

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.4.22>

CYFROWA DEMENCJA W KWARANTANOWYCH REALIACH PRZESTRZENI MEDIALNEJ

Tetiana Rohova

*kandydat nauk z komunikacji społecznej,
starszy wykładowca Katedry Dziennikarstwa
Zaporoskiego Uniwersytetu Narodowego (Zaporoże, Ukraina)
ORCID ID: 0000-0002-3615-2861
e-mail: TATA_ZAHARS@ukr.net*

Adnotacja. Celem było opisanie przyczyn, utajonych i widocznych przejawów demencji cyfrowej, znaczenia zwiększonej uwagi na własne cyfrowe samopoczucie. Artykuł wskazuje na objawy demencji cyfrowej, demencji jako choroby oficjalnie uznanej przez WHO. Wyjaśniono: demencja cyfrowa jest postrzegana przez naukowców jako jeden z przejawów uzależnienia od Internetu. Ustalono, że mężczyźni, ludzie o wysokim poziomie zdolności intelektualnych i krytycznym myśleniu są bardziej skłonni do bolesnych stanów. Wykazano doświadczenie krajów w metodach leczenia, opisano aktualną sytuację na Ukrainie z możliwością uzyskania profesjonalnej pomocy. Zidentyfikowano czynniki rozprzestrzeniania się cyfrowej demencji mediów w okresie pandemii.

Na podstawie metody opisowo-porównawczej kategorycznie zbierane są przyczyny, utajone objawy demencji cyfrowej. Korzystając z metody bibliosemantycznej, analizowane są krajowe i globalne doświadczenia tego problemu. Metoda syntezy i analogii umożliwiła utworzenie przykładowego kwestionariusza do ankietowania grupy kontrolnej. Artykuł zawiera opis aplikacji Google, których działanie ma na celu walkę z uzależnieniem. Opublikowano przykładowy kwestionariusz w celu ustalenia objawów demencji cyfrowej i jej poziomu na podstawie techniki Kimberly Young.

Słowa kluczowe: demencja cyfrowa, imbecylyzm cyfrowy, uzależnienie od Internetu, smartfony, pandemia.

DIGITAL DEMENTIA IN QUARANTINE REARANTINE OF MEDIA SPACE

Tetiana Rohova

*PhD,
Senior Lecturer at the Department of Journalism
Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)
ORCID ID: 0000-0002-3615-2861
e-mail: TATA_ZAHARS@ukr.net*

Abstract. The goal was to describe the causes, latent and visible manifestations of digital dementia. The article lists the manifestations of digital dementia – disease officially recognized by WHO. It has been found that digital dementia is considered by researchers as one of the manifestations of Internet addiction. Men with a high level of intellectual abilities, critical thinking are more prone to painful conditions. The experience of countries in treatment methods is demonstrated, the current situation in Ukraine with the professional help is described. The factors of distribution of digital dementia of mass media during the pandemic period are outlined. Using the bibliosemantic method, the domestic / world experience of the problem is analyzed, describes Google applications. The method of synthesis and analogy allowed to form a sample questionnaire for the control group. A sample questionnaire for determining the manifestations of digital dementia based on the Kimberly Young method has been published.

Key words: digital dementia, digital dementia, internet addiction, smartphones, pandemic.

ЦИФРОВА ДЕМЕНЦІЯ У КАРАНТИННИХ РЕАЛІЯХ МЕДІЙНОГО ПРОСТОРУ

Тетяна Рогова

*кандидат наук із соціальних комунікацій,
старший викладач кафедри журналістики
Запорізького національного університету (Запоріжжя, Україна)
ORCID ID: 0000-0002-3615-2861
e-mail: TATA_ZAHARS@ukr.net*

Анотація. Мета полягала в описі причин, латентних та видимих проявів цифрової деменції, важливості підвищеної уваги до власного цифрового самопочуття. У статті вказані прояви цифрової деменції, слабоумства як хвороби, що офіційно визнана ВООЗ. Було з'ясовано: цифрове слабоумство розглядається дослідниками як один із проявів інтернет-залежності. Встановлено, що до хворобливих станів більш схильні чоловіки, люди із високим рівнем інтелектуальних можливостей, критичним мисленням. Продемонстровано досвід країн у методиках ліку-

вання, описана актуальна ситуація в Україні із можливістю отримати професійну допомогу. Окреслено фактори розповсюдження цифрової деменції ЗМІ у період пандемії.

На основі описово-порівняльного методу категоріально зібрані причини, латентні прояви цифрової деменції. Використовуючи бібліосемантичний метод, проаналізовано вітчизняний та світовий досвід проблеми. Метод синтезу та аналогії дозволив сформувати зразок питальника для анкетування контрольної групи. У статті є опис додатків від Google, дія яких направлена на боротьбу з залежністю. Оpubліковано зразок питальника для визначення проявів цифрової деменції та її рівня на основі методики Кімберлі Янг.

Ключові слова: цифрова деменція, цифрове слабоумство, інтернет-залежність, смартфони, пандемія.

Вступ.

