

Тема» Зависимость от социальных сетей»

Социальные сети обозначили тенденции развития интернета в сторону интеграции, объединения возможностей в рамках единых, многопользовательских веб-платформ. Эти платформы предоставили возможность пользователю общаться с друзьями, читать новости, смотреть фильмы, слушать музыку, делиться этим с другими участниками, принимать участие в обсуждениях, объединяться по интересам, создавать сообщества и все эти возможности сосредоточены на одном сайте!

Бесспорно, социальные сети — большое технологическое достижение, которое сулит много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и беды... Нельзя сказать, что социальные сети это один сплошной вред, так же как нельзя сказать то же самое, например, про компьютер игры. При правильном, дисциплинированном подходе к этому чуду интернет технологий можно получить какую-то пользу и облегчить себе жизнь. Но всегда существует риск того, что работа с социальными сетями отразится вредными последствиями на нашей психике.

Зависимость от социальных сетей

Социальные сети обладают большим аддиктивным потенциалом, то есть, значительным риском возникновения зависимости. Для этого существует несколько причин. Первая причина заключается в том, что работа в социальных сетях раздражает центры удовольствия в нашем мозгу. Мы испытываем приятные эмоции, каждый раз, когда читаем доброжелательный комментарий под своей фотографией, получаем «лайк», когда кто-то оставляет положительный отзыв и т.д.

Желание повторного получения этих эмоций несет нас вновь на просторы соц сетей, заставляя там проводить все больше и больше времени.

Вторая причина кроется в особенностях усвоения информации при работе в многопользовательских веб-платформах. Человек, который сидит, например, в контакте получает много разнородной информации мелкими порциями за маленький промежуток времени: прочитал коротенький комментарий, ответил, тут же открыл новости, там уткнулся взглядом в интересный пост в сообществе про науку, стал читать, параллельно включив аудиозапись, не дочитал, так как внимание отвлекло сообщение от друга, ответил и зашел на страничку этого друга посмотреть что там новенького.

К такому режиму работы мозг привыкает так же быстро, как руки и рот привыкают к «щелканью» семечек. Дело даже не только в самом удовольствии и особенностях усвоения информации, а в удобстве, быстроте и доступности соц сетей!

Чтобы получить удовольствие от мнения другого человека о твоей фотографии, не надо много мучиться: залогинился (хоть с телефона) и одним кликом просмотрел сколько человек «лайкнуло» твоё фото на пляже! Чтобы занять своё внимание чем-то не напрягающим и увлекающим, не нужно искать интересную статью в поиске: открыл контакт и начал читать новости и смотреть обновления друзей. Все быстро и удобно.

Быстрота и доступность, на мой взгляд, — важные предпосылки формирования любой зависимости. Человек инстинктивно ищет самые легкие пути для достижения удовольствия, пусть эти пути неэффективны и приводят к вредным последствиям. Взять хотя бы привычку курить. Быстро и доступно.

Зависимость от времяпрепровождения в социальных сетях ведет к следующим проблемам.

Снижение продолжительности концентрации внимания

Выше я писал о том, каким образом может усваиваться информация пользователем в соц сетях: быстро, спонтанно и маленькими порциями. Как я уже говорил, мозг привыкает к такой работе с информацией и постепенно теряет способность длительное время удерживать внимание на чем-то. Развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности. Это побочный эффект, порожденный философией интеграции информации: когда работа с единственным веб-интерфейсом начинает объединять в себе множество функций таких как общение, прослушивание музыки, обсуждение встреч и т.д., у пользователя появляется соблазн преступить к всему сразу и совершать параллельно несколько процессов.

Это плохо сказывается на способностях нашего мышления. Становится трудно удерживать внимание долго, например, на чтении книги. Наш ум, следуя приобретенной привычке, начинает перескакивать с одного предмета на другой. Поэтому возникают сложности с тем, чтобы последовательно размышлять, обдумывать одну проблему: внимание постоянно «уплывает».

