

PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS OF THE INFORMATION ACQUIRED BY INSTANT COMMUNICATION

Prof. Liljnana Batkoska Ph.D

Elena Koseska B.Ed

St. Clement of Ohrid Univerity of Bitola, Faculty for tourism and hospitality – Ohrid, Republic of Macedonia ibatkoska@yahoo.com

St. Clement of Ohrid Univerity of Bitola, Faculty for tourism and hospitality – Ohrid, Republic of Macedonia elena_koseska@live.com

Abstract: Instant communication is defined as acquiring information between two or more individuals, by using certain type of network, most often by using the internet. Nowadays, this type of communication is mass and popular due to its great speed and due to the fact that it takes up a great amount of the participants' reality time and their everyday time. Instant communication includes the opportunity to send and receive: free talk, video messages, different files, voice mail, etc. In today's internet focused world, it is unavoidable for a person to include oneself in this type of communication on one hand. On the other hand, the covert psychological risks as a result of the instant communication appear to be more and more frequent, like: phobia of social contacts, social anxiety and also, addiction as well. The individuals' motivation to include themselves in this type of communication is different; however, there is always the need to accomplish certain goals: reading, playing, watching, shopping, blogging, even gambling. There are different instant applications that, unconsciously, cause psychological implications for the included individuals, both positive and negative.

Key words: instant messaging, psychological implications, addiction, social phobia, anxiety.

ПСИХОЛОШКИТЕ ИМПЛИКАЦИИ НА ЗНАЕЊАТА СТЕКНАТИ ОД ИНСТАНТ КОМУНИКАЦИЈАТА

Проф.д-р Лилјана Баткоска

Асс. Елена Косеска

Универзитет "Св.Климент Охридски" - Битола, Факултет за туризам и угостителство- Охрид, Република Македонија ibatkoska@yahoo.com

Универзитет "Св.Климент Охридски" - Битола, Факултет за туризам и угостителство- Охрид, Република Македонија elena_koseska@live.com

Резиме: Инстант комуникацијата претставува стекнување знаења помеѓу две или повеќе индивидуи, која се одвива со користење на одреден тип мрежа, најчесто тоа е интернетот. Оваа комуникација денес е масовна и популарна бидејќи се одвива со голема брзина и зазема голем дел од реалното или секојдневното време на учесниците. Инстант комуникацијата вклучува можност за пренесување и примање на: бесплатни разговори, видео пораки, различни датотеки, звучни пораки и сл. Во денешниот интернет фокусиран свет се наметнува неминовноста од вклучувањето во оваа комуникација од една страна, а од друга се почесто се јавуваат потенцираат прикриените психолошки ризици кои ги носи инстант комуникацијата: фобија од социјални контакти, социјална анксиозност и секако зависност. Мотивацијата на индивидуите за вклучување во оваа комуникација е различна, но секако заради остварување одредена цел: читање, играње, гледање, купување, блогирање дури и коцкање. Тоа се најразлични инстант апликации кои несвесно создаваат психолошки импликации за индивидуите вклучени и тоа позитивни или негативни.

Клучни зборови: инстант комуникација, психолошки импации, зависност, социјална фобија, анксиозност.

1. ВОВЕД

Зависноста од технологијата е широк поим кој се однесува пред се на интернет зависноста која ги вклучува: зависноста од инстант комуникациите, од виртуелната реалност, од онлајн коцкање, онлајн пазар на акции и зависноста од компулзивни комуникации.

Почетокот на зависноста од технологијата се означува со појавата на радиото во 1930 година и со појавата на телевизорот во 1960 година¹. Тоа подразбира дека зависноста од интернетот (Internet addiction disorder – IAD²) е поделена според активностите кои од реалниот живот се пресликуваат во виртуелниот живот каде што е многу полесно да се каже НЕ, отколку при face to face комуникациите.

Според една студија објавена во списанието Cyber psychology, Behavior and Social Networking (2014) зависноста од интернетот варира од земја до земја, но она што покажало студијата е тоа дека зависноста е обратнопропорционална од квалитетот на живеење³.

Токму импулсивното користење и неможност да се одржи рамнотежа или контрола во користењето на оваа комуникација имплицира низа психолошки симптоми кои се поврзани пред се со болестите на зависност, но и со избегнувањето на социјалните контакти кои водат кон посериозни и подлабоки психолошки нарушувања како депресија и биполарно нарушување. Се уште се води полемика околу класификацијата дали зависноста од инстант комуникациите претставува импулсивно нарушување или опсесивно-компулсивно нарушување.

