

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Панюш І.І.

студент,

Науковий керівник: Федущко С.С.

асистент,

Національний університет «Львівська політехніка»

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЮ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

В сьогоднішній час дуже швидко розвивається постіндустріальне суспільство, що понесло за собою появу та розвиток Інтернету. В Інтернеті з'являються дуже великі можливості, які використовують в різних сферах.

Такі можливості дають соціальні мережі. Соціальні мережі – це багато функціональний, інтерактивний веб-сайт, в якому зареєстровано багато користувачів, які самі заповнюють зміст веб-сайту. Одні з перших відомих соціальних мереж у всьому світі є: Facebook, YouTube, Vkontakte та ін. А зараз таких соціальних мереж налічується десятки, серед яких є зареєстровано сотні мільйонів користувачів. Творці цих мереж стверджують, що їхня мета в першу чергу орієнтована на допомогу самовираженні людини.

Завдяки соціальним мережам відкриваються такі можливості як, спілкування з друзями на великій відстані, обмін різноманітною інформацією, перегляд відео, що можна вважати великим технологічним досягненням. Але по при всі їхні плюси, є також мінуси – розвиток залежності у користувачів від соцмереж зокрема. Якщо не зловживати соціальними мережами, а використовувати їх для збору інформації, читання новин та ін., то користування цими сервісами є корисним для їх користувачів. Але є багато інтернет-залежних користувачів, для яких соціальні мережі стають чимось більшим – вони живуть тільки віртуальним життям. Інтернет-залежні користувачі заміняють звичайне спілкування на приватні переписки, а емоції на смайли. Такий стан у інтернет-користувачів викликається тим, що соціальні мережі дуже збуджують центри задоволення в мозку людини, за часту в людей появляється залежність. Після кожного лайка чи позитивного коментаря під фото

рівень задоволеності підвищується. Також в соціальних мережах анонімний користувач насмілюється на спілкування з цією людиною, якою вона не може наважитися на спілкування в реальному житті, і це все заставляє її повертатися кожен раз в віртуальний світ.

Основними передумовами появи залежності – це швидкість та доступність. Людина на підсвідомому рівні завжди шукає легші шляхи, чи то для заробітку грошей, чи для досягнення задоволення, незважаючи на їх ефективність та згубні наслідки при їх використанні. Хорошим прикладом є алкоголь – швидке та легкодоступне задоволення, але з великими поганими наслідками.

Інтернет залежність [1] – це невиправдане довге, можливо патологічне, перебування в Інтернеті. Цей термін запропонований лікарем А. Голдбергом. Клінічний психолог К. Янг [7] та психіатр А. Голдберг [9] є одними з перших американських вчених, хто почав вивчати психологічну проблему залежності від Інтернету. Голдберг А. запропонував критерії, за якими можна визначити залежність від Інтернету. К. Янг та Д. Грінфілд досліджували психологічну проблему інтернет-залежності, яка охопила цілу галузь досліджень, і на основі цього виникли сфери для допомоги людям з цією проблемою.

Причини і наслідки Інтернет-залежності

Короленко Ц. [4] досліджував психологічну форму залежності «адикції». Дослідник вважав, що елементи адитивної поведінки є притаманні будь-якій людині, що йде від реальності шляхом зміни психічного стану. Ця проблема настає тоді, коли бажання відлучення від реальності, пов'язане із зміною психологічного стану, починає переважати у свідомості, що стає основною ідеєю у житті, наслідки цього стає відрив від реального життя.

Переваги використання соціальних мереж: спілкування, знайомства з людьми на великій відстані; можливість бути в курсі останніх новин та подій; змога прослуховування музики, та перегляду відео; проведення різноманітних обговорень; розваги; різноманітний розвиток; популяризація послуг; самостійне ведення бізнесу.

Важливі недоліки використання соціальних мереж: публічний доступ до особистих даних, інформації користувача; наявність нав'язливої, неправдивої інформації; багато випадків діяльності шахраїв; при надмірному користуванні несе шкоду здоров'ю;

зловживання може викликати залежність (зокрема від ігор); трата часу.

Для проведення дослідження розроблено анкету та проведено он-лайн опитування серед студентів м. Львова. В опитуванні взяло участь 68,2% студентів віком від 18-25 років, 18,2% – до 18 років та 13,6% – від 25-30 років. Всі опитані зареєстровані в соціальних мережах, 4,5% – користуються соціальними мережами до 1 року, 59,1% – зареєстровані більше 5 років та 36,4% – від 1-5 років.

Напади агресії, депресії проявляють в 40,9%, а 59,1% – стверджують, що ні. Більшість студентів, а саме 92,9%, нехтують своїм сном заради проведення часу в соціальних мережах. Проявляється заміна реального світу на віртуальний, 42,9% дають перевагу соціальним мережам, а не друзям. Лиш половина опитаних користувачів змогла б відмовитись від соціальних мереж. Майже всі (96,3%) відповіли, що тратять більшість часу на спілкування, прослуховування музики, перегляд відео та розваг, лише 7,1% для роботи.

