

УДК 316.776.33:159.922

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Лукашенко М.В., практичний психолог
Вінницький медичний коледж імені академіка Д.К. Заболотного

Павлюк А.І., студентка
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Лукашенко А.І., студентка
Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

У статті досліджується взаємозв'язок між ступенем включеності користувачів у життя online, свідомим керуванням власною активністю в соціальних мережах та станом здоров'я. Розкрито зв'язок між функціональним станом, рівнем суб'єктивного контролю та можливістю тимчасово відмовитися від мереж. Проаналізовано, які зміни при цьому відбулися в міжособистісній сфері, руховій активності, самопочутті користувачів.

Ключові слова: соціальні мережі, здоров'я, функціональний стан, локус контролю, інтернет-залежність.

В статье исследуется взаимосвязь между степенью включенности пользователей в жизнь online, сознательной активностью в социальных сетях и состоянием здоровья. Раскрыта связь между функциональным состоянием, уровнем субъективного контроля и возможностью временно воздерживаться от использования сетей, а также проанализированы возникшие при этом изменения в межличностной сфере, двигательной активности и самочувствии.

Ключевые слова: социальные сети, здоровье, функциональное состояние, локус контроля, интернет-зависимость.

Lukashenko M.V., Pavluk A.I., Lukashenko A.I. THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE STATE OF YOUNG PEOPLE'S HEALTH

In this article we research the interdependence between the degree of including of users into online-life, the conscious control on their own activity in social networks and health state. The connection between the functional status, the stratum of subjective control and the possibility of temporarily withdraw from social nets was revealed. The changes which occurred upon these in interpersonal sphere, motion activity and general state were analysed.

Key words: social networks, health, functional status, locus of control, Internet addiction.

Постановка проблеми. Тема даного дослідження визначається гострою актуальністю проблеми впливу Мережі на людину та суспільство. Щоденне зростання кількості членів соціальних мереж, які починають своє віртуальне життя, змінило не лише Інтернет на 2.0, а й саме життя людей, впливаючи на їх соціальне, психічне та фізичне здоров'я. Новим викликом для наших користувачів є закриття найпопулярніших соціальних мереж на території України, зокрема ВКонтакті, де відбувалося дорослішання молоді. Як пройде процес руйнування старих патернів online-offline комунікації, поведінки та виникнення нових? Відчуження від історії становлення свого віртуального Я, від цінних історій листування? Чи відбудеться втрата частини віртуальних друзів, і як це вплине на соціальність, психоемоційний стан та стан здоров'я молоді? Можливості прогнозування відповідей на окреслені питання присвячена дана стаття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До сьогодні у ВКонтакті, Однокласни-

ках, Facebook та Twitter було зареєстровано понад 40 мільйонів українських користувачів. Перше місце стабільно утримував ВКонтакті, в якому було більше 27 мільйонів облікових записів ще кілька років тому, а друге посідали Однокласники – близько 11 мільйонів. Дані цифри дозволяють припустити, що закриття цих соціальних мереж на території України викличе психосоціальний відгук, характер якого частково можна спрогнозувати за результатами даного дослідження. У Facebook кількість українських облікових записів перевищила у 2016 році 5,6 мільйонів, тобто 12,7% населення [12], і сьогодні ми спостерігаємо активну віртуальну міграцію українських користувачів. А використання Twitter в Україні зросло до півмільйона.

Юнацький вік є сенситивним до виникнення психосоматичних захворювань як прояву внутрішніх та зовнішніх конфліктів дорослішання, яке сучасна молодь проходить двічі: в реальному та віртуальному світі. Саме підлітки активно користуються соціальними мережами. Так, в Європі 63% підлітків мають акаунт у пев-



ній соціальній мережі [7], в США – 90% молоді [10]. У ВК до закриття мережі в нашій країні, було 42% українських користувачів 16-25 років і 20% – молодше 16 років. Сьогодні відбувається конвергенція комунікації online і offline, які вже не є ізольованими процесами, а присутність молоді у соціальних мережах стає майже постійною [4, с. 176]. При цьому небезпечним фактором впливу соціальних мереж на стан здоров'я користувачів є девіації інформаційного поля, ігрові додатки антисоціального змісту. Широкого розголосу набув «Синій кит» – гра в соціальних мережах, яка розповсюджувалася так званими групами смерті, які підштовхували підлітків до саморуйнуючої поведінки.

