

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ

Здійснено аналіз деструктивних процесів, що відбуваються у віртуальному соціалізуючому Інтернет-середовищі, відображено дані дослідження щодо впливу віртуальної реальності на процеси соціалізації молоді, фактори формування Інтернет-залежності, викладені пропозиції стосовно її профілактики.

Ключові слова: Інтернет-залежність, адикція, Інтернет-адикція, адиктивна поведінка.

Постановка проблеми. Початок ХХІ століття ознаменувався появою і розвитком нових інформаційних технологій, які призвели до якісних змін у соціальній структурі суспільства. Така трансформація різних сфер суспільного життя, обумовлена впливом Інтернету, викликала інтерес і увагу дослідників з різних сфер знань. За даними аналізу інтернет-аудиторії України [2] у березні 2012 року доступ до Інтернету мали 48% мешканців України віком від 15 років, 31% (12,4 млн), які користуються Інтернетом щодня або майже щодня. До негативних соціально-психологічних наслідків впливу Інтернету належить феномен Інтернет-залежності, яка, за оцінками фахівців, у різних країнах світу коливається від 2% до 30% Інтернет-користувачів.

Відтак актуальність цієї статті обумовлена, по-перше, невідповідністю стрімких темпів розвитку Інтернету і наукового аналізу його негативних впливів; по-друге, необхідністю здійснення соціологічного аналізу динаміки розвитку феномена Інтернет-адикції; по-третє, постійно змінюваними негативними наслідками Інтернет-залежності.

Проблема залежності від Мережі багатогранна, оскільки стосується і фізичного, і психологічного здоров'я нації, соціальних відносин у сімейному, освітньому та професійному середовищах, і серйозних економічних проблем. На думку К. Янга, ступінь залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат у реальному житті [2].

Стан дослідження. Окремі аспекти проблеми дослідження вивчалися соціологами, психологами, педагогами і психіатрами. Серед зарубіжних досліджень, присвячених феномену Інтернет-залежності, особливе місце посідають роботи К. Янга, М. Гріффітса, А. Голдберга, Р. Девіса, Дж. Грохола, Д. Грінфілда та інших учених, які вперше за-

пропонували визначення Інтернет-адикції, узагальнили її критерії, діагностичні інструменти, профілактичні заходи. З ініціативи окремих із них створені сайти й віртуальні клініки для Інтернет-залежних.

У наукових роботах А. Е. Войськунського, М. І. Дрепи, Ф. А. Саг-лам, І. Н. Розіної, А. А. Аветісової, О. Н. Арестової, Л. Н. Бабаніна, Г. У. Солдатової, Е. П. Белінської, А. Е. Жичкіної, Н. В. Коритникової та інших досліджувалися психологічні, соціальні і соціально-психологічні причини Інтернет-залежності, її профілактика та психологічна корекція. Водночас до останнього часу вивчення соціально-психологічних аспектів феномена Інтернет-адикції здійснювалося недостатньо. Це дає підстави для поглибленого дослідження.

Метою статті є соціологічний аналіз соціально-психологічних чинників, які обумовлюють виникнення і розвиток Інтернет-залежності, виявлення основних детермінант для розробки системи заходів попередження її негативних наслідків. Під час написання статті застосовувалися загальнонаукові методи пізнання суспільних явищ і методи математично-статистичної обробки даних.

Виклад основних положень. Проблеми впливу соціальних мереж на соціалізацію молоді та фактори формування Інтернет-адикції розглянуті у комплексному соціологічному дослідженні, здійсненому нами методом стандартизованого формалізованого інтерв'ю у лютому-квітні 2012 року. Опитані 800 студентів вищих навчальних закладів м. Львова були поділені на дві групи відповідно до віку, терміну навчання та специфіки навчальних закладів. До першої групи увійшли курсанти третіх курсів відомчих навчальних закладів МВС і МНС України, до другої – першокурсники трьох інших ВНЗ м. Львова.

