

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Оксана Шинкарук¹, Євгеній Імас¹, Лоліта Денисова¹, Віктор Костюкевич²

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, shi-oksana@ukr.net

² Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, kostykevich.vik@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>

Анотації

У сучасних умовах актуальними питаннями продовжують залишатися взаємозв'язок здоров'я людини та інформаційних технологій, порушення соматичного й психічного здоров'я населення, зумовлені інформаційними та психоемоційними навантаженнями. **Мета статті** – визначити особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у повсякденному житті й досліджувати їх вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Станом на 31 грудня 2017 р. 4,15 млрд людей у світі підключені до мережі Інтернет. В Україні 52,5 % осіб є користувачами мережі Інтернет. Це становить 3,5 % від загальної кількості користувачів у Європі. 96 % дітей користуються Інтернетом, який став для них природною частиною життя. Комп'ютер є не лише розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості. Сучасних дітей і молодь Інтернет приваблює різноманітним спілкуванням, угамуванням інформаційного голоду, пошуком нових форм самовираження, анонімністю й віртуальною свободою, почуттям спільності та приналежності до групи. Вони засвоюють нові цифрові технології й учаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності та безпеки інформації, що міститься в Інтернет-просторі. За останні півроку у світі збільшилося покриття Інтернетом на 7 %. За даними статистики, понад третина користувачів в Україні мають вік до 29 років. Більше 60 % дітей і підлітків щодня спілкуються в Інтернет-чатах. Надання переваги віртуальному світу чинить негативний вплив на психіку й здоров'я дитини та може погіршити не лише зір, поставу й сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і залежну поведінку. Відзначено підвищення високого рівня тривожності, ригідності та екстравертності в інтернет-користувачів. Лише 24 % дорослих перевіряють, які сайти відвідує їхня дитина. 11 % батьків знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. 79 % дітей упевнені в тому, що вони достатньо обізнані щодо ризиків в Інтернет-мережі. Розглянуто п'ять основних видів інтернет-залежності: комп'ютерна залежність, компульсивна навігація в мережі, перевантаженість інформацією, кіберсексуальна й кіберкомунікативна залежності. В Україні поширена саме друга (кіберкомунікативна) залежність. Так, згідно з проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуваністю займають саме соціальні мережі (27 % у цілому серед молоді), у дівчат показник вищий (29,8 %), порівняно з хлопцями (23,9 %).

Ключові слова: інформаційні технології, інформаційне середовище, інтернет-залежність, користувачі Інтернету, фізичне, психічне здоров'я людини.

Оксана Шинкарук, Евгений Имас, Лолита Денисова, Виктор Костюкевич. Влияние информационно-коммуникативных технологий на физическое и психическое здоровье человека. В современных условиях актуальными вопросами продолжают оставаться взаимосвязь здоровья человека и информационных технологий, нарушение соматического и психического здоровья населения, обусловленное информационными и психоэмоциональными нагрузками. **Цель статьи** – определить особенности использования информационно-коммуникативных технологий в повседневной жизни и исследовать их влияние на физическое и психическое здоровье человека. На 31 декабря 2017 г. 4,15 млрд чел. в мире подключены к сети Интернет. В Украине 52,5 % лиц являются пользователями сети Интернет. Это составляет 3,5 % от общего количества пользователей в Европе. 96 % детей пользуются Интернетом и он стал для них естественной частью жизни. Компьютер является не только развлечением, но и средством общения, самовыражения и развития личности. Современных детей и молодежь Интернет привлекает разнообразным общением, утолением информационного голода, поиском новых форм самовыражения, анонимностью и виртуальной свободой, чувством общности и принадлежности к группе. Дети усваивают новые цифровые технологии и учатся свободно ориентироваться в информационном пространстве. Дети не могут реально оценивать уровень достоверности и безопасности информации, содержащейся в Интернет-пространстве. За последние полгода в мире увеличилось покрытие Интернетом на 7 %. По данным статистики, более трети пользователей в Украине в возрасте до 29 лет. Более 60 % детей и подростков ежедневно общаются в Интернет-чатах. Предпочтение виртуального мира реальности оказывает негативное влияние на психику и здоровье ребенка и может ухудшить не только зрение, осанку и сон, но и вызвать тревожность, раздражительность, социальную дезадаптивность и зависимое поведение. Отмечается повышение высокого уровня тревожности, ригидности и экстравертности в интернет-пользователей. Только 24 % взрослых проверяют, какие сайты посещает их ребенок. 11 % родителей знают о таких онлайн-угрозах, как «взрослый» контент, азартные игры, онлайн-насилие, киберпреступность. 79 % детей уверены в том, что они достаточно осведомлены о рисках в

Интернет-сети. Рассмотрены пять основных видов интернет-зависимости: компьютерная зависимость, компульсивная навигация в сети, перегруженность информацией, киберсексуальная зависимость, киберкоммуникативная зависимость. В Украине распространена именно киберкоммуникативная зависимость. Так, по проведенным исследованиям, первое место по посещаемости занимают именно социальные сети – 27 % (в целом среди молодежи), у девушек показатель выше (29,8 %), по сравнению с молодыми людьми (23,9 %).

Ключевые слова: информационные технологии, информационная среда, интернет-зависимость, пользователи Интернета, физическое, психическое здоровье человека.