Звернення до світових досліджень впливу соціальних мереж на фізичне та психічне здоров'я людини підкреслило нашу гіпотезу про існування зв'язку між Інтернет-активністю та змінами когнітивних функцій, психоемоційних станів, наявністю психосоматичних захворювань. Британська дослідниця з Оксфордського університету С. Грінфілд у своїй книзі «Mind Change: How Digital Technologies are Leaving their Mark on our Brains» [8] оприлюднила останні наукові дослідження про деструктивний вплив цифрових технологій на інтелектуально-емоційну сферу сучасної людини, її соціальність та зв'язки в спільноті. Зокрема, розкривається механізм впливу соціальних мереж на соціальні відносини, пошукових систем на навчання та пам'ять, відеоігор на увагу, виникнення залежностей та насилля. Технології створюють нову культуру (slip-культура, blur-культура за Е. Тоффлером), світ гіперпідключеності (Т. Friedman), нове середовище, в якому відбуваються психосоціальні зміни, а людський мозок адаптується до виникаючих умов, відчуттів та смислів, створюючи нові зв'язки та форми.

Якщо на початку комп'ютерної епохи працько Мережі Дж. К. Р. Ліклайдер писав, що коли мозок людини і машини будуть тісно пов'язані, то розумові здібності цього партнерства перевищать все, на що здатен людський розум [3], то сьогодні про такі зміни пише Н. Карр, й оцінка його не така оптимістична [2]. Ми часто залишаємо свій мозок без роботи, полегшуючи вирішення багатьох завдань за допомогою гаджетів, набуваючи залежності від них та втрачаючи радість пізнання та людського спілкування. Людина, здійснюючи веб-серфінг у мережевому інформаційному середовищі, звикає швидко сприймати інформацію, змінювати об'єкти своєї уваги. Поряд із збільшенням обізнаності, покращенням оперативної пам'яті під час роботи з об'ємними гіпер-текстами, коли людина достатньо легко знаходить цікавий для неї матеріал і переходить до наступного, лаконічні зрозумілі повідомлення із Twitter, ICQ погіршують пам'ять, скорочують об'єм

уваги, а частий перегляд роликів із YouTube розвиває синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Пояснюється це розвитком так званого «кліпового мислення», під яким дослідники розуміють процес відображення множини різних властивостей об'єктів без урахування зв'язків між ними та нерозуміння контексту. Таке мислення характеризується відсутністю цілісної картини сприйняття навколишнього світу, фрагментованістю, плінністю інформаційного потоку, алогічністю, помилковістю, коли події пов'язуються, якщо вони мають часову близькість перегляду [5]. Про зміну мислення, «повернення» до «до»- чи «пост»-текстової форми, нелінійності, поверхневості, «легітимації» навику обходитися без навиків говорили З. Бауман, Г. Бейтсон, С. Грінфілд, Н. Карр, М. Маклюен, А. Сігман, Е. Тоффлер, С. Переслегін, та ін. К.Г. Фрумкін пропонує іншу, менш оціночну назву для нового типу мислення – «альтернативна культура сприйняття інформації», для якої притаманні різноманітність та фрагментарність інформаційного потоку, швидке переключення між фрагментами [6]. Дослідник вбачає конфлікт не між образом і текстом, а між різними типами текстів, коли відбувається відмова від цілісного лінійного великого тексту.

