

Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів¹

Однією із найбільш обговорюваних проблем сучасної людини є поширення серед молодих людей залежності від спілкування у соціальних мережах. Соціальні мережі в Інтернеті в сучасному вигляді існують менше десяти років, і за цей час набули значної популярності серед молоді. Активність в соціальних мережах дає можливість молодим людям підтримувати постійні контакти з широким колом знайомих, отримувати від них актуальну інформацію, шукати однодумців або осіб, близьких за інтересами, та обговорювати з ними важливі питання, презентувати себе та свої досягнення й отримувати визнання інших, шукати роботу та заводити ділові контакти, обмінюватись фотографіями, аудіо та відеозаписами тощо. На сьогодні практично кожна молода людина зареєстрована в тій чи іншій соціальній мережі (Odnoklassniki, Vkontakte, Facebook тощо), соціальні мережі для багатьох стали звичним інструментом роботи спілкування та відпочинку, багато хто вже не уявляє без них життя. Проте значна поширеність, доступність і зручність соціальних мереж несе й певні ризики для їх користувачів, серед яких частіше за все називають можливість надмірного занурення у віртуальне спілкування, розриву реальних соціальних зв'язків та формування шкідливої залежності (адикції). Особливо великий ризик потрапити до залежності від соціальних мереж мають студенти, адже сучасний стиль навчання у ВНЗ безпосередньо пов'язаний із тривалим перебуванням в Інтернеті, а насиченість та інтенсивність навчальної діяльності обмежує можливості студента в підтримці широких соціальних контактів в реальності. Отже, актуальним є дослідження поширеності та чинників залежності сучасних студентів від соціальних мереж та розробка ефективних моделей її профілактики.

Проблема залежності від соціальних комп'ютерних мереж в науковій літературі традиційно розглядалась в контексті вивчення Інтернет-залежності.

¹ Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів / Лютий В.П., Коломієць К.С. // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – 2014. – №3-4. – С. 6-12.

Дослідженню даного виду адиктивної поведінки присвячені роботи А.Голдберга, К.Янг, М.Орзак, М.Грифітса, А.Єгорова, Л.Юрьєвої, Т.Большот, О.Войскуновського, Т.Вакулич, В.Просохової, О.Гузьман, Н.Ляшенко, Х.Турецької, О.Камінської та ін. В них розкриваються сутність, види, ознаки, чинники, поширеність та процес формування Інтернет-залежності. Зокрема К.Янг вказує, що термін «Інтернет-залежність» позначає велику кількість проблем поведінки та контролю над потягами, одною з яких є пристрасть до віртуальних знайомств – надмірність знайомих та друзів в мережі [9]. Н.Єгоров вважає, що Інтернет-адикції являють собою групу різних поведінкових залежностей, де комп'ютер та доступ до мережі виступає лише засобом їхньої реалізації, а не об'єктом. Серед таких залежностей автор виокремлює Інтернет-адикцію взаємовідносин, за якої адикти годинами спілкуються в чатах і таким чином замінюють реальну адикцію відносин на віртуальну [5]. О.Гузьман, Н.Ляшенко проявом комп'ютерної залежності вважають непомірне спілкування «он-лайн» з друзями в соціальних мережах та зазначають, що воно має значне поширення серед підлітків і більшою мірою характерне для дівчат та юнаків старшої вікової групи, і пов'язують це з бажанням молодих людей розширити коло спілкування, різнобічно презентувати свою особистість або скласти інший, більш привабливий, бажаний та нереальний власний образ [1].