Деменція – діагноз, описаний та зарегламентований Всесвітньою організацією охорони здоров'я, для якого характерна деградація когнітивної функції (здатність загалом мислити) (ВОЗ, 2015). Цікаво, що журналісти «Каналу 24» у рамках програми «120/80» (Канал 24, 2020) стверджують, що ВОЗ визнав саме цифрову деменцію окремою хворобою, але на сайті інформація, що це підтверджує, на момент підготовки статті була відсутня. Синонімом поняття є цифрове слабоумство, і якщо ще декілька років тому говорили про те, що найбільше схильні до діагнозу діти, то останні дослідження, проведені у 2020 році, вказують на те, що хвороба стає характерною для більш старших людей.

Основна частина.

Поширення цифрової деменції пов'язано не лише з масовим розповсюдженням гаджетів, програмного софту для полегшення та спрощення вирішення різноманітних побутових, але й професійних завдань; зростанням популярності соціальних мереж, але, передусім, на нашу думку, пов'язаний з карантинними обмеженнями, які були введені майже по всьому світу у лютому – березні 2020 року, що пов'язані зі стрімким розповсюдженням коронавірусу і продовжуються надалі, а відтак користувач більше часу проводить вдома, і навіть маючи можливість віддалено працювати, вчитися, частіше користується додатками, встановленими у смартфоні.

Матеріал і методи дослідження. Опорними закордонними роботами у сегменті цифрової деменції виділяють праці Дж. Петерс (20), М. Шпітцер (21), К. Янг (18) та інших. Серед останніх робіт українських вчених, присвячених аналізу впливу смартфонів на життєдіяльність особистості, варто виділити праці Т. Авдевої та Т. Дьякової, які вивчали вплив екрану на формування офтальмологічних проблем у дітей; Ю. Калити у сегменті впливу екранних технологій на самооцінку та тривожність у підлітків, З. Бржезької, Г. Гайдур та А. Аносова (2) у сегменті достовірності інформації, С. Побаченко, А. Понаморьова, що досліджували потенційний розвиток неврологічних хвороб та їх вплив на мозок; О. Федорова на предмет використання смартфона у сучасних освітніх технологіях; В. Малєєва та В. Безпальченко (7) у сегменті опису інтернет-залежності, М. Бутіріної (3) у сегменті подання журналістики, соціальних комунікацій та інструментів як синергетичного об'єкта та інших.

Метою статті є опис основних причин, латентних та видимих проявів цифрової деменції, підкреслення важливості формування підвищеної уваги до власного самопочуття та можливість проходження швидкого тесту на підтвердження/спростування діагнозу з подальшою самотерапією, направленою на викорінення хвороби, зменшення інтенсивності її проявів, запис на консультацію до психолога.

Об'єкт дослідження – латентні та видимі прояви цифрової деменції.

У науковій розвідці були застосований описово-порівняльний метод, на основі якого вдалося описати та категоріально зібрати причини та прояви цифрової деменції. Використовуючи бібліосемантичний метод, вдалося вивчити вітчизняний та світовий досвід досліджуваної проблеми. На основі підготовленого питальника та подальшого анкетування вдалося запропонувати спосіб самовизначення рівня схильності до цифрової деменції та підтвердження / спростування її латентних синдромів.

Результати та їх обговорення.

Цифрове слабоумство – синдром порушення стійких когнітивних механізмів сприймання та переробки цифрової інформації, часто викликає занепокоєння у близьких пацієнта, ніж у нього самого, що є характерним для інших залежностей: ігрова, алкогольна, наркотична (Круглов, 2020). Принципово обрано для дослідження безпосередньо цифрове слабоумство, а не інтернет-залежність як більш ширше поняття та одна з першопричин деменції. Такі хвороби більш характерні для дорослих людей, а аналіз цифрової деменції дозволяє стверджувати, що синдром чи вже повноцінне відхилення схильне до омолодження. Дослідник М. Шпітцер з Німеччини ще у 2012 році стверджував, що цифрова деменція – «це гальмування формування в дитини пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення), пов'язане зі зловживанням медіа змалечку» (Spitzer, 2012: 13). Це одна із перших спроб виведення окремого терміну на позначення залежності, хоча до цього були спроби у дослідників з Південної Кореї. Психіатр у своїй роботі стверджував, що за умови, коли діти проводять перед екранами гаджетів більше 7 годин на добу, вони отримують таку ж травму, як у випадку вогнепального поранення черепа.

Важливість упровадження соціального інжинірингу як «науки і мистецтва психологічної маніпуляції» (Соколов, Курбанмурадов, 2018: 8), на думку дослідників, мають починатися під час навчання шляхом упровадження «сучасних освітніх технологій і активних методів навчання, а також за допомогою «насищення» навчального процесу дисциплінами соціологічного і організаційного циклу» (там само). Зауважимо: навчально-методичний посібник «Обачність. Пильність. Захист. Ввічливість. Сміливість» у 2018 році отримав гриф МОН, структурно складається з 5 важливих тем, розрахований на учнів 1-го класу, які навчаються

за програмою НУШ. Він створений Google у співпраці з Альянсом із захисту користувачів в Інтернеті (iKeepSafe.org). Примітно: окремого освітнього компоненту немає, проте підручник містить рекомендації, методики для викладання основ безпеки у всесвітній мережі.