Спостереження за роботою студентів показали, що вони відволікалися від навчання приблизно кожні 6-11 хвилин аби зайти до соцмережі, зателефонувати чи відповісти на дзвінок. Успішність тих, хто не відключаються від соціальних мереж, падає в середньому на 20%. Це підкреслює висновки дослідників щодо інтернет-залежності, яку сьогодні визначають як психічний розлад, що проявляється як нав'язливе непереборне бажання ввійти до Мережі та хвороблива неспроможність своєчасно відключитись. Вона включає в себе спектр симптомів, таких як розумове виснаження, дратівливість, порушення сну та концентрації уваги. Механізм формування залежності від соціальних мереж та відеоігор, на думку С. Грінфілд, однаковий [8]. Погоджуються із С. Грінфілд щодо впливу соціальних мереж на мислення і стан здоров'я користувачів й інший британський дослідник – А. Сігман. На його думку, надмірне захоплення мережами може шкодити здоров'ю через скорочення face-to-face спілкування з реальними людьми. Зокрема, тривале перебування на самоті у віртуальній реальності, брак невербального спілкування, дотиків може викликати фізіологічні зміни, негативно вплинути на роботу імунної системи, гормональний баланс, роботу артерій, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи таких хвороб, як рак, серцево-судинні захворювання і цифрова деменція [11].

Щодо функцій соціальних мереж, то можна виділити дві точки зору. Перша полягає в тому,

що соціальні мережі сприяють встановленню контактів між людьми, а друга, що соціальні мережі дають користувачам лише ілюзію спілкування. Примітно, що більшість користувачів розміщує в соцмережі тільки позитивні пости і фотографії, адже «В Facebook все має виглядати красиво», тому в їх «друзів» створюється враження, ніби люди навколо проводять більш цікаве і насичене життя, ніж вони самі, що зумовлює появу поганого настрою та депресії. Молоді користувачі радше спостерігають за життям друзів, витрачаючи більше часу на перегляд інформації з їх сторінок, ніж на спілкування з ними чи створення свого контенту [1]. Там відбувається суперництво та боротьба за популярність, вибудовується ілюзія життя, всі пости сприймаються як реальні.

З іншого боку, існує і позитивний «психотерапевтичний» ефект від користування соціальними мережами, коли гострі стани депресивного характеру, викликані травматичним досвідом міжособистісних стосунків, «корегуються» спілкуванням із новими віртуальними друзями. Але частіше науковці говорять про зниження емпатії та здатності розуміти інших через брак невербальної інформації при інтернет-комунікації [8]. Важливість цієї нестачі зрозуміла, адже 70% інформації під час спілкування ми отримуємо невербально.

Враховуючи актуальність теми та базуючись на результатах сучасних світових досліджень, нами було проведено власне дослідження.

Постановка завдання. Метою дослідження є вивчення впливу соціальних мереж та відмови від них на стан здоров'я користувачів юнацького віку в контексті схильності до психосоматичних захворювань. Для її досягнення необхідно дослідити зв'язки між станом здоров'я користувачів, схильністю до психосоматичних захворювань та їх активністю в соціальних мережах; виявити індивідуально-психологічні особливості, які сприяють або перешкоджають свідомому регулюванню власної активності в соціальних мережах; провести експеримент щодо виявлення змін у житті без соціальних мереж в активних користувачів та узагальнити вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді.

Предмет дослідження – стан здоров'я користувачів соціальних мереж.

Об'єкт дослідження – вплив соціальних мереж на фізичне, психічне та соціальне здоров'я студентів Вінницького медичного коледжу.

Методи дослідження: анкетування, психодіагностичні методи (САН, Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів К.К. Яхіна, Д.М. Менделевич, опитувальник Дж. Роттера Рівень суб'єктивного контролю), експеримент «тиждень без соцмереж», інтерв'ю, інформаційно-технічні методи фіксації активності в Інтернеті, рухової активності

та сну (програми QualityTime, крокомір, Sleep Better), інформаційні методи обробки результатів дослідження, нормовані та інтегральні оцінки показників.

