

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

У статті звертається увага, що використання широких можливостей Інтернет у повсякденному житті людини має не тільки великі переваги, а й може нести певні негативні наслідки, зокрема, виникнення Інтернет-залежності. Дослідження показують, що найбільш вразливі до виникнення даної адикції є діти шкільного віку, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що відкривається засобами Інтернету. Тому виникає нагальне питання пошуку методів і засобів профілактики та боротьби з даною адикцією не тільки за допомогою психологів, а й педагогів. Як один з варіантів профілактики Інтернет-залежності ми пропонуємо виконання на уроках інформатики учнями навчального проекту, при здійсненні якого вони могли б дослідити позитивні та негативні риси використання Інтернет для навчання та у повсякденному житті.

Ключові слова: Інтернет, Інтернет-залежність, адикція, навчальний проект.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток суспільства вимагає від кожного індивіду використання на тому чи іншому рівні інформаційно-комунікаційних технологій. Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов. Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє Всесвітня мережа Інтернет. Сьогодні Інтернет є одним з найголовніших засобів не тільки для розповсюдження інформації та спілкування людей, а й для роботи та навчання. Інтернет дає можливість пошуку навчальної інформації, розкриває перед нами розмаїття освітніх послуг, включаючи навчальні дистанційні курси, бібліотеки, інтерактивні енциклопедії та словники, перекладачі і т. ін. Але, в той же час, таке активне використання Всесвітньої мережі призводить до виникнення певної адикції, особливо серед підлітків, а саме – Інтернет-залежності. Тому перед батьками та вчителями зокрема, стоїть проблема вчасного запобігання виникнення Інтернет-залежності в учнів та максимального пояснення підростаючому поколінню корисних можливостей Всесвітньої мережі.

Аналіз останніх досліджень. Деякі аспекти проблеми Інтернет-залежності вивчаються психологами, педагогами та соціологами. Вперше Інтернет-залежність почав розглядати у 1995 році А. Голдберг, який присвятив даному феномену цілу низку ґрунтовних досліджень. Великий внесок у вивчення даної адикції внесли такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Єгорова, та інші. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен Інтернет-залежної поведінки, відзначилися Н. Бугайова, Г. Пілягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін.

Дану залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження показують, що найбільш вразлива до виникнення даної адикції є категорія підлітків, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що відкривається засобами Інтернету. Тому **мета нашого дослідження** розглянути Інтернет-залежність як нагальну проблему сучасної школи та можливості використання навчальних проектів як варіанту профілактики даної адикції.

Виклад основного матеріалу. Мережа Інтернет – це джерело найрізноманітнішої інформації. Зараз Інтернет дуже широко використовують в освітніх цілях, оскільки він значно полегшує навчання. Зокрема, найчастіше застосовується за такими напрямками:

1. Дистанційне навчання, основним принципом якого є інтерактивна взаємодія у процесі навчальної роботи, надання учням або студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультативний супровід у процесі дослідницької діяльності.

2. Дистанційні олімпіади та конкурси, оскільки завдяки мережі Інтернет зникають територіальні обмеження. Наразі в Україні стрімко розвиваються олімпіадні рухи та конкурси, під час яких, завдячуючи Всесвітній павутині, є можливість у кожного учасника взяти в ній участь, а також бути присутнім у фіналі конкурсу. Великою популярністю користуються міжнародні Інтернет-олімпіади.

3. Електронні бібліотеки, які відкривають широкому загалу різноманітні колекції електронних документів (текстових, графічних, аудіо чи відео). Безсумнівно, вони мають суттєві переваги відносно класичних бібліотек, зокрема, надається можливість використання бібліотечного фонду поза межами самої бібліотеки, оптимізація пошуку необхідної інформації, відсутнє обмеження на кількість одночасних читачів того чи іншого документу тощо. До найпопулярніших електронних бібліотек України можна віднести Національну бібліотеку України імені В.І. Вернадського, електронну бібліотеку

"Культура України" (Національна парламентська бібліотека України), електронну бібліотеку української літератури, студентську електронну бібліотеку та ін.

4. Словники та перекладачі on-line, які дозволяють користувачу швидко отримати значення будь-якого терміну чи фразеологізму або виконати переклад тексту з будь-якої мови світу на рідну мову чи навпаки.

5. Електронна пошта, завдяки якій доступний швидкий обмін інформацією будь-якого типу між різними користувачами Інтернет.

6. Соціальні мережі – співтовариство користувачів, об'єднаних за будь-якою ознакою на базі одного сайту. У функціонуванні мережі не грає ролі географічна віддаленість її учасників один від одного. Хоча, слід звернути увагу, що, на відміну від країн Європи та США, соціальні мережі тільки починають набирати вплив у сучасній вітчизняній освіті. Зокрема, існує досить позитивний досвід використання популярної серед підлітків соціальної мережі "ВКонтакте", яка містить багато сервісів, які можна використовувати не тільки для спілкування, а й у навчальних цілях.