На думку О. Малєєва та В. Безпальченко, «у світ проникає «вірус» цифрового слабого розуму. Перше ретельне дослідження феномену залежності від комп'ютера було проведено в 1980-х роках англійським психологом М. Шоттон. Згідно з виявленими Шоттон соціально-демографічними параметрами, що проявляють залежність від комп'ютера, – це найчастіше високоосвічені чоловіки. У залежних від комп'ютера виявився високий рівень інтелектуального розвитку. З'явився новий термін – інтернет-залежність і діапазон залежних людей став значно ширшим» (Малєєва, Безпальченко, 2020: 192). І згідно із цією думкою, можемо говорити про ще один нюанс хвороби – до неї схильні люди з високим проявом критичного мислення, достатніми знаннями, професійними компетенціями, що можуть формуватися ще у школі. Важно переоцінити важливість упровадження у курси шкільної програми подібних дисциплін чи тем у межах предметів «Основи здоров'я», «Інформатика», але відкритим залишається питання ефективності, готовності сприйняття отриманої інформації та здатність дітей чи підлітків у подальшому її правильно використовувати.

Причина хворобливого психоемоційного стану зосереджена у механізмі впливу гаджета: використання смартфона стимулює ліву півкулю мозку, що пов'язана із концентрацією уваги, а в цей час права не використовується і поступово деградує (Трошук, 2020). Ситуація загострюється з кожним разом, коли користувач у вільну хвилину, аби згаяти час, бере смартфон та переглядає стрічку новин у соціальних мережах, заходить на інформаційні чи розважальні сайти, намагається знайти якийсь товар чи послуги, які фактично йому не гостро необхідні в цей час, або навіть фоново вмикає телевізор, коли робить інші справи, щоб не було «відчуття порожньої кімнати». Проблема полягає і в тому, що як у випадку інших видів залежностей, пацієнту важко визнати свій стан, або він навіть не усвідомлює проблему, щоб звернутися за допомогою. Показово: «Центри психіатричної допомоги у Флориді, Нью-Гемпширі, Пенсільванії та інших штатах стали пропонувати спеціалізовані програми лікування цифрових форм залежності. Центри лікування пропонують спеціальну програму під назвою “Reboot” (перезавантаження) для підлітків у віці від 11 до 17 років, які страждають від нав'язливої тяги до комп'ютерних та азартних ігор в інтернеті, соціальних мереж, онлайн-порнографії і секстингу (відправлення повідомлень, фотографій або відеороликів сексуального характеру за допомогою сучасних засобів зв'язку – смартфонів, месенджерів, електронної пошти, соціальних мереж) (Малєєв, Безпальченко, 2020: 193). У Китаї з 2012 року для лікування використовують реабілітаційні центри, умови в яких схожі на в'язницю та трудові табори (BBC Україна, 2014). В Україні це поки що поодинокі програми психологічних центрів та реабілітаційних клінік.

У світі сучасних технологій та їх можливостей не треба відмовлятися від зручних, поліфункціональних смартфонів чи планшетів, варто розставляти пріоритети в тому, як саме ними користуватися та скільки часу виділяти на це, у тому числі у сегменті реалізації інформаційної функції та задоволення цікавості. Попит на техніку був стрімким у до 1-го кварталу 2020 року, починаючи з цього періоду попит на них, за даними Gartner та Strategy Analytics впав на 20,2% за аналогічний період 2019 року і тренд продовжується (Скиданова, 2020). Останнім опублікованими дослідженнями кількості власників смартфонів в світі стала аналітична розвідка Pew Research Center, проведена у 2018 році. На той час їх налічувалось більше 4,3 млрд, а трійку країн з найвищим рівнем проникнення смартфонів очолювала Південна Корея (94%), Ізраїль (83%), Австралія (82%). Примітно, що в опитуванні Україна участі не брала (Vector, 2019).

За матеріалами The Vision Council, більше третини дорослого населення США витрачають від чотирьох до шести годин в день з цифровим медіа. Разом з розвитком цифрових технологій, ростом популярності смартфонів, переходом на віддалену роботу чи дистанційне навчання зростають потенційні проблеми із зором, зокрема, перевтома очей (MediaKix, 2016). Сьогодні завдяки встановленим софтам можна завдяки смартфону заробляти гроші, беручи участь в опитуваннях, вводючи капчу, переглядаючи рекламу, виконуючи нескладні завдання в соціальних мережах. Запропоновані середні ціни за виконання завдань невисокі, але часто людиною у встановленні та виконанні керує саме бажання легкого мобільного заробітку у вільний час, наприклад, під час користування громадським транспортом. Не можна не згадати блоги та те, як вони стали частиною життя. Це, на думку М. Бутиріної, є проявом фрактальних властивостей: «Явище аматорської журналістики, яка відтворює у своєму функціонуванні усі чинники професійної журналістської діяльності, проте не має належного рівня інституціональності» (Бутиріна, 2020:15). Загроза ще й у тому, додає авторка, що нелінійне «медіаспоживання, яке усе активніше витісняє традиційні форми взаємодії аудиторії із медіапродуктами, породжує просьюмеризм та персоналізовані моделі рецепції повідомлень, доповнює фактор адресата чинником так званого «бульбашкового фільтру» (Бутиріна, 2020:15).

