

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МИСЛЕННЯ ДИТИНИ

Сахно П.І., Мелентьева А.

В даній статті розглянуто вплив комп'ютеризації та швидка популяризація в житті дитини соціальних мереж. Оскільки, в останній час все більше і більше молодих людей, а особливо дітей, наслідуючи дорослих, намагаються вести себе, а тим паче виражати свої емоції та переживання в мережі. Деякі з дітей вже настільки втягнуті у соціальні мережі, що не уявляють життя без них.

Ми вирішили провести дослідження теми Інтернет-залежності та впливу соціальних мереж на мислення дітей (підлітків). Для цього було проведено анкетування у 5 та 11 класах, для того щоб потім їх порівняти.

Особливості Інтернет-залежності, це не хімічна залежність, вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25% залежних здобули залежність протягом півроку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - за рік. Якщо наслідки залежності від алкоголю та наркотиків досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

Термін «Інтернет-залежність» часто трактується дуже широко і означає велику кількість проблем поведінки і контролю над бажаннями. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються в такий спосіб (саме в підлітковому середовищі поширені всі ці основні п'ять типів, в інших «вікових» групах деяких може просто не існувати):

1) *Кіберсексуальна залежність* – нездолане бажання до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих».

2) *Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств* – надмірна кількість знайомих і друзів у Мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах.

3) *Нав'язлива «фінансова» потреба у Мережі* – гра в онлайнві ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.

4) *Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг)* – нескінченні подорожі по Мережі, пошук інформації по базам даних і пошуковим сайтам.

5) *Комп'ютерна залежність* – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові), або програмування та інші види комп'ютерної діяльності по Мережі.

Російські психологи з МДУ виділяють наступні поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

- активне небажання відволіктися, навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;
- роздратування при вимушених відволіканнях;
- невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;
- використання все більших сум грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі і в борг;
- готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі;
- небажання приймати критику подібного способу життя;
- готовність миритися з руйнуванням сім'ї;
- втрата кола спілкування з-за Мережі;
- зневага власним здоров'ям;
- скорочення тривалості сну, внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності.

Психотерапевтичний досвід показує, що якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності, то вона намагається впоратися з цим самостійно чи за допомогою близьких людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів чи психологів). Дітям з такою проблемою, самостійно не впоратись. Вони самостійно не здатні визначити таку залежність у себе. Тому, батькам слід звертати велику увагу на свою дитину. Насамперед це здоров'я дитини. Працюючий дисплей – джерело різного роду випромінювань. Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і температура, вологість же, навпаки, зменшується. Проте, санітарна норма, що передбачає розміщення одного комп'ютера не менше, ніж на шести квадратних метрах, дуже часто не дотримується.

Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні - двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день.

Діти найбільш уразлива категорія користувачів Інтернету. Якщо довго сидіти за комп'ютером, втрачається живий контакт з людьми, будь-які відчуття, людина просто заглиблюється у себе. Особливо це стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані зв'язки з людьми. Батькам слід контролювати цей процес і не йти на поводу у дітей, адже від цього залежить те, як їхні діти зможуть у подальшому спілкуватися з людьми, взаємодіяти і домовлятися з ними. Рідним треба прагнути розвинути зацікавленість дитини до того чи іншого виду діяльності, щоб не бути для неї нянькою у майбутньому, вчити практичному спілкуванню вже сьогодні. У цій справі багато що залежить від авторитету батьків, які повинні показувати приклад. І якщо вони кажуть, що можна сидіти за комп'ютером не більше години, то так повинні робити й самі.

Від практикуючих психіатрів поступають дані про збільшення кількості пацієнтів, основні скарги яких пов'язані з впливом Інтернету.

За статистикою, 54% користувачів від 13 до 23 років проводять в Інтернеті щоденно 1- 3 годин, що 31% вчаться сидить в Мережі по 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу.

Більшість дітей вже не уявляють свого дозвілля без Інтернету, комп'ютерних ігор і чату. Заради життя в мережі вони з легкістю жертвують уроками в школі. Тільки людина починає жити в ілюзорному світі, вона втрачає зв'язок зі світом реальним і попадає в залежність від всесвітньої мережі.

За спостереженнями дослідників, часто таке явище спостерігається у дітей з нестійкою психікою, у тих, хто розгублюється навіть перед незначними проблемами, хто за якимись причинами погано адаптується до життя. І перша ознака такої залежності – коли дитина отримує радість тільки від гри, щиро захоплюється нею, і намагається відгородитися від реальності.

Часто діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові. Такі психоемоційні моменти поступово накопичуються. Людина сидить годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кори головного мозку, зокрема, лобової частини. Діти, які довго сидять за

комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги, оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів.

