

Потрапляючи в інтернет-простір, одразу отримуєш безліч переваг. Але є і недоліки – перебування у віртуальному світі може відбитися на психіці школяра. Факти про інтернет-залежність серед підлітків та досвід цифрового виховання у різних країнах світу.

Повчити уроки, поспілкуватися з друзями, почитати щось цікавеньке, погратися, щось спитати – звичайні справи будь-якого школяра. Смартфон. В наш час він все частіше виступає засобом для здійснення всіх цих повсякденних дій.

Так, звісно, в час цифрових технологій безглуздо ігнорувати можливості, які відкриваються з їх розвитком. Миттєвий доступ до будь-якої інформації, віртуальна комунікація, купа різних функцій в одному пристрої – все це зручно! Але, є певні «але»...

Факти щодо використання цифрових технологій у повсякденні

Американський дослідницький центр Pew оприлюднив статистику: середньостатистична дитина проводить більше часу в електронних медіа, ніж у школі, а чверть підлітків знаходиться онлайн практично цілодобово.

За результатами дослідження [CHILD WISE](#), у цивілізованих країнах спостерігається така тенденція: діти віком від 5 до 16 років проводять перед екраном у середньому 6,5 год/день. Це у 2,5 рази більше у порівнянні з 1995 роком.

Цифрові медіа все щільніше входять у повсякденне життя, в результаті чого віртуальність і реальність взаємно проникають одна в одну. Але до яких наслідків це може призвести?

Результати дослідження ESPAD в Україні

Візьмемо для прикладу опитування [ESPAD](#), проведене міжнародною організацією UNICEF у 2015 році. Воно стосувалося поширення та загальних тенденцій тютюнопаління, алкоголю та інтернет-залежності серед підлітків України. Для яких переважно цілей використовують інтернет українські школярі? Результати дослідження наведені на графіку:



Частка респондентів, які використовують інтернет щоденно та основна їх діяльність у віртуальному середовищі

Отже, найбільше часу українські підлітки проводять у соціальних мережах. Але це, скоріше, загальнонаціональна тенденція. Як зазначають [офіційні ЗМІ](#), Україна входить у п'ятірку країн, інтернет-користувачі яких активніше відвідують соціальні мережі (81%). При цьому в таких країнах, як Великобританія, США, Німеччина, не дивлячись на більшу загальну кількість інтернет-користувачів, число відвідувачів соціальних мереж значно нижче.

Окрім того, понад 25% підлітків знаходяться у мережі понад 6 годин на добу!



Частка респондентів, які користуються інтернетом в середньому понад 6 год/доб протягом останнього місяця, їх основна діяльність у віртуальному середовищі

Чи має тривале перебування у віртуальному середовищі наслідки? За результатами того ж дослідження ESPAD, 81% респондентів мають помірну інтернет-залежність, а 10,6% – сильну. Лише 8,4% респондентів не відчують потреби в постійному користуванні всесвітньою мережею.

Інтернет-залежність: симптоми та наслідки

Все частіше вчені з усього світу з цього приводу б'ють на сполох, бо стикаються зі зворотною стороною вільного доступу до інформації – інтернет-залежністю.

Симптоми хвороби були описані американським психіатром Айвеном Голдбергом, а сам термін *problematic Internet use (PIU)* запропонований ще у 1995 році.

З 2008 року на міжнародному рівні було визнано інтернет-залежність реальною хворобою, головними проявами якої є:

- постійне бажання бути онлайн;
- роздратованість при відсутності доступу до мережі;
- відсутність бажання відволікатися від віртуального простору;
- максимальне фіксування подій життя у віртуальній реальності (світлина, переміщення, думки тощо)
- порушення уваги;
- відмова від їжі або нерегулярне харчування;
- відмова від «живого» спілкування;
- конфлікти з оточуючими, які не розділяють надмірне захоплення інтернетом тощо.

На сьогодні проблема залежності від віртуального світу набирає все більших масштабів і підіймається повсюдно.

[The New York Times](#) оприлюднив інформацію, що МРТ головного мозку інтернет-залежної людини, схоже на МРТ наркомана. Діти та підлітки більше схильні до цієї хвороби, ніж дорослі.