Звернемося ще до одного боку загрози від надмірного користування смартфонами – отримання недостовірної інформації. Про це наголошують дослідники З. Бржезьська, Г. Гайдур та А. Аносов, стверджуючи, що «загроза в загальному вигляді буде представляти собою будь-який потенційно можливий несприятливий вплив (дію або бездіяльність) на об'єкти, який (яка) завдає збиток суб'єкту інформаційної діяльності» (Бржезьська, Гайдур Аносов, 2018: 107). З чим важко не погодитися, оскільки потік даних, хоч частково і перевіряється, але не може бути абсолютно точним. Серед прикладів моніторингу та перевірки даних є вилучення контенту з мережі Facebook із подальшим маркуванням посту, що дані не точні та викривлені, і останнім часом особливо це помітно у постах на тему Covid-19, вакцинації. Таким чином, створюється пряма загроза інформаційній безпеці особистості, що передбачає порушення «стану захищеності психіки

та здоров'я людини від деструктивного інформаційного впливу, який призводить до неадекватного сприйняття нею дійсності та (або) погіршення її фізичного стану». Поки тривають слідчі дії, але криміналісти сходяться на такій версії причини деструктивного стану в епізодах з прийомом пігулок двома школярками в Боярці, після чого одна з них померла (16 лютого 2021 р.), схожі випадки, але без летального завершення в Умані (18 лютого 2021 р).

Смартфон – побутовий прилад, він – частина елементів щоденного вжитку, але деякі покладені на нього функції можна виконувати іншими методами: замість цифрового переліку покупок чи планів на день оформлювати паперову версію, намагатися самостійно згадати важливу інформацію, а не використовувати пошукові системи, замість застосунків для оцінки якості сну, відкласти смартфон у бік і відпочивати тощо. У 2019 р. маркетингове агентство Mediakix опублікувало результати дослідження: що середньостатистична людина проводить перед телевізором майже 8 років, а в соціальних мережах – понад 5 років свого життя. І чим більш освіченою є особистість, тим більш вона схильна до використання соціальних медіа (Peters, 2020). Зловживання технологіями для вирішення завдань у побутовому житті, на думку автора, представлені таким чином:

1. Використання додатків, які принципово не покращують якість життя, наприклад, цифровий перелік товарів, що треба купити у супермаркеті, нотатник для запису планів.

2. Використання смартфона протягом мінімум 3–5 разів протягом години без використання його базових функцій: дзвінки чи розсилка повідомлень абонентам.

3. Вживання їжі з паралельною роботою зі смартфоном.

4. Втрата відчуття часу під час серфінгу сторінок.

5. Відчуття поступової втрати концентрації уваги, здатності продуктивно працювати без «перерви на екран».

Канал «24» в епізоді програми «120/80» за 13 грудня 2020 року висвітлював цю тему, де однією з ліній була розповідь американського журналіста Кевіна Руза, який помітив у себе на початку 2019 року відсутність здатності довго переглядати повнометріжні стрічки, або довго вести розмови без відволікання уваги на телефон. При цьому найбільше він користувався соціальними мережами, відчуваючи злість та занепокоєння (Трошук, 2020). Вийти з подібної ситуації йому допоміг досвід колеги – журналістки Кетрін Прайс, авторки книги «Як порвати зі своїм телефоном». У ній декламується головний принцип початку терапії – поставити собі запитання та чітко на нього відповісти: «Навіщо потрібен цей гаджет». Цікаво, що для зменшення часу, проведеного за смартфоном, К. Круз принципово не використовував додатки, направлені на вирішення проблеми. Це може говорити про величезну силу волі, бажання подолати цифрову залежність без інших цифрових застосунків та про виклик самому собі. Журналіст проводив собі «детокс» від смартфона, позбавляючи себе використання гаджета на 48 хвилин, більше ходив пішки, намагаючись звертати увагу на поведінку людей, архітектурні особливості будівель. Прикметно: залежність зменшилась, але на це знадобилось більше півроку. Цифрова деменція складна та підступна, оскільки користувач не розуміє, що потрапив у пастку і часто ігнорує перші прояви хвороби, у той час, коли її можна подолати більш консервативним способом лікування – консультацією з психологом, самоконтролем.

Про важливість самоконтролю у сучасну епоху говорить О. Росінська: «Сьогодні потребує дослідження рівень усвідомлення звичайними користувачами поняття інформаційної безпеки, асоціативний зв'язок поняття у свідомості споживача з тими чи іншими аспектами функціонування інформаційного простору» (Росінська, 2020: 74). Помічаємо важливість саме самоусвідомлення як один із чинників ефективної подальшої реакції. Авторкою підкреслена актуальна кореляція поняття «інформаційна безпека» з «інформаційним комфортом», «інформаційний дискомфорт», «інформаційна культура». Примітною є розвідка О. Медведської, Л. Онуфрієвої, Н. Тавровецької, в якій авторки підкреслюють істотну складність можливого точного наукового дослідження на психологію людини через «швидке поширення мережових технологій, можливість здійснення з їх допомогою різних видів традиційної діяльності (гра, спілкування, навчання, праця), постійну технологічна модифікація» (Медведська, Онуфрієва, Тавровецька, 2020: 44).