Серед чинників, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, дослідники називають особливості Інтернет-середовища (інтерактивність, анонімність, контрольованість, відсутність обмежень тощо), індивідуальні особливості людини (шизоїдна та нестійка акцентуації, тривожність, сором'язливість, низька комунікабельність, незадоволеність комунікативних або сексуальних потреб, занижена самооцінка тощо, орієнтація на Інтернет-субкультуру та ідеалізація Інтернету) та особливості соціальної ситуації (самотність, відсутність взаєморозуміння в родині, труднощі у взаємодії з однолітками). Так, Х.Турецька запропонувала трикомпонентну модель чинників Інтернет-залежності, згідно з якою до рівня базових передумов було віднесено соціальну ситуацію, викликану дезінтеграцією суспільства та руйнуванням традиційних форм життєдіяльності і взаємодії людей, можливості, що надає віртуальне середовище, та персоніфікацію

взаємодії людини з комп'ютером; до рівня необхідних умов – наявність у схильних до цієї адикції певних психологічних особливостей (інтровертованості; високої потреби у близькому, інтимному спілкуванні та тривожності й неспіливості в ситуаціях соціальної взаємодії; високого рівня абстрактного мислення, індивідуалізму, неконформності); до рівня достатньої умови – наявності позитивних настанов щодо Інтернету та негативних – щодо зовнішнього світу і власного «Я» [8]. О.Камінська в якості передумов виникнення залежності від віртуальних знайомств називає почуття невпевненості у собі, низьку самооцінку, невміння встановлювати соціальні контакти [6].

Значна кількість досліджень безпосередньо присвячена вивченню соціальних мереж як елементу сучасного суспільства, особливостям комунікації в соціальних мережах, можливостям, що ними надаються користувачам Інтернету, та ризикам, з ними пов'язаним. В роботах даного напрямку, зокрема в публікаціях Н.Гущиної [2] та Ю.Данько [3; 4], проблема залежності від соціальних мереж називається в ряді інших ризиків та негативних наслідків надмірного захоплення спілкуванням в соціальних мережах, проте детально не аналізується.

Таким чином, попри загальну вивченість соціальних мереж як середовища спілкування людей та Інтернет-адикції як проблеми особистості, специфічні особливості та чинники залежності молодшої людини від спілкування соціальних мереж на основі емпіричних даних в наукових джерелах розкриті недостатньо. Проте наявність значної кількості користувачів Інтернету, орієнтованих переважно на спілкування і підтримку соціальних контактів в соціальних мережах, та суттєва відмінність даної активності від інших видів поведінки в Інтернеті (веб-серфінгу, кібер-сексуальної поведінки, пошуку контенту, веб-шопінгу тощо) вказують на необхідність наукового вирішення цієї проблеми. Завданнями даної статті є визначення сутності залежності від соціальних мереж як різновиду адикції, встановлення її ознак та діагностичних критеріїв, розкриття на основі емпіричних даних поширеності залежності від соціальних мереж в студентському середовищі та чинників, що сприяють її формуванню у студентів, визначення рекомендацій щодо профілактики залежності студентів від соціальних мереж.

Дослідження залежності від соціальних мереж вимагає чіткого визначення сутності та ознак даного явища. Воно має базуватись на певному розумінні особливостей соціальних мереж як середовища взаємодії людей в Інтернеті та характеристик адикції (адиктивної поведінки) як особистісного розладу та деструктивної або девіантної форми поведіння.

Поняття «соціальна мережа» в сучасних джерелах стосовно Інтернету використовується в двох значеннях: в якості спільноти людей, утвореної на основі розгалуженої системи міжособистісних зв'язків, та у якості веб-сервісу, що надає можливості для підтримки таких зв'язків та утворення віртуальних груп за інтересами. Веб-сервіс соціальних мереж дає можливість користувачам за допомогою персональної сторінки представити себе та основні події своєї життєдіяльності, встановити та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією та мультимедійними матеріалами. Характерними особливостями міжособистісної взаємодії в соціальних мережах на відміну від спілкування користувачів на інших Інтернет-ресурсах (в форумах на інформаційних сайтах, в чатах, ICQ) є її персоніфікованість і контрольованість: учасники мереж виступають саме як особистості (а не як приховані за псевдонімами безликі «вільнодумці»), які до того ж можуть вільно конструювати власний образ та вільно обирати партнерів по спілкуванню, тему, час та місце взаємодії [1; 3; 4]. Оскільки саме така міжособистісна взаємодія в віртуальних спільнотах є найбільш привабливою для деяких користувачів і дозволяє їм задовольнити потреби в отриманні інформації, спілкуванні та самоствердженні (що є головною мотивацією активності в соціальних мережах), то її, а не веб-сервіс, яким така взаємодія опосередковується, можна вважати об'єктом залежності.

