

# ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТА

Интернет 24/7





Достижения в области технологий за последние три десятилетия – не что иное, как чудо. Интернет, смартфоны и высокопроизводительные компьютеры предполагают, что использование технологий занимает почти каждый бодрствующий час.

Быть подключенным 24/7 в онлайн – это образ жизни для большинства из нас в эпоху интернета. Но это также может иметь массу недостатков. Постоянное подключение к интернету может иметь значительные негативные последствия, которые должны восприниматься всерьез всеми, кто проводит много времени в сети.

Ваши коллеги ожидают, что вы будете читать электронную почту по вечерам и в выходные? Ожидает ли этого ваш босс? Ожидаете ли вы этого от себя и своих коллег?

Многие сталкиваются с этим, особенно если заняты в таких отраслях, как недвижимость, продажи, журналистика, консалтинг, финансы или безопасность. И даже если ваш работодатель не устанавливает каких-то конкретных правил по этому поводу, вы можете почувствовать, что вам нужно оставаться в тесном контакте. Например, это поможет подняться по карьерной лестнице или избежать увольнения.

В 30-х годах прошлого века Джон Мейнард Кейнс предсказал, что вскоре мы получим 15-и часовую рабочую неделю благодаря достижениям в области технологий. Но это не совсем так. Вместо этого люди в Соединенных Штатах работают больше часов – в среднем 47 часов в неделю в соответствии с одним исследованием. Они также используют все меньше и меньше дней для своего отпуска.

Понимание того, как люди управляют своими трудовыми обязанностями и их личной жизнью, резко изменилось, когда широко распространился домашний интернет, и далее – с появлением мобильного интернета. Особенно когда мобильные устройства стали стандартным оборудованием, которое имеет практически каждый из нас, наша рабочая и личная жизнь все больше начала пересекаться.

Одна знакомая женщина носит наушник bluetooth весь день на работе. И, похоже, она часто разговаривает, когда она работает на своем компьютере или идет к кофемашине. Она также держит открытый мессенджер в углу экрана, чтобы получать мгновенные сообщения от друзей и членов семьи. Она получает высокие оценки за свою работу, несмотря на такой образ жизни. Она сказала, что, если не сможет оставаться на связи со своими близкими таким образом, пока занята на работе, она пропустит много важного в их жизни.

LinkedIn провел опрос среди более 18 тысяч специалистов в 26 странах и установил, что лучший баланс между работой и личной жизнью является второй по важности причиной (после большой заработной платы), что люди с радостью перейдут на новую работу. Интерес к улучшению баланса между работой и жизнью варьировался по возрасту.

Молодежь была менее обеспокоена балансом между работой и семьей, по сравнению с людьми старше 40 лет, возможно, потому, что они еще не начали семейную жизнь или потому, что они чувствовали себя более комфортно с моделью «слияния», в которой переплетаются работа и личная жизнь.

Теория границ исследует то, как люди управляют границами трудовой жизни и быта, и то, как мы принимаем решения о том, насколько какая-то конкретная граница важнее другой, и как сменяются наши роли, когда пересекаются границы.

Одним из способов понимания и определения границ между работой и личной жизнью является разделение ролей по времени, пространству или и тому, и другому. Например, отец семейства входит в парадную дверь, громко объявляя: «Я дома!». Это сигнализирует всем домашним, что граница между работой и семьей была пересечена. Человек переходит от рабочей роли к родительской, просто пересекая порог.

Если это звучит немного, как в 50-е годы, то это так. И границы были настолько просты, как это было показано в телевизионных шоу. С вездесущим доступом к интернету и мобильными устройствами такие простые границы, определяемые временем и пространством, стали иллюзорными. Теперь границы гораздо более тяжело разделять, потому что вы, к примеру, получаете текстовое сообщение от своего босса, даже когда уже пришли домой. С точки зрения пространства в тот момент вы можете играть роль родителя или супруга, но в психологическом плане вы сразу возвращаетесь к своей рабочей роли, чтобы прочитать текст и ответить на него.



