

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-1-3>

Комарницька Людмила Миколаївна

кандидат філологічних наук,
доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук,
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»
kob-@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6742-8314
Web of Science Researcher ID: ABG-3996-2020

Боровисюк Таїса Василівна

спеціаліст вищої категорії,
викладач суспільно-гуманітарних дисциплін циклової комісії соціальної роботи,
психології, фізичної реабілітації та фундаментальних дисциплін,
Відокремлений структурний підрозділ «Кам'янець-Подільський фаховий коледж»
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»
tajabor@ukr.net

ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ МОЛОДІ

Вступ. Науково-технічний прогрес є показником рівня розвитку сучасного суспільства. У зв'язку з появою нових технологій у сфері телебачення та інформаційно-комунікаційних технологій (інтернет, соціальні мережі, мобільна комунікація) люди дедалі більше стають інформаційно залежними. Сьогодні проблема залежності від віртуального світу набирає все більших масштабів. Психологи, психіатри, терапевти давно порушують питання про розвиток патологічної залежності людей від інтернет-мережі. Вона подібна до залежності від азартних ігор, наркотичної та алкогольної залежності тощо. Людина, яка «проживає» у віртуальному світі, фактично не контролює себе, вона втрачає свою волю, свободу вибору. 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.

Метою статті є соціологічний аналіз соціально-психологічних чинників, які обумовлюють виникнення і розвиток інтернет-залежності, виявлення основних детермінант для розроблення системи заходів попередження її негативних наслідків.

Результати досліджень доводять актуальність проблеми інтернет-залежності осіб юнацького віку та потребують нагального вирішення шляхом розроблення засобів профілактики та зниження проявів цього виду адиктивної поведінки.

Ключові слова: інтернет-залежність, інтернет-адикція, мережа, віртуальне середовище, таджет.

Komarnitska Liudmyla Mykolaivna

Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor at the Department of Inclusive Education, Rehabilitation and Humanities,
Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education "Kamianets-Podilskyi State Institute"

Borovysiuk Taisa Vasylivna

Specialist of the Highest Category,
Teacher of Social and Humanitarian Disciplines at the Cycle Commission of Social Work,
Psychology, Physical Rehabilitation and Fundamental Disciplines,
Separate Structural Subdivision "Kamianets-Podilskyi Professional College"
of the Educational and Rehabilitation Institution of Higher Education "Kamianets-Podilskyi State Institute"

INTERNET ADDICTION AS A RESULT OF SOCIAL INTEGRATION OF YOUTH

Introduction. Scientific and technological progress is an indicator of the level of development of modern society. Due to the emergence of new technologies in the field of television and information and communication technologies (Internet, social networks, mobile communication), people are increasingly becoming information dependent. Today, the problem of dependence on the virtual world is gaining more and more scope. Psychologists, psychiatrists, and therapists have long raised the question of the development of pathological dependence of people on the Internet. It is similar to gambling addiction, drug and alcohol addiction, etc. A person who "lives" in a virtual world does not actually control himself, he loses his will, freedom of choice. The problem of internet addiction is multifaceted, as it affects both the physical and psychological health of the nation, social relations in family, educational and professional environments, and serious economic problems.

The **purpose** of the article is a sociological analysis of the socio-psychological factors that determine the emergence and development of Internet addiction, the identification of the main determinants for the development of a system of measures to prevent its negative consequences.

Research **results** prove the relevance of the problem of Internet addiction among young people and require an urgent solution by developing means of prevention and reducing the manifestations of this type of addictive behavior.

Key words: Internet addiction, Internet addiction, network, virtual environment, gadget.

XXI століття – це час розвинених інформаційних технологій. Зараз більшість людей навіть боїться уявити своє життя без комп'ютера, нетбука, смартфона або будь-якого іншого гаджета, що дозволяє бути онлайн. З одного боку, інтернет – це чудовий спосіб бути в курсі всіх подій, миттєво обмінюватися інформацією з людьми навіть з іншого континенту, заробляти гроші, не виходячи з дому, і тут же їх витратити.