Виклад основного матеріалу. Студентам коледжу було запропоновано взяти участь у психологічному експерименті, який полягав у повній відмові від соціальних мереж на певний період часу, а саме на тиждень. Це було зроблено як за допомогою оголошень у кожній навчальній групі, відповідаючи на питання, так і через розміщення повідомлення в тоді ще відкритій групі ВКонтакті Вінницького медичного коледжу. Оголошення переглянули 1600 користувачів, сподобалася ідея – 45 із них, і 19 студентів вирішили прийняти участь в експерименті.

Окрім експерименту «тиждень без соціальних мереж», у коледжі було проведено анкетування серед студентів другого курсу. У соціологічному опитуванні прийняло участь 110 студентів. Анкета містила питання щодо домінування конкретної соціальної мережі в їх користуванні, наявності хронічних, часто рецидивуючих хвороб та симптомів, які частіше за все турбують, найвідвідуваніших лікарів, а також самооцінки уваги, пам'яті та успішності студентів.

За результатами анкетування, найбільше патологій спостерігалось з боку нервової системи. Так, 58 опитуваних відмітили, що найбільш частими їх скаргами є головний біль, біль у спині, запаморочення, швидка втомлюваність, порушення сну та астенія, що можна пояснити неправильним та нефізіологічним положенням під час сидінням за комп'ютером чи іншими гаджетами, а також гіподинамією, гіпоксією. Друге місце зайняли такі симптоми, як біль у горлі, часті риніти, бронхіти, тонзиліти, а також гострі респіраторні вірусні інфекції, що може свідчити про поганий імунітет, про що і засвідчили частина опитуваних. На третьому місці – проблеми зору, причиною яких є так зване «синє світіння», яке випромінюється екраном комп'ютеру чи телефону. 19 опитуваних мають суттєве погіршення зору. Серед скарг також відмічали синдром сухого ока, безпосередньою причиною якого є зменшення під час концентрації на екрані кількості моргань, завдяки яким око зволожується. На четвертому місці – патології серцево-судинної системи та гастроентерології (по 15 чол.). Опитувани скаржилися на підвищений артеріальний тиск, частий пульс та періодичні болі в ділянці серця. Серед проблем із травленням відмічалися відсутність апетиту, болі в животі та нудота. Дані скарги можна пов'язати із частим нехтуванням користувачів режимом харчування та поганим перетравлюванням їжі через порушення природно необхідного елемента задоволення від прийняття їжі за прин-



ципом «mindfulness», коли людина повністю сконцентрована на запаху, смаку, вигляді їжі та задоволенні від неї, що приносить відчуття насиченості. 11 з 110 опитуваних відмітили, що вони мають проблеми з боку ендокринології та дерматології та ін. проблеми (7 чол.). Подібні показники свідчать про нестабільність гормонального фону. Результати нашого опитування підтверджуються висновками вищезгаданого дослідження Аріка Сігмана [11].

Щодо умов проведення експерименту, то студенти, які погодились випробувати себе в житті без соціальних мереж, мали не використовувати їх протягом тижня. Для обміну інформацією використовували Viber та Skype, які є не соціальними мережами, а засобами комунікації. Серед програмного забезпечення, яке контролювало вхід та час проведення учасників у різноманітних додатках, на мобільних телефонах були встановлені програми QualityTime, а також крокомір, яка відслідковувала зміни в руховій активності студентів, та Sleep Better, яка фіксувала тривалість та якість сну.

На першому етапі дослідження було сформовано дві групи: експериментальну (ті, хто на тиждень відмовилися від соцмереж) і контрольну (проходили дослідження при звичайній активності у мережах). Перед початком експериментального тижня учасники пройшли тестування, метою якого було визначення диференційної самооцінки функціонального стану, виявлення та оцінка невротичних станів, а також діагностика рівня та локалізації контролю над значимими подіями. Для цього було обрано такі методики: САН, Клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів (К.К. Яхін, Д.М. Менделевич), опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Дж. Роттера.

