

Антонюк Л.А.

старший викладач кафедри професійної та вищої освіти

Центральний інститут післядипломної освіти

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,

м. Київ, Україна

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ – ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ

Вже сьогодні можна констатувати той факт, що людство активно «переселяється» зі світу фізичного в світ віртуальний, який може стати для декого другим життям (а може й першим). Середньостатистичний громадянин щодня просто заглядає в свій смартфон кілька десятків разів, і починається це практично через 5 хвилин після пробудження.

З кожним днем все більше і більше користувачів мережі Інтернет реєструються і починають свою активну діяльність у нових соціальних мережах. Багато людей працюють і живуть там постійно. В найбільших соціальних мережах кількість користувачів перевищує населення деяких держав. Наприклад, число користувачів Instagram перевалило за півмільярда. Щодня фотострічку переглядають 300 млн. осіб, розміщуючи 95 млн. знімків і відеороликів. Кожен день лайками відзначаються понад 4 млрд. публікацій. У Facebook вже зареєстровано понад 2 мільярди користувачів, що становить 25% усіх жителів планети.

Важливо визнати, що прямо зараз на наших очах виростає покоління веселих картинок. Досвідчені, вдумливі нотатки довше двох абзаців зазвичай не збирають стільки лайків, скільки фото на пляжі. Серед молоді зростає прошарок тих, хто не читає практично нічого, крім хештегів. Читання відходить на другий (якщо не на двадцять другий) план, головне — зняти своє обличчя крупним планом. Спостерігається різкий стрибок у розвитку нової хвороби під назвою «цифрове недоумство». У групі ризику – молодь, яка не може обійтися без Інтернету та електронних пристроїв, молоді люди перестають логічно

мислити, покладаються лише на пам'ять комп'ютерів. У таких осіб відбувається нерівномірний розвиток мозку, активніше розвивається ліва півкуля, а права залишається недорозвиненою, що призводить до раннього недоумства.

Усе більше зростає стурбованість лікарів, батьків і просто небайдужих людей з приводу втрати «золотої середини» користувачами Інтернету. Деякі країни намагаються боротися з залежністю від соціальних мереж, і не завжди гуманними методами [1]. Наприклад, влада Китаю організувала трудові табори, які мали на меті поєднати психологічну та терапевтичну допомогу із військовими іграми та суворою дисципліною, а фактично виявилися закритими військово-спортивними таборами, де практикувалася армійська муштра, що передбачала насильство в разі непокори інструкторам, виснажлива праця та відсутність вільного часу.

Більш гуманне ставлення до інтернет-залежних виявила Корея, яка з метою збереження психічного здоров'я молоді заборонила підліткам відвідувати інтернет-кафе та поклала контроль за виконанням цього наказу на сили поліції.

Дієвий спосіб подолання інтернет-залежності запропонувала Німеччина. У спеціалізованих клініках, в першу чергу, молодь лікують. Допомога надається не лише в медичній та психологічній сфері, «хворим» пропонується фізична праця та надається педагогічна допомога. Цікаво, що під час лікування підліткам не забороняють користуватися комп'ютером, оскільки метою лікування є не заборона цієї чудо-техніки, а її доцільне використання. Після лікування поліпшується самопочуття, зростає впевненість підлітків у своїх здібностях, скорочується час їх перебування за комп'ютером та взагалі в мережі Інтернет.

Також батьки в країнах Євросоюзу широко використовують програмні продукти, які захищають дитину від небезпек Мережі. Ці продукти мають загальну назву «Батьківський контроль» (Parental Control). З їх допомогою можна регламентувати час, який дитина може провести за комп'ютером, дозволити заходити тільки на певні сайти та інше.

У нашій країні кількість користувачів Інтернетом зростає з кожним роком. За даними Internet World Stats станом на листопад 2015 року в Україні нараховується майже 20 млн. користувачів [4]. Однак статистичних даних щодо проблеми інтернет-залежності не існує, оскільки цей вид залежності не виділено в окрему форму. Справді, що можна ще вважати нормою, а де та остання крапля, після якої – палата № 6.

Будь-яка згубна пристрасть завжди має один механізм – вона виникає на місці тієї тривожної внутрішньої пустоти, яку людина намагається заповнити чимось зовнішнім. Психологи пояснюють: в основі залежності від соціальних мереж лежить невпевненість у собі. У зоні ризику – всі ті, хто гостро потребує чужого схвалення, хто відчуває себе безпомічним перед життєвими труднощами і не може обійтись без підтримки у вигляді лайків. А якщо вони стають не «одним з», а єдиним засобом підтримати самооцінку – ось тут і виникає залежність.

Нейробіологи додають, що постійна присутність у Мережах підвищує рівень дофаміну в крові (найближчого родича адреналіну). Спілкування онлайн викликає збудження, чимось схоже на сексуальне, або на те, що ми отримуємо від їжі. І якщо інші джерела задоволення в житті людини вичерпалися, вона намагається компенсувати їх нестачу Інтернет-відчуттями.

Щоб зрозуміти, чи переростає захоплення в залежність, існує простий тест з п'яти питань:

1. Ви завжди проводите більше часу онлайн, ніж планували?
2. Ви відкладаєте «на потім» домашні справи, щоб посидіти в Інтернеті?
3. Ви не висипаєтесь через те, що не можете вчасно закрити сторінку Facebook чи Instagram?
4. Ви вважаєте, що з людиною простіше спілкуватись онлайн, ніж особисто?
5. Ви починаєте обурюватись і захищатись, коли хтось із рідних чи друзів цікавиться, чи не занадто довго й часто ви знаходитесь у Мережах?

Якщо ви маєте три стверджувальні відповіді (або більше) – є привід замислитись. Можливо, настав час провести «digital-детокс».

Зовсім відключитись, піти з соцмереж – не має сенсу. Вони наша даність, яку можна використовувати з користю, а можна перетворити на ідола, якому практично присвятити своє життя.

Щоб звільнитися від «онлайн-залежності», доведеться докласти певних зусиль: ввести чіткий графік перебування в Мережах і суворо його дотримуватись; навчитися концентрувати увагу на тому, що відбувається навколо вас, а не у віртуальній реальності; і найголовніше – знайти заняття офлайн, які будуть приносити не менше задоволення, ніж «бродіння» по Інтернету.

Спробуйте хоча б один день на тиждень обходитись без Інтернету взагалі. Не варто забувати, що справжнє життя проходить лише по цю сторону скла.

Список літератури:

1. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. – К.: НІСД, 2011. – 47 с.

2. Литке В. Виртуальность как проблема нашего времени / В. Литке // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://newsland.com/user/4297728425/content/virtualnost-kak-problema-nashego-vremeni/6207449>

3. Рибік С. Покоління селфі / С. Рибік // [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://nv.ua/ukr/opinion/rybik_s/pokolinnja-selfi-740967.html

4. Internet and Facebook Usage in Europe. Internet World Stats. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.internetworldstats.com/stats4.htm>