Серед основних способів зменшити вплив, а відтак і ризик розвитку цифрової деменції, на думку дослідників з ресурсу «Медіадрайвер», є активізація мисленнєвої діяльності без гаджетів: «Перш ніж спитати в Google, варто подумати самому, спробувати пригадати й логічно вивести із відомого» (Медіадрайвер, 2017) Показово: на початку 2020 року американська компанія Google випустила нові додатки в рамках проєкту боротьби із залежністю від смартфонів «Цифрове благополуччя» (Peters 2020). Сам проєкт має на меті допомогти користувачам у подоланні залежності від цифрових гаджетів, зменшити час, проведений перед екраном смартфона чи планшету. Нові програми зосереджені на здійсненні самоконтролю, моніторингу витраченого часу за смартфоном, подальше його зменшення. Для користувачів представлено три додатки:

1. Envelope – роздрукований аркуш з розмірами як звичайний конверт, який дозволяє лише використовувати базовими можливостями додатку: зателефонувати, відправити повідомлення, дізнатися, яка година. На сьогодні від доступний лише для власників телефонів Pixel, але у подальшому передбачається, що перелік буде збільшено.

2. Activity Bubbles – «живі» шпалери, що в режимі реального часу показують, скільки часу проведено за смартфоном, якщо занадто багато, по екран покривається бульбашками. Функція відліку активується після зняття блоку екрану.

3. Screen Stopwatch працює за аналогічним алгоритмом.

Цифрова деменція – прояв інтернет-небезпеки як на індивідуальному, так суспільному загальному рівні, що активізувався із обмеженнями під час пандемії у багатьох країнах. Фактично це прояв кризової ситуації, яка проявляється у 3-х часах: минулому – накоплених знаннях, сучасному – фіксації актуальної інформації, майбутньому – проектування інформаційного образу майбутнього. На думку науковиці С. Іванової, криза є «порушенням зв'язку між соціально значущими параметрами всередині системи» (Іванова, 2020: 44), а тому може мати місце у різний час та в силу різних обставин. Ці знання дозволяють змінювати систему у кризові моменти, а при цьому «накладає великі обмеження, створює потенціал як для розвитку, так і для деградації, а також формує широку сферу для маніпулювання» Іванова, 2020: 45), з чим зустрічаємося повсякденно. Варто наголосити, що зміниться формат освіти, у тому числі під впливом цифрових технологій та пандемічних обмежень, на чому наголошує В. Андрущенко: «Освіта має здійснити стратегічно-змістовну переорієнтацію; її завданням має стати не тільки ознайомлення дитини із законами та закономірностями світобудови, а підготовка людини до виживання заради життя, його продовження в майбутньому» (Андрущенко, 2020: 9).

На основі опрацьованої джерельної бази та озвучених кейсів дійшли висновку, що цифрова деменція формується швидко, але при цьому її прояви не завжди ототожнюються з цим захворюванням: людина може думати, що втрата здатності продуктивно виконувати свою роботу пов'язана з утомою, емоційним вигоранням. Синдроми, у більшості латентні, та параметри прояву цифрової деменції спочатку мали описовий, методичний рівень, але у подальшому отримали практичний інструментарій.

Пацієнт може не бачити проблеми у правильному цифровому сприйнятті світу (де не останню роль відіграє засилля телеконтенту та соціальних мереж), а відтак початок ефективного лікування, психологічної кореляції, у тому числі і власними зусиллями, відтермінується і як наслідок стає більш тривалим, вимагає використання психологічної допомоги та медикаментозної терапії. Були виведені та запропоновані рекомендації для усіх користувачів смартфонами. Підкреслено: зовсім не обов'язково та нелогічно повністю позбавляти себе смартфонів, але варто скоротити кількість застосунків у ньому, залишивши найнеобхідніші.

На сьогодні, починаючи з 1995 року, використовується апробована методика доктора наук, професора психології Пітсбурзького університету в Бретфорді К. Янг (Янг, 2017). Питальник складається з 20 питань, а відповідь на кожне питання включає оцінку за 5-ти бальною шкалою. У статті здійснено спробу презентації питальника для самовизначення рівня схильності до цифрової деменції та підтвердження / спростування її латентних синдромів.

Зразок питальника для визначення проявів цифрової деменції та її рівня у Google-формі

Виставте оцінку від 1 до 3, де 1 – «ні, в жодному разі», 2 – «так, час від часу», 3 – «так, постійно» на такі твердження.