З іншого боку, інтернет – це величезне павутиння, де застрягають мільйони молодих людей з усього світу щодня. Для багатьох з них реальне життя перестало існувати, і вони повністю поринули в так звану віртуальну реальність, і не виключено, що вони піддаються інтернет-залежності.

З появою інтернету докорінно змінилися наше життя та система мислення. Людина має тепер доступ до необмежених обсягів інформації, отримання якої не вимагає матеріальних та енергетичних затрат. Інтернет став джерелом спілкування, проведення дозвілля та засобом отримання заробітку.

Білл Гейтс порівнював інтернет з «електронною нервовою системою», яка вміє миттєво проявляти реакцію на будь-які зміни в навколишньому світі та проводити аналіз ситуації задля метою допомоги людям приймати рішення швидко та правильно.

У 90-ті роки минулого століття дослідники заговорили про таке «захворювання», як інтернет-залежність. Вперше цей термін був використаний у роботах американського вченого-психіатра А. Гольдберга. Під інтернет-залежністю він розумів «розлад поведінки в результаті використання інтернету та комп'ютера, що глибоко впливає на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову або психологічну сферу діяльності людини» [7].

Отже, інтернет-залежність (інтернет-адикція) – це психічний розлад, що характеризується нав'язливою схильністю до використання інтернету, проведення тривалого часу у мережі. Адиктивна поведінка – це вид саморуйнівної поведінки, яка має синдром підміни, що виникає у людей з різними залежностями (наприклад, у алкоголіків або наркоманів) [6, с. 8].

Таким чином, термін «інтернет-залежність» означає розлад психіки, що супроводжується нав'язливим прагненням підключитися до інтернету, його надмірним використанням і нездатністю вчасно від нього відмовитися [3, с. 22].

Розрізняють такі типи зловживання інтернетом.

1. Необхідність спілкування. Проблема полягає у використанні різних чатів, соціальних мереж задля задоволення потреби у спілкуванні. До цієї проблеми схильні люди, яким легше спілкуватися у віртуальному, ніж у реальному просторі. Проте залежність від віртуального спілкування призводить до того, що люди, котрі створюють собі ілюзію спілкування, вважають себе цілком комунікабельними людьми, оскільки мають велику кількість «друзів» у соціальних мережах. Однак, незважаючи на постійне спілкування в «паралельному світі», такі люди часто не тільки не підвищують свої комунікативні навички, а, навпаки, закриваються в собі.

2. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Механізм цієї залежності полягає в тому, що людина отожднює себе з комп'ютерним персонажем і, таким чином, йде з реального світу з усіма його проблемами у віртуальний світ, де все яскраво, просто й барвисто.

3. Нав'язлива потреба у пошуку нової інформації. Проблема полягає в тому, що людина не контролює і не встигає засвоювати інформацію, що надходить до неї. Окрім того, більша частина цієї інформації не є корисною.

Залежність від інтернету переважно розвивається у людей, яких не задовольняє навколишній світ. «Зависаючи» в інтернеті, сучасна людина прагне розслабитися, забути про нагальні проблеми. Можливо, наявність комплексів, сором'язливість заважають заводити знайомства – і тоді для таких людей вкрай привабливим стає інтерактивне спілкування, коли можна залишатися анонімним, ховатися за вигаданим ім'ям та красивим аватаром.

За ступенем формування залежності інтернет починає витісняти інші сфери діяльності. Нездатність скоротити час перебування в мережі негативно впливає на життєдіяльність людини: знижується її ефективність у роботі, навчанні; підвищується стомлюваність; погіршуються відносини з оточуючими.

