

УДК 379.8.09

О.В. Слободяник

*Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України***ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ**

*В статті розглянуто вплив електронних соціальних мереж на підлітків. Зазначено, що це не лише сервіси для проведення вільного часу та розваг, а й досить ефективний засіб для організації різних видів навчальної та виховної роботи в загальноосвітньому та вищому навчальних закладах. Розкрито механізм виникнення залежності від соціальних мереж та виокремлено методи боротьби із такого роду залежністю. Наведено приклади додатків, які допоможуть побороти залежність від соціальних мереж та результати дослідження щодо використання підлітками соціальних мереж. Зазначено, щоб соціальні мережі не нанесли шкоди здоров'ю та психіці людини варто регламентувати час перебування в мережі. Електронні соціальні мережі – це не лише проблема сучасного суспільства, а й безмежне поле для педагогічних, психологічних та медичних досліджень.*

**Ключові слова:** електронні соціальні мережі, самотійна робота, інтернет середовище, віртуальне спілкування, залежність від соціальних мереж.

**Постановка проблеми.** Останнім часом електронні соціальні мережі (ЕСМ) стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Сьогодні складно знайти людину, яка б не мала свій аккаунт хоча б в одній мережі. Це гарна можливість спілкуватися на відстані. Тому саме ЕСМ було обрано **об'єктом дослідження**, в ході якого нами було виявлено, що це не лише сервіси для проведення вільного часу та розваг, а й досить ефективний засіб для організації різних видів навчальної та виховної роботи в загальноосвітньому та вищому навчальних закладах.

Наприклад, можливості ЕСМ можна використовувати для забезпечення зворотного зв'язку з учнями та їх батьками (за необхідності), для організації та контролю за самотійною індивідуальною роботою учнів, для роботи над навчальними проектами. Організована таким чином навчально-пізнавальна діяльність сприяє розвитку творчого мислення учнів, формуванню навичок критичного оцінювання відомостей із Інтернет та підвищує пізнавальну активність учнів [12].

Дослідницька діяльність учнів в соціальній мережі організовується в невеликих групах. Тому тут досить зручно розміщувати завдання для самотійного опрацювання або для колективної роботи над проектом. В результаті спільної взаємодії між собою та самотійної індивідуальної роботи учні мають можливість глибше вивчити матеріал, спробувати застосувати набуті знання в проектній діяльності, додати посилання на інші сайти, які містять матеріали з даної тематики. [13 С.50-57]

**Мета статті.** Дослідити механізм виникнення залежності від ЕСМ у підлітків.

**Аналіз літератури.** Психолого-педагогічні особливості використання соціальних сервісів у процесі навчання досліджували багато вітчизняних учених, зокрема В. Бикова, Б.Гершунського, М.Голованя, М.Жалдака, Н.Морзе, О.Ляшенка, В.Лапінського, П.Маланюка, Н.Тверезовської, та зарубіжних: М. Гріффітс досліджував негативні впливи на молодь, Букаєва А. і Домарева Є. розглядали їх як засіб модернізації навчального процесу.

Використання електронних соціальних мереж у навчальному процесі, як стверджує Н. Тверезовська, значно підвищує інтерес до самотійної позааудиторної роботи шляхом «інтеграції навчально-методичних матеріалів у соціальні мережі» [14 с.3].

На думку О. Пінчук, «використання електронних соціальних мереж в освіті може мати синергійний ефект, пов'язаний, зокрема, з тим, що комбіноване використання кількох взаємоузгоджених педагогічних стратегій виявляється кориснішим, аніж ізольоване впровадження якоїсь однієї» [7].

Та попри позитивні сторони ЕСМ не варто забувати про їх негативні впливи на здоров'я, психіку та й загалом життя людини. Психологи розділилися на два табори щодо користі та шкоди цих сервісів. На думку одних, ЕСМ забезпечують безперервний зв'язок з близькими та рідними, створюють ділові стосунки, дають можливість бути в курсі останніх подій у різних сферах бізнесу, політики, науки і т.п., що є реальною економією часу. Крім того, деякі психологи навіть радять протягом дня робити перерви для спілкування у мережі, таким чином мозок відпочиває і організм уникає перевтоми. Інші вважають, що ЕСМ викликають залежність, «вбиваючи» величезну кількість часу, відволікаючи від важливих справ, заважаючи концентруватися на чомусь конкретному. Проте, М. Гріффітс зазначає, що не завжди тривале перебування в соціальній мережі можна трактувати як залежність, оскільки це може бути елементарна гра, перегляд відео чи фільму чи участь у заході (наприклад, вебінар) [3].

