

SOCIAL ASPECTS OF INTERNET RELATIONS

Zhivka E. Voenkinova

ABSTRACT: The types of internet addictions and the reasons for their occurrence are examined. Here are the ways to discover them and the treatment to be done. Internet addictions among students are highlighted.

KEYWORDS: Internet addictions, computer, students, symptoms, skills.

Изследването е финансирано по проект № РД-08-86/03.02.2017 г. от параграф на фонд „Научни изследвания” на ШУ „Епископ Константин Преславски.

Проблемът за интернет зависимостите е актуален, защото в живота на хората те могат да бъдат различни – алкохолизъм, тютюнопушене, наркомании, любовни, интернет и др. Както всички останали зависимости и интернет зависимостта води до негативни последици в живота на хората. В съвременното общество много млади хора са с интернет зависимост, която оказва влияние върху професионалната им реализация.

Специалистите [13,с.1] сочат, че факторите, влияещи върху формирането на интернет зависимостите са свойства на характера и те са следните:

- ранимост;
- тревожност;
- склонност към депресия;
- ниска самооценка;
- повишена обидчивост;
- бягство от проблеми;
- неспособност за разрешаване на конфликти;
- неспособност за поддържане на отношения с връстници;
- неспособност за поддържане на отношения с противоположния пол;
- лоша адаптация към колектива;
- бягство от трудни ситуации от живота.

По този начин младите хора се оттеглят във виртуалния свят и постепенно се формира компютърна зависимост. Чрез интернет средата личността се стреми да преодолее дискомфорта, да преодолее лошото си настроение и да се самозащити от унижения и болки. Интернет зависимите изпитват чувства на самота и това се случва в училищните години или в първите курсове на ВУЗ. Хипер опека или завишените изисквания „комплекс на неудачника“, нарушените семейни отношения, затруднените взаимоотношения и общуването формират интернет зависимости. Най- често се среща игровата интернет зависимост. Тя е по- скоро психологическа реакция, а не само пристрастие към една компютърна игра. Човекът страдащ от игрова зависимост, изигравайки една игра от даден жанр, която най-много му е харесала започва да търси други от този жанр с единичен стил и с нищо не отстъпващи по психическо напрежение, а след това се стреми да изиграе всички игри от този вид. Заниманието с нова комплексна игра е от 5 до 6 часа до няколко денонощия дори и до цяла седмица. Разработващите игрите вкарват допълнителни и не особено големи поднива, т. нар. „секрети“, търсенето, на които изисква маса време като целта е страдащият от игрова зависимост да играе ,колкото може по- дълго време, ту една ту друга игра. Докато не намери всички секретни нива и не събере всички бонуси човек не се разделя с нея окончателно. Друг често използван способ е да се постави в играта пакет от програми за разработването на собствен сценарий, собствен персонаж със замяна на гласови и звукови ефекти.

Специалистите [13, с.1] подчертават, че са учудени от факта, че компютърната зависимост се формира по-бързо в сравнение с традиционните зависимости–пушене, алкохол, наркотици, игра на пари. За формирането на компютърната зависимост е необходимо време не повече от 6 месеца до 1 година.

Не трябва да се прави следното:

- да се изключва принудително интернета на децата;
- да се наказва;
- да се лишават от други удоволствия.

Тези действия подтикват децата към бягство от дома и се оказва, че са вредни и безполезни.

Трябва да се предприемат следните мерки:

- да се оказва подкрепа при трудности в живота;
- обучение в нови способности за преодоляване на кризисни ситуации;
- формиране на умения за регулиране на емоциите;
- формиране на умения за построяване на отношения с връстници;
- формиране на умения за планиране на собственото време.

При компютърната зависимост за помощ е необходимо да се обръщат към:

- консултации с лекар–психотерапевт;
- съвместна работа на лекар–психотерапевт с клиничен психолог, насочена към повишаване адаптацията на човека.

Основните критерии, които определят интернет зависимостите, са следните:

- при занимание с интернет или компютърни игри зависимият човек не желае да му се отвлеча вниманието;
- при принудително отвлечане на вниманието настъпва силна дразнимост у зависимия;
- неспособност да планират края на работата с компютъра;
- за обезпечаване на постоянно обновяване на програмите се изразходват големи средства;
- служебните ангажименти, домашните дела, ученето, срещите и договорките се забравят и отлагат;
- зависимият пренебрегва собственото здраве, сън и хигиена;
- злоупотреба с кафе и други стимулатори;
- нередовно хранене със случайна и еднообразна храна;
- усещане на емоционален подем по време на зависимостта от компютър;
- непрекъснати разговори на компютърна тематика.