Oksana Shynkaruk, Eugeniy Imas, Lolita Denysova, Viktor Kostykevich. Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health. In modern conditions, the interrelation between human health and information technologies, violations of the somatic and mental health of the population, stipulated by information and psychoemotional loads, continue to remain actual issues. The goal is to define the peculiarities of using information technologies in everyday life and to study their influence on the physical and mental health of a person. On December 31, 2017, 4,15 billion people in the world are connected to the Internet. In Ukraine, 52,5 % of people are Internet users. This is 3,5 % of the total number of users in Europe. 96 % of children use the Internet and it has become a natural part of their life. The computer is not only entertainment, but also a means of communication, self-expression and personal development. The Internet attracts modern children and young people in a variety of communication, the alleviation of information hunger, the search for new forms of self-expression, anonymity and virtual freedom, a sense of community and belonging to the group. Children learn new digital technologies and learn to navigate freely in the information space. Children can not really evaluate the level of reliability and security of information contained in the Internet space. Over the past six months, the world has increased the Internet coverage by 7 %. According to statistics, more than a third of users in Ukraine are under the age of 29 years. More than 60 % of children and teenagers communicate daily in the Internet chats. Preference for the virtual world of reality has a negative impact on the psyche and health of a child and can worsen not only the vision, posture and sleep, but also cause anxiety, irritability, social maladjustment and dependent behavior. There is a rise in the high level of anxiety, rigidity and extravagance for Internet users. Only 24 % of adults check which sites their child visits. 11 % of parents are aware of such online threats as 'adult' content, gambling, online violence, cybercrime. 79 % of children are confident that they are sufficiently aware of the risks in the Internet network. There are five main types of the Internet addiction: computer addiction, compulsive navigation in the network, information congestion, cyber sexual addiction and cyber communicative addiction. In Ukraine, the cyber communicative addiction is common. So, according to the research, the first place in attendance is occupied by social networks – 27 % (in general among young people), girls have a higher indicator (29,8 %) than boys (23,9 %).

Key words: information technologies, information environment, Internet addiction, Internet users, physical and mental human health.

Вступ. Як зазначено в Законі України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» від 09.01.2007 № 537-V, одним із пріоритетів України є прагнення побудувати орієнтоване на інтереси людей, відкрите для всіх і спрямоване на розвиток інформаційне суспільство, у якому кожен міг би створювати й накопичувати інформацію та знання, мати до них вільний доступ, користуватися й обмінюватися ними, щоб надати можливість кожній людині повною мірою реалізувати свій потенціал, сприяючи суспільному та особистому розвитку й підвищуючи якість життя [4; 11].

Інформаційно-комунікативні технології (ІКТ) є підґрунтям інформаційного суспільства, важливою складовою частиною процесу використання інформаційних ресурсів в усіх сферах життєдіяльності суспільства. У сучасних умовах актуальним залишається питання негативного впливу ІКТ на соматичне й психічне здоров'я населення, насамперед дітей і молоді, зумовлене інформаційним та психоемоційним навантаженням [13]. Сьогодні ставить перед ученими й фахівцями питання про необхідність формування здорового інформаційного способу життя людей у соціальному та природному середовищі [2; 7]. Потрібно дотримуватися правил інформаційної гігієни, яку фахівцями розглянуто як окрему систему знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного й соціального благополуччя людини та соціуму, яка розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища.

Життєдіяльність сучасного суспільства повною мірою пронизана інформаційними відносинами, які ґрунтуються на сучасних інформаційних технологіях. Так, суспільно-політична діяльність знаходить нові глибини з використанням інтерактивного телебачення; дає змогу глядачеві реагувати на питання ведучих телепрограм, брати участь в анкетуваннях, голосуваннях. Зі свого боку, активно розвивається педагогічна інформатика, яка займається проблемами створення й реалізації концепції освіти людей, які житимуть в інформаційному суспільстві. Серед цілей інформатизації освіти, поряд з універсальними (розвиток інтелектуальних здібностей, гуманізація та доступність освіти), визначається й низка специфічних, зокрема, комп'ютерна грамотність, інформаційне забезпечення освіти (бази знань і даних), індивідуалізована освіта на основі нових комп'ютерних технологій навчання. Новітні інформаційно-комунікативні технології сприятимуть здійсненню зміни парадигми освіти, розкриттю та розвитку індивідуальних можливостей людини [7; 13].

Питання комп'ютеризації, вплив інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я людини – одна з важливих проблем сучасності. Використання ІКТ, хоч і полегшує людині життя, але водночас може викликати адикцію – патологічну залежність. Занурюючись у віртуальний світ, людина ніби відгороджується від реальності, перестає цікавитися навколишнім світом [1]. Особливо вразливі в цьому плані молодь та підлітки, які ще не сформувалися як особистості й легко піддаються згубному впливу довкілля. ІКТ впливають на всі біологічні характеристики організму людини, насамперед на його фізичне та психічне здоров'я [12].

Мета роботи – визначити особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у повсякденному житті й дослідити їх вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості.

Матеріал та методи досліджень – аналіз та синтез, узагальнення й систематизація, спостереження, опитування, методи статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення впливу інформаційно-комунікативних технологій на здоров'я людини ми спочатку розглянули наявність досліджень, які проводили науковці щодо розповсюдження ІКТ у світі та Україні. Проаналізовано результати досліджень, реалізованих лабораторією «ConsumerLab» компанії Ericsson, щодо переваг у сфері застосування інформаційних технологій. В опитування взяли участь 500 респондентів із Києва, Львова й Донецька (їх вік – 15–69 років). Вибірка репрезентативно відображала думку близько 3,4 млн осіб, включаючи всі верстви населення. Доведено, що вже у 2011 р. в Україні 33 % опитаних є «користувачами-новаторами» [5; 15]. Вони з легкістю пробують нові сервіси, продукти та пристрої, а також активно використовують телекомунікаційні послуги. У цієї категорії споживачів багато спільного з аналогічними користувачами з Європи й США. Вони значно впливають на розвиток ринку ІКТ, стимулюючи впровадження нових послуг, пристроїв і технологій [5; 15]. На момент досліджень серед опитаних 63 % населення в містах України, які не застосовували Інтернет, указали, що не відчувають у цьому потреби. Це означає, що прагнення й вірогідність використання цими людьми доступу до Інтернету, як фіксованого, так і мобільного, у найближчому майбутньому дуже низький [5].

Результати дослідження фірми «Ericsson» засвідчили, що більшість населення (59 %) у містах України має доступ до високошвидкісного Інтернету, тобто його використання є таким самим, як і на інших розвинених ринках Європи (Німеччина – 61 %, Італія – 52 %) [5; 15]. За даними дослідження, 68 % Інтернет-користувачів у містах України користуються соціальними мережами щотижня (Великобританія – 63 %, США – 62 %), а 28 % застосовують Skype або аналогічні послуги IP-телефонії для зв'язку щонайменше раз на тиждень (Великобританія – 20 %, США – 19 %) [5; 15]. Отже, Україна випереджає США й багато європейських країн за інтенсивністю використання соціальних мереж та IP-телефонії (рис. 1).