Особенно эта проблема остро стоит в контексте подрастающего поколения. Детское мышление намного более «пластично» чем взрослое и поэтому легче может перенять вредные стандарты мышления, которые формируют, в том числе, соц сети.

Информационная зависимость

Социальные сети могут превратиться в, своего рода, жвачку для мозга. Мы привыкаем постоянно получать какую-то информацию и если этого не происходит, начинаем испытывать информационную ломку. Она выражается в том, что нам становится трудно расслабиться в тех ситуациях, когда в мозг поступает мало данных, например, когда едем в метро или находимся на даче. Ведь наш мозг вечно обеспокоен тем, чтобы не переставать жевать эту жвачку и требует новых порций информации, так как привык каждый день получать ее из социальных сетей.

Утомление, стресс

Работая в режиме непрекращающегося потока информации и сменяющихся друг-друга эмоциональных впечатлений, мозг сильно утомляется, организм испытывает стресс. К тому же, во время работы в соц платформах вы смотрите в монитор, а переизбыток такой деятельности сам по себе ведет к утомлению, что бы вы при этом ни читали.

Отчуждение, снижение интеллекта

Когда вы много времени сидите в соц сетях, ваш мозг занят бессмысленной и бесцельной активностью, которую нельзя назвать полноценной интеллектуальной работой. Вы просто занимаете его чем-то, чтобы он все время был занят, не думая о качестве поступающей информации. Вместо этого вы могли бы о чем-нибудь подумать, прийти к решению жизненных проблем, построить планы на будущее, придумать какую-нибудь полезную идею, прочитать

хорошую книгу и т.д. Но это все невозможно пока ваш ум озадачен пережевыванием интернет-жвачки, превращая вас в бездумного и отчужденного зомби.

Из-за того, что информация поступает быстро и непрерывно, вы и ее не успеваете переварить, обдумать. Эмоции не получают развития в ответ на поступающие впечатления, так как для этого требуется время и покой, которых нет в условиях судорожного усвоения информации. Как будто вы закидываете в рот и не пережевывая глотаете пельмени, салат, огурцы, борщ, конфеты... Сочетая в одной кулинарной комбинации сладкое с соленым, холодное с горячим.

Вы даже не можете сказать, что вам больше всего понравилось, так как вы спешили проглотить все как можно быстрее и не было времени, чтобы сформировалась оценка, некий эмоциональный отклик. К тому же впереди вас ждет несварение желудка...

Сострадание, эмпатия, заинтересованность и увлеченность исчезают, не успевая толком оформиться в вашей психике, так как одна информация резко сменяет другую.

Должен отметить, что вышеназванные последствия вреда могут появиться не только из-за зависимости от социальных сетей. Эти симптомы могут стать как результатами чрезмерного увлечения компьютерными играми и интернетом вообще, так и следствием многих проявлений современной жизни: интенсивной работы, стремительного темпа жизни, беспорядочного потребления информации, скуки...

Можно ли пользоваться социальными сетями без вреда?

Несмотря на страшные вещи, которые я описал выше, я уверен, что соц сети это не абсолютное зло, просто нужно пользоваться ими с умом и во всем знать меру, как и во многих других вещах. Я не вижу ничего дурного в возможности знакомиться с людьми по интересам, находить старых знакомых и реабилитировать прошлые связи, иметь удобный и доступный интерфейс для общения со своими друзьями, слушать музыку (и находить ее) и смотреть фильмы. Социальные сети имеют ряд полезных функций, которые очень облегчают жизнь и работу в интернете.

Это большой технологический и культурный прорыв в развитии интернета. Но, как и со многими прорывными технологиями, в работе с социальными платформами нужно быть осторожным, чтобы таковые не обратились во вред. Приведу совет о «гигиене» времяпрепровождения в соц. сетях.