Предметом дослідження стали соціальні мережі як чинник соціалізації молоді, метою – визначення ступеня впливу соціальних мереж на процес становлення особистості та можливостей виникнення узаалежнення. Завдання дослідження полягали в тому, щоб з'ясувати особливості проведення молоддю вільного часу з використанням глобальної мережі Інтернет; проаналізувати, з якою метою молодь відвідує соціальні мережі; чи вважає Інтернет-спілкування гідною заміною реальній соціальній комунікації.

Термін «Інтернет-адикція» використовується як рівнозначний термінам «Інтернет-залежність», «комп'ютерна адикція», «проблематичне Інтернет-користування» та інші, що стосуються одного феномена. Спочатку термін «адикція» (addiction – англ., згубна звичка, схильність, залежність) застосовувався лише для опису поведінки лю-

дей, залежних від будь-яких хімічних речовин, наприклад алкоголю, нікотину, наркотиків. Термін «адиктивна поведінка» (addictive behavior) у дослідженнях вітчизняних учених переважно застосовувався у значенні зловживання різними хімічними психоактивними речовинами, які призводять до зміни психічного стану до того моменту, як від них сформувалася залежність. Однак із часом з'явилися ширші трактування поняття адиктивної поведінки, як повторюваної звички, що підвищує ризик захворювання і/або пов'язана з особистими і соціальними проблемами. Суб'єктивно адиктивна поведінка часто виявляється як «втрата контролю», попри всі спроби людини стримуватися або контролювати себе. Спроби змінити адиктивну поведінку за допомогою лікування або вольових зусиль пов'язані з високим відсотком рецидиву. З огляду на це виділяють дві групи категорій адикції: *субстанціональні* (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові) і *процесуальні* (накопичення грошей, гемблінг, секс, робота, Інтернет, релігія). У нашому дослідженні ми визначили поняття «Інтернет-адикція» як форму деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах.

Зауважимо, що Інтернет є соціальним інститутом, який формалізується через сервіси соціальної мережі (чат, конференція, форум, ньюсгрупи, гостьові книги і ін.). Віртуальна природа Інтернету виявляється в тому, що комунікації, які протікають у ньому, виконують функції реальних соціальних інтеракцій. За порівняння функціональності онлайн соціальних мереж з іншими засобами комунікації спостерігається явна перевага перших стосовно технічних можливостей. Зміни соціальної взаємодії, що виникли унаслідок впливу Інтернет-користування, є латентними процесами або ненавмисними дисфункціями. Поряд із позитивами функціональні особливості, які має і надає Інтернет, слугують основою формування виявів Інтернет-залежної поведінки.

Соціально-психологічний аналіз феномена Інтернет-залежності доцільно здійснювати в межах структурно-функціональної моделі Р. Мертона, теорії соціальної дезорганізації Е. Дюркгейма, У. Томаса і Ф. Знанецького, що дозволяє виявити теоретичні положення основних макросоціальних чинників, які обумовлюють появу феномена в сучасному суспільстві. Також феномен Інтернет-залежності слід аналізувати з позиції теорії контролю Т. Хірші, концепції соціалізації і теорії індивідуальних відмінностей, що дозволяє визначити мікросоціальні чинники Інтернет-залежності.

Так, згідно з основним положенням теорії соціальної дезорганізації Е. Дюркгейма, недолік соціальної взаємодії, слабка інтегрованість на всіх рівнях соціальної організації суспільства, непрямая соціальна взаємодія, надмірна індивідуалізація, недоліки дисципліни супроводжують процеси соціальної дезорганізації, які, своєю чергою, призводять до появи девіантних форм поведінки, зокрема Інтернет-залежності. На думку У. Томаса і Ф. Знанецького, однією з причин процесу дезорганізації є розширення зв'язків і контактів між певною спільністю і зовнішнім світом, розвиток нових установок, які не можуть адекватно контролюватися старою соціальною організацією, зменшуючи ефективність існуючих правил поведінки.