З отриманих результатів було сформовано узагальнений масив вихідних даних, які представлені в таблиці Excel. Наступним кроком було оцифрування якісних показників і переведення натурних показників у відносні та нормовані оцінки [9, с. 77]. У даному випадку ми використовували стени – 10-бальну шкалу.

Порівняння результатів психологічного дослідження експериментальної та контрольної груп дає можливість зробити певні висновки. Існує середня обернена кореляція (-0,34) між типом групи й інтернальністю учасників. Так, в учасників експерименту переважав екстернальний тип контролю, притаманний людям, які впевнені, що успіхи та невдачі залежать у першу чергу від зовнішніх обставин. А в контрольній групі – ближче тип до інтернального, коли відповідальність за події пов'язується з власними властивостями та діяльністю. Можливо, саме приписування та пошук причин певних невдач у впливі соціальних мереж і було одним із мотивів прийняття участі в експерименті.

Іншою причиною був піднесений настрій, висока активність та гарне самопочуття на момент прийняття рішення про участь. Було виявлено слабкий кореляційний зв'язок (0,25) між типом групи і функціональним станом учасників, їх настроєм (рис. 1). У членів експериментальної групи ці показники були кращими, ніж у членів контрольної групи. Щодо відмінностей між ними в психосоматичній сфері, то достовірної різниці виявлено не було (рис. 2).

Серед 19 учасників експериментальної групи лише 5 чоловік змогли дійти до кінця експерименту, тобто протрималися без соціальних мереж 7 днів. Відсіювання учасників почалося ввечері першого дня (3 чол.), і причиною цього вони назвали цікавість і важливість інформації, подій. Проте більшість зірвалися на 3-4 дні, які припали на вихідні, коли було багато вільного часу.

Аналіз результатів тестування виявив існування певних кореляційних зв'язків між показниками різних шкал та групами тих, хто дійшли до фіналу, і тих, хто зірвався в процесі експерименту. Достовірною була різниця в їхньому самопочутті, активності, настрої (САН). На діаграмі (рис. 3) представлені результати учасників, які дійшли до кінця експерименту (гр. 1), які почали, але зірвалися (гр. 2), і контрольної групи, які не приймали участь в експерименті

