

Савотєєва Анастасія Олександрівна,
студентка н.гр. 301_СПС
ННІ права та психології НАВС

Науковий керівник:
Пакриш Олександр Євгенійович,
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри інформаційних
технологій ННІ права та психології
НАВС

ВПЛИВ НАДМІРНОГО ЗАХОПЛЕННЯ ЦИФРОВИМИ ПРИСТРОЯМИ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ У ДІТЕЙ

Під впливом надмірного захоплення цифровими пристроями на розвиток психологічних проблем у дітей слід розуміти сукупність негативних змін у емоційному, когнітивному та поведінковому розвитку дитини, що виникають унаслідок тривалого та неконтрольованого користування гаджетами.

Узагальнюючи думки провідних науковців, це поняття може бути визначене так: «Надмірне та тривале використання цифрових пристроїв у дитячому віці може “перепрошивати” (перебудовувати) природний хід розвитку, роблячи дітей більш тривожними, емоційно нестабільними та вразливими до депресії й залежної поведінки» - на основі висновків Джонатана Гайдта [1].

Проблема впливу гаджетів на здоров'я дітей є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства, коли спостерігається їх масштабне та динамічне проникнення в усі сфери життєдіяльності людини та значною мірою відображається на її соціальному самопочутті і орієнтаціях.

Взаємодія особистості з гаджетом неоднозначно впливає на здоров'я дитини та соціальне становлення. З одного боку, гаджет надає величезні можливості для спілкування, читання книг, відвідування онлайн музеїв та перегляду кіно, а з іншого - містить віртуальні загрози, які можуть мати негативні наслідки для дітей шкільного віку та їх близьких у реальному житті.

В багатьох сім'ях батьки за допомогою гаджетів відвертають увагу дітей, щоб зайнятися побутовими справами. Безперечно, це дуже зручно, але надмірне захоплення цифровими пристроями шкодить, в першу чергу, психічному здоров'ю дитини.

Найголовнішою віковою «втратою» є відсутність «живої» гри, як засобу комунікації, соціалізації та в загальному втрата навички гратися. Надмірно тривале перебування перед комп'ютерним екраном заважає дітям латентного віку вчитися гратися. На початку періоду латентності діти перебувають на стадії «гри поряд», тобто граються один біля одного, але зазвичай не разом. Це відбувається тому, що соціальні аспекти гри, зокрема співучасть і вміння домовлятися для них ще складні [2].

Гра має вирішальне значення у розвитку дитини латентного віку. Існує безліч свідчень того, що саме гра є основним способом за допомогою якого діти навчаються та соціалізуються. Якщо діти не набувають повної сукупності навичок гри, оскільки забагато часу проводять перед екраном комп'ютера, їм буде важко вчитися в школі. Діти, які багато часу проводять перед екраном, схильні часто переключатися з одного заняття на інше, і їм буває важко зосередитися на запропонованому завданні, оскільки для цього потрібні більш розвинені навички гри, ніж ті, які вони мають. Ці діти не набули вміння гратися у творчі ігри на рівні, якого досягають їхні однолітки. Багато дітей дошкільного віку, які змалечку проводять багато часу з гаджетами, схильні й досі гратися у прості, нехитрі ігри, характерні для зовсім маленьких дітей, і це має свої причини та наслідки.

Такі діти можуть подовгу збирати докупи дві речі або щось чимось наповнювати і випорожнити замість того, щоб взяти участь у грі, яка потребує застосування уяви, або у рольовій грі, що зображує реальне життя. Це може викликати сильне роздратування, тому що дитині важко долучитися до запропонованого заняття, також це означає, що вона з великою ймовірністю порушуватиме дисципліну на заняттях і їй нелегко буде завести друзів [3].

У процесі розвитку діти занурюються у навколишній світ, водночас маючи за собою сім'ю як підтримку й опору. Та дедалі частіше зустрічаються випадки, коли вся сім'я є залежна від гаджетів, чи є блогерами, вони весь час прикуті до телефонів і втрачають основні етапи та закономірності розвитку. Сталий емоційний зв'язок (прихильність), що має бути сформований у дитини з близькою дорослою людиною набуває ознак ізольованості та депривації. Діти не відчують опори в собі та підтримки від значимих дорослих, не вміють спілкуватися та вибудовувати стабільні емоційні зв'язки, не розуміють соціальних маркерів.

Виділяють найпоширеніші наслідки надмірного захоплення школярів гаджетами: порушення режиму сну, залежність від девайсів, депресія, стрес, зниження фізичної активності та ожиріння, психічні розлади, агресивність, цифрова деменція, віддалення дітей від реальності, шкідливе випромінювання [3].