Смартфон – это своего рода портал не просто ко всему, что может предложить интернет, но и к огромному разнообразию приложений, которые отлично адаптируются к размеру и мобильности устройства. Мобильный телефон также обеспечивает постоянную связь с вашей рабочей деятельностью.

Помимо электронной почты, текстовых и голосовых сообщений, корпорации или компании предлагают устанавливать приложения своим сотрудникам, чтобы они имели доступ к корпоративным базам данных и другим ресурсам. Другими словами, чтобы даже на ходу вы могли искать клиентов, заключать сделки и увеличивать продажи.

Возможно, больше, чем любое другое устройство, смартфон размывает границы между рабочим и свободным временем. А исследования обнаруживают негативные последствия для семейной жизни. Например, ученые провели любопытный эксперимент. Они следили за парами в Нью-Йорке в течение двух лет, собирая данные о семейной жизни, разногласиях и о том, как они использовали мобильные технологии.

Постоянное пользование сотовыми телефонами было тесно связано с «побочным эффектом», когда работа проникала в домашнюю жизнь отрицательными способами. А это приводило к большому стрессу и снижению удовлетворенности семьи.

Люди, которые сообщали, что используют свои смартфоны, чтобы постоянно оставаться на связи с работой, признали недостатки. А супруги в то же время жаловались на их безразличие к семейной жизни. Они также признают, что мобильный телефон особенно отвлекает их во время вождения автомобиля.

Тем не менее таким людям телефон был не столько «поводом» обратиться в офис, сколько освободителем. Когда они покинули офис, они знали, что останутся на связи, если возникнет какая-то чрезвычайная ситуация. Это дало им чувство контроля.

В принципе, любой человек может отключить оповещения телефона, так что сообщения остаются незамеченными, а звонки – неотвеченными. Это в некоторой степени дает возможность лучше управлять границами между работой и семьей, даже если граница является мнимой.

Еще одно большое исследование в фармацевтической компании, в котором участвовали люди с высоким уровнем образования, обнаружило различия между тем, как люди с мобильными телефонами управляли своими границами, и последствиями, которые вызвала их стратегия соединения рабочей и семейной жизни.

Некоторые из них строго разделяли свое рабочее и свободное время, отказываясь использовать свой смартфон после окончания рабочего дня. «Не используйте его вне работы, – сказал один. – Это так просто».

Другие были «интеграторами», используя свои телефоны изначально таким образом, что это вызвало у их членов семьи больше беспокойства. Но вскоре они научились правильно применять устройства и не позволяли телефону управлять ими. Один сотрудник сказал так: «Люди жалуются, что iPhone связывает их с офисом. Они называют это электронным поводком. С моей точки зрения, люди должны взять на себя ответственность за свои собственные действия. Просто потому, что у меня есть iPhone, это не значит, что я звоню 24 часа в сутки. И если кто-то отправит мне электронное письмо в 10 часов ночи, то это вовсе не означает, что должен его просмотреть именно в это время».

Люди, у которых были самые неприятные проблемы, не смогли получить контроль над технологиями; они недооценили, насколько это увеличит их рабочую нагрузку. Они также не смогли противостоять тому давлению, которое оказывается на них 24 часа в сутки в течение 7 дней: «Сейчас в мире происходят общие изменения в культуре – вчера это случилось, и, например, Apple сделала все неотложным». Эта группа также показала большее увлечение устройством, даже признаки компульсивности.

Они говорили о том, как трудно было не смотреть часто на устройство, и они чувствовали себя оторванными от мира, если бы не имели постоянного доступа к нему. Неудивительно, что их семейная жизнь пострадала больше всего. Ясно, что люди обрабатывают технологии по-разному, а некоторым из них трудно управлять границами, которые разделяют их роли. Хотя им, возможно, удалось бы добиться большего успеха, если бы компания не передала бы им смартфон с такими привлекательными функциями.



