

Залежність від соціальних мереж як актуальна проблема сучасності

Вікторія Шуленова

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ShulepovaVV@krok.edu.ua*

Вікторія Острова

*кандидат психологічних наук,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ostrovav@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0003-3804-8942*

В сучасній реальності, в час пандемій та війн, коли люди час від часу обмежені в своєму вільному пересуванні, соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя кожної активної людини, від дітей до людей похилого віку.

З моменту створення і до сьогодні, в першу чергу, соціальні мережі – це інтерактивні технології, які полегшують створення інформації та обмін нею, а також обмін ідеями, інтересами та іншими формами вираження через віртуальні спільноти та мережі [1]. Тобто, виходячи з визначення, мають цілком позитивну мету. Соціальні мережі можуть допомогти покращити почуття зв'язку людини з реальними або онлайн-спільнотами та виступають як ефективний інструмент комунікації. Однак соціальні мережі можуть мати і негативні наслідки, а саме: кіберзалякування, інтернет-залежність та негативні психічні стани, такі як тривога, депресія тощо.

Проблема «Інтернет-залежності» (інтернет-аддикція, віртуальна аддикція) визначена вже з 90-х років. Вперше термін «інтернет-залежність» запропонував психолог А. Голдберг [2] у 1995 році для опису патологічного потягу до використання інтернету.

Л. Гуменюк визначає «Інтернет-адикцію» 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 [3, с.11-20].

Слід зазначити, що частина вчених визначає цей феномен як хворобу, підставою для цього є припущення про подібність патофизиологічного механізму виникнення залежності від хімічних речовин або нав'язливих станів (А. Голдберг, К. Янг, К. Шерер, Дж. Бост та ін.). З українських вчених Т. Ю. Більбот у 2006 році першою провела дослідження комп'ютерної адикції в Україні, у співавторстві з Л. Н. Юр'євою розробила технології первинної профілактики та диференційованої, поетапної системи корекції психічних та поведінкових розладів в осіб молодого віку, які працюють із комп'ютерами [4].

На теперішній час, незважаючи на кількість досліджень та висновки щодо негативного впливу на психічний стан та сприйняття реальності особистістю, залежність від соціальних мереж досі не внесена в Міжнародний класифікатор хвороб (МКХ-11).

Одна з основних труднощів у дослідженні залежності від соціальних мереж полягає в тому, що соціальні мережі постійно змінюються та розвиваються, одночасно змінюється віковий діапазон користувачів.

Яскравим прикладом є результати аналізу коректності запитань за структурою тесту інтернет-залежності Кімберлі Янг в умовах соціальної ізоляції в Україні протягом 2020–2023 років [5]. Встановлено низку проблем, що порушують коректність оцінювання: технічні анахронізми – випадки, коли запитання ґрунтується на застарілих технічних фактах (здебільшого через появу мобільних пристроїв); соціальні анахронізми – випадки, коли запитання базується на упередженні щодо порушень соціального функціонування та соціального тиску на особу внаслідок користування мережею інтернет з боку її оточення; анахронізми інтроспекції – випадки, коли запитання ґрунтується на упередженні щодо егодистонності використання мережі інтернет; ситуативна некоректність – випадки, коли запитання втрачає коректність в умовах мотивованої соціальної ізоляції та/або зовнішньої небезпеки.

Необхідно констатувати відсутність лонгітюдних досліджень, які повністю висвітлювали роль соціальних мереж в житті людини. Тому неможливо розглянути довгострокові позитивні та негативні аспекти надмірного використання соціальних мереж.

Вимушена ізоляція, зміни в соціальному спілкуванні, і як наслідок - перехід частини соціального життя в інтернет-мережі, тобто суттєве збільшення віртуального часу українців в мережі, загострює проблему як ніколи раніше, що і визначає напрямок наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Barnes, J.A. (1954) *Class and Committees in a Norwegian Island Parish*. *Human Relations*, 7, 39-58.
2. Goldberg I. *Internet Addictive Disorder* <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
3. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. №1. 2013. С.11-20.
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. *Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.* – Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.
5. Столяренко А. М. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи / А. М. Столяренко, А. Д. Городокін / *Сучасні медичні технології*. - 2023. - №3(58). – С. 37-42.