

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ІТ НА ДІТЕЙ

Антон ШИМАНЮК

В останні десятиліття інформаційні технології (ІТ) стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства, впливаючи на всі його аспекти, включаючи освіту, спілкування та розваги.

Згідно зі звітом, опублікованим Управлінням у справах радіо, телебачення та підприємств зв'язку Великої Британії у 2012 році, 37 % дітей у віці 3-4-х років заходять на Інтернет-сайти, дивляться телебачення або грають у комп'ютерні ігри та проводять 15,5 години на тиждень перед екранами.

Питання, яке турбує не тільки батьків, а й учених, полягає в ось у чому: чи сприяє знайомство з високими технологіями розвитку дітей, чи гаджети здійснюють негативний вплив на процес навчання.

Відомий психолог Кімберлі Янг у 2001 році заявила, що діти особливо підпадають під вплив Інтернет-залежності, і особливо насторожує те, що кількість користувачів невпинно зростає [1,3].

Більшість дослідників сходяться на думці, що у використанні різноманітних пристроїв дітьми є і переваги, і недоліки, водночас сперечаючись, як цифрові технології можуть змінити життя майбутніх поколінь. При цьому вчені стурбовані яким чином зберегти фізичне та психічне здоров'я дітей в епоху цифрових технологій.

У сучасних наукових джерелах широко висвітлюються переваги поширення телевізійних і комп'ютерних технологій. Пізнання інформаційного світу дозволяє дитині розширити коло її інтересів, сприяє додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання задач, завдяки дистанційним технологіям стає можливим засвоєння досвіду (досвід співпраці, взаєморозуміння, формує повагу до інших людей) і дитина формується як особистість [2,4].

Хоча ІТ відкривають нові горизонти для освіти і самореалізації, вони також мають значний вплив на психологічний розвиток дітей, що викликає як

позитивні, так і негативні наслідки [2,5].

Аналізуючи негативні та позитивні моменти «спілкування» дітей із комп'ютером, дослідники визнають таке:

Позитивне – дитина набуває знань, вчиться використовувати техніку для пізнання навколишнього світу, у неї розвиваються психічні процеси (пам'ять, увага, мислення).

Негативне – комп'ютер загалом негативно впливає на здоров'я дітей, у них може виникнути комп'ютерна залежність.

*Позитивний вплив ІТ на дітей:*

- Розвиток когнітивних навичок: Інтерактивні освітні програми та додатки допомагають дітям розвивати логічне мислення, пам'ять, увагу та креативність. Ігри, що вимагають вирішення завдань, сприяють розвитку аналітичного мислення.

- Доступ до знань: Інтернет надає дітям безмежний доступ до інформації. Вони можуть вивчати нові теми, розширювати свій кругозір і дізнаватися про різні культури та науки.

- Розвиток технічних навичок: Використання комп'ютерів, планшетів та інших пристроїв сприяє розвитку базових технічних навичок, які будуть корисні в майбутньому.

- Соціалізація: Завдяки соціальним мережам та онлайн-спільнотам діти можуть спілкуватися з однолітками, обмінюватися ідеями та знаходити підтримку у своїх інтересах.

*Негативний вплив ІТ на дітей:*

- Залежність і надмірне використання: Надмірне використання гаджетів та інтернету може призвести до розвитку залежності, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я дітей, знижує фізичну активність і погіршує сон.

- Соціальна ізоляція: Попри можливість для спілкування, діти можуть почуватися ізольованими, якщо вони замінюють реальні соціальні контакти на віртуальні.

- Проблеми з увагою та концентрацією: Постійний доступ до швидкої

інформації може призводити до зниження здатності концентруватися та утримувати увагу на одному завданні.

- Негативний контент: Доступ до небезпечного або неприйняттого контенту може мати шкідливий вплив на психологічний стан дітей, спричиняючи страхи, тривогу та навіть агресію. Соціальні мережі та онлайн-ігри можуть також впливати на самооцінку дітей. Порівняння себе з іншими, кібербулінг та надмірна залежність від схвалення віртуальної аудиторії.

