

Слободяник О.В.

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
відділу технологій відкритого навчального середовища
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України*

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЕЛЕКТРОННИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

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. В ході дослідження ЕСМ 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 самостійною 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 [5].

Дослідницька діяльність учнів в соціальній мережі організовується в невеликих групах. Тут досить зручно розміщувати завдання для самостійного опрацювання або для спільної роботи над проектом. В результаті спільної взаємодії між собою та самостійної 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. [6]

Використання електронних соціальних мереж у навчальному процесі, як стверджує Н. Тверезовська, значно підвищує інтерес до самостійної

позааудиторної роботи шляхом «інтеграції навчально-методичних матеріалів у соціальні мережі» [7].

На думку О. Пінчук, «використання електронних соціальних мереж в освіті може мати синергичний ефект, пов'язаний, зокрема, з тим, що комбіноване використання кількох взаємоузгоджених педагогічних стратегій виявляється кориснішим, аніж ізольоване впровадження якоїсь однієї» [2].

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. 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 [4]; 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 [3]. 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. 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 обійтись.

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 перезавантаження 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.

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. 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
3. 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
4. Негативний вплив соціальних мереж на успішність//Український національний портал. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.aratta-ukraine.com/news_ua.php?id=11408
5. 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>
6. 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]
7. 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