Залежність від інтернету негативно позначається і на стані здоров'я. Ті, хто сидить у мережі допізна, часто зауважують, що жертвують сном та здоров'ям, не контролюючи кількість годин, проведених за екраном монітора. Серйозні наслідки залежності від комп'ютера чи телефона спричиняє і здоров'ю дітей. Високі зорові навантаження збільшують небезпеку виникнення короткозорості, яка зазвичай розвивається у віці від 7 до 15 років. Часте проведення часу за таким гаджетом знижує концентрацію уваги, погіршує здатність перемикатися на інші види діяльності, обмежує емоційні контакти та спілкування з близькими та друзями, що особливо необхідно дітям для їхньої нормальної соціалізації. Соціалізація – це «процес входження індивіда в суспільство через різні спільноти, колективи, групи завдяки засвоєнню норм, ідеалів, цінностей шляхом виховання та навчання» [5, с. 78].

Загалом соціалізацію слід розглядати як органічну єдність двох складових частин. З одного боку, становлення особистості досить жорстко детерміновано об'єктивними процесами, що відбуваються у суспільстві, соціальним середовищем, факторами мікро-, міді- та макрорівнів. З іншого – від людини потрібне не лише пасивне засвоєння соціального досвіду, але й участь у його перетворенні на власні ціннісні орієнтації, переконання та установки щодо того, що саме вона є творцем своєї моральної свідомості. Результат цього двоєдиного процесу – це залучення індивіда до культури, набуття ним соціальної ідентичності, формування особистості як суб'єкта свідомої, енергійної та позитивної соціальної активності [2, с. 194].

У час активного використання інтернету на місце традиційної соціалізації приходять інтернет-соці-

алізація. Характерними психологічними механізмами інтернет-соціалізації є екзистенційний тиск, імітація, ідентифікація та відображення. Традиційний соціально-педагогічний механізм став менш типовим навіть для мешканців невеликих поселень, а стилізовані, інституційні та міжособистісні інститути стали переважаючими механізмами віртуальної соціалізації.

Як зазначалося вище, в умовах розвитку інформаційних технологій соціальні мережі набирають все більшої популярності. Відносно недавно з'явилися такі терміни, як «залежність від соціальних мереж», «чати», «лайки». Найчастіше до залежних відносять підлітків та молодих людей до 30 років. Представимо статистику залежності від віртуальної реальності в цифрах та фактах.

1. Нині з майже восьмимільярдного населення планети соцмережі використовують 4,2 млрд людей – більше половини. За останнє десятиліття кількість прихильників соціальних медіа потроїлась, а за останні роки зросла приблизно на 13%, зокрема, через пандемію та воєнні дії.

2. Щомісяця зареєстрований у соціальній мережі інтернет-користувач проводить близько 11 годин за екраном монітора.

3. Кожен власник смартфона проводить у середньому більше 3 годин на день у соціальній мережі, користуючись відповідними програмами.

4. 70% користувачів смартфонів перевіряють свої сторінки у соціальних мережах щодня.

5. 50% власників смартфонів перевіряють свої сторінки навіть перебуваючи у кінотеатрі.

6. 4 з 5 зареєстрованих користувачів перевіряють щоранку свої акаунти в соціальних мережах протягом перших 15 хвилин після пробудження.

На основі цих даних виділяють такі ознаки адикції від соціальних мереж.

1. Нав'язлива потреба щодня заходити до соціальних мереж, переглядати вхідні повідомлення. Навіть знаючи про те, що ніхто не мав написати, людину все одно тягне увімкнути свій комп'ютер чи телефон і перевірити пошту та стрічку новин.

2. Надмірне проведення часу біля екрана гаджета, неможливість контролювати час «перебування в інтернеті» і, як наслідок, усвідомлення того, що час було витрачено марно, важливих справ не зроблено, а користі від інтернету отримано не було.

3. Тяга десятки разів на день переглядати сторінку в очікуванні отримати нову інформацію, побачити нові світлини.

4. Гостре бажання обговорювати з друзями кожен свій крок, фотографуючи себе скрізь і всюди, частіше викладати нові світлини. Важливим стає те, скільки людей відвідало вашу сторінку протягом дня і як вони прокоментували ваші оновлення.