Як зазначалося вище, залежність від Інтернет-спілкування, віртуальних знайомств, взаємовідносин в Інтернеті більшістю дослідників розглядається як вид Інтернет-залежності. Остання частіше за все визначається як нав'язливе бажання увійти до Інтернету і нездатність вийти із нього [5]. Проте звичка систематично відвідувати власну сторінку в соціальній мережі, бажання постійно перебувати у взаємодії з представниками своєї віртуальної спільноти, віддання переваги

віртуальному спілкуванню над реальним ще не свідчить про наявність у людини адикції. Певна залежність від соціальних мереж як зручного інструменту підтримки соціальних контактів є нормальним культурно обумовленим станом сучасної людини, результатом адаптації до життя в умовах інформаційного суспільства. При визначенні залежності від соціальних мереж ми виходили з того, що адикція є станом особистості, котрий характеризується формуванням у неї стійкої надмірної емоційної прив'язаності до певної активності, внаслідок чого особа втрачає здатність свідомо контролювати її частоту, тривалість й інтенсивність та узгоджувати її з іншою життєво важливою діяльністю. Адикція проявляється в постійному або періодичному переживанні залежною особою невтримного і невгамовного потягу до певної активності і призводить до її здійснення у таких межах, які мають руйнівний, деструктивний характер [7]. Таким чином, залежність від соціальних мереж можна визначити як вид адикції, стан особистості, що характеризується нав'язливим прагненням до маніпулювання власними даними та взаємодії з іншими користувачами в соціальній мережі та нездатністю контролювати тривалість та інтенсивність даної активності й узгоджувати її з іншою життєво важливою діяльністю, незважаючи на можливі негативні наслідки. Об'єктом прив'язаності при цьому виступає віртуальна спільнота, метою – постійна взаємодія з її представниками, адиктивною поведінкою – різні види активності в соціальних мережах (оновлення персональної сторінки, перегляд сторінок «друзів», обмін повідомленнями та даними, спілкування на тематичних форумах, прослуховування музики, перегляд фото та відео), а Інтернет, веб-сервіси та спеціальні програми для електронних приладів (комп'ютерів, смартфонів тощо) виступають засобами реалізації адиктивного потягу.

Критеріями діагностики даного виду адикції не можуть бути лише час, що людина проводить в соціальних мережах, та нездатність відмовитись від такого способу спілкування. Про адикцію можна говорити за умов, що якщо залежність від соціальних мереж носить деструктивний характер і веде до її соціальної дезадаптації. Спираючись на діагностичні критерії синдрому залежності (МКХ-10) та ознак комп'ютерної та Інтернет-залежностей, представлених в роботах

А.Голдберга, К.Янг, М. Орзак, Л.Юрьєвої та Т.Большот, такими критеріями можна визначити: 1) наділення соціальних мереж особливою цінністю та переживання у зв'язку із активністю в соціальних мережах особливих емоційних станів (яскравих і незвичних почуттів, піднесення при передчутті можливості заходу у мережу, втрати почуття реальності у мережі, дискомфорту при неможливості відвідування мережі, самотності та нудьги при виході із мережі); 2) втрату здатності контролювати початок, тривалість й інтенсивність даної активності (незаплановані відвідування мережі, приділення спілкуванню у мережі надмірного з точки зору самої людини часу, неспроможність зупинитися та обмежити час, проведений у мережі); 3) наявність у даної поведінки прямих негативних наслідків (запізнь, незадоволення інших потреб, невиконання важливих справ, конфліктів із оточуючими тощо). Про формування у особи залежності від соціальних мереж може свідчити періодичне виникнення у неї протягом року ситуацій, пов'язаних із кожною названою ознакою. При цьому стан (стадія) сформованості адикції визначається ступенем її занурення до віртуального спілкування (поєднання з реальним спілкуванням, іншими інтересами та видами діяльності поза Інтернетом) та рівнем її соціальної дезадаптації (руйнування родинних та дружніх стосунків, загострення проблем, пов'язаних із роботою або навчанням, погіршення соматичного та психічного здоров'я тощо).