Студентів розподілено за такими ступенями залежності, які показано на графіку (рис. 1):

1 ступінь– проводять не більше 1 години в день в соцмережах, для перегляду новин, не нехтуючи своїм сном, особистим життям.

2 ступінь– проводять багато часу в соціальних мережах, нехтуючи своїм сном, але не відриваються від реального життя.

3 ступінь– проводять багато часу в соціальних мережах, нехтуючи сном, особистим життям (друзями, рідними), не можуть відказатися від соціальних мереж.

4 ступінь– проводять весь день соціальних мережах, нехтують своїм сном, особистим життям (друзями, рідними), не можуть відказатися від соціальних мереж, виникають прояви агресії чи навіть депресії.

На основі цього опитування можна зробити висновок, що серед молоді проявляється сильна залежність від соціальних мереж. В більшості випадків така залежність негативно впливає на психологічний стан людини. Більшість з них готові не висипатися, шкодити тим своєму здоров'ю заради того, щоб більше провести свого часу в соціальних мережах (слухаючи музики, дивитись відео чи спілкуванням). Не можна не зауважити той факт, що залежність стає такою сильною, що якщо відлучити від соціальної мережі людину в неї виникають прояви агресії, депресії. Сумний також той

факт, що вони нехтують проведення часу з друзями та родиною, в заміні на віртуальний світ.

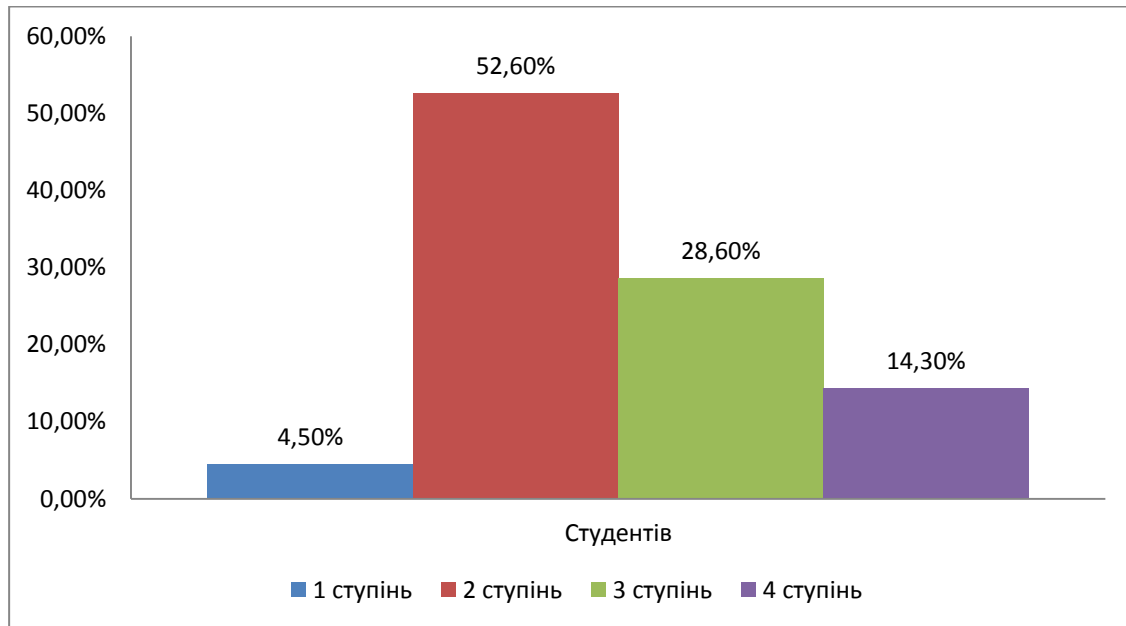


Рис. 1. Графік рівня інтернет-залежності опитаних студентів

Список використаних джерел:

1. Вплив соціальних мереж на людину [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://docs.google.com/forms/d/1owfo4CY8tApUM8bxz01k-hiXmSKK3XS4F3ocg_XSN-c/edit
2. Серов Ю.О. Види та форми конфліктів між учасниками веб-спільнот / Ю.О. Серов, С.С. Федушко, К.О. Слобода, Р.Б. Кравець // XVIII Всеукраїнська наукова конференція «Сучасні проблеми прикладної математики та інформатики». – Львів, 2012. – С. 139-140.
3. Федушко С. Аналіз архітектури та сучасних тенденцій розвитку віртуальних спільнот / С. Федушко // Вісник Національного університету «Львівська політехніка»: Інформаційні системи та мережі. – Львів, 2011. – № 699. – С. 362-375.
4. Федушко С. Вплив комп'ютеризації на сучасну соціальну комунікацію / С. Федушко // Студентські наукові записки. Серія «Філологічна». – Острогож, 2009. – Вип. 2. – С. 247-251.
5. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Інтернет. 2000. № 2. – С.24-29.
6. Fedushko S. Algorithm of the cybercriminals identification / S. Fedushko, N. Bardyn // Global Journal of Engineering, Design & Technology, Vol. 2, № 4(2013). – P. 56-62.