Часто буває так, що людина, занурюючись в спілкування з віртуальним знайомим, забуває про реальне життя: 1) віртуальне спілкування відволікає від реальних справ, у тому числі й від тих, що пов'язані з навчанням. Професор П. Кірхнер із Нідерландів провів дослідження, у якому взяли участь 219 осіб віком від 19 до 54 років. Ученим було виявлено, що оцінки студентів, які готуються до занять за комп'ютером, не від'єднуючись від соціальної мережі, у середньому на 20% нижчі за навчальні результати звичайних студентів, які не проводять час у Facebook [11]; 2) занадто часте перебування в мережі, що супроводжується інтенсивним сплеском емоцій і бажанням відчувати їх знову, може спричинити ризик залежності, який негативно впливає на психіку; 3) безперервний інформаційний потік або його втрата може викликати втому та стрес; 4) швидке отримання невеликої за обсягом різноманітної інформації може спричинити синдром дефіциту уваги – здатності тривалий час утримувати на чомусь увагу; 5) поверхове сприйняття великого об'єму інформації, бажання якнайшвидше відредагувати на неї позбавляє мозок повноцінної діяльності, що може призвести до зниження інтелекту [10].

**Виклад основного матеріалу.** Механізм виникнення залежності від ЕСМ. Найчастіше молодь реєструється в ЕСМ за рекомендацією друзів або з цікавості до інтернет-ресурсу. З часом кількість друзів в аккаунті збільшується, коло інтересів користувача розширюється, зростає тривалість часу перебування в інтернет просторі. Часу на перегляд повідомлень потрібно дедалі більше, крім того увагу привертають рекламні банери, що закликають перейти в гру лише в один клік. Поступово цей механізм починає працювати інтенсивніше і людина сама того не розуміючи вже є залежною від цього ресурсу. Не проходить жодного дня, щоб не відвідав свою сторіночку в ЕСМ, а якщо це не вдалося, то здається, що день пройшов марно. Підлітки перебувають в групі ризику щодо розвитку залежності від соціальних мереж [9]. У такому ранньому віці створюється враження, що дружбу, любов і повагу досить легко завоювати, а потім і зруйнувати без жодних вагань, виконавши лише кілька кліків мишкою. Залежність молоді від соціальних мереж призводить до того, що підростаюче покоління не завжди може відрізнити реальність від віртуальної реальності. Підлітки не усвідомлюють того, що все вимагає терпіння і розуму та живого спілкування. Вони перетворюються в імпульсивних, нетерпимості і часто непередбачуваних

людей. Найстрашнішим результатом, який підносить суспільству дана інтернет-залежність, є спроби суїциду, які відбуваються під впливом найсильніших емоцій. І все це тільки через те, що яскраве швидкоплинне життя, яку молоді люди бачать в Інтернеті, не збігається з реальністю або свої проблеми вони намагаються вирішити в мережі, замість того, щоб поговорити з батьками, довіритися класному керівникові чи психологу.

Характерною рисою цього віку є допитливість, прагнення до пізнання та пошуку інформації, підліток прагне оволодіти якомога більшою кількістю знань, але, не звертаючи деколи уваги, що знання треба систематизувати. Як правило, підлітки направляють розумову діяльність на ту сферу, яка найбільше їх захоплює. Однак інтереси нестійкі. У підлітка з'являється своя позиція. Він вважає себе вже досить дорослим і вимагає ставитися до себе як до дорослого. [9]. Фахівці вважають, що інтернет-залежність розвивається тільки у тих індивідів, які не впевнені в собі і мають низьку самооцінку.



Рис. 1. Відвідування ЕСМ учнями 1-15 років.