Совет: Ограничьте время пребывания в соц сетях

Не нужно заходить и проверять обновления «вконтакте» каждый час, во время каждой свободной минуты на работе или дома. Ограничьте количество посещений страниц социальных сетей,

скажем, до двух раз в день. Если вы привыкли посещать соц сети на работе в свободные минуты, то проведите такой эксперимент. Вместо того, чтобы, как только вы освободились от работы, судорожно открывать браузер и заходить в одноклассники/контакт, выйдите прогуляться или просто посидите минут 10 спокойно на стуле с выключенным монитором. Дайте своему мозгу отдохнуть от информации! В конце дня вы будете чувствовать себя намного менее уставшим, уверяю вас!

Если у вас на работе много свободного времени, то лучше потратить его на что-то более ценное и нужное, чем социальные сети. Читайте познавательные статьи, учитесь новому, ведь современный интернет предоставляет столько прекрасных возможностей по получению любой информации! Интернет это не только социальные сети!

Если вы последуете этому совету и будете меньше сидеть в контакте, например, не более получаса в день, тогда у вас просто не останется времени на всякую бестолковую активность, вроде той, которая заключается в том, чтобы прокомментировать каждую фотографию, лайкнуть любое видео, быть в курсе всех обновлений друзей. Используйте соц сети только по целевому назначению, то есть как интерфейс, позволяющий общаться, обмениваться мнениями, узнавать о событиях. Но не злоупотребляйте этими возможностями, избегайте ненужного и бессмысленного «трепа».

Когда вы сидите в соц сетях, вы убиваете свое время, которое могли бы потратить на что-то более ценное, что принесло бы пользу вам в будущем! Мозг, занятый пережевыванием интернет-жвачки, не способен генерировать никаких идей, никаких мыслей, он занят исключительно бестолковой активностью, работает в холостую. Человек, который тратит все свое время на интернет или телевизор — воплощение социального зомби из антиутопических романов про будущее. Он ни о чем не думает, лишен воображения, его мышление постоянно занято лайками, кликами и перевариванием медиа-помоев.

Социальные сети = контроль над интернетом?

Может быть, социальные сети и есть средство глобального контроля за интернетом. Ведь многие пользователи основную часть времени работы в сети проводят в социальных платформах. Для них интернет ограничивается пространством этих платформ. Сами социальные сети только стимулируют эту тенденцию, стремясь к большей интеграции, захватывая все новые и новые функции (просмотр фильмов, музыка, игры), ради которых мы выходим в интернет.

Один глобальный сайт намного легче контролировать, чем множество локальных, разрозненных доменов. Тем более, если на таком сайте существует модерация и требование к деанонимизации (регистрация строго под собственным ФИО). Вероятно, что идея контролируемого интернета уже получает свое развитие в реальности через массовое увлечение социальными медиа.

Конечно, это вовсе не значит, что социальные сети были придуманы именно для этого. Но, остается фактом то, что несмотря на то, что соц платформы хотят претендовать на полный охват возможностей, которые люди хотят получить от интернета, информация там сильно ограничена, как в количественном выражении, так и в возможности получить эту информацию, используя возможности движка. Короче, большинство социальных сетей не ориентированы на то, чтобы человек что-то изучал и получал нужную ему информацию в полном объеме.

Эти сайты не могут стать полноценной заменой всего интернета, как бы ни стремились к этому. Это основной вывод из мыслей, которые я изложил выше. Я не желаю породить в вас какую-то паранойю на почве идеи тотального контроля и слежки за вами через интернет. Я сам отношусь ко всяким параноидальным теориям и людям, которые на них помешаны с легкой иронией. Просто не злоупотребляйте социальными сетями и помните, что есть масса других полезных сайтов, например, википедия, сайты с научно-популярной информацией, сайты о саморазвитии, специализированные блоги... Интернет не исчерпывается социальными медиа.