Теорія контролю Т. Хірші доводить, що в сім'ї, як у першій соціальній групі, дитина засвоює норми поведінки і вчиться контролювати власні імпульси і бажання. Самоконтроль, як індивідуальна соціальна особливість, що розвивається в дитинстві, за низького рівня соціального контролю виконує важливу роль у здійсненні девіантних учинків. Передбачається, що в основі Інтернет-залежної поведінки лежить низький самоконтроль, нездатність контролювати свої бажання, прагнення до негайного задоволення будь-яким способом. З погляду дослідників, що дотримуються теорії соціалізації і соціального навчання, феномен Інтернет-залежності є результатом навченої поведінки, і досвід Інтернет-користування є вирішальним чинником в його розвитку.

У сучасних умовах Інтернет як чинник соціалізації набуває пріоритетного значення, надаючи нові можливості засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження. Результати низки досліджень вказують і на те, що Інтернет посідає значне місце в повсякденному житті молоді, використання сучасних медіа є важливою складовою соціального капіталу молодого покоління. Отож саме соціалізація робить Інтернет таким адиктивним. Аналіз теорій соціалізації і соціального навчання дає змогу припустити: вперше зіткнувшись з Інтернетом і отриманими можливостями, недосвідчений користувач прагне якнайшвидше освоїти цей вид медіа; Інтернет-залежні користувачі щораз більше часу проводять онлайн, у результаті чого відбувається ефект «витіснення», який згодом відображається у появі проблем у різних сферах життя (навчання, роботи), відносинах, здоров'ї.

Залежно від мережевих ресурсів виділяють такі типи Інтернет-залежних осіб [1]:

– *Інтернет-комунікатори* – значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту і ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне;

– *Інтернет-еротомани* – відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою Мережі і які займаються віртуальним сексом;

– *Інтернет-агресивісти* – значну частину часу проводять відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля і жорстокості;

– *Інтернет-когнітивісти*, які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідина навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.);

– *Інтернет-гемблери* – захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями і ін.;

– *Інтернет-покупці* – реалізують непереборну схильність до витрати грошей за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online).

Аналіз результатів дослідження показав, що глобальна мережа Інтернет суттєво впливає на життя сучасної молоді. За рейтингом занять у вільний час перебування у мережі Інтернет на першому місці: більш як третина респондентів зазначили, що проводять дозвілля у світовій павутині «дуже часто», половина – «доволі часто». Відповідаючи на запитання «З якою метою Ви відвідуєте Інтернет?», 44% респондентів групи 1 і 63% групи 2 зазначили, що відвідують Інтернет, щоб переглянути фільми (відповідно 44% і 63%), послухати музику (39% і 71%).

На запитання «Як часто Ви користуєтеся глобальною мережею Інтернет?» 83% групи 1 і 74% групи 2 відповіли «щодня», 61% групи 1 і 34% групи 2 перебувають у соціальній мережі «1–2 години», а відповідно 36% і 38% «3–4 години», 11% і 21% – «5–6 годин», а 5% – «більше 6 годин у день».

Респонденти зареєстровані у різних соціальних мережах: у «Facebook» – 28% і 39%, «В контакті» – 89% і 87%, «Однокласники» – 22% і 24%, «Twitter» – 6% і 11%. Найпопулярнішими темами є «відносини між людьми» – 50% і 71%, «проблеми навчання» – 28% і 53%, «питання моди і стилю» – 17% і 32%, «взаємини між статями» – 6% і 32%.

Отож, соціальні мережі допомагають у вирішенні питань, які у реальному світі вирішити важко або неможливо: «відносини з людь-

ми», зокрема з представниками протилежної статі (32%), «дружба» (40% і 50%), «створення сім'ї» (55% і 62%), «знання» (44% і 34%). Особливо цінуються у віртуальній реальності «чесність» (50% і 32%), «незалежність і свобода» (68% і 37%), відсутність або обмеженість у реальному світі (6% і 16%).

