

**Москвин А.С. канд. культурологии**  
**Коротышева Н.Н. канд. филос. наук**  
nnpoluyan@inbox.ru

**Шишкина П.Н.**

Вятский государственный университет  
кафедра культурологии, социологии и философии  
Россия, Киров

DOI: 10.24153/2079-5912-2018-9-6-62-66

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО ДАУНШИФТИНГА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (НА ПРИМЕРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г. КИРОВА)**

Аннотация: В условиях интенсивной информатизации общества Интернет становится частью жизни разных слоёв населения. Возрастные границы вовлеченности в виртуальную действительность расширяются. Современные школьники используют Интернет в качестве информационного ресурса и средства коммуникации. Однако, злоупотребление виртуальной реальностью, приводит к когнитивным расстройствам личности старшего школьника. В статье представлен социологический анализ «виртуального дауншифтинга» как одного из возможных способов преодоления интернет-зависимости на примере учащихся старших классов общеобразовательных школ г. Кирова.

Ключевые слова: интернет-зависимость, виртуальная реальность, виртуальный дауншифтинг, досуг.

Информационную среду можно определить, как совокупность программно-аппаратных средств, информационных сетей связи, организационно-методических элементов системы высшей школы и прикладной информации о предметной области, понимаемой и применяемой различными пользователями, возможно с разными целями и в разных смыслах[7]. Сегодня информационная среда служит не только источником информации, но и выступает как активное начало, воздействующее на всех ее участников[1].

Роль интернета в жизни современного общества определяется не столько техническими характеристиками, сколько возможностью:

а) свободного доступа к разнообразной информации, образующих, так называемую, «всемирную паутину»;

б) информационного взаимодействия участников сети (общение; образование; развлечения; бизнес; реклама; коммуникации) с использованием свободно доступных сервисов сети (поиск информации, средства ведения диалога в сети, электронная почта, создание и публикация веб-сайтов, телеконференции, коммуникации).

Однако, при этом, некоторые российские авторы абсолютно убеждены в том, что Интернет-зависимость – это очень серьезная проблема современного общества, приводящая к десоциализации индивида[2].

Для социологической науки проблема Интернет-зависимости актуальна в силу социальной обусловленности явления, значительности распространения явления, а также возможности анализа причин его возникновения и способов противостояния[3].

**Благодарность.** Статья подготовлена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ). Грант № 17-33-01017

**Acknowledgment.** The article is supported by Russian Foundation for Basic Research (RFFI) (grant no. 17-33-01017)

На сегодняшний день, методы борьбы с Интернет-зависимостью индивидуальны, но, 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[4].

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 Бреатн в статье «Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и переосмысление успеха в 90-х», которая была опубликована в газете The Washington Post. Дауншифтинг в переводе с английского языка, означает переключение на низкую передачу [6]. Дауншифтинг – это сознательный отказ человека от высокого ритма жизни, навязываемого нам социальной и профессиональной средой, отказ ради жизни без стресса, в отдалённой 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 своё распространение в странах Западной Европы и США[5].

В России столь явные тенденции к виртуальному дауншифтингу пока не выявлены, но в среде старших школьников всё больше молодых людей отказывается, или сознательно ограничивает себя по времени пребывания в виртуальной реальности.

С целью выявления тенденций к виртуальному дауншифтингу среди учащихся старших классов школ г. Кирова (Кировская область), преподавателями и студентами-

магистрантами Вятского государственного университета, в 2018 году проводилось социологическое обследование, целью которого стал количественный анализ образа жизни современного старшеклассника г. Кирова, а также, выявление корреляций между образом жизни старшего школьника и стремлением к виртуальному дауншифтингу.

Основные методы: социологический опрос, посредством анкетирования; частотный анализ таблиц сопряжённости.

Выборочная совокупность составила 300 человек, при генеральной совокупности – 1375 человек. Ошибка выборки – 5% при доверительной вероятности 95%. Тип выборки – квотная. Единица выборки – учащиеся 8-11 классов. Территория выборки – СОШ № 18, 57, 37, 48, 51 г. Кирова.

В начале социологического обследования была предпринята попытка выявить уровень интернет-зависимости у школьников 10-11 классов. Для этого исследователями было определено пять критериев интернет-зависимости:

- Время – сколько часов учащийся проводит в интернете;
- Мотивация – для чего человек выходит в Интернет (ради развлечения, или в целях образовательного процесса);
- Веб-сёрфинг – насколько часто человек переходит с одной интернет-страницы на другую для того, чтобы занять своё свободное время;
- Досуг – индивид проводит своё свободное время только в интернете; индивид проводит своё свободное время в реальном времени и пространстве, выбирая для отдыха любые средства, кроме интернета; совмещённые формы организации и проведения досуга – индивид в своё свободное время проводит одновременно, используя интернет и другие средства (см. таблицу 1).