1. Прокидаючись зранку, ви завжди перевіряєте пошту та стрічку у соціальних мережах.
2. Під час прийому їжі ви користуєтесь смартфоном, але не для розмов.
3. У коротких перервах на роботі, навчанні ви завжди перевіряєте стрічку новин.
4. Повноцінну перерву приділите серфінгу сторінок, і ніж прогулянці, відвідуванню крамниць, відпочинку.
5. Ви відчуваєте залежність від екрану смартфона та рухів пальцями по ньому.
6. Вам краще сприймати інформацію через смартфон, планшет, а ніж телевізор.
7. Більшість інформації отримуєте через смартфон: новинні стрічки, соціальні мережі.
8. Вам важливо слідкувати за життям друзів у соціальних мережах, новинами, а ніж виконувати покладені на Вас професійні обов'язки.
9. Для вас важливі клікабельні заголовки, фото, що привертають увагу, шок-контент, більше за зміст.
10. Ви засинаєте лише після часу, приділеного серфінгу сторінками в мережі.

Тест поки не валідизований і не є базою для встановлення діагнозу, але є причиною та стимулом оперативного звернутися до психолога у випадку інтерпретації результатів 30–20 балів, та відвідати фахівця для консультації, проведення самокореляції часу використання смартфона у випадку результату 19–10 балів. Показник 10–3 бали вказує на те, що це звичайний користувач інтернетом. Опитування проводилось серед контрольної групи студентів 1-го курсу освітньої програми «Журналістика» та магістратури «Медіа комунікації» Запорізького національного університету. Цільова аудиторія обрана принципово, адже вікові показники 17–20 років є середніми між підлітковою епохою та самостійним, дорослим життям. У контрольну групу потрапили студенти, які мешкають у гуртожитку, орендують житло та з батьками; мають тимчасові заробітки та без них; ті, які були за кордоном та ні, вчаться як «відмінно», так і «посередньо». Анкетування відбувалось у період 16–31 березня 2021 року серед 10 респондентів та продемонструвало такі результати:

1. 50% постійно перевіряє пошту та сторінки в соціальних мережах, прикидаючись, 40% – час від часу, 10% – ніколи.
2. 50% час від часу користується смартфоном під час прийому їжі, 40% – в жодному разі, 10% – регулярно.
3. У коротких перервах у роботі чи навчання 80% час від часу користується смартфоном, 20% – постійно.
4. Повноцінну перерву 40% приділяють час від часу серфінгу сторінок, ніж прогулянці, 10% так роблять постійно, а 50% – ніколи.
5. 80% не відчувають залежності від екрану, 20% – час від часу.
6. 50% постійно краще сприймати інформацію через смартфон, ніж телевізор, 40% – час від часу, 10% – ніколи.

7. 90% більше інформації отримує через смартфон, 10% – час від часу.

8. Для 80% слідкування за життям друзів у соціальних мережах не є пріоритетним у порівнянні з виконанням професійних обов'язків, для 10% ситуація має місце час від часу, для 10% – регулярно.

9. Для 60% клікабельні заголовки на зображення не є важливішими за контент, для 40% – час від часу.

10. 50% час від часу засинають лише після перегляду стрічки новин, 30% – постійно, 20% – у жодному разі.

Запропоновані результати у подальшому можна розширити за рахунок проходження питальника школярами, людьми, які мають диплом про вищу освіту та постійну роботу, аби дослідити, чи змінюється кількісно та якісно прояви цифрової деменції з віком та у різних соціальних ролях. Перспективним є напрям вивчення латентних проявів на ранніх стадіях, які можна подолати завдяки самотерапії. Заслужуватимуть обговорення нові застосунки, дія яких скерована на контроль за часом, проведеному у смартфоні.

Висновки.

Встановлено: особливо гостро прояви цифрової деменції стали помітними під час карантинних обмежень, коли люди виявились у закритій ситуації та мали залишатися вдома. Світові фахівці з HR називають фахівця з digital detox однією з найбільш затребуваних професій наступного десятиліття, що ще раз вказує на актуальність поставленої проблеми. Цифрове слабоумство властиве людям з високим рівнем інтелекту, критичним мисленням і підліткам, тому важливо батькам стимулювати самоконтроль над часом, проведеним перед екраном своїх дітей, а дорослим принагідливо відмовлятися від використання застосунків, які направлені на розваги чи не несуть особливого ефекту спрощення виконання побутових та інколи професійних завдань.

Список використаних джерел:

- Андрущенко В. Освіта після пандемії. *Міждисциплінарні дослідження складних систем*. № 17. 2020. С. 5–13.
- Бржезька З., Гайдур І, Аносов А. Вплив на достовірність інформації як загроза для інформаційного простору, *Кібербезпека: освіта, наука, техніка*. Вип. 2. 2018. С. 105–112. DOI: 10.28925/2663-4023.2018.2.105112.
- Бутиріна М. Журналістика як синергетичний об'єкт. *Communications and Communicative Technologies*. Is. 19. 2019. С. 13–18. DOI: 10.15421/291902.
- Деменція. *ВОЗ*. URL : <https://www.who.int/topics/dementia/ru/>. (дата звернення 1 квітня 2021).
- Іванова С. Криза інформації: суть і потенціал. *Communications and Communicative Technologies*. Is. 20. 2020. С. 42–48. DOI: /10.15421/292006.
- Круглов В. Цифрове слабоумство – це не жарт, або навщо потрібно читати книги. *Ліга. Блоги*. URL : <https://blog.liga.net/user/vkruhlov/article/38180>. (дата звернення 17 березня 2021).
- Малєєв В., Безпальченко В. Інтернет-небезпеки: ризики, аналіз залежностей, першочергові заходи, *Вестник Херсонського національного технічного університета*. № 4(75). 2020. С. 190–198. DOI: 10.35546/kntu2078-4481.2020.4.23.
- Медведська О, Онуфрієва Л., Тавровецька Н. Семантичний простір особистості у дорослих активних web-користувачів. *Insight: психологические аспекты общества*. № 4. 2020. С. 42–56. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-3.
- Названо кількість користувачів смартфонів в Україні, *Vector*. URL : <https://vctr.media/nazvano-kolichestvo-polzovatelej-smartfonov-v-mire-1510/>. (дата звернення 1 квітня 2021).
- Обачність. Пильність. Захист. Ввічливість. Сміливість. *Посібник із цифрового громадянства й безпеки*. Internet Keep Safe Coalition, iKeepSafe.org. 2018. 42 с.
- Росінська О. Асоціативне поле концепту «інформаційна безпека» у дискурсі медіа-психологічної освіти студентів-журналістів. *Communications and Communicative Technologies*. Is. 20. 2020. С. 73–79. DOI: 10.15421/292011.
- Скиданова М. [Рынок смартфонів став: первый квартал 2020-го стал худшим]. *Root-nation*. URL : <https://root-nation.com/ru/news/it-news/ru-pervyj-kvartal-2020-stal-xudshim/> (дата звернення 5 березня 2021).
- Соколов В., Курбанмуратов Д. Методика протидії соціальному інжинірингу на об'єктах інформаційної діяльності, *Кібербезпека: освіта, наука, техніка*. Вип. 1. 2018. С. 6–16. DOI: 10.28925/2663-4023.2018.1.616.
- Трошук С. Як гаджети знищують пам'ять: небезпечна хвороба, підчепити яку ризикує кожен, *24. Здоров'я. Новини*. URL : https://healthy.24tv.ua/tsifrova-dementsiya-hvoroba-do-yakoyi-prizvodit-svitovi-novini_n1484985. (дата звернення 13 грудня 2020).
- Фатальна реабілітація: як у Китаї лікують від інтернет-залежності, *BBC Україна*. URL : <https://www.bbc.com/ukrainian/features-40937645>. (дата звернення 15 березня 2021).
- Цифрове слабоумство, або Як медіа гальмують мислення *Медіадрайвер*. URL : <http://mediadriverv.online/yak-zahistititsya-psihologichnij-aspekt-tsifrove-slabboumstvo-abo-yak-media-galmyuyut-mislennya/>. (дата звернення 25 січня 2021).
- Як зрозуміти, чи залежний ти від смартфона – найпоширеніші міфи, *Канал 24*. URL : https://24tv.ua/yak_zrozumiti_chi_ti_zalezhnij_vid_smartfonu_nauroshirenishi_mifi_n1273717. (дата звернення 1 лютого 2021).
- Янг К. Диагноз – Інтернет-зависимость, *Cyberpsy*. URL : <https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>. (дата звернення 15 січня 2021).
- How much time do we spend on social media? *MediaKix*. URL : <https://mediakix.com/blog/how-much-time-is-spent-on-social-media-lifetime/>. (дата звернення 1 березня 2021).
- Peters, J. Google designed an envelope you can use to hide your phone from yourself. *The Verge*, URL : <https://www.theverge.com/2020/1/21/21076204/google-digital-wellbeing-envelope-activity-bubble-screen-stopwatch> (дата звернення: 24 серпня 2021).
- Spitzer, M. *Digitale Demenz*. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München, s 368, 2012.

References:

1. Andrushchenko V. (2020). Osvita pislia pandemii [Post-pandemic education]. *Interdisciplinary studies of complex systems*. № 17. P. 5–13. DOI: 10.31392/iscs.2020.17.005.
2. Brzhevska, Z.M., Haidur, H.I., Anosov, A.O. (2018). Vplyv na dostovirnist informatsii yak zahroza dlia informatsiinoho prostoru [Influence on the reliability of information as a threat to the information space]. *Kiberbezpeka: osvita, nauka, tekhnika*. Vol. 2. P. 105–112. [in Ukrainian].
3. Butyrina, M. (2019). Zhurnalistyka yak synerhetychnyi ob'ekt [Journalism as a synergistic facility]. *Communications and Communicative Technologies*. Issue. 19. P. 13– 18. DOI: 10.15421/291902. [in Ukrainian].
4. Dementsyia [Dementia]. *WHO*, available at: <https://www.who.int/topics/dementia/ru/>. (accessed 1 April 2021) [in Russian].
5. Ivanova S. (2020). Kryza informatsii: sut i potentsial [The crisis of information: the essence and potential]. *Communications and Communicative Technologies*. Issue 20. P. 42–48. DOI: /10.15421/292006. [in Ukrainian].
6. Kruhlov, V. (2017). Tsyfrove slaboumstvo – tse ne zhart, abo navishcho potribno chytaty knyhy [Digital dementia is no joke, or why read books]. *Liha. Blohy*, available at: <https://blog.liga.net/user/vkruhlov/article/38180>. (accessed 17 March 2021). [in Ukrainian].
7. Malieiev, V.O., Bezpalchenko, V.M. (2020). Internet-nebezpeky: ryzyky, analiz zalezhnosti, pershocherhovi zakhody [Internet Dangers: Risks, Dependence Analysis, Priority Measures]. *Vestnyk Khersonskoho natsyonalnoho tekhnicheskoho unyversyteta*. № 4 (75). P. 190–198. [in Ukrainian].
8. Medvedska O, Onufriieva L., Tavrovetska N. (2020). Semantychnyy prostir osobystosti u doroslykh aktyvnykh web-korystuvachiv [Semantic Personal Space in Adult Active Web Users]. *Insight: Psychological aspects of society*. № 4, P. 42–56. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-3. [in Ukrainian].
9. Nazvano kolychestvo polzovatelei smartfonov v myre [The number of smartphone users has been named in the world] (2018). *Vector*. URL: <https://vctr.media/nazvano-kolichestvo-polzovatelej-smartfonov-v-mire-1510/>. [in Russian].
10. Obachnist. Pylnist. Zakhyst. Vvichlyvist. Smilyvist [Caution. Vigilance. Protection. Politeness. Courage]. *A guide to digital citizenship and security*. (2018). Internet Keep Safe Coalition, iKeepSafe.org. 42 p. [in Ukrainian].
11. Rosinska O. (2020). Asotsiatyvne pole kontseptu «informatsiina bezpeka» u dyskursi media-psykholohichnoi osvity studentiv-zhurnalistiv [Associative field of information «Information Security» in the discourse of media psychological education of journalists]. *Communications and Communicative Technologies*. Issue 20. P. 73–79. DOI: 10.15421/292011. [in Ukrainian].
12. Skidanova, M. (2020). Ryнок smartfonov stal: pervii kvartal 2020-ho stal khudshym [The smartphon's market has become: the first quarter of 2020 is the worst], *Root-nation*, available at: <https://root-nation.com/ru/news/it-news/ru-pervyj-kvartal-2020-stal-xudshim/>. (accessed 5 March 2021). [in Russian].
13. Sokolov, V.I., Kurbanmuradov, D.M. (2018). Metodyka protydiai sotsialnomu inzhynirynhu na ob'ektakh informatsiinoi diialnosti [Method of counteraction to social engineering on objects of information activity]. *Kiberbezpeka: osvita, nauka, tekhnika*. Vol. 1. P. 6–16. [in Ukrainian].
14. Troshchuk, S. (2020). Yak gadzhety znyshchuiut pamiat: nebezpechna khvoroba, pidchepyty yaku ryzykuie kozhen [How gadgets destroy memory: a dangerous disease that everyone is at risk of catching]. *24. Zdorovia. Novyny*, available at: https://healthy.24tv.ua/tsifrova-dementsiya-hvoroba-do-yakoyi-prizvodit-svitovi-novini_n1484985. (accessed 13 December 2020). [in Ukrainian].
15. Fatalna reabilitatsiia: yak u Kytai likuiut vid internet-zalezhnosti [Fatal Rehabilitation: How to Treat Internet Addiction in China]. *BBC Ukraine*, available at: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-40937645>. (accessed 15 March 2021). [in Ukrainian].
16. Tsyfrove slaboumstvo, abo Yak media halmuiut myslennia [Digital dementia, or how the media inhibits thinking] (2018). *Mediadraiver*, available at: <http://mediadriver.online/yak-zahistitsiya-psiologichnij-aspekt/tsifrove-slaboumstvo-abo-yak-media-galmuyut-mislennya/>. (accessed 25 January 2021). [in Ukrainian].
17. Iak zrozumity, chy zaleznyi ty vid smartfonu – naiposhyrenishi mify [How to understand whether you are addicted to a smartphone – the most common myths]. *Kanal 24*, available at: https://24tv.ua/yak_zrozumiti_chi_ti_zaleznyi_vid_smartfonu_nayposhirenishi_mifi_n1273717. (accessed 1 February 2021). [in Ukrainian].
18. Yanh, K. (2017). Dyahnoz – Ynternet-zavysymost [Diagnosis is Internet addiction]. *Syberpsy*, available at: <https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>. (accessed 15 January 2021). [in Russian].
19. How much time do we spend on social media? (2016). *MediaKix*, available at: <https://mediakix.com/blog/how-much-time-is-spent-on-social-media-lifetime/>. (accessed 11 March 2021).
20. Peters, J. (2020). Google designed an envelope you can use to hide your phone from yourself. *The Verge*, available at: <https://www.theverge.com/2020/1/21/21076204/google-digital-wellbeing-envelope-activity-bubble-screen-stopwatch>. (accessed 24 August 2021).
21. Spitzer, M. (2012). *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. München. P.368.