

Управління культури, національностей та релігій
Миколаївської облдержадміністрації
Обласна бібліотека для дітей ім. В. О. Лягіна

«Психологічний вплив медіа та подолання медіазалежності у дітей»

(Медіазалежність та її різновиди)

Інформаційний практикум для ОДЧ



Миколаїв, 2021

Мета: навчитися визначати основні симптоми медіазалежності і способи їх подолання.

Завдання: сприяти формуванню поглибленого розуміння нових медіа. Детально розглянути способи відпочинку від сучасних гаджетів.

Любі друзі, вітаючи вас у стінах нашої бібліотеки, я одразу ж задам вам запитання: Що спільного між бібліотекою та смартфоном?

І бібліотека і смартфон є медіа. **Медіа** — не новий термін. Він походить від латинського *medium* — “посередник, середина”. Слово “медіум” є і в українській мові — це буквально посередник між двома світами. Сучасні медіа є тим самим посередником і передають через себе інформацію від однієї сторони до іншої.

Нові медіа — це такий формат, в якому інформація постійно доступна на цифрових пристроях, а користувачі активно залучені в процес створення і поширення контенту. По суті, це медіа, які почали активно розвиватися і обростати новими технологічними особливостями з появою інтернету.

Головна особливість нових медіа — це саме доступність взаємодії користувача з користувачем і користувача з інформацією. На момент своєї появи це була абсолютно нова модель комунікації. Завдяки цій міні-революції зараз будь-хто може створити своє медіа, якщо у нього є технічна можливість.

Як відомо, діти зараз значно випереджають своїх батьків в умінні користуватися комп'ютером, зокрема Інтернетом, а підліткова активність у соціальних мережах значно більша. Проте, через недостатній життєвий досвід, юні користувачі не завжди в змозі розпізнати небезпеки і ризики, які чатують на них у мережі. Останні дослідження свідчать про те, що діти все більше часу проводять за комп'ютером, а оскільки спілкування в соціальних мережах забирає



багато часу, та в більшості випадків воно витісняє спілкування в реальному житті.

Тривале перебування за комп'ютером може чинити негативний вплив як на загальний стан здоров'я і самопочуття (погіршення зору і постави, головний біль, стомлюваність), так і привести до особливих видів психологічних розладів, аж до формування залежності. Якими ж бувають симптоми медіазалежності? Давайте визначати.

Психологічні та фізичні симптоми інтернет-залежності

1. Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- нездатність зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- нехтування родиною та друзями

2. Фізичні симптоми:

- відчуття спустошеності, тривоги, дратівливості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про власну діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.

3. Небезпечні сигнали:

- біль у зап'ястях через тривале перенапруження м'язів;
- сухість в очах.

4. Головні ознаки інтернет-залежності:

- головний біль;
- біль у спині або(та) шиї;
- відсутність апетиту;
- нехтування особистою гігієною;
- порушення сну;
- нав'язливе прагнення постійно перевіряти месенджери;
- очікування чергового сеансу он-лайн;



- повне поглинання інтернетом;
- поява симптомів дискомфорту та напруги при скороченні користування інтернетом;
- спроби приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету.

Всім відомо, наскільки неефективно витратити час в інтернеті, але все одно можна помітити, що багато людей, особливо юного віку «залипають» в своєму смартфоні.



Аби перевірити, чи є залежність у дитини, можна провести з нею гру у вигляді бліц-опитування. Дитина слухає твердження і ставить цифру від 1 до 5. Наприкінці треба підсумувати кількість балів, що дозволить дізнатися, наскільки дитина є залежна від сучасних медіа.

1 бал «дуже рідко», 2 бали «інколи», 3 бали «часто», 4 бали «дуже часто», 5 балів «завжди».

Твердження:

1. Я часто порушую часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом.
2. Я часто забуваю про свої домашні обов'язки, через те, що спілкуюсь у всесвітній мережі.
3. Віртуально я спілкуюсь з друзями частіше, ніж у реальному світі.
4. Нові знайомства я заводжу частіше у віртуальному світі.
5. Батьки часто нарікають мені, що я проводжу багато часу у смартфоні.
6. Часто якість мого навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті.
7. Перш ніж зайнятися буденними справами, я перевіряю месенджери.