Найбільшою популярністю у студентів користуються фільми «Бригада», «Таксі» (50% і 21%), «Аватар» (21%), «Форсаж 5» (28% і 34%), «Грозові ворота», «Брат-1, 2» (28% і 11%), «Гарі Потер» (11% і 24%). На відміну від уподобань попередніх поколінь, улюбленими героями студентів є Шрек, Гарі Потер, Анжеліна Джолі, Саня Белий, герої комп'ютерних рольових ігор. Віртуальна реальність розпочала впливати на життєву позицію молоді.

Усім респондентам подобається спілкуватись у соціальних мережах, оскільки «у віртуальному світі простіше сформулювати свої думки», «у соціальних мережах можна спокійно спілкуватись» (33% і 24%), «можна відсунути в часі своє рішення, за потреби завершити розмову» (27% і 36%), «у віртуальному світі усе легше і простіше, ніж в реальному» (37% і 28%), «можна бути собою» (29% і 32%), «можна створити себе таким, яким у реальному житті ніколи не станеш» (26% і 22%) та інше.

Більшість респондентів активно відстоює думку про необхідність використання віртуальних технологій у повсякденному житті (79% і 63%). За кількістю відвідувань Мережі респонденти були умовно поділені на інтернет-адиктів (залежних) та інших користувачів.

Отож, у результаті аналізу зібраних даних гіпотеза, що першопричинами виходу в мережу в Інтернет-адиктів є фактори переважно соціального характеру, підтвердилася: Інтернет-адикти використовують Мережу для спілкування з друзями, відпочинку, розслаблення, розваги, знайомства, емоційної підтримки і ін., інші – для знаходження ресурсів для навчання. Інтернет-адикція індивідів обумовлюється створенням і розширенням ним своїх соціальних контактів в Інтернеті. Крім того, думка, що Інтернет-адикти відчувають більшу самотність, ніж інші, у більшій соціальній депривації (слабка соціальна інтеграція), загалом підтвердилася. При цьому виявлено статистично значущий зв'язок між Інтернет-адикцією, соціальною самотністю ($p=0,011$) і загальною самотністю ($p=0,017$); проте, на відміну від результатів інших досліджень, зв'язки Інтернет-адикції з емоційною самотністю не виявлено. Зважаючи на те, що в групі Інтернет-залежних осіб основною функцією інтернет-користування є соціальна, а соціальна самотність є одним із основних чинників формування Інтернет-залежної поведінки, Інтернет-користування як соціальний вид

інтернет-активності компенсує недолік широких соціальних зв'язків у реальному житті.

Крім того, з'ясувалося, що низький самоконтроль є чинником ризику Інтернет-адикції ($G=0,934$, $p=0,000$). Значущий позитивний зв'язок був виявлений між низьким самоконтролем і гіперактивністю ($G=0,242$, $p=0,000$), що вказує на схожість поведінкових ознак (імпульсна). Відтак низький самоконтроль виконує важливу роль у механізмі розвитку Інтернет-залежності. Виявлено значущий позитивний зв'язок між різними групами Інтернет-користування, загальною кількістю проблемних питань ($G=0,352$, $p<0,001$) і негативними соціальними наслідками ($G=0,879$, $p=0,000$). Наявність значущого позитивного зв'язку між різними групами Інтернет-користування і загальною кількістю проблем дозволяє зробити висновок про те, що ці проблеми впливають на різні сфери повсякденного життя (домашнє життя, дружні відносини, навчання у виші, заняття у вільний час) більшою мірою у Інтернет-залежних, ніж в інших користувачів.

Згідно з результатами дослідження, група Інтернет-залежних, на відміну від інших, суттєво більше часу відводить соціальним видам Інтернет-активності, а також випереджає за показником загальної кількості часу ($p=0,000$). Тобто дедалі глибше занурюючись у віртуальний світ, Інтернет-адикти менше часу приділяють реальним відносинам.