Провівши дослідження серед учнів 12-15 років однієї з столичних шкіл (близько 200 респондентів), ми одержали невтішні результати: 48 % - не можуть прожити без ЕСМ і години, що в свою чергу негативно впливає на успішність, адже вони на уроках присутні лише фізично; 24 % - відвідують аккаунт кілька разів на день, щоб переглянути стрічку новин, відповісти на вхідні повідомлення чи додати нове фото задля збору лайків; 17% - це залежні від онлайн ігор, які часто є додатками до таких мереж; 9% - відвідують лише 1 раз за добу або 2 дні (вони аргументують це відсутністю вільного часу, це переважно учні з гарною успішністю); і лише 2% - не використовують ЕСМ взагалі (причина: заборона батьків або тимчасова відсутність інтернету).

Негативний вплив на здоров'я. Здавалося б, існуючі мережі є безцінним ресурсом, що дозволяє людині задовольнити свою потребу в спілкуванні. Однак дослідження залежності від таких інтернет-сайтів показало виникнення зворотного результату. Людина частково втрачає зв'язок з реальним світом і починає відчувати брак живого спілкування. Все це, за даними медиків, погіршує загальне самопочуття онлайн-споживача. При цьому послаблюється імунітет, спостерігається дисбаланс гормонального фону. Залежність від соціальних мереж призводить до хвороб судин і до порушення розумового процесу. Людина ризикує заробити психічні розлади, хвороби серця.

Психологи зазначають, що постійне перебування в соціальних мережах не відзначається активною розумовою (інтелектуальною) діяльністю. Людина не завжди

замислюється над достовірністю отриманої інформації, не виконує логічних розумових дій, не аналізує зміст інформаційного потоку, не розв'язує життєвих проблем, не будує планів на майбутнє. Через те, що інформація поступає безперервно користувач не встигає її обдумувати. В таких умовах дуже швидко зникає зацікавленість будь-чим, людина перетворюється в зомбованого суб'єкта. Наслідки можуть бути різноманітними: від втрати концентрації уваги до психічних розладів.

Крім того, в ході дослідження нами було встановлено, що переважна більшість респондентів відвідує свої сторінки вночі. Час відвідування не обмежується 2–3-ма годинами, тому в результаті виникає хронічне недосипання та знижується продуктивність навчання.

Для вирішення цих проблем необхідно розробити ефективні методики використання ЕСМ в навчальному процесі. Переваги їхнього використання не достатньо оцінені. Багато викладачів скептично сприймають ідею використання мереж, як засобу навчання, оскільки ЕСМ сприймаються як середовище для розваг і цікавого проведення вільного часу [6].

Крім того існують проблемні моменти використання ЕСМ: 1. Відсутність зручного інструментарію, розробленого для навчальних цілей (н-д, ведення електронної відомості чи журналу); 2. Відсутність доступу до ЕСМ із навчальних аудиторій; 3. Великий інформаційний потік розважального контенту відволікає від навчального матеріалу; 4. Вимагає затрат часу для наповнення та підтримки навчального контенту; 5. Неможливість оцінювання роботи викладача під час навчання через ЕСМ. Виявлені проблеми можна вирішити шляхом розробки та апробації ефективних методик застосування ЕСМ в навчальному процесі [5].

Як бачимо ризиків, як і переваг достатньо багато соціальні мережі не можна заборонити, як не можна силоміць обмежити перебування в них користувачів, натомість стрімкий розвиток інформаційних-комунікаційних технологій, імовірно, зумовить появу в майбутньому більш удосконаленого інтернет-середовища для віртуального спілкування. Тому, на нашу думку, єдиний шлях протистояти негативним впливам соціальних мереж, а також не допустити залежності від сервісів – вчасно виявити проблему та запобігти її розвитку.

М. Гріффітс стверджує, що залежність від електронних соціальних мереж може розглядатися лише з точки зору біопсихосоціальності [2]. Ознаки залежності від ЕСМ у деяких людей співпадають з класичними симптомами залежності, а саме зміна настрою, значущість (когнітивна і емоційна заклопотаність використанням ЕСМ), тривалість (збільшення часу використання ЕСМ), симптоми відміни (відчуття неприємних фізичних і емоційних симптомів, коли використання ЕСМ обмежено або припинено), конфліктність (тобто, міжособистісні і інтрапсихічні проблеми виникають через використання ЕСМ та ) и рецидиви (тобто наркомани швидко повертаються до надмірного використання ЕСМ після періоду абстиненції) [4].