З метою вивчення поширеності серед студентів залежності від соціальних мереж та її чинників нами було проведено опитування студентів 3-4 курсів 4-х вищих начальних закладів Києва, що представляють різні форми власності і навчають студентів гуманітарних, природничо-математичних та технічних спеціальностей. Обсяг вибіркової сукупності – 203 особи. Тип вибірки багатоступенева гніздова. Дослідження показало, що всі опитані студенти користуються Інтернетом, 93,6% опитаних мають свою сторінку хоча б у одній із соціальних мереж, 38,9% опитаних відвідують соціальні мережі більше 4-х разів на добу, 15,8% – 3-4 рази, 25,6% – 1-2 рази на добу, 8,9% - декілька разів на тиждень; 14,3 % опитаних в середньому проводять в соціальних мережах більше 4-х годин, 12,3% – 3-4 години, 39,9% – 1-2 години, 26,6% – менше 1 години. Отже, виходячи

із отриманих даних, можна вважати, що перебування в соціальних мережах та спілкування за їхньою допомогою є нормою для сучасних студентів. Для більшості студентів характерне часті, проте відносно нетривалі відвідування своїх сторінок або сторінок своїх знайомих в соціальних мережах протягом дня. Для 26,9% саме спілкування в соціальних мережах є основною активністю в Інтернеті.

За допомогою розкритих вище критеріїв було виокремлено групу студентів, яким властиві ознаки залежності від соціальних мереж, визначено їхні характеристики та особливості активності в соціальних мережах. Було встановлено, що в тому чи іншому ступені залежними від соціальних мереж (такими, кому властиві ознаки залежності від соціальних мереж) можна вважати 22 особи (11,3% від загальної кількості опитаних студентів). Серед залежних від соціальних мереж переважають жінки (72,2% осіб з ознаками залежності, в той час, як серед опитаних, яким не властива залежність, жінки склали лише 40,7%). Серед опитаних з даною залежністю в порівнянні з іншими студентами відносно більше таких, хто проживає з батьками, є жителями великих міст, має постійну або тимчасову роботу.

Відповідно до отриманих в ході дослідження даних, студенти, які демонструють ознаки залежності від соціальних мереж, в переважній більшості (68,2%) заходять до соціальних мереж більше 4-х разів на добу (в той час як серед студентів, які не мають Інтернет-адикцій, таких лише 35,3%). Порівняння поширеності серед студентів різних видів активності в соціальних мережах показує, що серед залежних від соціальних мереж взагалі немає таких, хто спілкується на тематичних форумах, проте значно більше таких, хто відвідує сторінки друзів (63,6% студентів з ознаками залежності проти 30,2% тих, хто не має залежності) та обмінюється з ними повідомленнями (відповідно 95,5% проти 69,8%). Це доводить, що для осіб із залежністю від соціальних мереж головним є спілкування та підтримка взаємовідносин з іншими особами, а не пошук інформації чи висловлення своєї позиції, самоствердження.

У соціальних мережах залежні здебільшого спілкуються з друзями по «реальному» життю – 95,5% (серед осіб без залежності таких – 81,9%). Лише 4,5% опитаних із залежністю вказали, що вони віддають перевагу спілкуванню з тими, з

ким познайомилися в мережі. Це спростовує припущення про те, що спілкування в Інтернеті компенсує невдачі в спілкуванні в реальному житті. Тобто повсякденне реальне спілкування замінюється або доповнюється Інтернет-спілкуванням з тими ж самими реальними партнерами, тому що це практичніше, зручніше і легше.