Физическите симптоми на компютърната зависимост са следните:

- сухота в очите;
- болки в главата от типа на мигрената;
- болки в гърба;
- нередовно хранене, пропускане на някои от храненията;
- пренебрегване на личната хигиена;
- безсъние и промяна на режима за сън [12,с.1].

Адаптацията на човека с интернет зависимост се нарушава и води до:

- неспособност да работи;
- неспособност да създаде семейство;
- неспособност да обслужва себе си [10,с.1].

Осъзнаването на проблема от интернет зависимата личност и желанието да се лекува е условие за успешно лечение. Най-често зависимият не осъзнава, че има проблем и това се установява от роднини, приятели, познати. Интернет зависимият трябва да бъде мотивиран, за да се лекува успешно. Обикновено в началото близките му се консултират с лекари и специалисти по проблема. Заедно с тях се избира тактика на поведение със зависимия и водене на разговор с него.

Първият етап на лечението е диагностика на причините, довели до зависимост и отключване на тежки състояния като депресии. В основата на лечението стои психологическата корекция. Тя се провежда както индивидуално, така и групово, и е насочена към подобряване на взаимоотношенията с близки, приятели, връстници. Важно е зависимият човек да се

привлече към дейности, които не са свързани с компютъра. Развлеченията трябва да са разнообразни като разходки, боулинг, футбол, волейбол, баскетбол и др., които ще нормализират психическото състояние и ще тренират тялото.

Други специалисти [11,с.1] предлагат 5 способа за борба с интернет- зависимостите. Първият способ е настройка на рутера, т.е. да се изключва при предварително зададено време-включване например в 9 часа и изключване в 18 часа. Може да се включи телевизор или да се слуша музика, важно е човек да не „виси“ в мрежата.

Вторият способ е труд и физически упражнения- да се отделя време за тренировки, ходене, разходки, бягане, почистване на дома по 1 до 2 часа на ден. Целта е очите да си отпочинат, мозъкът да се разтовари емоционално и умствено, а сърцето, мускулите, дробовете и кръвоносната система да получат необходимото натоварване.

Третият способ е задължителен офлайн–ден, при който веднъж седмично или на две седмици трябва да бъде ден без интернет, изобщо да не се включва компютърът. Заниманията да са разнообразни по вид–да не се отговаря, ако е възможно на телефонни позвънявания и да не се звъни, да се разхождат, да спортуват, да почистват и подреждат дома и проч. Погледът да е насочен към потока на живота, а не към потока на съобщения и др.

Четвъртият способ е пътувания, пътешествия, екскурзии–това е ден, в който да бъдат с любимите хора, да се посетят нови или любими места, да се запознаят с нови хора.

Петият способ е четене на книги на хартиен носител–поне час на ден да се чете книга според вкуса на човека /художествена, професионална, за бизнес, поезия и др./. Четенето прави човека интересен за останалите и го обогатява.

Формите, видовете на Интернет зависимостите са:

- необходимост от непрекъснато общуване в социалните мрежи и различни чатове–счита се, че това е най- разпространената форма на зависимост;
- онлайн сърфинг, т.е. непреодолима нужда от постоянен поток от информация, която задължава човека безкрайно да пътешества в интернет мрежата;
- игрова зависимост, когато човек не може да се отдели от онлайн игрите;
- хазартни онлайн игри, които са много сходни с игрите на пари;
- кибер сексуално влечение- това е влечение към порно филми в мрежата и занимание със кибер секс;
- хакерство;
- влечение към непрекъснатата покупка на вещи от интернет акции, от онлайн магазини;
- непрекъснато качване на аудио и видео материали с цел създаване на лична база и др.

[8,с.1].

Стадиите за развитие на Интернет зависимостите са:

- 1- ви стадий- запознаване с интернет мрежата и избор на собствен вариант на виртуална реалност;
- 2- ри стадий- отделяне на все повече време за занимания с интернет и постепенно се развива зависимост за общуване само, чрез социалните мрежи;
- 3- ти стадий- проблемът става очевиден, признаците и симптомите плавно преминават в хронически, като постепенно страстта става не така силно изразена, човек се връща в реалността, но го прави без всякакво желание, т.е. зависимостта съществува, но в неактивна форма, като се усилва само при нови интернет теми и при стрес [8,с.1].