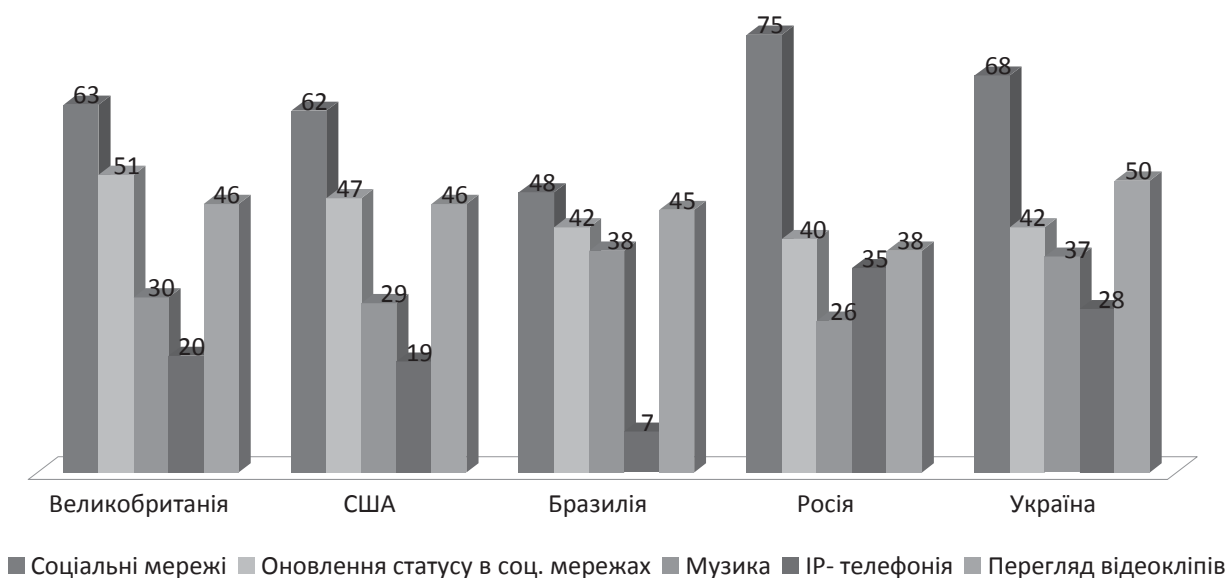


Рис. 1. Використання послуг Інтернету у світі

Понад 2/3 респондентів в Україні використовують мобільний Інтернет щодня, а більше 90 % – щотижня (рис. 2). Дослідження лабораторії «ConsumerLab» компанії «Ericsson» засвідчило, що частота перегляду ТБ за запитом, тобто короткі онлайн-відеокліпи, телепередачі й фільми, а також завантажений контент, збільшується під впливом звичок молоді в Україні [5].

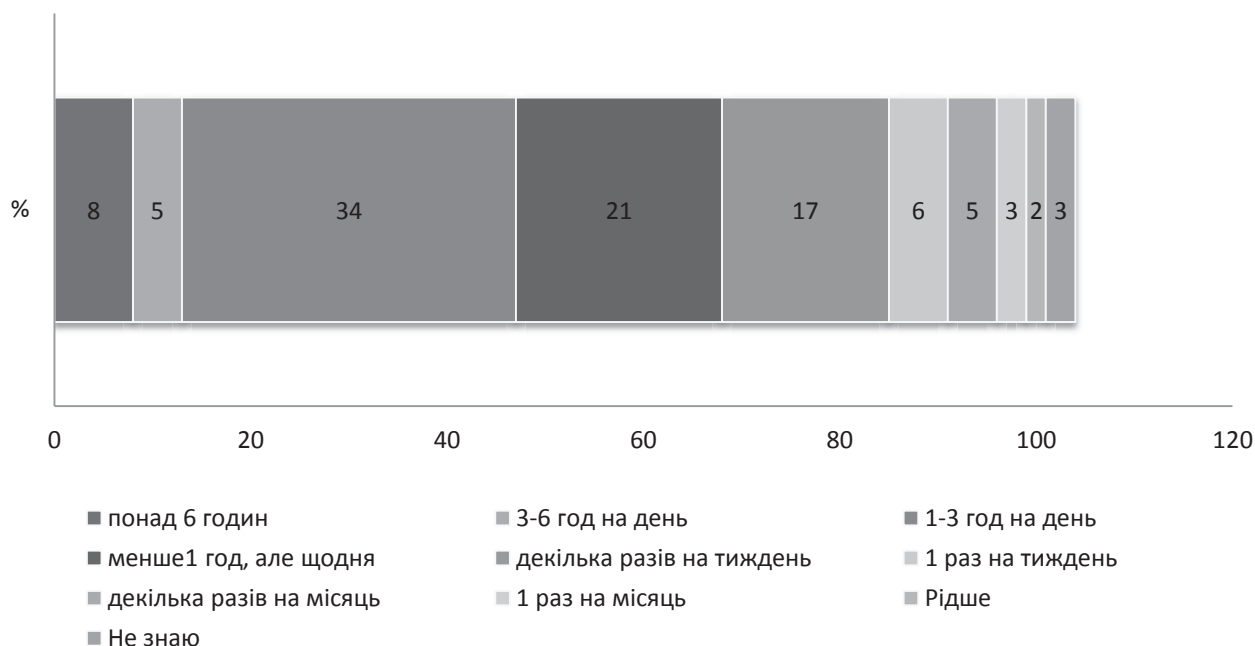


Рис. 2. Використання мобільного Інтернету користувачами мобільного зв'язку в Україні

Згідно з результатами дослідження, причинами використання мобільного Інтернету є доступ до мережі Інтернет (45 %), простота застосування (26 %) і мобільність поза стінами будинку (26 %). Ці ж чинники є основними для людей, котрі сьогодні не мають мобільного Інтернету, але збираються його використати в найближчому майбутньому. За підсумками дослідження «Ericsson ConsumerLab», 65 % людей у віці 15–24 років дивляться короткі відеокліпи в Інтернеті вдома й близько 60 % – завантажені фільми та серіали принаймні один раз на тиждень [5; 15].

За даними Internet World Stats [16], на 31 грудня 2017 р. 4,15 млрд людей у світі підключені до мережі Інтернет й активно застосовують ІКТ (табл. 1, рис. 3).