Переважає більшість опитаних із ознаками залежності від соціальних мереж (72,7%) визнали, що вони в тому чи іншому ступені залежні від Інтернету. Серед опитаних, у яких в ході дослідження не було діагностовано ознаки залежності, до певної міри залежними від Інтернету себе визнали 35,1%.

Дослідження дозволило встановити деякі чинники, що сприяють формуванню у студентів залежності від соціальних мереж або принаймні супроводжують цей процес. Так, особи з залежністю від соціальних мереж мають в порівнянні з іншими середньому більше мотивів для активності в Інтернеті (в середньому – 3-4 мотиви на одну людину, в той же час як особи без адикції – 2-3 мотиви). Зокрема особи із залежністю значно частіше називають такі мотиви як бажання підтримувати постійний контакт з друзями (88,8 % проти 53% у осіб без адикції), відволіктися ввід неприємностей, зняти напругу, заспокоїтись (45,5% проти 26,9% у осіб без адикції), розширити коло спілкування (22,7% проти 7,5% у осіб без адикції), самоствердитись (22,7% проти 5,3% у осіб без адикції). Таким чином, мотивація збільшення часу та розширення кола спілкування, відволікання від проблем і контролю власного емоційного стану (варіант втечі від реальності) відрізняє значну частину залежних від соціальних мереж від осіб без ознак Інтернет-залежності.

В Інтернеті осіб із залежністю від соціальних мереж частіше за інших частіше за інших привертають його свобода (45,5% проти 23,5%), рідше за інших – анонімність (9,1% проти 20,5% у осіб, які не мають Інтернет-адикції). Отже, цінності людини та мотивація її активності в Інтернеті можуть вважатися одними із чинників формування у неї залежності від соціальних мереж.

Дослідження дозволило виявити певний зв'язок між наявністю у студента ознак залежності від соціальних мереж та особливостями його взаємовідносин з батьками. Так, на момент опитування серед студентів із залежністю було менше таких, хто мав зі своїми батьками довірливі стосунки, ніж серед опитаних без

Інтернет-залежності (42,9% проти 71,6%). Отже, враховуючи те, що більшість осіб із залежністю від соціальних мереж на момент опитування проживало з батьками, можна стверджувати, що труднощі у стосунках з батьками за умов спільного проживання сприяють формуванню в молодих людей схильності до проведення значного часу в соціальних мережах та залежності від спілкування в них.

Менш виразним є зв'язок між залежністю студента від соціальних мереж та його задоволеністю стосунками з друзями. Відповідно до отриманих даних, більшість залежних від соціальних мереж задоволена своїми відносинами з друзями, але їх частка менша у порівнянні із часткою таких серед опитаних без ознак Інтернет-залежності (68,2% проти 82,2%). Отже, задоволеність стосунків з «реальними» друзями для певної частини опитаних може бути чинником формування залежності від спілкування в соціальній мережі. Проте, враховуючи, що переважна більшість осіб із залежністю спілкується в мережі саме з друзями по реальному життю, цей чинник не може вважатися основним.

Для визначення того, які проблеми могли виступити чинником формування залежності студентів від соціальних мереж, учасникам пропонувалось вказати, з якими проблемами вони зустрічались раніше. Дослідження показало, що особи із залежністю від соціальних мереж зустрічались раніше з більшою кількістю проблем (в середньому – 5 проблем на одну людину), ніж особи, яким не властива адикція (в середньому – 3-4 проблеми). Зокрема серед залежних більше осіб, хто стикалися з такими проблемами як незадоволеність собою, невпевненість у собі (61,9% проти 43,1% осіб, які не мають залежності), конфлікти, погані взаємовідносини в сім'ї (57,1% проти 40%), проблеми у спілкуванні з друзями, в компанії (57,1% проти 36,9%), самотність, труднощі у встановленні довірливих відносин з іншими (57,1% проти 40,8%), матеріальні проблеми, нестача грошей, побутові негаразди (47,6% проти 33,1%). При цьому студенти, які мають ознаки залежності від соціальних мереж, рідше за інших схильні покладатись на себе при вирішенні складних проблем (31,8% проти 56,4% осіб, які не мають залежності), частіше покладаються на друзів (50% проти 33,1%) або прагнуть не помічати проблему (9,1% проти 0,8%). Отже, «накопичення проблем» за умов неготовності вирішувати проблеми

