

Восприятие и регуляция времени в Интернет-общении.

В настоящее время для психологии актуальным является изучение феноменов времени в контексте Интернет-общения, в частности временной компетентности личности как ресурса, позволяющего осуществлять переходы от онлайн к офлайн общению, а также предотвращающего Интернет-зависимость. В Интернете время трансформируется: нивелируется граница между прошлым, настоящим и будущим; «необратимость уступает место обратимости». Интернет-общение многоаспектно и реализуется посредством Интернет-телефонии, электронной почты (Mail.ru), блогов, форумов, социальных сетей, мессенджеров и чатов (WhatsApp, Viber) и пр. Выделим особенности Интернет-коммуникации:

- анонимность (полная или частичная);
- дистанцированность;
- добровольность контактов;
- отсутствие телесности (физическая непредставленность);
- нивелирование временных и пространственных границ;
- возможность прервать общение в любое время (реализация отсроченной коммуникации);
- нерегламентированность поведения субъектов общения;
- возможность управления впечатлением о себе (включая «карнавальность» - мистифицировать, инсценировать себя как субъекта общения);
- неограниченное число партнеров по общению;
- снижение психологического и социального риска.

У современного человека возникают проблемы Интернет-общения, связанные со временем:

- соотношение времени Интернет-общения и времени непосредственного общения, «систематическое обновление в сети превращается в навязчивый ритуал, соответствующий типу компульсивного поведения»;
- проблема формата общения – возможность асинхронии, возможность отсроченной коммуникации;

- проблема «заморозки» времени в онлайн дневниковых порталах, создавая архивы из жизненного опыта, находить пути, предотвращающие ошибки, чтобы задать жизни последовательность и непрерывность;

- проблема видеопоказа себя в реальном времени (онлайн трансляции и видеочаты);

- феномены, связанные с восприятием настоящего времени – возможность испытать состояние «потока» как поглощенность виртуальным миром и «выключенность» из времени; «иммерсивное погружение» - иллюзия присутствия в виртуальной среде (изоляция от физической среды);

- длительность (время) Интернет-коммуникации – риск техногенного истощения мозга как особой формы переутомления, гиподинамии;

- проблема создания виртуальной идентичности (трансформация биографических сведений, данных о возрасте);

- проблема создания временных платформ для коллективной травли (кибербуллинг);

- бесцельное времяпрепровождение, «виртуальное бродяжничество» в социальных сетях.

Сегодня человеку как Интернет-пользователю требуются навыки ориентации во времени, умения рационально его использовать, знание тайм-менеджмента. Целесообразно принять во внимание следующие рекомендации:

- при планировании работы в Интернете распределяйте их по важности и срочности;

- необходимо знать о временных ресурсах и поглотителях времени, а также регламентировать время проведения в социальных сетях;

- использовать знания о себе для более эффективного планирования времени и выполнения поставленных задач.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета, специалист по социальной работе БУСО УР «Со Действие» Васюра С.А.