2. ИНСТАНТ КОМУНИКАЦИЈА VS "FACE TO FACE" КОМУНИКАЦИЈА

Во основа, инстант комуникациите (Instant messaging)⁴ создаваат лажна или фалсификат поврзаност помеѓу индивидуите -учесници преку користењето на т.н. листа на пријатели. Преку оваа комуникација се овозможува ефективно, ефикасно и непосредно пренесување на пораки или одговор. Во многу случаи, инстант пораките вклучуваат додатни карактеристики што ја прави оваа комуникација многу популарна. На пример, корисниците може да се видат едни со други преку веб камери, или може да се обраќаат директно бесплатно преку Интернет со користење на микрофон и слушалки или звучници. Многу апликации овозможуваат трансфер на датотеки, иако тие обично се ограничени во однос на големината на датотеката. На ваков начин се создава зависноста која е универзална.

Од значење е дека размената на инстант пораки се разликува од други технологии како што е е-мејл заради т.н. "квази-синхронизација"⁵ на комуникациите од страна на корисниците. Некои од апликациите дозволуваат пораките да бидат испратени до корисниците и тогаш кога тие не се "најавени" (офлајн), со што се отстрануваат некои разлики меѓу инстант пораките и е-мејл (често се врши со испраќање на порака до поврзани е-mail).

Она што е карактеристично за овие комуникации е јазикот кој што корисниците го користат уште познат како инстант јазик⁶ сленг или текст кој што се однесува на скратени заеднички зборови или изрази за да се забрза разговорот или да се скрати куцањето на тастатурата. Јазикот денес стана широко распространет, со познати изрази како што се LOL (гласно смеење), BRB (се враќам брзо), TTYL (ќе зборуваме подоцна) преку кои се изразуваат различните емоции на корисниците. Исто така, постојат одредени стандарди кои се воведени во текот на комуникацијата, вклучувајќи, '#' укажува на употребата

¹ Rosen, L.D., *Disorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold On Us*, New York, (2012)

² Ivan Goldberg, M.D. "Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria", (1995)

³ Cecilia Sheng, Li Angel Yee-lam, *Internet Addiction Prevalence and Quality of Real Life*, Cyber psychology, Behavior (2012)

⁴ Instant messaging, Wikipedia, the free encyclopedia (https://en.wikipedia.org/wiki/Instant_messaging)

⁵ Tom Van Vleck, "Instant Messaging On CTSS", Retrieved 2012-05

⁶ Instant messaging, (<http://networkdictionary.com/?reqp=1&reqr=>)

на сарказам во соопштението и '*' што укажува на правописна грешка и / или граматички грешки во претходната порака, проследена со корекција⁷.

Тоа подразбира дека станува збор за виртуелна форма на комуникација наспроти живата комуникација или лице-в-лице комуникацијата. Не постои ниту визуелен ниту пак контакт на допир, се што може да се дознае за тоа кој стои зад екранот е преку профилот т.е. преку инстант разговорите. За разлика од лице-в-лице комуникацијата каде е присутен еден многу битен дел, а тоа е говорот на телото. Тоа е невербалната комуникација која се спроведува преку телесните движења и кинестичкото однесување и од која многу повеќе учиме за општиот впечаток кој го оставаме на другите или го стекнуваме за нив⁸.

Постојат три потесни категории на инстант пораки кои пренесуваат значајни психолшки сознанија за оние кои ги споделуваат:

- лични инстант пораки – кои говорат за емоционалната состојба на поединците и нивните моментални доживувања;
- пораки како цитати – овој вид на пораки е најраспространет, се цитираат одредени милители, писатели, песни, филмови, книги за да на еден индиректен начин се открие емоционалната состојба на оној кој ги споделува;
- пораки за новости (упдате) – пораки кои ги споделуваат "вистинските зависници" кои не можат а да не споделат како им поминал денот.

На светско ниво според English Eastday⁹, десет најпопуларни бесплатни инстант апликации се:

- WhatsApp – апликација за смарт телефони, моментално има 450 милиони корисници месечно,
- Viber - апликација за пренесување на звучни и аудио пораки,
- Line, Kik, Tango, NimBuzz, Hike, MessageMe, KakaoTalk и WeChat.