8. Якщо друг пропонує зустрітися, то я пропоную йому віртуальну зустріч, наприклад, через відеозв'язок.

9. Якщо батьки запитують мене, що я роблю в інтернет, то намагаюсь не відповідати.

10. Батьки часто обмежують мій доступ до мережі.

11. Мені подобається проводити вільний час, граючи в комп'ютерні ігри.

12. Я часто відповідаю на дзвінки від нових «Інтернет-друзів».

13. Мене дратує, коли хтось заважає мені спілкуватися онлайн.

14. Коли вдома пропадає WI-FI, я відпочиваю і почуваюсь більш спокійно.

15. Я часто виглядаю зануреним в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваю.

16. Я часто гніваюсь на батьків, коли вони сварять мене за час, проведений в Інтернеті.

17. Замість своїх колишніх улюблених занять, хобі я вибираю перебування в Інтернеті.

18. Не люблю, коли обмежують мій час перебування у всесвітній мережі, через це я можу поскандалити з батьками.

19. Замість прогулянки, краще поспілкуватися онлайн надаю перевагу спілкуванню онлайн.

20. Перебування у мережі мене заспокоює.

Ви почули 20 тверджень. Тепер необхідно підсумувати кількість балів.

Цей тест на інтернет-залежність був розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Він виявляє



неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Тест охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Щоб навчитися контролювати себе, фахівці радять час від часу повністю відмовлятися від цифрових пристроїв, адже основний час в мережі діти проводять, зазвичай, у соціальних мережах.

Тому є привід нагадати юному користувачу, що час, заощаджений на соцмережах, наприклад, дозволить більше спілкуватися з родиною чи друзями.



За прогнозами експертів, усім сучасним школярам доведеться в дорослому віці чимало часу проводити в інтернеті. Нині 99 % юнаків і дівчат із Західної Європи щоденно виходять онлайн. А в частині країн — наприклад, у Норвегії, Нідерландах, Німеччині — такі показники має все населення. Цікаво, що сучасний європейський дошкільник користується в середньому чотирма гаджетами. А нині в соцмережах вже поєднана половина населення планети!

Тож до цього способу життя просто треба пристосуватися якомога ефективніше. Послідовники йоги, приміром, проводять ретрити, тобто тиждень не розмовляють, щоб зосередитися на власних почуттях і сенсах.

Послідовники лікувального голодування радять проходити таку процедуру не для того, звісно, щоб відмовитися від їжі, а щоб яскравіше відчувати смак та аромат, стати розбірливішими. Тобто, мета тимчасової відмови від гаджетів — стати після цього більш

усвідомленим користувачем. Цією мотивацією легше зацікавити підлітка, ніж розмовами про шкідливість гаджетів.

10 способів для дітей відпочити від смартфонів:

1. Запропонувати послухати тишу

Звукові повідомлення постійно «висмикують» зі справ, не дають зосередитися, додають напруження. Імейли, смски, месенджери, дзвінки, оповіщення різних додатків створюють какофонію. Дехто переживає це так, ніби він щось усім винен. Але навіть люди, для яких усі ці звуки — ознака затребуваності, перебувають у стресі хоча б через перевантаження слуху. Домовтеся про беззвучний режим. Привчіть дитину не негайно відповідати, а перевіряти всі надходження, скажімо, раз на дві години. У цьому є свій «кайф»: приємніше потерпіти й дістати улов з риболовного приладдя, ніж щохвилини смикати вудки й бачити, що вони порожні.