Многие из тех, кто не смог разграничить личную жизнь с рабочей, также, вероятно, будут не в состоянии контролировать использование мобильных телефонов и интернета, несмотря на проблемы, которые их поведение может создать в их реальной жизни. Для них время погружения в онлайн-мир может стать гигантской пещерой, и их поведение станет патологическим.

Всё чаще мы замечаем людей, уткнувшихся в свои смартфоны: на улицах, в парках, в метро. Они переходят дорогу на красный свет, сбивают прохожих и совершенно не думают о своей безопасности.

Неужели смартфоны настолько поглотили нас, что мы не замечаем окружающий мир? Без сомнений, девайсы значительно облегчили нам жизнь: интернет-банкинг, новости со всего мира в реальном времени, моментальная связь с друзьями и родственниками благодаря интернету.

Однако нельзя отрицать тот факт, что мы стали слишком зависимы от своих устройств. В долгосрочной перспективе это может привести к плачевным результатам. В этой лекции мы рассмотрим, как и на что влияют смартфоны и к каким аспектам необходимо пересмотреть свое отношение.

Очень часто в кафе и ресторанах можно наблюдать следующую картину: по крайней мере четверть из всех присутствующих гостей увлечены своими смартфонами. Посетители общаются посредством мессенджеров или социальных сетей. Неужели мы забыли, что значит разговаривать лично? Лицом к лицу? Вербальный контакт, без использования гаджетов, очень важен для социального взаимодействия.

Невыспавшиеся мы гораздо менее внимательны к происходящему в течение всего дня. Мало кто отключает звук телефона во время сна, вследствие чего любое уведомление может нас разбудить. По данным, опубликованным в международных исследованиях по использованию смартфонов, сон в таких условиях не позволяет в полной мере расслабиться, а, значит, мы не сможем получить достаточную порцию отдыха.

Чего только не умеют делать современные гаджеты! Как сообщает одна газета, мультизадачность влияет на восприятие человеком различных ситуаций. Мозг не способен выполнять несколько команд одновременно в течение продолжительного периода времени. Поскольку смартфоны по большей части берут нагрузку на себя, нам с каждым разом труднее сосредотачиваться, а также выполнять ежедневную норму продуктивности.

Без телефона люди стали чувствовать себя брошенными и потерянными. На одном психологическом сайте вывели специальное определение такому состоянию: абстинентный синдром смартфона, когда мы чувствуем себя неполноценными в отсутствие любимого гаджета. Дабы не допустить подобного развития событий, нам нужно научиться видеть другие способы коммуникации, быть более внимательными и собранными, а также искать различные способы получения информации без девайса. Смартфоны не должны управлять нашей жизнью.

Как соцсети влияют на детский мозг? Получая информацию с экрана, головной мозг, а соответственно, и мышление человека подвергается серьёзным преобразованиям. Несмотря на рекламируемые достоинства социальных сетей, учёные выяснили, что в большей степени их влияние на несформированное детское сознание всё же отрицательное:

Виртуальный мир тормозит активность головного мозга. Этот факт нашёл подтверждение, благодаря проведению множества экспериментов. Один из них был осуществлён недавно. В испытаниях принимали участие три группы людей. Участники первой группы просто любовались роялем, второй – учились играть на рояле, а третьей – представляли, что учатся играть. В результате стало очевидно, что воображение имеет такую же силу влияния на образование структуры головного мозга, как и само действие. В то время как при простом наблюдении ум остаётся пассивным.