Правилата за избяване от интернет зависимостите са следните:

- да се разпредели работното време, така че да е максимално продуктивно;
- да се спазва строг график за проверка на пощата;
- времето в интернет да е само толкова, колкото ще е полезно;
- близките да напомнят, че се застояват дълго пред компютъра;
- да се сложи аларма, която да напомня, че трябва да се излезе от интернет;
- да се избягват форумите на ненужни и безполезни теми;
- да не се включва компютъра ако няма реална необходимост;
- добиването на нова зависимост е най-добрият начин да се преодолее интернет зависимостта /курсове за повишаване на квалификацията, четене на бизнес книги, изучаване на чужд език, занимание със спорт и др./;
- да се постави цел за преодоляване на интернет зависимостта;

- да се организират мероприятия с роднини, семейството, приятели;
- да се унищожи навикът за хранене пред компютъра [9,с.1].

Някои специалисти [7,с.1] посочват, че интернет не винаги носи негативи в живота на човека, а в много случаи той е изключително полезен.

„Интернет като цяло е полезно явление облекчаващо много задачи, които стоят пред съвременното общество. Само на личността имаща нерешен психологически проблем, може да окаже пагубно влияние. Ако вие сте интернет зависими или сте открили близки не си струва да изпадате в паника, да разбивате компютъра или да предприемате някакви кардинални действия. Проблемът за интернет зависимостта е решим. Необходимо е само да се обърнете към специалист, който ще помогне да се справите с този проблем“ [7,с.1].

О. А. Попова [14,с.1] сочи, че с нарастване на популярността на интернет мрежата се забелязва и проблемът на интернет зависимостта. Отделянето на особен вид поведение-интернет зависимостта става в средата на 90- те години на 20- ти век. За студентите е особено актуален проблемът за интернет зависимостта, защото информационно- комуникативните технологии се използват в образователния процес във ВУЗ. Авторът счита, че все още няма достатъчно теоретични разработки по проблема и провежда изследване със студенти за интелектуална зависимост. Стига до извода, че формирането на интернет зависимостите не се влияят от възрастта на личността. Съществува разлика в наблюдаваните групи по отношение на времето, прекарано в мрежата, като зависимите престояват значително повече време там.

Колкото по-голяма е интернет зависимостта у студентите, толкова по- висока е емоционалната им нестабилност, тревожността, моралните задръжки, спокойствието, контролът на желанията и доверчивостта.

Социалната тревога, социалната неприспособимост, недоверието към обкръжаващите, загубата на надежда, нарушенията в комуникационната сфера, социалният риск, социалната загуба са по- силно изразени при по- високото ниво на интернет зависимостите.

Актуалните проблеми на интернет зависимите студенти са следните:

- моралът не е в норма;
- емоционална нестабилност;
- подозрителност;
- тревожност;
- висока емоционална импулсивност;
- социална тревожност;
- лоша социална приспособимост;
- загуба на надежда;
- нарушения в комуникацията;
- недоверчивост към обкръжаващите;
- социална загуба и др.

Студентите с интернет зависимост са затворени, конфликтни и предубедени към другите хора, живеят само със собствените си преживявания, склонни са към съперничество, агресивни и ревниви. При тях се наблюдава липса на човешко общуване, често изпадат в безпомощно състояние. Освен това са бездейни, не се впускат в инициативи и не са самостоятелни [7,с.2].

Специалистите [3,с.1] сочат, че изследвания на студенти показват, че 19% от тях прекарват по- малко от час в интернет, 65% между 1 и 2 часа и 29% повече от 2 часа. Около 20 процента от студентите нямат профили в социалните мрежи, 50% имат акъант, посещават сайта всеки ден. Над 90% от студентите прекарват по- малко от час във Facebook.com при всяко свое посещение. Други предпочитани социални мрежи са Youtube и Vbox7.com I Google+. Предпочитани сайтове са abv.bg, btv.bg, vesti.bg и dnes.bg. Около 80% от студентите вече са пазарували повече от 1 път онлайн, т.е. 80% няколко пъти, 7% рядко- веднъж или 2 пъти, 6% много пъти и 7% никога не са пазарували.

Д. Мартинов [2,с.1] посочва, че във Варна през 1992г. пълен достъп до интернет е пуснат в България.

Инж. Др. Славов и негови студенти от Техническия университет гр. Варна правят първите експерименти още през 1987г. Преподавателят и студентите през 1979г. слагат началото на експериментална дейност като разработват хардуер и софтуер за системи за

контрол и диагностика на телефонни постове, а компютрите по думите на инж. Д. Славов са били с големината на гардероб.

Преди 30 години е изпратен първият имейл от България, а през 1992г. е разработен първият български сайт digsys.bg. С достъп до мрежата през това време е единствено библиотеката в гр. Варна.

В момента в Студентската мрежа в България- Studentite.bg са обединени над 9000 студента [5,с.1]. Целта на обединението е да ги направи една идея по- близки, да се подобри общуването между тях и заедно да търсят отговори на въпроси, които ги вълнуват.