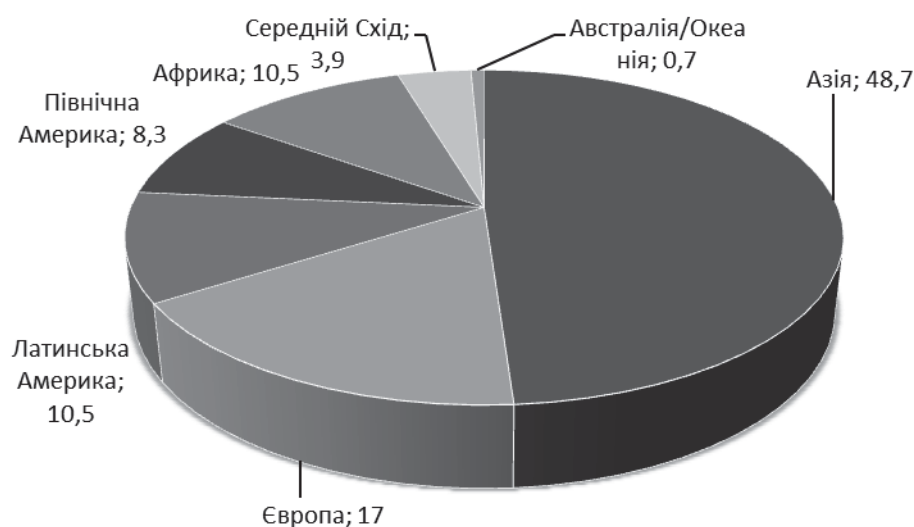


Рис. 3. Статистика Інтернет-користувачів у світі, за даними Internet World Stats станом на 31.12.2017 [16]

Із кожним днем ця кількість зростає. Інформаційний світ захоплює всі верстви населення.

Таблиця 1

Кількість користувачів мережі Інтернет у різних частинах світу та світова популяція станом на 2018 р.

Регіон світу	Світова популяція (станом на 2018 р.)	Світова популяція, %	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2017 р.)	Інтернет-користувачі, %
Африка	1,287,914,329	16,9	453,329,534	10,9
Азія	4,207,588,157	55,1	2,023,630,194	48,7
Європа	827,650,849	10,8	704,833,752	17,0
Латинська Америка	652,047,996	8,5	437,001,277	10,5
Середній схід	254,438,981	3,3	164,037,259	3,9
Північна Америка	363,844,662	4,8	345,660,847	8,3
Австралія/Океанія	41,273,454	0,6	28,439,277	0,7
Усього у світі	7,634,758,428	100,0	4,156,932,140	100,0

Нижче наведено ТОП-20 країн-користувачів Інтернету, серед яких більшість – азіатські країни (табл. 2).

За даними Internet World Stats на 30 червня 2017 р., в Україні 52,5 % осіб є користувачами мережі Інтернет (23 млн). Це складає 3,5 % від загальної кількості користувачів у Європі [16].

Таблиця 2

ТОП-20 країн-користувачів мережі Інтернет та світова популяція (за даними Internet World Stats, [16] перероблено)

№ з/п	Країна	Світова популяція (станом на 2018 р.)	Світова популяція (станом на 2000 р.)	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2017 р.)	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2000 р.)	Інтернет-зростання, %
1	Кітай	1,415,045,928	1,283,198,970	772,000,000	22,500,000	3,331
2	Індія	1,354,051,854	1,053,050,912	462,124,989	5,000,000	9,142
3	США	326,766,748	281,982,778	312,322,257	95,354,000	227
4	Бразилія	210,867,954	175,287,587	149,057,635	5,000,000	2,881
5	Індонезія	266,794,980	211,540,429	143,260,000	2,000,000	7,063
6	Японія	127,185,332	127,533,934	118,626,672	47,080,000	152
7	Росія	143,964,709	146,396,514	109,552,842	3,100,000	3,434
8	Нігерія	195,875,237	122,352,009	98,391,456	200,000	49,095
9	Мексика	130,759,074	101,719,673	85,000,000	2,712,400	3,033
10	Бангладеш	166,368,149	131,581,243	80,483,000	100,000	80,383
11	Німеччина	82,293,457	81,487,757	79,127,551	24,000,000	229
12	Філіппіни	106,512,074	77,991,569	67,000,000	2,000,000	3,250
13	В'єтнам	96,491,146	80,285,562	64,000,000	200,000	31,900
14	Велика Британія	66,573,504	58,950,848	63,061,419	15,400,000	309
15	Франція	65,233,271	59,608,201	60,421,689	8,500,000	610
16	Таїланд	69,183,173	62,958,021	57,000,000	2,300,000	2,378
17	Іран	82,011,735	66,131,854	56,700,000	250,000	22,580
18	Турція	81,916,871	63,240,121	56,000,000	2,000,000	2,700
19	Італія	59,290,969	57,293,721	54,798,299	13,200,000	315
20	Єгипет	99,375,741	69,905,988	48,211,493	450,000	10,613
Країни ТОП 20		5,146,561,906	4,312,497,691	2,937,139,302	251,346,400	1,068
Решта у світі		2,488,196,522	1,832,509,298	1,219,792,838	109,639,092	1,012
Усього у світі		7,634,758,428	6,145,006,989	4,156,932,140	360,985,492	1,051

За статистичними даними, 96 % дітей і підлітків користуються Інтернетом (табл. 3).