самотійно і схильності покладатися на інших або ухилятися від вирішення проблем, а також відсутності належної підтримки сім'ї та друзів може бути одним із чинників, що спонукають студентів використовувати соціальні мережі як засіб втечі від неприємної реальності, відволікання від проблем, відпочинку або самоствердження та компенсації невдач.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки: спілкування в соціальних мережах властиво практично всім студентам вищих навчальних закладів та є необхідною складовою сучасного способу життя; емпіричне дослідження, проведене у м. Києві, показало, що виражені ознаки залежності від спілкування в соціальних мережах характерні для кожного десятого студента; залежність від соціальних мереж більшою мірою поширена серед жінок, серед тих хто проживає з батьками та постійно мешкає у великому місті; чинниками формування залежності від соціальних мереж у студентів є мотивація збільшення часу та розширення кола спілкування, відволікання від проблем і контролю власного емоційного стану за допомогою Інтернету, труднощі у стосунках з батьками за умов спільного з ними проживання, наявність великого кола неподоланих проблем, зокрема комунікативних і матеріально-побутових, орієнтація на зовнішню допомогу при подоланні проблем. Оскільки студенти, які мають ознаки залежності від соціальних мереж, в переважній більшості усвідомлюють свою залежність і страждають через неї від певних проблем, проте ще не перебувають у стані соціальної дезадаптації, при наданні їм допомоги доцільно застосовувати стратегію не реабілітації, а вторинної профілактики. Така робота може здійснюватись в індивідуальній або груповій формах та передбачати надання студентам допомоги в поверненні контролю над власною активністю в соціальних мережах, розвитку комунікабельності, вольових якостей, навичок самоорганізації та подолання проблем, консультування з питань подолання проблем у взаємовідносинах з батьками та друзями. Первинна ж профілактика залежності студентів від соціальних мереж може передбачати поширення серед студентів інформації щодо ознак, ризиків та чинників адиктивної поведінки, діагностику схильності студентів до Інтернет-адикцій, забезпечення студентів доступною консультативною допомогою,

впровадження тренінгів та курсів особистісного зростання, заходи з організації активного дозвілля та відпочинку. В рамках подальшого дослідження проблеми залежності від соціальних мереж та її профілактики доцільно експериментально перевірити зв'язок даної адикції з іншими формами адиктивної поведінки, вплив психологічних чинників на формування залежності від соціальних мереж, розробити та апробувати методики первинної та вторинної профілактики даної залежності.

Список використаних джерел:

1. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків [Електронний ресурс] / О.А Гузьман., Н.О. Ляшенко – Режим доступу : <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/>
2. Гущина Н. І. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах / Н. І. Гущина // Комп'ютер у школі та сім'ї . - 2011. - № 7. - С. 13-14.
3. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство . - 2012. - Вип. 2. - С. 179-184.
4. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства / Ю. А. Данько // Вісник Міжнародного слов'янського університету. Сер. : Соціологічні науки . - 2012. - Т. 15, № 1-2. - С. 53-59.
5. Егоров А., Особенности личности подростков с интернет-зависимостью [Электронный ресурс] / А. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова – Режим доступа : <http://www.narcom.ru/publ/info/254>
6. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології . - 2013. - Вип. 22. - С. 194-204. -5
7. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи / В.П.Лютий // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) – № 11 (270), – червень 2013 р. – С. 158 – 166.
8. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності / Х.І. Турецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2 (2). – С. 95-104.

9. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Кимберли С. Янг – Режим доступа : <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>