У сучасних реаліях діти отримують доступ до інтернету значно раніше, ніж це було ще десять років тому. Дошкільники нерідко користуються смартфонами вже у 2–3 роки. Такий ранній доступ створює кілька суттєвих ризиків, що включає у себе : нездатність критично оцінювати інформацію; сприйнятливості до небажаного та агресивного контенту; формування залежності від яскравих стимулів; порушення процесів раннього розвитку, які потребують взаємодії з реальним світом, а не зі швидкими цифровими образами. Діти раннього віку не можуть самостійно регулювати час, проведений у мережі, тому раннє знайомство з інтернетом без супроводу дорослих збільшує ймовірність розвитку страхів, збудливості, порушення сну та проблем з емоційною саморегуляцією.

Дитяча психіка є надзвичайно пластичною та вразливою. Мозок ще перебуває на стадії активного розвитку, тому будь-які сильні або тривалі стимули мають більший вплив, ніж на дорослу людину. Діти не вміють фільтрувати інформацію і тому вони часто сприймають усе побачене буквально та емоційно [4].

Дитяча психіка не має сформованих механізмів психологічного захисту, тому лякаючий, агресивний або надмірно яскравий контент може викликати тривогу, нічні страхи, дратівливість. Діти не мають життєвого досвіду, через що рідко можуть відрізнити реальність від вигадки.

Таким чином, цифрове середовище може впливати на формування характеру, моделей поведінки, самооцінки та навіть світогляду. Несформована психіка «вбирає» інформацію без бар'єрів, що підвищує ризик психологічних травм.

Сучасною проблемою є активне публікування батьками фотографій своїх дітей у соціальних мережах. Це порушує приватність дитини, а також наражає на небезпеку, формує викривлену самооцінку, що тягне за собою психологічний тиск та формування залежності від схвалення. У підлітковому віці це може призвести до сором'язливості, тривожності та почуття втрати контролю над власною особистою інформацією.

Ранній доступ дитини до мережі ще з дитинства занурює їх у світ «ідеальності» та «глянцевості», вони починають оцінювати себе через штучні стандарти. Це може сформувати у дитини враження, що вона гірше за інших, якщо її життя не схоже на життя людей з мереж. До небезпек можна віднести також : заниження самооцінки, втрату інтересу до реального життя, формування нереалістичних очікувань.

Окремим пунктом необхідно винести роль соціальних мереж у провокуванні розладу харчової поведінки, депресії та тривожності. Маючи ще несформоване тіло, діти можуть порівнювати себе з «ідеальними картинками», що вони бачать на щоденній основі та відчутти необхідність досягти того самого. Перебування у конкуруючому середовищі, де дитина щодня бачить нереалістично гарних, щасливих, заможних людей може призвести до почуття меншовартості, думки «я не такий хороший» і подальшої ізоляції. Дитина може вигадати собі штучний образ у соціальних мережах і тому уникати реального життя. Це у свою чергу підвищує ризик депресії і тривожності [5].

Надмірний і ранній доступ дітей до цифрових пристроїв створює значні ризики для їхнього емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Несформована психіка особливо вразлива до швидкого та інколи агресивного цифрового контенту, що може призводити до тривожності, депресивності та порушень поведінки. Публікація дитячих фото та раннє порівняння себе з іншими в інтернеті формують викривлену самооцінку та підвищують ризик психологічних розладів. Тому контроль цифрового середовища, участь батьків та формування здорових онлайн-звичок є критично важливими для безпечного розвитку дитини.

Список використаних джерел:

1. Haidt, J. *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press. 2024. 400 с.
2. Золотова Г. Д. Сутність і зміст ігрової залежності дітей / Г. Д. Золотова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. - 2012. - № 19(2). - С. 204-212. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_19\(2\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_19(2)_27).
3. Сбітнева І. С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка / І. С. Сбітнева // Педагогічний альманах. - 2015. - Вип. 27. - С. 223-227. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2015_27_38
4. Abdoli, Maryam; Khoshgoftar, Mohadeseh¹; Jadidi, Hosin²; Daniali, Seyede Shahrbanoo³; Kelishadi, Roya³. Screen Time and Child Behavioral Disorders During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Preventive Medicine* 15(9), February 2024. DOI: 10.4103/ijpvm.ijpvm_78_23
5. Colak M, Bingol OS, Dayi A. Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian J Psychiatry*. 2023 May;65(5):595-600. doi: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22. Epub 2023 May 15. PMID: 37397839; PMCID: PMC10309264.