На сучасному етапі розвитку сфери надання допомоги Інтернет-залежним користувачам у зарубіжній практиці є три основні напрями, які відповідають рівню превентивних заходів: індивідуальний, міжособистісний і суспільний. Індивідуальна профілактика охоплює систему соціально-психологічних, медичних заходів реагування на проблему Інтернет-адикції, спрямованих безпосередньо на Інтернет-залежного. Частина дослідників вказує на ефективність застосування поведінкових стратегій, когнітивно-біхевіоральної і психофармакотерапії у лікуванні Інтернет-адикції. На міжособистісному рівні профілактики Інтернет-адикції засоби соціально-психологічного впливу спрямовані на соціальне оточення Інтернет-залежного.

Останнім часом застосовують сімейну терапію. За аналогією з алкогольною і наркотичною залежностями здійснюються спроби лікування Інтернет-адикції за допомогою програми «12-ти кроків», груп взаємодопомоги, послуги яких представлені і в мережі (віртуальні клініки, консультативні центри). Суспільна профілактика Інтернет-залежності охоплює соціальні, виховні, законодавчі заходи, що проводяться державними інститутами і громадськими організаціями з метою

дослідження впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності і всебічного інформування громадян про можливі ризики Інтернет-користування, виховання інформаційної культури.

Виділяють два види профілактики Інтернет-адикції: первинну і вторинну. Первинна профілактика охоплює систему заходів попередження виникнення і впливу чинників ризику розвитку Інтернет-залежності. Заходи, що здійснюються і на міжособистісному рівні, і в масштабах суспільства, спрямовані на групу ризику і на всю громадськість з метою інформування про причини, вияви, наслідки Інтернет-залежної поведінки, механізм впливу мережі на особу, формування інформаційної культури, теоретичної і методичної підготовки педагогів, батьків і підростаючого покоління. Вторинна профілактика полягає в заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, здебільшого, на індивідуальному і міжособистісному рівнях. До методів вторинної профілактики належать: психологічні консультації, терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації та ін. [6].

Аналіз наявного міжнародного досвіду вирішення проблеми Інтернет-залежності з огляду на характер вживаних заходів (від інформування і консультації до диспансеризації), неоднозначність наслідків лікування, засвідчив можливість знайти певний «золотий стандарт», адекватно розподілити зусилля, розробити дієві стратегії, і відтак координувати соціальну та інформаційну політику шляхом запозиціонування лише грамотних і апробованих методів.

Оскільки було виявлено, що соціальна функція мережі і самотність є рушійними чинниками розвитку Інтернет-адикції, заходи і первинної, і вторинної профілактики доцільно спрямовувати на стратегії подолання самотності і розвиток навичок соціальної інтеграції та адаптації. Соціально-підтримуючий процес охоплює тренінг соціальних навичок (моделювання і практику взаємодії, самоспостереження, відпрацювання навичок початку розмови, розвитку невербальних методів спілкування і інше.) і когнітивно-поведінкову терапію (розпізнавання автоматизму мислення, відповідальний гедонізм і ін.). Засобами, що не вимагають залучення психологів-консультантів, є формування і підтримка волонтерського руху, стимулювання молоді брати участь у соціально значущій діяльності (добродійні акції, пізнавально-мистецькі заходи і ін.). Крім того, ефективними можуть бути розробка і впровадження програм навчання стосовно складання мережових проєктів, які об'єднують групи студентів навколо навчального або дослідницького завдання з опорою на інформаційно-комунікаційні

технології, які сприятимуть соціальній інтеграції, розвитку соціальної компетентності й ефективному навчанню.