3. ПСИХОЛОШКИ ИМПЛИКАЦИИ НА ИНСТАНТ КОМУНИКАЦИЈАТА

Се наметнува прашањето која е психолошката димензија на инстант комуникациите која ја создава нивната зависност ?

Зависноста претставува состојба која се карактеризира со компулсивно користење одредени стимули и покрај негативни последици како и неможноста да се воспостави контрола на одредени активности, непостојаност, намалено признавање на значителни проблеми во своето однесување и во меѓусебните односи и дисфункционалост при емотивна реакција¹⁰.

Психолошките истражувањата укажуваат дека некои од корисниците кои се борат со некоја постојана траума од минатото се привлечени токму од основните карактеристики на инстант комуникацијата: тишината наспроти звучноста на вербалната комуникација, не постоењето на визуелна перцепција како и не постоењето на тактиленост. Кога станува збор за амбивалентна личност кај нив е привлечна парадоксалноста на оваа комуникациј бидејќи им овозможува во исто време да бидат искрени и да се чувствуваат блиски со оние со кои комуницираат, но и на некој начин да постават граница во нивниот однос. Понатаму, луѓето кои се социјално анксиозни или имаат проблем во градењето на социјални контакти како последица на чувството на вина и страм, најчесто се привлечени од анонимноста која им ја нудат инстант комуникациите. Некои луѓе дури и преферираат вакви комуникации и ја избегнуваат живата комуникација бидејќи таа им носи расеаност, загриженост за физичкиот изглед и сметаат дури дека на ваков начин многу полесно ќе се поврзат со другите. На овој начин инстант комуникацијата се јавува како транзитен пат помеѓу виртуелното и вистинското доживување.

⁷Instant messaging, (<http://networkdictionary.com/?reqp=1&reqf=>)

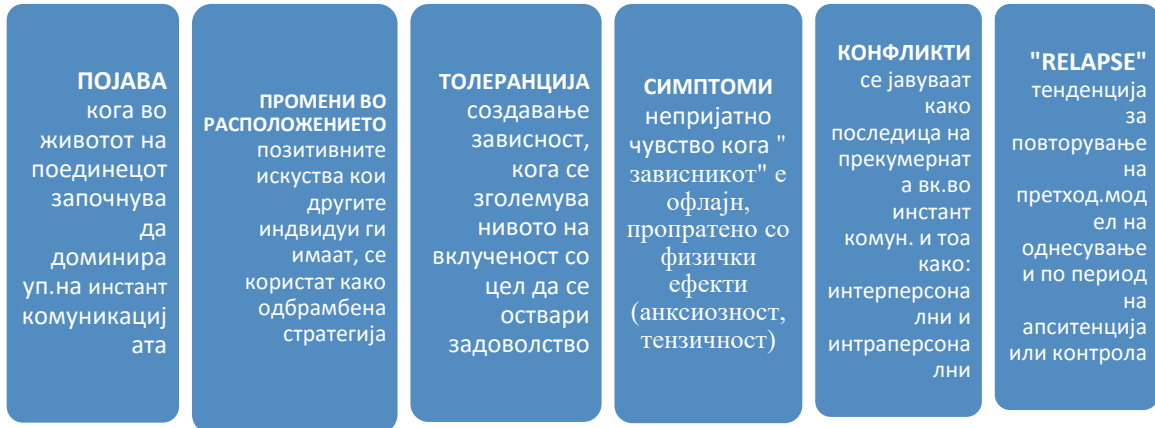
⁸ Баткоска Лилјана, *Бизнис комуникации*, Охрид, 2008 година, p.23-29

⁹ <http://english.eastday.com/>

¹⁰ American Society of Addiction Medicine (<http://www.asam.org/for-the-public/definition-of-addiction>)

Центарот за Интернет зависност "Recovery"¹¹ од Вашингтон укажува на тоа дека сите ние сме на некој начин "интернет зависници", но дека постои дистинкција т.е. постојат вистински зависници со посебно клиничко нарушување кои најчесто страдаат од емоционални проблеми, како што се депресијата и анксиозноста и кои најчесто ги користат инстант комуникациите за бегство од психички непријатните чувства или стресни ситуации.

психолошки карактеристики на "зависниците" од инстант комуникацијата



Во тој контекст, гледано од психолошки аспект, инстант комуникациите претставуваат сериозно склониште за личностите кои на нив гледаат како одлична можност за маскирање и избегнување на социјални ситуации кои водат кон се подлабоко затварање во себе си и социјално дистанцирање во облик на фобија т.е. страв дека другите ќе забележат нешто невообичаено за нив (тресење на рацете, свенлив поглед или дека нивните реакции ќе ги засрамат или понижат нив).