5. Все спілкування з друзями відбувається переважно через соцмережу, і ви вже забули, коли бачили їх востаннє.

6. Ви відчуваєте страшне розчарування і дискомфорт, якщо з якоїсь причини вам не вдається потрапити на свою сторінку в соціальній мережі.

7. Ви видаляєте свою сторінку в соціальній мережі, даєте собі обіцянку більше там не з'являтися, але через деякий час повертаєтесь знову.

Якщо виявлено якусь із цих ознак, тією чи іншою мірою людина є залежною від інтернету.

Для того щоб визначити рівень залежності сучасного суспільства від інтернету, було проведено соціологічне дослідження, у якому взяли участь 50 осіб віком 20–45 років. У ході дослідження випробуванню було запропоновано відповісти на низку питань:

- чи вважаєте себе інтернет-залежним;
- скільки годин ви проводите в інтернеті;
- чи можете ви місяць обійтися без інтернету;
- яку користь вам приносить інтернет;
- яку шкоду від інтернету ви відчуваєте;
- чи з'являлося у вас бажання знизити кількість годин, які ви проводите в інтернеті?

Проаналізувавши отримані дані, ми маємо такі результати:

- близько 60% опитаних визнали себе інтернет-залежними;
- в середньому близько 6 години на добу кожен учасник опитування проводить в інтернет-просторі;
- 80% респондентів вважають, що не зможуть не заходити до інтернету протягом місяця.

Однак, окрім негативної сторони, всесвітня павутина має й позитивну. Говорячи про користь інтернету, варто зазначити, що він є джерелом заробітку; засобом здобуття нових знань; способом приємного проведення часу (наприклад, перегляд цікавих статей, сайтів, відео, музики, літератури); забезпечує зв'язок з друзями та родичами на відстані; сприяє швидкому замовленню онлайн-квитків; дозволяє заощадити гроші на телефонних дзвінках; розширює світогляд.

Однак, незважаючи на всі «плюси» світової мережі, шкода від інтернету визначається також на фізіологічному та психологічному рівнях. Зокрема, довгий час перед монітором гаджета зумовлює швидку втому очей; псується зір, погіршується постава; спрощуються мова та мислення, що свідчить про деградацію особистості; знижується уважність; отримання інформації доводиться до автоматизму, інформація перестає сприйматися; живе спілкування замінюється віртуальним; підвищується рівень нервозності; відчуваються апатія, швидка втома.

90% людей зізнаються, що хотіли б зменшити кількість часу, що проводиться в інтернеті, але не уявляють це можливим.

Таким чином, інтернет може приносити як користь, так і шкоду, залежно від того, з якою метою його використовувати.

Нині існує теорія про те, що почуття самотності є одним з головних факторів, що породжують інтернет-адикцію, а інтернет – одна з причин виникнення самотності.

Австралійський філософ і футуролог Річард Уотсон у своїй книзі «Файли майбутнього: історія наступних 50 років» стверджує, що техніка змінила стосунки між людьми. Так, ще на початку минулого

століття, у 1909 році, австрійський психолог Зигмунд Фрейд висловив, здавалося б, таке парадоксальне твердження: «Телефон не тільки дозволяє людям спілкуватися на відстані, але й віддаляє їх один від одного» [1, с. 14] Дійсно, теперішня лавина електронних повідомлень змушує людей вести такий спосіб життя, за якого «реальне спілкування» вічно відкладається на потім. І тепер психологи переконані: в епоху, коли нас усіх пов'язує інтернет, ми все більше віддаляємося один від одного.

Згідно з результатами, отриманими в ході дослідження, проведеного Р. Краутом та його колегами [2, с. 39], надмірне інтернет-користування призводить до ослаблення стосунків всередині сім'ї, що часто супроводжується посиленням депресії. У наступних публікаціях чимало авторів виступили з підтвердженнями тези про те, що інтернет-залежні люди більш самотні і мають нижчу самооцінку, ніж інтернет-незалежні. Так, наприклад, деякі дослідники відзначають статистичний зв'язок між частим інтернет-користуванням та загостренням почуття самотності, більш мізерною соціальною адаптацією та ослабленими емоційними навичками.