Отже, основні ознаки залежності від ЕСМ: 1. Відвідування своєї сторінки не менше 6-8 разів на день; 2. Виникнення нервовості, якщо немає можливості переглянути стрічку новин; 3. Реакція на лайки або коментарі до ваших фото чи статусів мають важливіше значення, ніж відгуки реальних людей; 4. Дуже часто звертається до гаджета навіть тоді, коли перебуваєте на відпочинку чи в компанії друзів або рідних; 5. Менше спілкуєтеся наживо, адже Вам зручніше написати смс; 6. Відчуття непотрібності, якщо немає реакції віртуальних друзів на пости; 7. Втрата відчуття часу (заходите на сторінку на декілька

хвилин, а потім з жахом виявляєте, що минуло декілька годин); 8. Постійне перебування онлайн. Це далеко не повний перелік ознак, які підтверджують, що необхідно вжити заходи, щоб не погіршити ситуацію, адже в іншому випадку без допомоги психолога не обійтися.

Наведемо деякі рекомендації щодо уникнення залежності від ЕСМ: 1. Обмежити час перебування в соціальній мережі, якщо розумієте, що це Вам не під силу, то для контролю ліміту часу можна встановити спеціальну програму, яка буде нагадувати про вихід із сайту, а при необхідності заблокує ресурс до наступної доби. Наприклад, додаток Self-Control блокує сайти, що відволікають на чітко встановлений період, причому жоден перезапуск не дасть можливості збити час, а перелік сайтів для блокування можна вибрати самостійно. Anti-Social додаток, що блокує соціальні мережі та поштові сервіси (від попереднього додатку відрізняється лише вбудованим чорним списком, який можна редагувати). Ще один корисний додаток, який варто встановити – Time Out. Працює у фоновому режимі і у встановлені інтервали плавно з'являється на екрані і нагадує, що час відпочити. [1] 2. Більше часу приділяти реальним друзям (спільний похід в кіно, на прогулянку містом, пікнік і т.п.); 3. Замінити постійний перегляд новин у ЕСМ читанням книг чи заняттям спортом.

Залежність від ЕСМ – проблема сучасного суспільства, тому не варто її ігнорувати. Це безмежне поле для педагогічних, психологічних та медичних досліджень. Сучасна людина повинна мати критичне мислення, знаходити шляхи розв'язання проблем у будь-якій ситуації, працювати в команді, бути здатною приймати рішення, активно використовувати сучасні інформаційні та комунікаційні технології.

**Висновок.** На сьогоднішній день ще не достатньо проаналізовано переваги та недоліки використання ЕСМ та їх ресурсів у навчальному процесі. Безліч науковців досить скептично ставляться до використання ЕСМ у навчальному процесі. Проте ефективність використання такого засобу у педагогічній діяльності залежить лише від майстерності вчителя, оскільки можливості ЕСМ ще не достатньо вивчені.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 10 додатків, які допоможуть все встигати. [Електронний ресурс].- Режим доступу: <https://www.adme.ru/zhizn-nauka/10-prilozhenij-kotorye-pomogut-vse-uspevat-810210/>
2. Griffiths MD (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 10: 191-197.
3. Kuss DJ, Griffiths MD (2011) Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health* 8: 3528-3552.
4. Mark D Griffiths Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues// *Journal of Addiction Research & Therapy* ISSN: 2155-6105 <https://www.omicsonline.org/social-networking-addiction-emerging-themes-and-issues-2155-6105.1000e118.php?aid=22152>
5. Букаева А. А., Магзумова А. Т. Использование социальных сетей в образовательном процессе // *Инновации в науке: сб. ст. по матер. XLII междунар. науч.-практ. конф. № 2(39).* – Новосибирск: СибАК, 2015
6. Домарева Е. В., Димова К. Б., Зозулина Ю. Е. Социальные сети как средство модернизации образовательного процесса // *Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(28).* URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(28\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(28).pdf) (дата обращения: 22.11.2016)
7. Електронні соціальні мережі як інструменти сучасного навчального середовища: глосарій / [Ю.М. Богачков, О.Ю. Буров, Н.П.Дементієвська та ін.]; за заг. ред. О.П. Пінчук. – ІТЗН НАПН України, 2015. – 34 с.
8. Карделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / пер. с фр. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 272 с. 35.
9. Кон И.С. Психология ранней юности/И.С. Кон. – М, -1989.