Таблица 1. - Распределение результатов тестирования на уровень интернет-зависимости в зависимости от класса в котором учится респондент (N = 185, % по таблице, P = 0,04)

Варианты ответа	Класс				
	8	9	10	11	Всего
Отсутствие интернет-зависимости	0	0	0	1,1	1,1
Слабая степень	0	1,1	1,8	4,2	7,1
Средняя степень	4,2	11	6,7	10,1	32
Сильная степень	1,1	16,7	8,2	9,1	35
Абсолютная	9,1	4,9	4,9	6	24,8
<b>Всего</b>	<b>14,4</b>	<b>33,7</b>	<b>21,6</b>	<b>30,5</b>	<b>100</b>

Распределение результатов тестирования показало, что интернет-зависимости, в большей степени, подвержены учащиеся 8 и 10 классов. В выпускных 9, 11 классах показатели интернет-зависимости сравнительно ниже. Мы предполагаем, это связано с высокой степенью нагрузки будущих выпускников. Учащиеся готовятся к сдаче ЕГЭ, ощущают постоянную усталость, обладают сравнительно

не большим количеством свободного времени.

Из распределения ответов на вопрос, посещают ли школьники дополнительные образовательные факультативы, мы видим, что 94% респондента, ответивших положительно – это учащиеся 9 классов и 76,7% – это ученики 11 классов (см. таблицу 2).

Таблица 2. Распределение ответов на вопрос: «Вы посещаете дополнительные занятия (факультативы)?», (N = 185, % по столбцу, P = 0,00)

Варианты ответа	Класс			
	8	9	10	11
Да	64,3	94,1	31,8	76,7
Нет	35,7	5,9	68,2	23,3

Исходя из распределения ответов на вопрос: «Чем Вы предпочитаете заниматься в свободное от учёбы время?», были выявлены тенденции к виртуальному дауншифтингу

среди учащихся 10 классов. Ученики 10-х классов (58,3%) отдают предпочтение реальному (живому) общению с друзьями (см. таблицу 3).

Таблица 3. Распределение ответов на вопрос: «Чем вы предпочитаете заниматься в свободное время?» в зависимости от класса (N = 185, % по столбцу, P = 0,00)

Варианты ответа	Класс				
	8	9	10	11	Всего
Читать	0,0	10,9	8,3	20,0	<b>12,9</b>
Гулять с друзьями	14,3	41,3	58,3	23,6	<b>34,5</b>
Играю в компьютерные игры	57,1	26,1	12,5	20,0	<b>24,5</b>
Провожу время в социальных сетях	28,6	19,6	16,7	20,0	<b>20,1</b>
Спать	0,0	2,2	4,2	7,3	<b>4,3</b>
Фильмы	0,0	0,0	0,0	3,6	<b>1,4</b>
Сериалы	0,0	0,0	0,0	5,5	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Несмотря на то, что результаты обследования показали низкий уровень интернет-зависимости у учащихся 9 и 11 классов, тенденции к виртуальному дауншифтингу были выявлены у учеников 10 классов. Мы предполагаем, это связано с тем, что учащиеся выпускных классов заняты подготовкой к ЕГЭ, в связи с чем используют интернет-ресурсы для самоподготовки и посещают дополнительные факультативы. 10 класс – это промежуточный этап в образовательном процессе, поэтому, учащиеся 10 классов могут больше времени посвящать досуговой деятельности.

#### Резюме:

Сегодня Интернет перестал быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации, а стал новой социальной средой – средой жизнедеятельности огромного числа людей, в которой отсутствуют географические, политические, национальные и возрастные барьеры. Распространение информационных технологий приводит к новой ситуации в образовании: обучению в условиях неограниченного доступа к информации. Сегодня большинство школ в России подключены к Интернету. Для школьников интернет стал привычным элементом повседневной жизни. В связи с этим, одним из перспективных направлений развития системы образования является внедрение Интернета в учебный процесс, что приводит к необходимости теоретического и практического осмысления применения принципиально новых возможностей интернет-среды. Однако, социологические исследования, как в России, так и за рубежом показали, что использование интернета в образовательных целях не принесёт положительных результатов, кроме возникновения зависимости от постоянного использования ресурса.

Для исследователей феномен виртуального дауншифтинга интересен, прежде всего, с позиции сознательного ограничения времени и создания искусственных препятствий для пребывания в виртуальной реальности. Кроме того, вызывает интерес место и роль социальных сетей, компьютерных игр в жизни старшего школьника. Виртуальный дауншифтинг – это латентный, только формирующийся способ противодействия современного школьника интернет-зависимости. Учащиеся 10 классов Кировских школ, ощутив на себе негативные последствия использования сети Интернет, благодаря наличию свободного времени отказываются от частого времяпрепровождения в виртуальной реальности, по средствам реального взаимодействия со своими сверстниками (друзьями).