Проаналізуємо результати дослідження: 5-класників (10-12 р.) троє не зареєстровані у соціальній мережі, а двоє не користуються Інтернетом, оскільки не дозволяють батьки із релігійних міркувань. Але уявимо цих дітей через 2-4 роки, у період активного статевого росту. Вони будуть «білими воронами», бо всі інші будуть спілкуватися, обмінюватися інформацією, обговорювати останні новини та тенденції, домовлятися про зустрічі через соціальні мережі. А оскільки ці хлопці не користуються ним, то вони не будуть цікаві своїм одноліткам. В 11 класі 100 % підлітків зареєстровані у соціальній мережі.

На питання « У скількох соціальних мережах Ви зареєстровані?», більшість 5-ти класників відповіли, що у двох. Найбільший результат – це 5 соціальних мереж. А у 11-класників 11 соціальних мереж. З фізіологічним ростом дитини, росте і кількість її віртуальних «тіл», для того, щоб зайти до всіх соціальних мереж, де зареєстрована дитина, і поспілкуватися необхідно багато часу. За гігієнічними вимогами, цей час має бути обмежений.

На питання : «Якою соц. Мережею користуєтесь найчастіше?», 5-ти класники майже одноставно відповіли : «Однокласники». Діти 10-12 років вже зареєстровані на сайті, творці якого передбачали, що будуть зустрічатися випускники шкіл, що втратили зв'язок. Діти, які ще вчаться, вже мають там своє «віртуальне» тіло. Сайт розрахований на категорію людей 18+, а не на дітей. Інформація негативно впливає на сприйняття дитини. Доросла людина «відфільтровує» інформацію, яку прочитає в публіку, а дитина ні.

На питання: « Що Ви зазвичай робите у соц. мережі?», діти і підлітки майже одноставні. Їх відповіді схожі: *спілкуюся з друзями, читаю новини різних пабліків (груп)*, 8,7% (для 5-х класів) і 47% (для 11-х класів) *вчу уроки*, 13% (для 5-х класів) *шукаю нові знайомства*, 17,6 % (для 11-х класів) *роблю щось ДУЖЕ важливе*. Можна зробити висновок: 5-й клас ще не настільки має виражену залежність та не так втягнутий до соціальних мереж, як 11-й клас, 5-му класі більше батьківського контролю. Домашні завдання діти роблять ще з батьками, а 11-й клас вже розраховує на Інтернет ресурс: один зробить

і по соціальній мережі відправить правильні відповіді, більшість лінується навіть перевірити правильність відповідей, а просто списує і інтелектуально не росте, а деградує.

11- класники вже не шукають нові знакомства у мережі Інтернет (кількість друзів у соц. мережі досягає 1500-2000 чоловік). А 5-й клас шукає, їх кількість друзів 200 – 400 чоловік. А у соціальній мережі є аксіома: кількість друзів вказує на твою популярність у реальному житті. І хоча більшість з цих друзів вони навіть в очі не бачили, але для кількості нехай буде.

Звичайно, на кількість проведеного часу дитиною, впливає багато факторів, але перш за все – батьківська увага та контроль. Батьки б'ють тривогу тоді, коли ситуація виходить з-під контролю, діти впадають у депресії, з'являються невротичні розлади й розлади поведінки, дитина стає асоціальною – перестає ходити в школу, починає красти гроші, щоб піти в інтернет-кафе. Треба вчасно зробити крок назустріч дитині – це шанс вирішити проблему.

Рекомендуємо батькам цікавитися, що діти роблять в Інтернеті і як вони використовують комп'ютер. Намагатися регламентувати час, проведений за комп'ютером. Добре, коли батьки беруть участь у покупці ігор і знають, у чому їх суть. Головне – увійти в простір дитини, почавши розмовляти на її мові, можна повернути дитину з віртуального простору в реальний.

Комп'ютер перебуває в стані війни з фізіологією людини, приковує до стільця. Треба заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, коли дитині буде зручніше, частіше намагатися вести з дитиною відверті розмови.

Не треба забувати, що є спеціальні програми, які блокують порно-сайти, на які дитина, може заглянути. Батьки повинні скористатися позитивними можливостями комп'ютера, щоб він був не просто друкарською машинкою або ігровим автоматом. Можна опанувати програмування, веб-дизайн, зайнятися графікою, анімацією. Батьки повинні створювати такі умови, щоб діти не йшли в Інтернет та у соціальні мережі за увагою, яку не дають батьки.

Отже, на сьогоднішній день Інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «Інтернет-залежність» або «залежність від соціальних мереж». У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в меншій мірі шкодить здоров'ю

людини, не руйнує мозок, і, здавалося б, достатньо безпечна, але це тільки ілюзія.

Список використаних джерел:

1. Белинская Е.Н., Жичкина А.М. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. – М., 2000.
2. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – С.149-154.
3. Жичкина А.М. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – М., 2002. – 210 с.

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. — Суми : СумДУ, 2014. — С. 365-370.