Разом з розмаїттям визначень самого поняття «самотність», що зустрічаються в літературі, різноманітністю відрізняються типології самотності. Дуже поширена думка про те, що чим більше коло соціальних взаємодій людини, тим вона менш самотня. Це далеко не завжди так, оскільки почуття самотності визначається не стільки кількістю, скільки якістю або силою соціальних зв'язків індивіда з іншими людьми.

Багато типології самотності зумовили спроби визначити природу дефіциту соціальних відносин чи виділити характеристики соціального становища особистості, що зумовлюють її самотність.

Існує два основні типи самотності (за Р. Вейсом) [4].

1. Соціальна самотність – це незадоволеність людини її соціальними зв'язками, її глибокі переживання, відсутність кола спілкування. Така людина гостро переживає розрив стосунків з іншими людьми, відсутність моральної підтримки. Кожна людина хоче відчувати свою причетність до певної соціальної групи, тому соціальна самотність є причиною нестачі сприйняття людиною своєї приналежності до загальної соціальної групи.

2. Емоційна (психологічна) самотність – це переживання відсутності тісної емоційної прихильності до інших, нездатності знайти душевний відгук у своїх думках та переживаннях, зустріти розуміння з боку інших людей. Цей тип самотності виникає за відсутності близької людини, здатної розділити почуття. Іншими словами, емоційна самотність є результатом нестачі психологічної прихильності індивіда до близьких людей, таких як батьки, чоловік чи дружина, діти, брати, сестри та інші родичі. Людина почувається незрозумілою, відчуває відсутність справжніх друзів у своєму житті.

Для того щоб підтвердити теорію взаємозв'язку інтернет-залежності та почуття самотності, ми провели дослідження серед 27 студентів НРЗВО

«Кам'янець-Подільський державний інститут» віком 18–22 років.

У ході дослідження випробуванням було запропоновано два види опитування: придумати асоціації до слів «самотність» та «інтернет» і пройти тест Фергюсона, спрямований на виявлення суб'єктивного відчуття самотності.

Методика Фергюсона дозволила визначити, що серед студентів у 12 осіб – низький рівень самотності, 11 осіб відчувають середній рівень самотності, а 4 – високий. Отже, більше половини опитаних студентів тією чи іншою мірою відчувають себе самотніми.

В результаті досліджень було виявлено, що більшість слів, з якими асоціюються «самотність» та «інтернет», пов'язані між собою. Це порожнеча, залежність, спілкування, соціальні мережі, втрата часу, нудьга, пошук. Таким чином, між поняттями «інтернет» та «самотність» існує безперервний зв'язок. Відкриваючи для себе можливості інтернету, людина все частіше йде від реальності, проводить більше часу за пошуком інформації, електронним листуванням – і віртуальний світ стає для неї новим життям. Іншими словами, людина втрачає наявні зв'язки і все більше закривається в собі, у своєму світі. Водночас інтернет вибирають найчастіше тоді, коли ускладнена можливість реалізації свого потенціалу в житті. В періоди самотності людина прагне заповнити порожнечу всередині себе за допомогою контактів у соціальних мережах, не помічаючи, як поступово вона переходить між стадією приємного проведення часу та стадією порожньої втрати часу, а часом навіть важкої інтернет-залежності.

Для того щоб позбавитися інтернет-залежності, необхідні усвідомлення наявності інтернет-адикції і вольове регулювання цим механізмом. Фахівці називають цілу низку способів позбавлення залежності [5, с. 402].

1. Поступове зменшення часу, який витрачається на інтернет, або встановлення чіткого ліміту часу на день.