Активність використання мережі Інтернет у дітей і підлітків, %

Вік	Щодня, %	3 рази на тиждень, %	1 раз на тиждень, %
10–11 років	10	75	15
12–13 років	22	67	11
14–15 років	34	54	12
16–17 років	65	24	11

Існує безліч можливостей використання інформаційно-комунікаційних технологій — від самостійної розробки комп'ютерних програм, створення веб-сторінок в Internet, дистанційного навчання до занурення у світ найкращих музейних колекцій, бібліотек. Але застосування ІКТ у тому чи іншому напрямі по-різному впливає на психіку людей і, насамперед, дітей та підлітків. Завдяки Інтернету, діти й підлітки шукають необхідну інформацію для занять, завантажують музику та фільми, переглядають пошту, спілкуються з іншими користувачами Інтернету. Інтернет-технології стали природним складником життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер – це не лише розвага, але й засіб спілкування, самовираження та розвитку особистості (рис. 4)

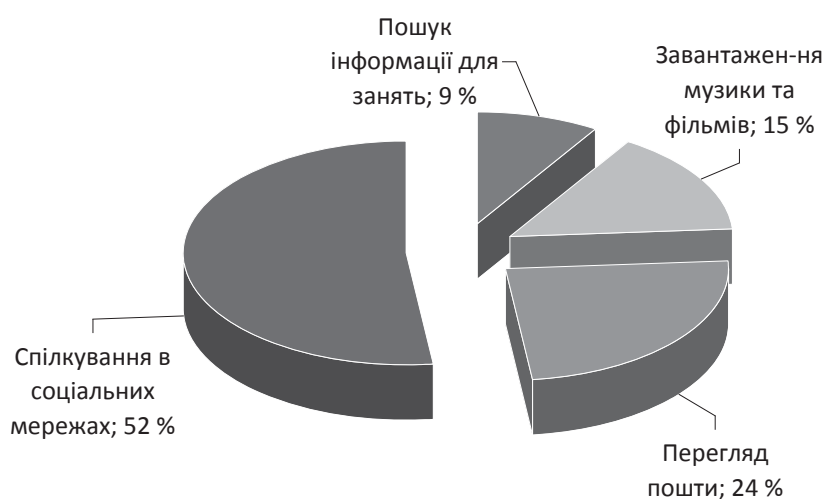


Рис. 4. Розподіл дітей та підлітків 10–17 років у мережі Інтернет за напрямками діяльності, %

Самостійне пізнання інформаційного світу дає змогу розширити коло інтересів дитини та сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання завдань. Навчальні, розвивальні та розважальні Інтернет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій ігровій формі засвоюють основи письма й лічби, навчаються малювати та моделювати, привчаються до самостійної роботи й складають уявлення про навколишній світ. До завдань розвивальних програм й ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкості реакції та ін. Існує багато ігор, що водночас мають виховну й освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до економіки, соціології, історії, літератури.

Усесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності й можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі [1].

Сучасних дітей і молодь Інтернет приваблює різноманітним спілкуванням, пошуком нових форм самовираження, анонімністю й віртуальною свободою, відчуттям спільності та приналежності до групи. Діти засвоюють нові цифрові технології й навчаються вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Вони виявляють підвищену зацікавленість до всього нового, найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища [8].

Потрібно зазначити, що діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить Інтернет-простір. На сьогодні понад 60 % дітей і підлітків щодня спілкуються в Інтернет-чатах. Трое з чотирьох дітей, котрі працюють у режимі он-лайн, готові поділитися приватною інформацією про себе й свою сім'ю в обмін на товари та послуги. А кожна п'ята дитина

щорічно стає мішенню для зловмисників. Доступність інтернет-ресурсів для неповнолітніх диктує підвищені вимоги до якості, достовірності й безпеки інформації, що міститься в мережі [6].

Незважаючи на загальні норми мережевого етикету, межі вседозволеності в Інтернет-просторі ще достатньо широкі. Порушення соціальної адаптації та недостатня увага з боку батьків роблять віртуальний світ найбільш бажаним для дітей та молоді. Надання переваги віртуальному світу перед реальним негативно впливає на психіку й здоров'я дитини та може погіршити не лише зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість й узалежнену поведінку.

Тільки 24 % дорослих перевіряють, які сайти відвідує їхня дитина. При тому, що 87 % батьків вважають, що повинні навчати дітей правил безпечного користування мережею, лише 11 % знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. Дослідженнями Інституту соціології НАН України визначено серйозні загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. 76 % батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їхня дитина [1, 6]. Вони досить спокійно спостерігають неконтрольовані візити дітей в Інтернет (рис. 5).

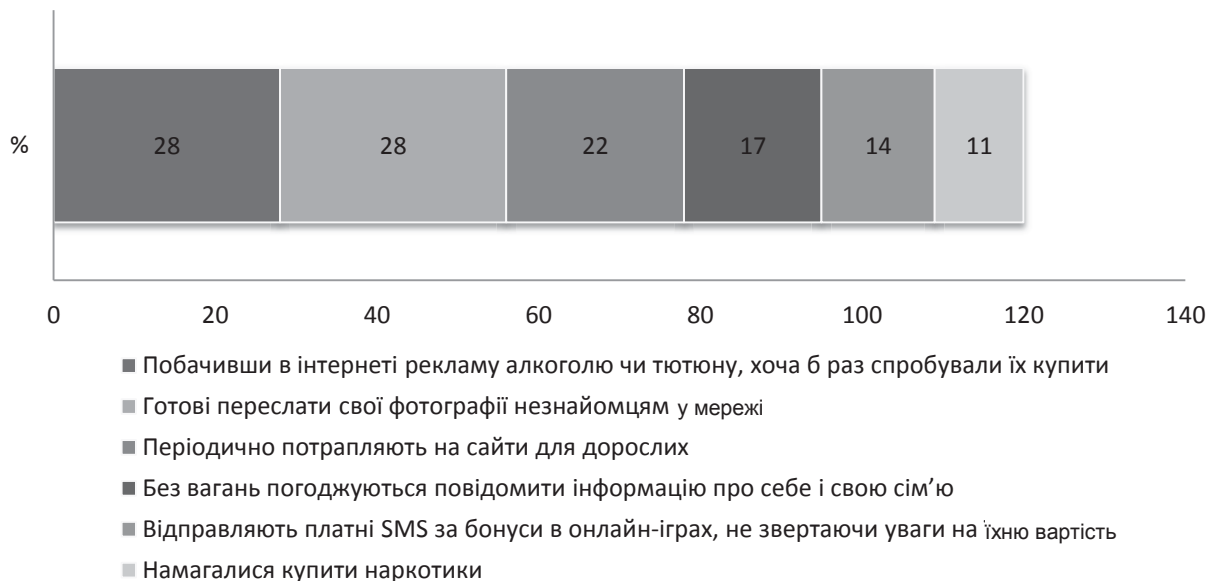


Рис. 5. Ризики та небезпеки користування Інтернетом дітей та підлітків

Потрібно також зазначити, що 79 % дітей упевнені в тому, що вони достатньо інформовані про ризики в Інтернет-мережі та 67 % повідомляли й розповідали правила роботи. Основними інформаторами, за словами дітей, є батьки (59 %), друзі (37 %) та на останньому місці – учителі (33 %). Аналізуючи результати цього дослідження, можна констатувати недостатній рівень інформування населення України щодо правил безпечної роботи в Інтернеті. Науковці зазначають, що для дітей і молоді на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій найбільш поширеними загрозами є комп'ютерна залежність, розходження між реальним «я» та своїм Інтернет-образом, доступ до небажаного контенту (дорослий контент), Інтернет-шахрайство, зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням, онлайн-насилство тощо [2; 6; 12] (рис. 6).