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Акимов А. М., Ганаева Е. А. Роль информационной среды в системе непрерывного образования URL: [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?\\*](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*)
2. Богачева Н. В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров (окончание). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kompyuternye-igry-i-psihologicheskaya-spetsifika-kognitivnoy-sfery-geymerov-okonchanie>
3. Гусева В. Е. Интернет, как информационно-образовательная гуманитарного среда современного общества // Научный журнал КубГАУ. 2006. №24(8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/internet-kak-informatsionno-obrazovatel'naya-gumanitarnaya-sreda-sovremennogo-obschestva>
4. Москвин А. С., Коротышева Н. Н., Кушова И. А. Виртуальный дауншифтинг как стратегия преодоления интернет-зависимости в молодежной среде (социологическое обследование молодежи г. Кирова). URL: [http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2018/11/sociology/moskvin-korotysheva-kushova.pdf](http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2018/11/sociology/moskvin-korotysheva-kushova.pdf)
5. Freeman J. Not so fast. Sending and receiving at breakneck speed can make life queasy: a manifesto for slow communication. URL: <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052970203550604574358643117407778>
6. URL: <https://medconfer.com/node/14601>
7. Концепция информатизации сферы образования Российской Федерации. М. : Гос. НИИ системной интеграции, 1998. 322 с.

**Moskvin A.S.**  
Cand. cultural. Sci  
Vyatka State University  
Russia, Kirov

**Korotysheva N.N.**  
Cand. philos. Sci.  
Vyatka State University  
Russia, Kirov  
nnpoluyan@inbox.ru

**Shishkina P.N.**  
Vyatka State University  
Russia, Kirov

## **PHENOMENON OF VIRTUAL DOWNSHIFTING AMONG SCHOOL STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF SECONDARY SCHOOLS IN KIROV)**

In the conditions of intensive Informatization of the society the Internet becomes a part of the life of different segments of the population. Age limits of involvement in virtual reality are expanding. Modern schoolchildren use the Internet as an information resource and a means of communication. However, the abuse of virtual reality leads to cognitive disorders of the senior student's personality. The article presents a sociological analysis of "virtual downshifting" as one of the possible ways to overcome Internet addiction on the example of high school students of secondary schools in Kirov.

**Keywords:** Internet addiction, virtual reality, virtual downshifting, leisure.

### **Resume:**

Today, the Internet has ceased to be just a system of storing and transmitting large amounts of information, and has become a new social environment – a living environment for a huge number of people, in which there are no geographical, political, national and age barriers. The spread of information technology leads to a new situation in education: learning with unlimited access to information. Today, most schools in Russia are connected to the Internet. For schoolchildren, the Internet has become a familiar element of everyday life. In this regard, one of the promising directions of development of the education system is the introduction of the Internet in the educational process, which leads to the need for theoretical and practical understanding of the application of fundamentally new features of the Internet environment. However, sociological research, both in Russia and abroad, has shown that the use of the Internet for educational purposes will not bring positive results, except for the emergence of dependence on the constant use of the resource.

For researchers, the phenomenon of virtual downshifting is interesting, first of all, from the position of conscious limitation of time and creation of artificial obstacles to stay in virtual reality. In addition, the place and role of social networks, computer games in the life of a high school student is of interest. Virtual downshifting is latent, only emerging method of countering modern student Internet addiction. Students of 10 classes of Kirov schools, feeling the negative consequences of the use of the Internet, due to the availability of free time refuse to frequent pastime in virtual reality, by means of real interaction with their peers (friends).

### **Literature:**

1. Akimov A. M., Ganaeva E. A. Rol' informacionnoj sredy` v sisteme neprery`vnogo obrazovaniya URL: [https://docviewer.yandex.ru/view/0/?\\*](https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*)
2. Bogacheva N. V. Komp'yuterny`e igry` i psixologicheskaya specifika kognitivnoj sfery` gejmerov (okonchanie). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kompyuternye-igry-i-psihologicheskaya-spetsifika-kognitivnoy-sfery-gejmerov-okonchanie>
3. Guseva V. E. Internet, kak informacionno-obrazovatel'naya gumanitarnogo sreda sovremennogo obshchestva // Nauchny`j zhurnal KubGAU. 2006. №24(8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/internet-kak-informatsionno-obrazovatel'naya-gumanitarnaya-sreda-sovremennogo-obshchestva>
4. Moskvin A. S., Koroty`sheva N. N., Kushova I. A. Virtual`ny`j daunshifting kak strategiya preodoleniya internet-zavisimosti v molodezhnoj srede (sociologicheskoe obsledovanie molodezhi g. Kirova). URL: [http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2018/11/sociology/moskvin-korotysheva-kushova.pdf](http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2018/11/sociology/moskvin-korotysheva-kushova.pdf)
5. Freeman J. Not so fast. Sending and receiving at breakneck speed can make life queasy: a manifesto for slow communication. URL: <http://www.wsj.com/articles/SB10001424052970203550604574358643117407778>
6. URL: <https://medconfer.com/node/14601>
7. Konceptsiya informatizacii sfery` obrazovaniya Rossijskoj Federacii. M. : Gos. NII sistemnoj integracii, 1998. 322 s.