Дослідження, проведені [спеціалістами Масачусетського інституту](#) свідчать про те, що діти та підлітки, які регулярно використовують соціальні мережі понад 3 години на добу, схильні до депресії та самогубств на 27% більше за своїх однолітків. Причому депресивний стан в такому випадку у 5 разів важчий, ніж депресії іншого походження.

Вперше всерйоз проблему інтернет-залежності підняли у Південній Кореї. За даними [The Korea Times](#) від інтернет-залежності в цій країні страждає понад 2 млн дорослих та 26% підлітків. Тому саме тут з'явилася перша в світі лікарня для геймерів. А інтернет-залежність є для цієї країни серйозною соціальною проблемою.

У 2013 році у Мілані питання проблем цифрової залежності вперше обговорювалось на найвищому рівні на [I Міжнародному конгресі з боротьби з інтернет-наркоманією](#). Результатами чого стало привернення уваги, сумісний пошук попередження та шляхів вирішення цієї проблеми.

Наразі окремі лікарні для інтернет-залежних пацієнтів є не тільки у Південній Кореї, але і у Китаї, США, Японії, Алжирі, Росії та інших країнах. А в США діють центри на кшталт [СМНС](#) чи [Netaddictio](#), в яких надаються кваліфіковані консультації людям, що страждають хворобою цифрового суспільства.

Зважаючи на зростання масштабів проблеми, все гостріше постає питання щодо впровадження цифрового виховання. Головна ідея якого полягає в тому, щоб не тільки контролювати час перебування у віртуальному середовищі, а й забезпечувати пріоритетний доступ до корисних інтернет-ресурсів для підлітка.

Тенденції цифрового виховання у різних країнах

Вперше питання щодо необхідності цифрового виховання порушили у Америці, і нині США задає тон у цих питаннях. Але в окремих країнах загальні тенденції цифрового виховання відрізняються:

- [Асоціацією педіатрів США](#) рекомендоване чітке обмеження використання девайсів лише для дошкільнят, а для підлітків радять тільки вимикання електронних засобів комунікації не пізніше, аніж за годину до сну.
- [В Австралії](#) та [Канаді](#) для дітей віком до 4-5 років рекомендоване перебування перед екраном до 1 години на добу.
- [Міністерство охорони здоров'я Німеччини](#) радить для дошкільнят обмежити час знаходження перед екраном до 30 хвилин, а для підлітків і навіть дорослих до 2 годин.
- [У Тайвані](#) з цього приводу діє закон, згідно з яким батьки можуть отримати штраф 2 150 дол. за безконтрольний доступ дітей до цифрових медіа.

Але не обмеженням єдиним! Громадські організації, що займаються питаннями цифрового виховання, стають все більш популярними. Так, [Common Sense Media](#) (США) та [Parent Zone](#) (Великобританія) проводять власні наукові дослідження щодо впливу цифрових медіа на психіку людини, а також пропонують конкретні практичні прийоми, як облаштовувати дитячий час, проведений в інтернеті в умовах сучасного цифрового світу.

В Україні на сьогодні поки що урегулювання часу взаємодії дітей і підлітків з цифровими медіа на законодавчому рівні немає. [Українські лікарі](#) радять дотримуватися тих же норм, що і у європейських країнах.

Авторитетний в Україні [педіатр Є. О. Комаровський](#) на своїй сторінці у ФБ на питання, який вплив мають на дітей планшети, зазначив: «Універсального впливу немає. Адже одних гаджети навчають, інших туплять, а когось ізолюють від реальності. Важливо, щоб дорослі вчасно

вловили грань, за якою дитина втрачає різницю між реальною і віртуальною дійсністю».

Головна задача дорослих полягає в тому, щоб бути небайдужими до дітей та підлітків, вміти грамотно попередити ризики і небезпеки цифрового середовища. Чи потрібно обмежувати час перебування? Мабуть, у сучасному цифровому середовищі зробити це важко, а от приділення більше уваги якісному наповненню дитячого часу перед екранами буде значно ефективнішим за формальне його обмеження. Але й медичні рекомендації спеціалістів також варто враховувати!