Утрата детьми способности сопереживать. Реальное общение гораздо глубже и богаче, нежели могут предложить социальные сети. В виртуальном мире дети воспринимают других людей вербально, в двухмерном пространстве (по фото, статусам и сообщениям). Однако человеческий мозг устроен таким образом, что наши впечатления определяются прежде всего невербальной информацией об окружающем мире. Соцсети имитируют живой диалог, здесь ребёнок не может получить быстрый ответ от оппонента, наблюдать за его мимикой, жестами, поэтому выросшие с интернетом дети теряют навыки нормального общения.



Расстройство внимания. Этот синдром в совокупности с повышенной возбудимостью, тревожностью, даже агрессией развивается у тех детей, которые часами просиживают за компьютерными играми. Чтобы этого не случилось, нужно контролировать детские виртуальные занятия и ограничивать время такого досуга.

Отсутствие личностной зрелости. Наблюдая за поведением людей в соцсетях, напрашивается вывод, что они ведут себя, как маленькие дети: делятся никому не нужной информацией (например, смотрите, что я кушала на завтрак или какие у моего кота забавные ушки) и ждут одобрения своих подписчиков.

Неспособность адекватно оценивать риски. Это связано с тем, что виртуальная деятельность безнаказанна: компьютерные герои оживают после смерти, статусы и комментарии можно удалять. Таким образом, у детей, воспитывающихся под влиянием соцсетей, слабо развивается участок коры головного мозга, регулирующий причинно-следственные связи. Вот почему дети часто совершают безрассудные поступки, не поддающиеся никакой логике.

Отсутствие структурного мышления. Всё в нашей жизни имеет свою последовательность: книжные сюжеты, события и даже сама человеческая жизнь. Когда малыш задаёт вопросы и получает на них ответы, в его мозге образуется некая мыслительная структура. Информация же, выложенная, к примеру «ВКонтакте», разрознена, поэтому у ребёнка не развивается способность анализировать, систематизировать и обобщать факты.

Возможно, в компьютеризированном мире гибкость мышления, острота ума, скорость реакции и не очень важны. Будущее нам неведомо, однако в наших силах повлиять на то, каким будет следующее поколение. Школа «Соробан» учит детей исследовать мир и восхищаться сделанными открытиями. Она развивает необыкновенные умственные способности, расширяя тем самым границы возможностей ума, открывая перед детками дверь в удивительный мир знаний. Используя передовые технологии и проверенные методы развития, тренеры школы помогают детишкам развивать уникальные природные способности, разумно их использовать, прививают любовь к жизни, к познанию. Любознательный гибкий ум всегда будет стремиться к новым открытиям, что автоматически исключает его зависимость от масс-медиа.

## Каково основное влияние образа жизни 24/7 в интернете на человека?

### 1. Нарушение сна.

Сон – это самое важное, что мы можем сделать для нашего физического и психологического здоровья. Постоянное отсутствие сна или его нарушения вызывают серьезные проблемы со здоровьем, такие как депрессия, сердечные заболевания и снижение умственного функционирования. Самое худшее для здорового сна – это сотовый телефон или использование компьютера в ночное время, установленного в вашей спальне.

Свет, излучаемый вашим телефоном или экраном компьютера, искусственно управляет уровнями мелатонина в вашем организме, обманывает ваш мозг, который думает, что сейчас середина дня. И поэтому вам становится сложно уснуть. Это особенно вредно для детей и подростков, чей развивающийся мозг требует повышенного уровня сна.

Если вы хотите получать покой по 8 часов каждую ночь, подумайте о том, чтобы убрать электронику задолго до сна.

### 2. Повышенный стресс и беспокойство.

Одна из величайших вещей, связанных с подключением 24/7, заключается в том, что она повысила производительность труда для многих людей. Возможность отвечать на рабочие электронные письма через часы или работать удаленно позволила нам выполнять еще большие объемы работы даже в то время, которое мы проводим с семьей.

Тем не менее постоянное присутствие также привело к резкому росту уровня стресса и беспокойства для многих из нас. Когда вы чувствуете, что всегда должны быть доступны, ваш мозг никогда не сможет расслабиться, что значительно увеличивает уровень стресса.