10. Майнаєв Ф.Я. Використання соціальних мереж у on-line навчанні/ Ф.Я. Майнаєв// Innovative solutions in modern science.- Dubai.- №2(2), publisher ТК Meganom, LCC. -2016. - С. 22-30
11. Негативний вплив соціальних мереж на успішність//Український національний портал. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.aratta-ukraine.com/news\\_ua.php?id=11408](http://www.aratta-ukraine.com/news_ua.php?id=11408)
12. Слободяник О.В. Реалізація методу проектів засобами соціальних мереж/ О.В. Слободяник [Електронний ресурс].- Том 56 №6. ІТЗН НАПН України. -2016.- С. 30-39 . Режим доступу: <http://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/issue/view/83/showToc>
13. Слободяник О.В. Соціальні мережі як засіб організації самостійної діяльності учнів// Наукові записки. – Випуск 9.- Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Частина 2. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім.В.Винниченка, 2016. – 310с. – С.50-57
14. Тверезовська Н. Т. Роль і місце соціальних мереж у формуванні освітньо-інформаційного середовища аграрних університетів / Н. Т. Тверезовська, С. М. Мигович // Науковий вісник національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія. Філософія. – 2012. – Вип. 175 (3). – С. 291–298., с.3

**Slobodyanyk O.V.**

*Institute of Information Technologies and Learning Tools  
National Academy of Educational Sciences of Ukraine*

### **THE INFLUENCE OF ELECTRONIC SOCIAL NETWORKS ON ADULTS**

*The article examines the influence of electronic social networks on adolescents. It is noted that this is not only services for leisure time and entertainment, but also a very effective means for organizing various types of educational and educational work in general education and higher educational institutions. The mechanism of the emergence of dependence on social networks is revealed and methods of combating this kind of dependence are singled out. Examples of applications that will help overcome dependence on social networks and the results of research on the use of adolescents by social networks are given. It is noted that social networks are not harmful to health and the human psyche should regulate the time spent on the network. Electronic social networks are not only a problem for modern society, but also an infinite field for pedagogical, psychological and medical research.*

**Key words:** *electronic social networks, independent work, Internet environment, virtual communication, dependence on social networks.*

**Слободяник О.В**

*Институт информационных технологий и средств обучения  
Национальной академии педагогических наук Украины*

### **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВ**

*В статье рассмотрено влияние электронных социальных сетей на подростков. Указано, что это не только сервисы для проведения свободного времени и развлечений, но и достаточно эффективное средство для организации различных видов учебной и воспитательной работы в общеобразовательном и высшем учебных заведениях. Раскрыт механизм возникновения зависимости от социальных сетей и выделены методы борьбы с такого рода зависимостью. Приведены примеры приложений, которые помогут побороть зависимость от социальных сетей и результаты исследования по использованию подростками социальных сетей. Указано, чтобы социальные сети не нанесли вреда здоровью и психике человека стоит регламентировать время пребывания в сети. Электронные социальные сети - это не только проблема современного общества, но и безграничное поле для педагогических, психологических и медицинских исследований.*

**Ключевые слова:** *электронные социальные сети, самостоятельная работа, интернет среда, виртуальное общение, зависимость от социальных сетей.*

**Відомості про автора**

**Слободяник Ольга Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник відділу технологій відкритого навчального середовища Інституту інформаційних технологій і засобів навчання національної академії педагогічних наук.

*Коло наукових інтересів:* педагогічне проектування комп'ютерно орієнтованого середовища навчання предметів природничо-математичного циклу.