2. Влаштуйте генеральне «інтернет-прибирання»

Реклама та спам, закачані та забуті інтернет-ігри, непрочитані повідомлення, непотрібні розсилки... У житті школяра вже багато «інтернет-сміття». Допоможіть юному користувачу розумно розподілити імейли по папках, налагодити фільтри, які правильно класифікуватимуть листи, визначити пріоритетні новинні канали, звідки бажано отримувати інформацію. Хай кожен член родини видалить зайві додатки в смартфонах, підписки в соцмережах. «Завдання із зірочкою» — визначити, які портали з якою регулярністю дитина бажає відвідувати. Це вже навички інформаційного менеджера. У майбутньому, за прогнозами, ця професія буде дуже затребувана.

3. Знамените «після 18:00»

Домовтеся, що цей час родина проводить без інтернету, дозволені лише термінові дзвінки та повідомлення. Зробіть перший крок, тоді й



дитині буде легше. Для молодших школярів перед сном потрібно відкласти гаджети взагалі, щоб не було порушень сну.

4. Спробувати пограти у «секретики»

Переконайте дитину влаштувати серед однолітків челендж: провести тиждень, місяць або все літо «таємно». Жодних селфі та фото в Instagram, розповідей по телефону про те, де були та що робили. А тим часом хай кожен підготує «щоденник канікул». Це можуть бути нотатки в блокноті, «докази» (такі як сувеніри, засушені квіти). Якщо обійтися без гаджетів зовсім ніяк, хай це буде фото або відео. Але всі ці «скарби» одне одному діти покажуть лише наприкінці «секретного» періоду. Концерти, зустрічі, успіхи на спортмайданчику, краса природи поблизу села в бабусі-дідуся, знахідки в лісі — навіть звичайні речі, накопичені за певний час, можуть вразити друзів. Значно більше, ніж щоденне «перемелювання» новин.



5. Запропонувати влаштувати тематичні дні

Вчені підраховали: якщо на рік відмовитися від інтернету, будь-яка людина на пристойному рівні зможе вивчити англійську мову, тобто відмовлятися варто заради чогось. Тому влаштуйте вікенд або тиждень (вечори) конкретного виду творчості, хендмейду або спорту. Скажімо, у ці вихідні батьки і діти вчаться грати у шахи. В інші — вчаться малювати на піску. Ще колись танцюють сальсу... Не лякайтеся, ви зможете, бо це імпровізація під музику. Вона вдається навіть тим, хто не знає жодного «па». А надалі замість звичного вже боулінгу йдуть до керлінг-клубу... Цікавого нині безліч.

6. Запустіть «машину часу»

І театр, і гра, і змагання: запропонуйте дітям прожити день так, як бабусі та дідуся в дитинстві. Або як у ХІХ сторіччі. Декорацій для цього не треба — доведеться лише відмовитися від тих відкриттів, які тоді ще не зробили. Скажімо, для мандрів у дитинство бабусі доведеться відмовитися не лише від смартфона, а й від телевізора. Слухаємо казки

по радіо, читаємо вголос для всієї родини, граємо в «козаки-розбійники» та в «класики». ХІХ сторіччя? Відключаємо світло — дістаємо свічки, співаємо романси, влаштовуємо елементарні домашні вистави, граємо в фанти та пошту.

7. День природи

Схожа ідея, але для зовсім вже первісного життя. Головне завдання: вибратися на природу. Дача, село, намет у лісі — не важливо. Можна рибалити, доглядати за рослинами, збирати врожай, розпізнати рослину на вигляд або птаха за співом. Діти залюбки вчитимуться, як скаути, орієнтуватися в лісі, виживати на безлюдному острові, будувати намет, готувати з лісових дарів. Важливо не поспішати, не орієнтуватися на результат, а насолоджуватися процесом та весь день жити за природним годинником (зустрічати схід сонця та лягати з першою темрявою).

8. Сніданки та вечері без гаджетів

Одне обмеження, приміром, на тиждень — забути про гаджети під час їжі. Спочатку здається, що без новин та відео нудно. А потім зазвичай помічають, що їм краще смакує, що зникла звичка щось жувати, аби додивитися ролик чи дочитати. Посилити враження можна, якщо разом приготувати страву або спробувати щось новеньке.