Останнім часом за кордоном дуже велику увагу приділяють саме цій проблемі.

Із появою нових технологій з'являються й нові види залежностей. Так, американська вчена Кімберлі Янг на цей момент виділяє п'ять основних видів інтернет-залежності [14]:

1) комп'ютерна залежність (computer addiction): obsesivna пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);

2) компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3) перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

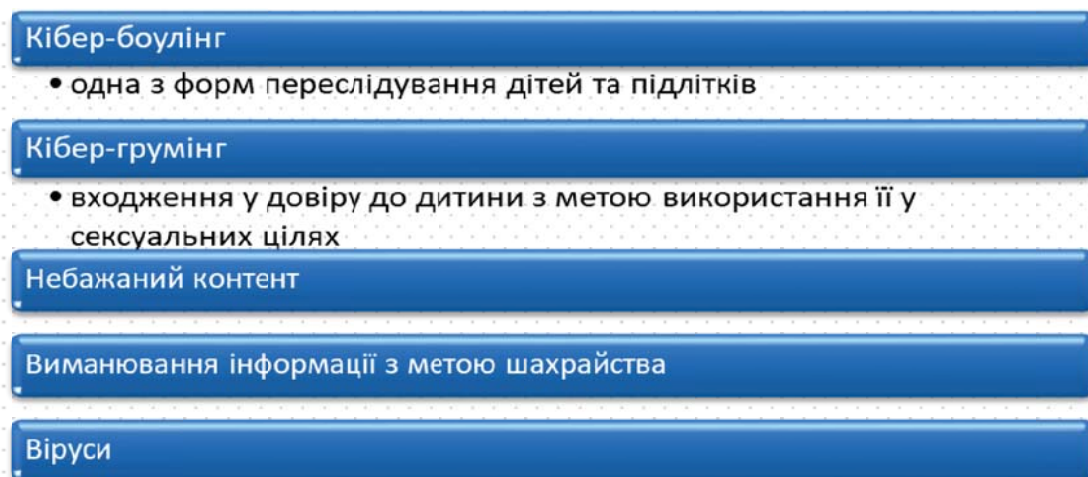


Рис. 6. Види ризиків та небезпеки користування Інтернетом дітьми та підлітками

5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї та друзів віртуальними.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, котрі належать до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного й безпечного використання Інтернету дітьми.

Захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів є одним із державних напрямів української державної політики в галузі освіти. Її змістом у сфері захисту суспільної моралі є створення необхідних умов, які сприяють реалізації права на інформаційний простір, вільний від матеріалів, що становлять загрозу фізичному та інтелектуальному розвитку або морально-психологічному стану дітей і молоді [6].

За останні півроку збільшилося покриття Інтернетом на 7 %. З даними статистики, понад третина користувачів – українці у віці до 29 років.

За даними дослідження Українського інституту соціальних досліджень ім. Олександра Яременка, за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні та Європейського моніторингового центру з наркотиків і наркоманії (EMCDDA) у межах міжнародного проекту ESPAD, проведеного в 33 країнах Європи, в Україні серед підлітків та молоді віком 15–17 років спостерігаємо поступове, але все ж стійке зменшення тютюнопаління й уживання алкоголю [6]. З одного боку, це позитивні тенденції, з іншого – актуалізація більш сучасних видів залежностей, як-от: Інтернет-залежність, уживання ПАР (психоактивні – психотропні засоби, наркотики), азартні ігри тощо.

Інтернет-залежність розвивається найбільш масштабно та нараховує безліч складових частин — від залежності від соціальних мереж до кібернетичної лудоманії, яка проявляється в нав'язливому захопленні відео- та комп'ютерними іграми. На сьогодні науковці [1] виділяють такі валідні й вимірювані показники Інтернет-адикції:

- кількість часу, проведеного в Інтернеті;
- способи проведення вільного часу;
- кількість/якість сну, його порушення через використання мережі;
- прояв агресивності, дратівливості при неможливості скористатись Інтернетом;
- погіршення робочих/навчальних показників у зв'язку з використанням мережі [1].

І оскільки на сьогодні Інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дасть змогу кожному реалізовувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

За даними О. М. Балакіревої [6], у 9,9 % респондентів виявлено сильну Інтернет-адикцію, а у 81 % – помірну, виходячи з таких показників, як кількість проведеного в Інтернеті часу, мотиви проведення часу в Інтернеті, ставлення до соціальних мереж, комп'ютерних ігор, Інтернет-серфінгу. Сьогодні кожен третій юнак проводить більше ніж чотири години в Інтернеті в робочий день. Відзначимо, що в дівчат усі показники вищі, порівняно з хлопцями [6].