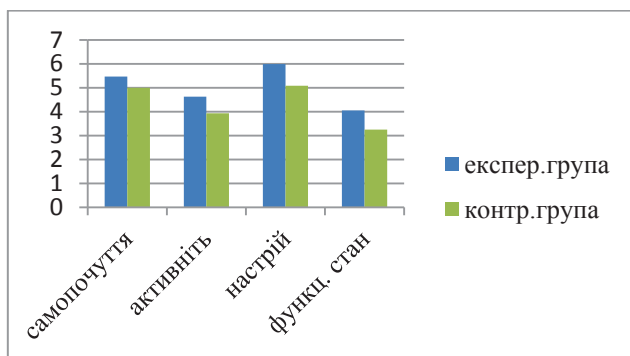


Рис. 1. Результати опитування за методикою САН

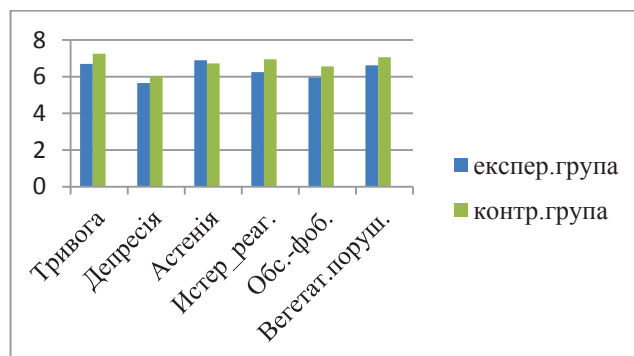


Рис. 2. Результати за клінічним опитувальником К.К. Яхіна

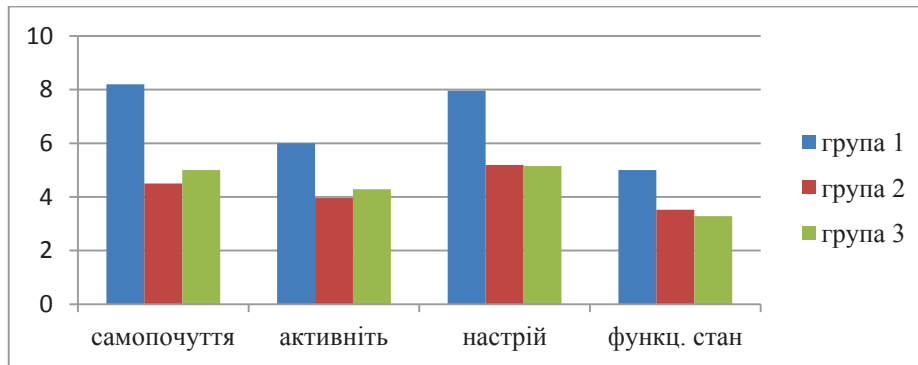


Рис. 3. Результати опитування САН фіналістів, тих, хто не дійшли до кінця експерименту та контрольної групи

(гр. 3). По всіх шкалах результати групи 1 вищі за результати групи 2 і контрольної групи, що свідчить про кращий функціональний стан, який дав можливість зацікавитися і закінчити експеримент.

Також прослідковується кореляція між типом групи та показниками шкал схильності до невротичної депресії (0.4) та астенії (0.23). Найкращі результати за цими шкалами, що свідчать про наявність психологічних ресурсів, були у фіналістів (гр. 1) – по 7 стенив. Найнижчий стенив (4 та 5), тобто гірші показники порівняно з іншими групами – в членів групи 2, тих, які не дійшли до фіналу. Тобто наші дослідження підтверджують думку про те, що соціальні мережі виконують компенсаторну функцію для людей із депресією та астенією. Коли відсутні сили та бажання щось робити, можна здійснити втечу у віртуальний світ, в якому від тебе нічого не вимагають, не очікують і який ти можеш у будь-який момент вимкнути, закрити вікно мережевої реальності, чого так просто не зробиш із «вікном» загальноприйнятої дійсності.

Проявилась достовірна різниця в локусі контролю у сфері досягнень між членами гр. 1 і гр. 2. Високі показники тих, хто досягнув поставленої мети експерименту (6), свідчать про достатній рівень суб'єктивного контролю над позитивними подіями та ситуаціями, усвідомлення власного внеску в досягнення поставлених цілей, впевненість у власній успішності в майбутньому. Нижчі показники тих, хто не дійшов до кінця (5), свідчать про схильність приписувати свої успіхи зовнішнім обставинам, щасливому випадку, впливу інших людей. Цікаво, що в усіх трьох групах низькі показники (4) по шкалі інтернальності у відношенні здоров'я, тобто більшість учасників вважають хвороби результатом випадку, сподіваючись, що вилікування прийде в результаті дій інших, від лікарів.

Після завершення експерименту було проведено опитування всіх учасників, які вирішили спробувати власні сили в тимчасовій від-

мові від соціальних мереж. Більшість учасників зауважили, що найбільше їх тривожило те, що вони можуть пропустити щось важливе, ніби «справжнє» життя відбувається в мережі, в режимі offline з'являється відчуття застрягання в часі. Серед найбільших труднощів учасники відмічали спокушання друзів зайти до мережі. У той час як друзі могли сидіти в соцмережах, деякі учасники почували себе «неповноцінними». Комусь хотілося зайти до мережі аби викласти нові фото, повідомити світу про події свого життя, підтвердити своє існування у світі. Проблемою стала і надмірна кількість часу, яка вивільнилась із соціальних мереж. Через це виникало відчуття самотності, відчувався брак спілкування. Учасники відмічали, що стали більше проводити часу перед телевізором, дивитися серіали та грати у відеоігри, і лише двоє зазначили, що більше читали книжки.