9. Виведіть френдів у реал

Допоможіть юному користувачу познайомитися особисто з тими, з ким він багато спілкується в інтернеті. Звісно, не пускайте на самоплив, щоб не йшлося про шахраїв, збоченців та про побачення. Можливо, під делікатним наглядом дозвольте зібрати інтернет-друзів на вечірку. Або принаймні запросити одного найкращого френда. Дитина побачить плюси живого спілкування, нюанси того, як по-різному сприймається людина онлайн та офлайн, а ви побачите, з ким вона проводить час.



10. «Круті предки та нащадки»

Часто батьки скаржаться, що бракує часу на спілкування з дитиною, що вона майже не слухає вас. А як приємно, коли дитина цікавиться вами! Ініціюйте челендж — що нового можуть дізнатися батьки та діти одні про одних за «безгаджетовий вікенд». Цікаво буде, якщо змагатиметься кілька родин.

Відкладіть смартфони, розпитуйте та відзначайте те «круте» і нове, що почули. Який улюблений кліп у сина чи доньки? А слоган? На яку тварину, на думку дитини, вона схожа? Куди б хотіла помандрувати?

Про батьків — дуже багато: які в них були улюблені іграшки? Ким хотіли стати в дитинстві? Що могли зробити «на спір»? Який був найбільший екстрим в їхньому житті? В ідеалі родини збираються разом і жартівливо презентують татусі — синів, мами — доньок, і навпаки. У кого набереться найбільше фактів? Діти подивляться на вас по-новому і довго згадуватимуть цей веселий «безгаджетовий» день.

Пам'ятайте! Якщо не обмежувати час, проведений онлайн, то незабаром гаджети із помічників перетворяться на ворога. Адже занадто тривале перебування перед монітором може призвести до зниження гостроти зору. А знайомство дитини з навколишнім світом за допомогою комп'ютера призводить до того, що ще по-справжньому не сформувавшись, розриваються тендітні зв'язки дитини з реальним світом, підмінюючись віртуальними. Але, найбільша небезпека — це виникнення стійкої комп'ютерної залежності. Таку залежність від гаджетів вчені прирівняли до алкоголізму і наркоманії.

Гаджет-залежна дитина живе у віртуальному світі, вона втрачає навички спілкування з однолітками, її не цікавить світ без телефона чи планшета. Адже там, у грі, вона може бути супер-героєм, рятувати світ, будувати міста, тож завдання дорослої людини - не дати дитині стати медіазалежною!



Використані джерела:

Іванова Т., Ізбаш С. Методичні «родзинки» онлайн-тренінгу з медіаграмотності «Будь у тренді: МІГ в online!» : практичний посібник / за заг. ред. В. Іванова. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. — 96 с.

Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія / К. Давіденко [Електронний ресурс] : стаття // Український медичний часопис. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> , вільний. — Назва з екрана.

Крипчук А. Що таке гаджет-залежність та як захистити дітей від неї. Поради психолога [Електронний ресурс] : стаття // Калинівка.city. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://kalynivka.city/articles/62749/schotake-gadzhet-zalezhnist-tayakzahistiti-ditej-vid-nei-poradi-psihologa>

Малиш П. Що таке медіа. Яка різниця між ЗМІ та медіа / П. Малиш [Електронний ресурс] : стаття // Bazilik*. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://bazilik.media/shcho-take-media/> , вільний. — Назва з екрана.

Мірошнікова А. Як улітку влаштувати гаджет-детокс / А. Мірошнікова [Електронний ресурс] : стаття // Медіа Освіторія. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <https://osvitoria.media/experience/yak-vlitku-vlashtuvaty-gadzhet-detoks/> , вільний. — Назва з екрана.

Реальні згрози віртуального світу. Підліткам та їх батькам. Спілкування просто: про складні [Електронний ресурс] : стаття // Проект благодійного фонду «Здоров'я жінки та планування сім'ї» . — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: <http://www.reprohealth.info/uk/for/teenagers/communication/threats> , вільний. — Назва з екрана.

Укладач Н. В. Щука

Редактор О. К. Карпенко

Відповідальний за випуск Т. А. Жайворонок