Типологія Інтернет-адикції

№ з/п	Показник	Критерій	Тип Інтернет-адикції
1	Кількість часу, який щодня проводиться в мережі з неробочими / ненавчальними цілями	більше 10 годин на день	абсолютна
		від 6 до 10 годин	сильна
		менше 3 годин на день	слабка
			відсутність
2	Мотиви проведення часу в Інтернеті	спосіб боротьби з нудьгою, відпочинок, онлайн-ігри	абсолютна
			сильна
		переважно з метою самоосвіти, пошуку робочої, навчальної інформації й новин	слабка
			відсутність
3	Максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортно обходиться без виходу в Інтернет	менше декількох годин	абсолютна
		від декількох годин до одного дня	сильна
		від тижня до місяця	слабка
		від декількох місяців до нескінченно довгого часу	відсутність
4	Основний тип інформації, який отримується з Інтернету	розважального, комунікативного характеру	абсолютна
			сильна
		робоча, навчальна інформації та новини	слабка
			відсутність
5	Кількість часу, який щодня проводиться користувачем із друзями поза Інтернетом	менше години на тиждень	абсолютна
			сильна
		від 4 до 7 годин на тиждень	слабка
		від 7 годин на тиждень і більше	відсутність
6	Основні способи проведення вільного часу	виключно в Інтернеті	абсолютна
			сильна
		різні види дозвілля, не пов'язані з Інтернетом	слабка
			відсутність

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі (27 % загалом серед молоді). Вищий показник у дівчат – 29,8 %, менший у хлопців – 23,9 % [6].

Потрібно також зазначити, що дівчата активніші в онлайн-спілкуванні, у той час як хлопці найбільше використовують комп'ютерні ігри. Саме такий розподіл за сферами інтересів, на наше переконання, пов'язаний із моделями поведінки, які формуються суспільством у дитини ще змалечку (лего, конструктори для хлопців, ляльки – для дівчат; надмірний прояв емоційності є допустимим для дівчат, а хлопці мають бути більш стриманими). Тому якщо з часом дівчина зазвичай проявляє себе в комунікативній взаємодії, то хлопець – через конкретну дію, у цьому разі – онлайн-дію в грі. Характерною є також відсутність зв'язку між потребою перебувати онлайн та віком опитаної молоді.

Надмірне перебування у віртуальному світі розлучає людину зі світом реальним, призводить до постійно високого рівня тривожності, емоційної відчуженості, труднощів із концентрацією уваги (рис. 7).

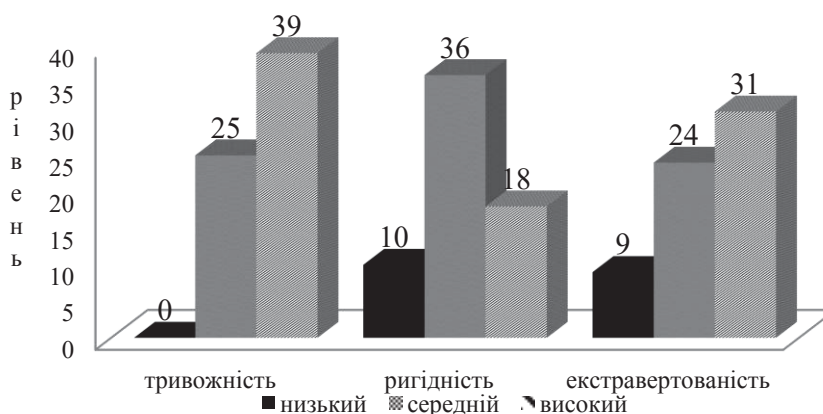


Рис. 7. Рівень тривожності, ригідності та екстравертованості в користувачів Інтернетом

Через занурення в мережу елементарно може порушуватися режим сну та харчування. Першим забив на сполох ще в 1995 р. американський психіатр Іван Голдберг, який запевняв, що надмірне користування Інтернетом викликає депресію, стрес, агресію [3]. Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів [2, 8]. Стиль життя сучасної молоді можна назвати «сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Школярі й студенти в середньому 9,5 год за добу проводять сидячи (у навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що зумовлює виникнення залежності від гіпокінезії.

На сьогодні відомо, що в дітей і підлітків залежність від віртуального простору спричиняє затримку соціального й емоційного розвитку. Як наслідок такого впливу, ми можемо отримати суспільство індивідів, не здатних взаємодіяти, мислити колективно, бачити світ очима інших людей.

Щоб спрогнозувати подальші тенденції розвитку цієї залежності, достатньо скористатися досвідом країн, які значно випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері. Так, наприклад, Д. Полигасва зазначає, що в Японії внаслідок технологічного прогресу виникла така соціальна проблема, як «хікікоморі» (букв. «знаходження в самоті», «гостра соціальна самоізоляція») [10]. Цей японський термін позначає людей, які відмовляються від суспільного життя й найчастіше прагнуть до крайнього ступеня соціальної ізоляції й самоти внаслідок різних особистих і соціальних факторів. Переважно йдеться про 15-річних підлітків-хлопчиків із забезпечених сімей, які кидають школу й місяцями, а то й роками сидять у своїх кімнатах сам на сам із комп'ютером, уникаючи контактів із зовнішнім світом. На початку своєї роботи японський психіатр Тамакі Сайто був вражений кількістю молодих японців, які ведуть такий спосіб життя. Наразі в 127-мільйонній Японії їх уже, як мінімум, мільйон [10]. Особливої уваги потребує так званий «новий тип» японських інтернет-кафе, який існує вже майже десятиліття й почав набирати популярності ще під кінець минулого століття [9]. Такі інтернет-кафе, що є фактично гуртожитками з маленькими індивідуальними «барлогами», мають невеликий загальний простір, душові, пральні та автомати з безкоштовними напоями. Що найбільше приваблює як відвідувачів, так і постійних мешканців таких закладів, так це низькі, за мірками Японії, розцінки [9, 10]. Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення Японії, уже у 2007 р. 60 900 осіб регулярно ночували в інтернет-кафе, тоді як 5400 людей жили в цих закладах постійно, оскільки не мали іншого даху над головою [10]. Ринок бурхливо росте й розвивається: тепер тільки в одному Токіо нараховується близько десяти тисяч постійних мешканців інтернет-кафе (усього за три роки їх кількість зросла удвічі).

В Україні даних щодо інтернет-психозів немає. Більшість із них – це приховані випадки адикції. Наприклад, у невеликій успішній Голландії існує 10 тис. наркоманів і 40 тис. інтернет-залежних. Тобто на кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від Інтернету. І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то це небезпечні цифри [6].

У сучасних умовах важливі для особистості опанування та дотримання норм інформаційної гігієни, збереження власного часу, вміння аналізувати, фільтрувати й вилучати з потоку отриманої інформацію, необхідну для виконання певних завдань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, будь-які залежності – це лише симптом того, що суспільне життя та саме суспільство стають техногенними й інформаційними. Для психічного здоров'я найбільшою є небезпека від інформаційного впливу, що полягає у виникненні адикції – комп'ютерної та Інтернет-залежності.