За суб'єктивними та об'єктивними (крокомір) оцінками під час експерименту дещо збільшилась рухова активність учасників. Також переважною більшістю зазначалися покращення в тривалості, якості сну та самооцінці власного здоров'я. Щодо когнітивних функцій, то суттєвих змін із пам'яттю та увагою учасники не помітили. Проте змінилося ставлення до оточуючих. Одна з учасниць відмітила, що стала уважнішою до близьких, що якісно змінило міжособистісні стосунки.

У своїх висновках фіналісти пишуть, що експеримент дозволив їм з'ясувати, що вони не мають залежності від соціальних мереж, усвідомили, скільки часу вони витрачають в Інтернеті. У них з'явилося більше нових ідей, які можна втілити, відставивши на час телефон. Одна з учасниць пише: «Я зрозуміла, що варто спілкуватися зі справжніми людьми з реального світу, ніж з уявними персонажами їх ідеального життя».

Висновки. Висновком проведеного дослідження є підтвердження гіпотези про значний вплив соціальних мереж на стан здоров'я користувачів. Він є як соматогенним, так і пси-



хогенним, спричиняє виникнення психосоматичних захворювань та декомпенсує втрачені або недосяжні в реальному житті можливості та цілі. Із того, що $\frac{3}{4}$ з учасників експерименту не дійшли до фіналу і відчували багато психоемоційних конфліктів під час відмови від мереж, можна спрогнозувати не таку легку міграцію в інші соціальні мережі українських користувачів, але ми можемо сподіватися і на саногенний ефект від закриття найпопулярніших мереж – збільшення активності та покращення міжособистісних стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джей М. Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей; пер. с англ. Н. Яцюк. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 320 с.
2. Карр Н. Стеклоклетка. Автоматизация и мы / Николас Карр ; пер. с англ. А. Анваера. – М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2015. – 256 с.
3. Кин Э. Ничего личного: Как социальные сети, поисковые системы и спецслужбы используют наши персональные данные / Эндрю Кин ; пер. с англ. И. Евстигнеевой. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 220 с.
4. Поливанова К.Н., Королёва Д.О. Социальные сети как новая практика развития городских подростков / К.Н. Поливанова // Вестник РГНФ. – 2016. – № 1. – С. 173–182.
5. Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде / Т.В. Семеновских // Интернет-журнал «Науковедение». – 2014. – № 5(24) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://naukovedenie.ru/PDF/105pvn514.pdf>.
6. Фрумкин К.Г. Клиповое мышление и судьба линейного текста / К.Г. Фрумкин // Топос: литературно-философский журнал, 2010. – № 9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.topos.ru/article/7371>.
7. EU Kids Online: findings, methods, recommendations (deliverable D1.6) – London : LSE, 2014.
8. Greenfield S. How Digital Technologies are leaving their Mark on our Brains / S. Greenfield. – New York : Penguin Random House, 2015. – 348 p.
9. Kozak L.M., Lukashenko M.V. Monitoring and Correction of Students' Functional State by the Information Technology Tools // Кибернетика и вычислительная техника, 2014. Вып. 176. – С. 74–84.
10. Perrin A. «Social Networking Usage: 2005-2015» Pew Research Center. October 2015. [Electronic resource] Available at : <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/2015/Social-Networking-Usage-2005-2015>.
11. Sigman A. Well connected? The biological implications of 'social networking' // Biologist, Volume 56, Number 1, February 2009. – P. 14–20.
12. Ukraine: Internet Usage and Marketing Report [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.internetworldstats.com/europa2.htm> (19.05.2017).