Мой личный рейтинг социальных сетей

Чтобы скрасить мрачные тона, которые стала приобретать эта статья под конец, давайте я расскажу вам о своих любимых социальных сетях, оказывается, некоторые сайты могут быть весьма полезными.

Полезные социальные сети

last.fm моя любимая социальная сеть . (И это не реклама) Она предназначена для поиска музыки и там это реализовано очень удобно, по крайней мере, мне очень нравится. Я очень люблю музыку, слушаю разные стили от электронных направлений до джаза и рока. Этот сайт предоставляет отличную возможность найти исполнителей себе по вкусу, опираясь на собственные музыкальные пристрастия. Сайт узнает о ваших вкусах, подключаясь к домашнему медиа плееру (winamp, foobar) или ipod'у и получая оттуда информацию о проигранных композициях.

Для поиска новых исполнителей можно пользоваться рекомендациями системы, можно самому искать похожих музыкантов на тех, которые тебе нравятся, можно осуществлять поиск по стилям или узнавать что слушают друзья. Система информирует пользователя о событиях в его городе, которые могут быть интересны ему. Например, если в вашей библиотеке прослушиваний есть исполнитель, Orbital, то система во вкладке «события» оповестит вас о приезде этих музыкантов ваш город. Весьма полезная функция.

Короче, возможностей много. Но, как и с любой социальной сетью, на last.fm можно «зависнуть»: бесцельно бродить по страницам друзей, оставлять глупые комментарии, переходить с ссылки на ссылку и тратить время в пустую. Здесь тоже нужно знать меру и использовать сайт по целевому назначению. Тогда он может стать очень полезным.

imdb.com с этим сайтом выбор фильма для просмотра вечером перестал быть для меня долгим и трудоемким заданием. Мне уже не нужно читать громоздкие отзывы доморощенных кинокритиков, чтобы найти кино, которое подойдет под мой вкус. Способов поиска фильмов на этом сайте много: находите свой любимый фильм и система выводит список картин, которые понравились людям, которые любят ваш любимый фильм. На самом деле, это очень хороший алгоритм. Таким образом я открыл для себя массу отличных кинокартин.

Можно искать по режиссеру, по актеру, по автору саундтрека. Можно самому выставлять оценки просмотренным кинолентам и система сама будет давать вам рекомендации. Рейтинг imdb уже давно стал авторитетным стандартом оценки фильмов, которым руководствуются миллионы любителей кино по всему миру при выборе фильмов.

StumbleUpon — Недавно обнаружил эту отличную социальную сеть. Идея в следующем, при регистрации вы указываете свои интересы, например, саморазвитие, физика, домашние животные и нажимаете волшебную кнопку «Stumble». Программа сайта ищет для вас страницы в интернете, соответствующие вашим интересам, например, «10 самых увлекательных физических экспериментов», если вы отметили «физику» в своих интересах. Страница показывается прямо в окне интерфейса, то есть страницу своего профиля покидать не приходится, вы смотрите другие сайты как бы через окно StumbleUpon.

При этом вам доступны все функции, которые есть на сайте, который вам показывает эта социальная сеть. Вы можете оставлять комментарии, совершать покупки и т.д.

Система показывает вам только те страницы, которые понравились другим пользователям. Отличная альтернатива ранжированию сайта в поисковиках. Эта система оказывается незаменимой в той ситуации, когда вы хотите провести время в интернете, но не знаете с чего начать. StumbleUpon сама предложит вам страницы, отвечающие вашим интересам.

Правда, в системе вроде есть только английский интерфейс и поиск по англоязычным сайтам (вроде бы). Добавляйтесь в друзья. Мой профиль stumbleupon.com/stumbler/nperovcom .

livelib.ru социальная сеть книг. Наткнулся на это сайт, когда пытался найти что-то аналогичное last.fm, только не по музыке, а по книгам. Хотелось почитать, но не знал какую именно книгу выбрать. Искал веб сервис, который бы облегчил мне поиск. Много времени на нем я не провел, так как обнаружил его совсем недавно, но, на первый взгляд, сайт хороший и интерфейс удобный. Можно найти литературу на любой вкус, читать оценки читателей, биографии авторов и т.д.