2. Заміщення, тобто перемикання уваги на інший вид діяльності. Наприклад, на цікаве хобі, яке дозволить відволіктися від інтернету та знизить потяг до нього.

3. Повна відмова від об'єкта залежності. Такий радикальний метод має побічні ефекти, зокрема високий ступінь агресії.

4. Навіювання або самонавіювання. Інтернет-залежний повинен дати собі відповідь на низку запитань: «Навіщо я граю?», «Що я можу зробити за цей час, який я проводжу в інтернеті?», «Чи можу я не проводити в інтернеті стільки часу?», «Чим цікавішим я можу зайнятися?».

Дуже важливо, щоб інтернет-залежна людина усвідомлювала, що її звичка негативно впливає на її життя. Адже усвідомлення наявної проблеми є першим щаблем на шляху до позбавлення від неї. У період позбавлення залежності необхідна підтримка близьких, а також бажання залежного змінити свій спосіб життя. Тоді у людини з'являться нові можливості для особистого розвитку, в тому числі за допомогою інтернету, але вже не залежного від нього.

Основна проблема інтернет-адикції полягає в тому, що найбільш схильні до інтернет-залежності (через специфіку вікових особливостей) підлітки та молодь. Молоді люди часто страждають від депресії, мають проблеми з навчанням або спілкуванням з однолітками. Особи, які проводять багато часу за комп'ютером, нерідко мають відхилення, пов'язані з руховою системою, зором, а також багато з них схильні до ожиріння. Таким чином, надмірна пристрасть до інтернету руйнівню діє на здоров'я та психіку молодої людини.

Як висновок, зазначимо, що, на жаль, нині вчені та лікарі не мають чітко розроблених принципів діагностики, профілактики інтернет-залежності у молоді. Сьогодні соціальні педагоги та психологи в загальноосвітніх установах або зовсім не займаються профілактикою інтернет-адикції, або ця робота зводиться до надання методичних рекомендацій вчителям та батькам цих учнів. Саме тому однією з найактуальніших проблем сучасності є пошук можливостей для зниження інтернетної залежності в підлітковому віці, а також підвищення ефективності її профілактики.

Список літератури

1. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 21 с.
2. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
3. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22–25.
4. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
5. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.
6. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.
7. Goldberg I. Internet addiction disorder. In *Psychom.net*, accessed 20 November 2004.

References

1. Vakulich, T.M. (2006). *Psychologichni chynnyky zapobihannia Internet-zalezhnosti pidlitkiv* [Psychological factors of prevention of Internet addiction among teenagers]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv, 21 s. [in Ukrainian].
2. Karabin, T.V. (2005). *Vplyv osoblyvostei spilkuvannia v merezhi "Internet" na protses sotsializatsii studentskoi molodi* [The influence of features of communication in the "Internet" network on the process of socialization of student youth]. *Candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk, 261 s. [in Ukrainian].
3. Melnyk, V.O. (2011). *Analiz suchasnoho stanu psykhychnykh ta povedinkovykh rozladiv poviazanykh z patolohichnym vykorystanniam kompiutera ta internet-merezhi* [Analysis of the current state of mental and behavioral disorders associated with the pathological use of computers and the Internet]. *Psykhichne zdorovia*, 1 (30), 22–25 [in Ukrainian].
4. Movchan, M.M. (2009). *Samotnist yak fenomen buttia osobystosti* [Loneliness as a phenomenon of being an individual]: monohraf. Poltava: RVV PUSKU, 265 s. [in Ukrainian].
5. Moskalenko, V.V. (2013). *Sotsializatsiia osobystosti* [Socialization of personality]: monohraf. Kyiv: Feniks, 540 s. [in Ukrainian].
6. Shapar, B.V. (2004). *Psykhologichnyi tлумachnyi slovnyk* [Psychological explanatory dictionary]. Kharkiv: Prapor, 640 s. [in Ukrainian].
7. Goldberg I. Internet addiction disorder. In *Psychom.net*, accessed 20 November 2004 [in English].