Ова компулсивно користење на инстант комуникацијата може да произведе дури и морфолошки промени во структурата на мозокот. Тоа е така бидејќи при вклучувањето во инстант комуникациите ние стекнуваме и пренесуваме знаења, а тоа всушност говори за одвивањето на еден сложен когнитивен процес – учење. Учењето се дефинира како психички процес на релативно трајни промени во однесувањето на поединецот врз основа на неговата активност¹². За тоа говори следнава студија¹³:

Студијата е спроведена со кинески студенти кои биле дефинирани како "вистински зависници" од инстант комуникации. Тие користеле компјутер околу 10 часа на ден, 6 дена во неделата. Истражувањето покажало значајни промени во одредени мозочни регии и тоа, во челната резанка каде што се сместени центрите за когнитивните процеси (учење, помнење) и во лимбичниот дел каде што се сместени центрите за емоционално реагирање споредено со студентите кои истражувачите ги сметале за "не зависни" од инстант комуникациите.

Тоа го потврдува и претходно изнесеното дека овие промени се одраз на процесот учење – когнитивен процес за поефикасно користење на компјутерите, но и нарушена краткотрајната меморија и способност за донесување одлуки вклучувајќи ги оние во кои можат да придонесат за желбата да се остане онлајн, наместо да биде вклучен во реалниот свет.

¹¹ Center for Internet Addiction Recovery, Washington, District of Columbia, US: American Psychological Association

¹² Баткоска Лилјана, *Бизнис комуникации*, Охрид, 2008 година, p.60

¹³ Yuan, K, Yang Shaolin, ed. "Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder".

4. ЗАКЛУЧОК

Психолозите и истражувачите на ова поле се согласуваат дека најпродуктивен начин за надминување на зависноста од инстант комуникацијата не е апстиненцијата туку контролираната свесна употреба и вклученост. Секако дека постојат низа корективни стратегии, но тие се предмет за друга елаборација. Главната причина зошто инстант комуникациите предизвикуваат зависност е недостатокот на ограничување и отсуството на одговорност.

Треба да се нагласи фактот дека зависноста од инстант комуникацијата не е еднодимензионална, туку е мултудимензионална. Различните аспекти во користењето на инстант комуникацијата мора да бидат јасно разграничени, пред се заради различите мотиви, механизми и последици. Несомнено, вистина е дека современите електронски форми на комуникација претставуваат потенцијал за дистрибуција и интегрирање на знаењата, многу поефективно од било кога, но тоа создава и огромен ризик, од информациска преоптовареност.

При тоа, би било корисно да се изнајдат начини за идентификација за тоа какво знаење е потребно, кој треба да го опоседува, кога треба да го поседува и што треба да прави со него. Достапоста на електронското разменување на знаења не значи и автоматска психичка подготвеност да се споделуваат изобилство информации, особено преку инстант комуникацијата, и врз основа на тоа да се гради интелектуален капитал.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. American Society of Addiction Medicine (<http://www.asam.org/for-the-public/definition-of-addiction>)
2. Баткоска Лилјана, *Култура на деловно однесување*, Охрид, (1999)
3. Баткоска Лилјана, *Бизнис комуникации*, Охрид, (2008), p.23-29
4. Баткоска Лилјана, *Бизнис психологија*, Охрид, (2008), p.60
5. Cecilia Sheng, Li Angel Yee-lam, *Internet Addiction Prevalence and Quality of Real Life*, Cyber psychology, Behavior, (2012)
6. Center for Internet Addiction Recovery, Washington, District of Columbia, US: American Psychological Association
7. Ivan Goldberg, M.D. "Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria", (1995)
8. Instant messaging, (<http://networkdictionary.com/?reqp=1&reqr=>)
9. Instant messaging, (<http://networkdictionary.com/?reqp=1&reqr=>)
10. Instant messaging, (<http://networkdictionary.com/?reqp=1&reqr=>)
11. Rosen, L.D., *Disorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold On Us*, New York, (2012)
12. Tom Van Vleck, "Instant Messaging On CTSS", Retrieved 2012-05
13. Yuan, K, Yang Shaolin, ed. "Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder".
14. <http://english.eastday.com/>