Запобігати негативному впливові цифрових технологій можна і в колі сім'ї. Звісно, що батьки не мають змоги весь час контролювати зміст інформації, яку дивляться їхні діти, тому буде ефективнішим сформувати в дитини певне ставлення до інформаційного простору [2]. Добре, коли вся сім'я обговорює побачене на екрані пристрою, коли батьки висловлюють ставлення до того, що відбувається у фільмі або мультфільмі, комп'ютерній грі. Отже, протидіяти негативному впливові сучасного інформаційного простору можна й потрібно, і робити це необхідно різними способами й на кількох рівнях: суспільства, сім'ї, окремої людини. Якщо ми й не можемо відмовитися від цього продукту людської творчості у своєму повсякденному житті, то хоча б спробуємо не перетворювати його на головну життєву цінність [3,5].

*Рекомендації для батьків та педагогів щодо зменшення негативного впливу інформаційних технологій на дітей:*

1. Встановлення обмежень на час користування: Визначте чіткі рамки для використання цифрових пристроїв. Рекомендується обмежити час використання екранів до однієї години на день для дітей дошкільного віку та до двох годин для школярів.

2. Створення цифрових зон без пристроїв: Введіть правила щодо використання гаджетів у певних зонах, наприклад, у спальнях, за обіднім столом або під час сімейних заходів.

3. Заохочення альтернативної активності: Стимулюйте дітей до фізичної активності, читання книг, занять мистецтвом чи музикою, участі в гуртках і спортивних секціях.

4. Спільне користування технологіями: Використовуйте час за екранами як можливість для спільного навчання та спілкування. Переглядайте освітні програми разом або обговорюйте побачене.

5. Використання якісного контенту: Обирайте для дітей якісні та освітні програми, ігри та додатки. Уникайте контенту, який може бути шкідливим або непридатним для віку дитини.

6. Навчання цифрової грамотності: Пояснюйте дітям, як безпечно використовувати Інтернет, які небезпеки можуть виникати онлайн і як захищати свою приватність.

7. Подача прикладу: Станьте прикладом для дітей, демонструючи відповідальне ставлення до використання технологій. Обмежуйте власне користування пристроями у присутності дітей.

8. Підтримка живого спілкування: Заохочуйте дітей до реального спілкування з однолітками.

Висновки. Отже, засоби масової інформації, зокрема (телебачення та комп'ютерні технології) є потужним інструментом впливу на свідомість, психічне та фізичне здоров'я дітей різного віку. Тому необхідно створити нову культуру життя з засобами масової інформації (телебачення та комп'ютерним технологіями), навчитись користуватися ними, не втрачаючи здатності критично мислити, відчувати, спілкуватися [1,5].

Психологічний вплив ІТ на дітей є складним і багатоаспектним. Однією з найбільших проблем є залежність від технологій. Багато дітей відчувають потребу постійно бути в он-лайн, що може призводити до зниження соціальної активності, ізоляції та навіть депресії.

Сучасні діти розбираються в техніці набагато краще за батьків і проводять за комп'ютером й гаджетами практично весь свій вільний час. Це негативно позначається на їхньому фізичному та інтелектуальному розвитку, адже всі інтереси дитини зосереджені на віртуальному світі й іграх. Тому важливо навчити дітей правильно ставитися до цифрової техніки [4].

Якщо старатись притримуватись цих аспектів, тоді ваша дитина буде

отримувати 100% користь від ІТ.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Л.А. Терещенко. Вплив інтернету на психологію дитини: причини, наслідки та способи попередження, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2020.

URL:[https://mediaosvita.org.ua/wpcontent/uploads/2019/04/Tereshhenko\\_L.A.\\_Vpyvinternetunapsyhichnezdorov-ya-dytyny-doshkilnyka.pdf](https://mediaosvita.org.ua/wpcontent/uploads/2019/04/Tereshhenko_L.A._Vpyvinternetunapsyhichnezdorov-ya-dytyny-doshkilnyka.pdf) (дата звернення 22.02.2025)

2. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. Інформаційно – телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях: навч. посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної освіти – К.: «Освіта України». – 2006. – 390 с.

3. Комп'ютер і дитина. Як впливають інформаційні технології на психіку дітей.

URL:<https://dnz229.jimdofree.com/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/> (дата звернення 22.02.2025)

4. Про здоров'я дітей в еру цифрових технологій. URL: (<https://childdevelop.com.ua/> (дата звернення 22.02.2025)

5. Негативний вплив сучасного інформаційного простору на фізичне та психічне здоров'я дитини. URL: <https://znaniya.com/task/53287992> (дата звернення 22.02.2025)

### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Шиманюк Антон Петрович – вчитель інформатики Судилківського ліцею Судилківської сільської ради Шепетівського району Хмельницької області.