobennosti proyavleniya emocij v Internet-srede [Tekst] // Vestnik moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. – 2006. – № 6. – С. 133–135.

5. Hollander E., DeCaria C.M., Finkell J.N. Randomized Double-Blind Fluvoxamine/Placebo Crossover Trial

in Pathologic Gambling // Biological Psychiatry. – 2000. – Vol. 47. – P.813-817.

6. Voyskunskij, A. Ye. Internet-zavisimost': psikhologicheskaya priroda i dinamika razvitiya [Tekst]. – M. : Akropol', 2009. – 279 s.

7. <http://vk.com/about>

8. Maslow A. H. Motivation and Personality. – New York : Harpaer & Row, 1954.

9. Milgram S. The Small World Problem. – Psychology Today. – 1967. – Vol. 2. – P. 60-67.

10. Backstrom L., Boldi P., Rosa M. Four Degrees of Separation. – Preprint arXiv. – 1111.4570vl.

11. Maly'shev, I.V. Kharakteristiki cennostno-smyslovoj sfery' v zavisimosti ot professional'noj napravlenosti lichnosti studenta [Tekst] // Ucheny'ye zapiski pedagogicheskogo instituta SGU im. N.G. Chernyshevskogo. – 2010. – № 4. – С. 52–56.