Але все більш зростаюче використання Інтернет має не тільки позитивні, але й вагомий негативні наслідки. Зокрема, постає питання патологічного використання глобальної мережі. Як вже зазначалося, термін "Інтернет-залежність" був введений у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом та розглядається як нездоланна тяга до використання Інтернету та розлад, який здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, сімейну, робочу, фінансову чи психологічну сфери життя людини [1].

Наразі, при розгляді неадекватного прагнення людини до проведення часу в Інтернеті, використовуються поняття комп'ютерна залежність, ігрова залежність та Інтернет-залежність, які часто підміняють одне одного, але насправді визначають дещо різні типи залежностей [3].

Першим з цих термінів, у 1990 році, з'явився термін "комп'ютерна залежність", що розглядається як патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Розвиток комп'ютерних технологій та програмних засобів не оминув й ігрову індустрію. Що, в свою чергу, дало поштовх для появи проблеми ігрової залежності. В загальному сенсі під ігровою залежністю розглядають пристрасність до азартних ігор. Але на даний час цей термін має й більш специфічне значення – це нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми. Логічно припустити, що розповсюдження глобальної мережі Інтернет та її широкі можливості дало поштовх не тільки для стрімкого розвитку технічних, наукових, освітніх та інших технологій, що мають незаперечний внесок у розвиток певних галузей та суспільства взагалі, а й виникнення такого психологічного феномену, як Інтернет-залежність, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі. Інтернет-залежність проявляється в тому, що людина може проводити до 18 годин на день та не менше 100 годин на тиждень у віртуальному світі Інтернету.

Як ми бачимо, ці три терміни визначають різні типи адиктивної поведінки, але слід звернути увагу, що людина, яка має Інтернет-залежність, досить часто має й ознаки ігрової залежності, оскільки глобальна мережа містить дуже велику колекцію он-лайн ігор, що, особливо для молоді, є дуже привабливим для проведення дозвілля.

У 1994 році психіатр Кімберлі Янг розробила тестову методичку, яка дає можливість виявити Інтернет-адикцію. Питання цього анкетування стосуються основних симптомів Інтернет-залежності, а саме – покращення настрою внаслідок Інтернет-активності; потреби проводити в Інтернеті все більше часу; фізичних, соціальних, професійних чи психологічних проблем, що викликаються його використанням; невдалих спроб контролювати Інтернет-активність та "синдрому відмови" [2, с. 370-371].

В ході багатьох досліджень виділяють два види симптомів Інтернет-залежності [4]:

1. Психологічні (неперекорне бажання "зайти" в Інтернет; нездатність контролювати свій час в Інтернеті; розумове або фізичне виснаження; дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті; гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером; проблеми з роботою або навчанням).

2. Фізичні (сухість в очах; головні болі по типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування та пропускання прийомів їжі; нехтування особистою гігієною; розлади сну або зміна його режиму).

Кімберлі Янг в процесі дослідження Інтернет-адикції визначила основні типи залежностей [4]:

1. Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях "для дорослих" і заняттю кіберсексом.

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, постійна участь у форумах, чатах, соціальних мережах тощо.

3. Нав'язлива "фінансова" потреба у мережі – гра в онлайніві в азартні ігри, постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.

4. Інформаційне перевантаження – постійні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошуковим сайтам.

5. On-line ігрова залежність – гра в on-line ігри (стрілялки, стратегії чи квестові).

Інтернет-залежність має дуже негативний вплив на ще несформовану особистість підлітка. Ця адикція призводить до порушення його соціально-психологічної адаптації у суспільстві. Через Інтернет-залежність в учнів значно знижується успішність в школі, а також погіршується стан здоров'я. Тому за використанням дітьми Інтернету мають слідкувати не лише батьки, а й вчителі, оскільки вони також відіграють велику роль у вихованні підлітків.

Зрозуміло, що просте пояснення можливої шкоди Інтернету для учнів часто не продуктивне. Оскільки діти самі по собі не завжди сприймають за щось достовірне інформацію, яка іде всупереч їх уявленням та прагненням. А в даному випадку учні в основному бачать тільки переваги для себе у використанні Інтернет: швидкий пошук необхідної інформації, великі можливості для спілкування, цікаве проведення дозвілля. Але вони не звертають увагу на те, що інформація часто буває не тільки для них не корисна, а й шкідлива, спілкування може призвести до тяжких психічних (а інколи й фізичних) наслідків, а дозвілля, проведене у віртуальному середовищі, тягне за собою низку складних хвороб.

Тому ми пропонуємо залучати учнів до навчальних проектів, під час яких вони самостійно зможуть проводити певні дослідження та робити висновки. Для прикладу ми представляємо розроблений нами та апробований на практиці навчальний проект з інформатики "Такий цікавий і небезпечний Інтернет" для учнів 10-го класу, під час виконання якого школярі досліджують як плюси Інтернету, так і його мінуси, та роблять висновки про такий психофізіологічний феномен, як Інтернет-залежність.