За преодоляване на интернет зависимостите се организира и провежда курс- тренинги за младежи. Във всяко от осемте студентски общежития на територията на района се провеждат профилактични мероприятия. В курса „Хванати в мрежата“ са включени 200 студента. На тренингите задачите за студентите са да нарисуват „човек с интернет зависимост“, „човек в реалния живот“ и „какво се случва с едните и другите персонажи след 10 години“ [4,с.1].

Е. Иванова [1, с.12] счита, че основната дейност, свързана с киберхондрията, е търсенето на здравна информация в Интернет. Разгледано е влиянието на здравната информация в Интернет върху здравната тревожност.

„Хората с високи нива на здравна тревожност са по- уязвими от медицинската информация, тъй като те възприемат медицинските аспекти на двусмислен текст и не приемат успокояващата на лекарите или положителна информация за здравословното си състояние. Киберхондрията се характеризира с ескалация на притесненията- от симптоми към сериозни болести“ [1,с.12-13].

Авторът си поставя за цел да изследва дали и в каква степен интернет зависимостта и хиперхондрията оказват влияние върху благополучието. В резултат на проучванията се потвърждава, че медиатори на влиянието на Интернет зависимостта върху тревожността, породена от търсене на здравна информация онлайн, ескалацията и устойчивостта на притесненията като показатели за киберхондрия са грешките в преценката и Интернет за здравна информация.

Авторът подчертава, че подобни изследвания са полезни с това, че дават възможност да се разшири обхвата на различните видове Интернет зависимости. Всичко това от своя страна ще позволи да се създадат ефективни и полезни програми за справяне с Интернет зависимостта като развитието на другите сфери в живота на потребителя трябва да бъдат стимулирани.

„Дружеството по позитивна психотерапия в България“[6,с.1], което е познато като „Студентска служба“ извършва онлайн комуникация на студенти с рисково поведение, в т.ч. с интернет зависимости.

Интернет зависимостите, както и всички останали зависимости пречат на успеха в университета и на по- късната им реализация. Този факт е признат от 24% от младежите на 18 до 25 години. Затрудненията в общуването, проблемите в семейството пречат на студентите да се извият по време на изпитите и те се нуждаят от психотерапия.

Студентите, които съзнават, че имат нужда от помощ са 21% като най- труден за тях е първоначалният контакт. Притесненията им са свързани с това да не бъде отразено в досиетата им, че са получавали психологическа помощ. Оказва се, че те по- лесно търсят комуникация и помощ онлайн.

„Студентска служба“ разчита да обучи доброволци, които могат да разпознават хора имащи проблеми. Задачата им е да мотивират студентите, които се нуждаят от комуникации и да ги насърчават да се възползват от тия възможности за решат проблемите си.

„Студентска служба“ предлага кариерно развитие за да се избегнат случаи на изоставяне на мечтаната професия, защото тя е ниско платена и изпадане в стрес, защото трябва да се търси по- високо платена работа, за която те нямат необходимата подготовка и квалификация [6,с.1].

Заключението до което достигнахме е, че Интернет е изключително полезен, но когато се прекалява с използването му може да причини редица негативни последици за личността и най- вече на младите хора. Интернет зависимостите могат до доведат до социална изолация на личността и трудна адаптация към обществото.

References:

1. Ivanova, E., Interrelations between internet dependence, cyberhondria and well-being, Autoresponder, S., 2014.
2. Martinin, D., Varna engineer and three students entered the Internet in Bulgaria 25 years ago, 24 hours, S., 2017.
3. www.winteraactive- share.com – The Students and Internet, 2011.
4. www.dela.ru - Clerks decided to treat krasovary students of Internet addictions, Krasnoyars public affairs, 2017.
5. www - Student Network in Bulgaria. We're all over 9000!
6. www.shernomore.bg - Consult online students with problems, Black Sea, Varna, 2016.
7. Rambler.ru - Internet Addiction.
8. Rambler.ru - Internet addiction - concept, types, symptoms, stages and causes for development, treatment and prophylaxis.
9. Rambler.ru - How to get rid of Internet addictions?
10. Rambler.ru - Treatment of computer dependency (game addiction, Internet addiction).
11. Rambler.ru - Five ways to fight internet addictions.
12. Rambler.ru - Signs of computer dependence (game dependency, Internet dependence).
13. Rambler.ru - Reasons for computer dependence (internet addictions, game dependency), Center for Psychotherapy "Prof. Malagin ".
14. research-journal.org - Popova, O. A., Personal Characteristics of Students with Different Levels of Internet Addictions.

*проф. д-р Живка Е. Военкинова
Катедра „Социална педагогика”
Педагогически факултет
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски”
jivkavo@abv.bg*