Послабленню таких соціальних чинників, як низький самоконтроль, негативні соціальні наслідки, кількість часу, витраченого на Інтернет-користування, також сприяє когнітивно-біхевіоральна терапія, розробка конкретних рекомендацій, курсів, семінарів для студентів, батьків і педагогів стосовно розвитку навиків самоконтролю, стресостійкості, вирішення проблем і конфліктів, що охоплюють поведінкову, емоційну техніку. Доволі ефективним профілактичним заходом може бути проведення курсів-тренінгів із менеджмент-тайму – технології організації свого часу (навчання, роботи і відпочинку).

Висновки. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, масова споживацька культура, соціально-політичні і економічні трансформації, а внаслідок цього зміна установок і цінностей призводять до появи девіантних форм поведінки, серед яких значних масштабів набуває феномен Інтернет-адикції. Тобто, виконуючи за таких умов свою соціальну функцію, Інтернет формує дисфункціональний наслідок – Інтернет-залежність. Широкі можливості Мережі у здійсненні віртуальної комунікації призводять до підміни функції реальних соціальних інтеракцій, витісняючи безпосереднє спілкування і існуючу взаємодію індивідів і соціальних груп.

Інтернет-залежна поведінка обумовлюється низкою макро- та мікросоціальних чинників, до яких належать: соціальна самотність, низький самоконтроль і синдром дефіциту уваги та гіперактивності.

Розвиткові Інтернет-адикції перешкоджають високий самоконтроль і залучення залежних осіб до різних видів соціальної активності: трудової, суспільної, політичної, пізнавально-творчої. До системи заходів профілактики формування Інтернет-залежності слід віднести заходи первинної профілактики.

Перспективними у подальшій розробці цієї проблематики є дослідження впливу соціальних і психологічних факторів, які гіпотетично можуть суттєво впливати на формування Інтернет-залежної поведінки (віковий, професійний), а також кореляції Інтернет-адикції з іншими формами залежності (алкогольною, наркотичною та іншими).

-
1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.iuaj.net/node/1081>
 2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: uk.wikipedia.org/wiki/Інтернет_в_Україні

3. Войскунский А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке / А. Е. Войскунский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1 / под общей ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 82–101.

4. Гуменюк Л. Й. Педагогічні умови ефективного використання медіа-ресурсів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів міністерства внутрішніх справ України / Л. Й. Гуменюк, Ю. Ц. Жидецький // «Інформаційні технології і засоби навчання»: електронне наукове фахове видання. – Т. 24. – № 4 (2011).

5. Россохин А. В. Виртуальное счастье или виртуальная зависимость / А. В. Россохин, В. Л. Измагурова // Личность в измененных состояниях сознания. – М.: Смысл, 2004. – С. 516–523.

6. Саглам Ф. А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: методическое пособие / Ф. А. Саглам. – Казань: Бриг, 2009. – 55 с.

7. Цой Н. А. Методологические проблемы изучения феномена интернет-зависимости в качестве объекта социально-психологических исследований / Н. А. Цой // Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 5. – С. 31–34.

8. Цой Н. А. Феномен интернет-зависимости и одиночество / Н. А. Цой // Социологические исследования. – 2011. – № 12 (332). – С. 98–108.

9. Янг К. С. Диагноз Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

Гуменюк Л. И. Социально-психологические факторы Интернет-аддикции

Проведен анализ деструктивных процессов, которые происходят в виртуальной социализирующей Интернет-среде, приведенные данные исследования относительно влияния виртуальной реальности на процессы социализации молодежи, факторы формирования Интернет-зависимости, изложенные предложения относительно ее профилактики.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, аддикция, Интернет-аддикция, аддиктивное поведение.

Humenyuk L. Y. Social and psychological factors of Internet addiction

The analysis of destructive processes which take place in virtual socializing Internet environment is conducted in the article, the results of the research in relation to the influence of virtual reality on youth socializing processes are presented and the factors of forming Internet dependence as well as suggestions in relation to its prophylaxis are expounded.

Key words: Internet dependence, addiction, Internet addiction, addictive behaviour.