Этот сайт — яркий пример того, что социальная сеть это не только тысяча виртуальных друзей, бессмысленные комментарии и лайки. Это пример, во всех отношениях, полезного сайта, способствующего личному развитию пользователя.

Менее полезные социальные сети

vk.com хороший сайт, с точки зрения движка, возможностей и технологии (я хоть и не большой знаток веб-технологий, но, на мой взгляд, они весьма и весьма продвинутые в случае VK). Правда

при неумелом использовании возможны побочные эффекты, вроде зависимости и бессмысленной траты времени и все то, о чем я писал выше. Но, тем не менее, во многих отношениях сайт удобен.

Можно слушать практически любое музыкальное произведение, смотреть фильмы, и все это бесплатно. Существует возможность найти старых знакомых, по школе, по работе, по пионерлагерю и т.д. Для меня контакт представляет удобство тем, что можно легко просматривать картинки по любой тематике: из путешествий, по живописи, старые фото и т.д. Все это представлено в соответствующих группах и находится очень легко.

Также вконтакте предоставляет удобный интерфейс для общения с другими пользователями.

facebook.com намного меньше нравится чем в контакте. Фильмы смотреть нельзя, также как слушать музыку. Движок не такой интуитивно понятный как у ВК. Вконтакте, первоначально был клоном FB, но сейчас, на мой взгляд, контакт превзошел facebook. Я даже чувствую какую-то приятную гордость за российских разработчиков и программистов.

Бесполезные платформы

twitter.com этот сайт является просто кастрированной версией facebook'a, урезанной до возможности писать короткие статусы, транслируя их в общий тред и получать на них ответы. Тем не менее, твиттер стал очень популярным. Конечно, на этом сайте можно прочитать хорошие цитаты, узнать о последних новостях, но в целом, я не вижу большого толка в этой соц сети.

odnoklassniki.ru сайт повторяет многие возможности VK и FB, но их намного меньше. Многие полезные функции VK там не представлены. Весь интерфейс одноклассников как будто «заточен» под деятельность, выражающуюся в комментировании фотографий и выставлении оценок. Чтобы поставить высокую оценку, нужно заплатить. Сайт ориентирован на получение дивидендов и паразитирует на самых низших виртуальных потребностях пользователей. На мой взгляд, это пример плохой социальной сети, практически, полностью бестолковый литературный обзор:

1) http://site-piter.ru/information/dependence_social_networks/

2) <http://newsland.com/news/detail/id/479853/>

Социальные сети – бич нашего времени. С каждым днем появляется все больше зависимых от них людей. Тем, кто перестал разговаривать с людьми даже по телефону и набил мозоли на пальцах от слишком частого использования клавиатуры, стоит крепко задуматься.

3) <http://nsportal.ru/>

4)

http://www.assessor.ru/notebook/sajt_znakomstv_mamba_dating_vkontakte_odnoklassniki/polza_i_vred_socialnyh_setej/

5)

<http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>

Заключение

Существует еще множество социальных сетей, как в рунете, так и в международном сегменте, так и, исключительно, в англоязычном интернете. Но больше ни о каких платформах я не могу ничего рассказать, так как работал только с вышеперечисленными примерами.

Социальные сети могут принести много пользы: помочь вам найти старого друга, узнать о новой книге или музыкальном альбоме, организовать встречу и мероприятие. Но злоупотребление общественными сетями(интернетом, работой, компьютерными играми) может привести к зависимости, потери внимания, трате времени, отчуждению и отупению. Социальные сети это не великое зло, как многие считают. Это и хорошо и плохо. В ваших силах брать от них только хорошее и отсеивать плохое.