### 3. Отложенные решения.

Ключом к тому, чтобы быть ответственным лицом, принимающим решения, является информация. Вы собираете информацию о том, какой выбор вы пытаетесь сделать, и как



только почувствуете, что сделали достаточно исследований для обеспечения безопасности, вы принимаете какое-то решение. Это было гораздо более сложной задачей из-за отсутствия легкодоступных источников информации. Однако в интернете у нас есть невообразимое количество источников информации прямо у нас под рукой.

Доступ к столь большому количеству данных может фактически стать препятствием для принятия решения. Ведь всегда можно получить более новую, лучшую информацию, которая поможет вам что-то решить. Вы можете в конечном итоге только исследовать и никогда не делать выбор, даже по очень важным задачам. Постарайтесь ограничиться только посещением нескольких сайтов для исследований, а затем дайте себе крайний срок, чтобы использовать свое исследование, фактически приняв решение.

#### **4. Сокращение внимания.**

С развитием интернета мы наблюдаем повышенный спрос на наше внимание. Мы путешествуем по сети через наши телефоны или компьютеры, а также смотрим телевизор и пытаемся поговорить с нашими знакомыми. Располагая нашим вниманием, конечный ресурс, задействованный во многих направлениях, все время уменьшает нашу способность концентрироваться на одной задаче, даже когда мы должны это сделать.

Мы можем даже испытывать крайнее беспокойство, когда пытаемся сконцентрироваться без фонового шума технологий, к которым мы привыкли. Разработка плана последовательного отсоединения поможет вашему здоровью и мозгу, позволяя вам восстановить свою способность концентрироваться.

#### **5. Ухудшение социальных навыков.**

Отличительной чертой цивилизации является наша способность эффективно общаться друг с другом. Общение имеет важное значение в нашей повседневной жизни, также это большое благо для нашего психического здоровья. К сожалению, с ростом интернета и постоянной связью друг с другом в онлайн, мы видим, как все больше людей сталкиваются с проблемами общения с другими людьми.

С электронной почтой, социальными сетями и даже онлайн-заказами на питание стало возможным прожить целый день без физического взаимодействия с другим человеком. Неудивительно, что мы больше не общаемся! Удостоверяясь, что иногда можно выходить в автономный режим и работать с реальными отношениями, важно, чтобы вы чувствовали себя связанными с другими людьми; не искусственно, а на самом деле.

Если вы чувствуете, что ваши навыки общения один на один начинают проскальзывать без помощи технологий, сделайте что-нибудь по этому поводу, например, пригласите друга присоединиться к социальной деятельности или волонтерству в вашем сообществе.

#### **6. Постоянное соединение делает вас менее счастливыми.**

У всех нас есть знакомые, чей профиль в социальных сетях заполнен картинками веселых каникул и постами о жизненных успехах. В свою очередь, это заставляет нас чувствовать, что мы сами не живем такой хорошей жизнью. И многих людей это приводит к депрессии.

Проблема, однако, в том, что наши онлайн-персоны на самом деле ведут собственную жизнь. В сети мы все играем роль, чтобы заставить себя выглядеть лучше, и это заставляет нас чувствовать себя еще хуже в реальной жизни. Отключение от Интернета и социальных сетей время от времени может помочь нам понять, что то, что происходит в интернете, не обязательно является отражением того, что происходит в реальной жизни.

Сейчас многие мои знакомые намеренно отказываются от мессенджеров и дорогих смартфонов, заменяя их простыми дешевыми кнопочными телефонами. Люди понимают, что смартфон и интернет 24/7 украл их личное и семейное время.

Хотя интернет определенно улучшил нашу жизнь, он также может вызвать хаос. Его влияние на общество или человека в основном ощущается в выборе, который мы делаем при его использовании. Но если подойти к этому разумно, то мы сможем воспользоваться преимуществами и избежать многих его недостатков.