Цілі даного проекту:

- навчити учнів працювати у команді;
- підкріпити інтерес до інформатики через практичну проектну діяльність;
- провести анкетування на визначення рівня Інтернет-залежності у старшокласників;
- визначити корисні та негативні сторони Всесвітньої мережі;
- навчити застосовувати результати досліджень на практиці;
- сформулювати правила правильного використання Інтернету;
- сформувати інформаційну культуру користувача в мережі Інтернет.

Проект виконується в декілька етапів, а саме:

I етап – підготовчий:

- об'єднання учнів у групи та розподіл завдань між групами;
- обговорення та визначення методів дослідження, пошук потрібної інформації, складання анкети.

II етап – основний:

- виконання кожною групою учнів свого індивідуального завдання;
- проведення тестування на визначення рівня Інтернет-залежності та на знання учнів про навчальні можливості Інтернету;
- обговорення отриманих результатів між групами та вчителем;
- захист проектних робіт.

III етап – заключний:

- проведення тренінгу "Життя он-лайн" серед учнів середньої школи;
- розповсюдження буклетів із інформацією про те, як уникнути Інтернет-залежності і як із користю можна використовувати Всесвітню мережу.

Очікувані результати від проекту:

1. Учні створюють співтовариство в обраній ними соціальній мережі, де вони проводять опитування щодо плюсів і мінусів Інтернету в сучасному суспільстві, опитувані по можливості обґрунтовують свою відповідь.

2. Кожна з груп створює презентації за допомогою MS PowerPoint, в яких вони розкривають сутність своєї теми.

3. Проводять анкетування серед старшокласників, щоб визначити рівень їх Інтернет-залежності та перевірити, наскільки добре знають учні освітні можливості Всесвітньої мережі. Оброблені результати подаються у вигляді діаграм, створених у табличному редакторі MS Excel.

4. Виготовляють соціальний ролик у програмі Windows Movie Maker про Інтернет-залежність.

5. Створюють співтовариство у соціальній мережі, яке присвячене використанню Інтернету в освіті. Розміщують там посилання на корисні ресурси, слідкуючи за оновленнями.

6. Складають пам'ятку з порадами, щодо уникнення Інтернет-залежності та з інформацією про освітні ресурси.

7. Після захисту проектів проводять ще раз опитування у соціальній мережі, щоб визначити, як змінилась думка учнів.

8. Організують тренінг "Життя он-лайн" для учнів середньої школи.

Висновок. Широке розповсюдження Інтернет та його зростаючих можливостей має не тільки великі позитивні наслідки як для всього людства, так і кожної окремої людини, але й досить вагомі недоліки. Зокрема, все частіше піднімається проблема Інтернет-залежності, яка характеризується

патологічною пристрастю людини до проведення часу у Всесвітній мережі. Дослідження показують, що одна з найбільш вразливих категорій – це діти шкільного віку. Тому виникає нагальне питання пошуку методів і засобів профілактики та боротьби з даною адикцією не тільки за допомогою психологів, а й педагогів. Як один з варіантів профілактики Інтернет-залежності ми пропонуємо виконання на уроках інформатики учнями навчального проекту, під час якого вони зможуть дослідити позитивні та негативні сторони використання Інтернет для навчання та у повсякденному житті.

Використані джерела

1. Гришко В.В. Інтернет-залежність студентів. [Електронний ресурс] / В.В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – Режим доступу: http://www.psyh.kiev.ua/Інтернет-залежність_студентів.
2. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – Львів, 2007. – Вип. 10. – С. 365–375.
3. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків. [Електронний ресурс] / В.В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/> Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків.
4. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // Світ Інтернет. – 2000. – № 2. – С.24-29

Kuzhel I., Nitchenko G.

THE INTERNET-ADDICTION AS THE ACTUAL PROBLEM OF MODERN SCHOOL

The article emphasizes that using of the Internet's ample possibilities in every day life has not only great advantages but brings some negative effects such as the Internet-Addiction. The research shows that the most addicted are the pupils because they do not have psycho-physiological possibilities to appose the virtual world opened by means of the Internet. The majority of pupils see only the advantages of the Internet: the quick search of necessary information, ample opportunities for communication, interesting pastime. They don't pay attention to the possible harm from often usage of the World Wide Web which can bring to the Internet-Addiction. So it is put the actual question of searching the methods and means of preventing and curing such an addiction not only by psychologists but by teachers too as one of the variants for preventing the Internet-addiction we propose making a project at the lessons of Information Technologies. During this project pupils would investigate positive and negative features of using the Internet.

Key words: *the Internet, the Internet-addiction, addiction, an educational project.*

Стаття надійшла до редакції 21.01.2015