Відповідно до результатів проведених досліджень доведено, що в Україні активно використовуються інформаційно-комунікаційні технології, зокрема різноманітні послуги Інтернет. Проблема Інтернет-адикції стає все актуальнішою в нашій державі, як і в багатьох країнах світу. Кількість Інтернет-залежних людей із часом лише зростає, що зумовлено об'єктивними умовами поширення інформаційно-комунікаційних технологій і розвитку мережі Інтернет.

Визначені фахівцями Інтернет-небезпеки для населення, зокрема для дітей та молоді, акцентують увагу на необхідності дотримання норм інформаційної гігієни, яка виступає фактором захисту від негативного впливу інформаційно-комунікаційних технологій на особистість, запорукою збереження її фізичного й психічного здоров'я.

Джерела та література

1. Варламова С., Гончарова Е., Соколова І. Інтернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология. *Мониторинг общественного мнения*. № 2 (126). 2015. С. 165–182.
2. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. *Мир Интернета*. Москва, 2000. № 3. С. 76–81.
3. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. Москва, 2000. 150 с.
4. Закон України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2007. № 12. Ст.102. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>, <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80>
5. Исследование компании Ericsson интернет пользователей в Украине. 2011. URL: https://ru.gecid.com/news/issledovanie_kompanii_ericsson_internet_polzovateley_v_ukraine/
6. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні / За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD»; О. М. Балакірева (кер. авт. кол.) та ін. Київ: Поліграф. центр «Фоліант», 2015. 200 с.
7. Парахонский А.П. Здоровье человека и информационные технологии. *Современные наукоемкие технологии*. 2007. № 9. С. 66–67. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=25489>
8. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости. *Психотерапия и консультирование*. Москва, 2002. № 3. С. 27–30.
9. Пикабу, 2017. *Кибер-бомж*. URL: https://pikabu.ru/story/kiberbomzh_4902687
10. Польшаева, Д., 2015. Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». *The Village*. URL: <http://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki>
11. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні/ розпорядження Кабінету Міністрів України від 15 травня 2013 р. № 386-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>
12. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.
13. Шинкарук О. А., Денисова Л. В., Харченко Л. А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1.
14. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність. *Мир Интернета*. Москва, 2000. № 2. С. 36–43.
15. Ericsson. URL: <https://www.ericsson.com/en/trends-and-insights/consumerlab/consumer-insights/reports>
16. Internet World Stats. World Internet Users and 2018 Population Stats. URL: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

References

1. Varlamova S., Goncharova E., Sokolova I. (2015). «Internet-zavisimost molodyozhi megapolisov: kriterii i tipologiya» [«Internet dependence of young people in megacities: criteria and typology»]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya*, no 2 (126), 165–182.
2. Vojskunjij A. E. (2000). Zavisimost ot Interneta: aktualnaya problema [Dependence on the Internet: the current problem]. *Mir Interneta*, M., no 3. 76–81.
3. Vojskunjij A. E. (2000). Psihologicheskie issledovaniya fenomena Internet-addikcii [Psychological studies of the phenomenon of Internet addiction]. M., 150.
4. Zakon Ukrayini (2007). «Pro Osnovni zasadi rozvitku informacijnogo suspilstva v Ukrayini na 2007-2015 roki» / Vidomosti Verhovnoyi Radi Ukrayini (VVR), no 12, 102. Rezhim dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>, <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80>
5. Issledovanie kompanii Ericsson internet polzovatelej v Ukraine (2011). Rezhim dostupu: https://ru.gecid.com/news/issledovanie_kompanii_ericsson_internet_polzovateley_v_ukraine/
6. Kurinnya, vzhivannya alkogolyu ta narkotichnih rehovin sered pidlitkiv, yaki navchayutsya : poshirennya j tendenciyi v Ukrayini : Za rezultatami doslidzhennya 2015 roku v ramkah mizhnarodnogo proektu «Yevropejske opituvannya uchniv shodo vzhivannya alkogolyu ta inshih narkotichnih rehovin – ESPAD» / O. M. Balakiryeva (ker. avt. kol.) ta in. K.:Poligrafichnij centr «Foliant», 2015, 200.
7. Parahonskij A. P. (2007). Zdorove cheloveka i informacionnye tehnologii [Human Health and Information Technology]. *Sovremennye naukoemkie tehnologii*, no 9, 66–67. Rezhim dostupu: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=25489>
8. Martynova O. S. (2002). Kriterii ocenki Internet-zavisimosti [Criteria for assessing Internet addiction]. *Psihoterapiya i konsultirovanie*, M., no 3, 27–30.
9. Pikabu, 2017. Kiber-bomzh. Rezhim dostupu: https://pikabu.ru/story/kiberbomzh_4902687
10. Polygaeva, D., 2015. «Novye zatvorniki: Pochemu molodye lyudi vybirayut zhizn v chetyryoh stenah». V: *The Village*. Rezhim dostupu: <http://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki>
11. Strategiya rozvitku informacijnogo suspilstva v Ukrayini / rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayini vid 15 travnya 2013 r. № 386-r. Rezhim dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>

12. Cerkovnij A. (2004). Aspekti formuvannya Internet-zalezhnosti [Aspects of the formation of Internet addiction]. *Socialna psihologiya*, no 5 (7), 149–154.
13. Shinkaruk O. A., Denisova L. V., Harchenko L. A. (2018). Informacijni tehnologiyi yak faktor osvitnih peretvoren v zakladah vishoyi osviti z fizichnoyi kulturi i sportu [Information technologies as a factor of educational transformations in institutions of higher education in physical culture and sports]. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, no 1.
14. Yang K. S. (2000). Diagnoz – Internet-zalezhnist [Diagnosis – Internet addiction]. *Mir Interneta*, M., no 2, 36–43.
15. Ericsson. Rezhim dostupu: <https://www.ericsson.com/en/trends-and-insights/consumerlab/consumer-insights/reports>
16. Internet World Stats. World Internet Users and 2018 Population Stats. Rezhim dostupu: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Стаття надійшла до редакції 10.04.2018 р.