

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВІКОМ ДО 12 РОКІВ

Інтернет є необхідною складовою сучасного світу, проте його вплив на психічне здоров'я дітей віком до 12 років викликає серйозні обговорення. З одного боку, цифрові технології можуть збагатити дітей знаннями та сприяти їхньому розвитку. З іншого боку, надмірне використання Інтернету може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я.

Вчені виявили величезний потенціал Інтернету. Вони, як позитивні, так, і негативні, створюючи постійну потребу в соціально-психологічному контролі поведінки людей, які стали залежними від Інтернету.

Саме явище соціально-психологічної залежності та її наслідки, пов'язані з життям людини, знов і знову описуються в роботах багатьох вчених, а саме: Л.Литвинчук, Л.Помиткіна, К.Янг, А.Данилов, Л.Фриманом, М.Еверетт, Д.Крекхардтом, Д.Ноуком, В.Харрисоном, Р.Бертом, К.Карли, К.Фостом, Д.Ноком.

Однією з найбільш серйозних проблем є залежність від Інтернету [1]. Діти можуть витратити безліч годин на ігри, соціальні мережі або перегляд відео, замість виконання шкільних завдань або спілкування з реальними друзями. Це може впливати на їхню психічну стійкість, викликаючи роздратованість, тривогу та навіть депресію.

Інший аспект - це вплив контенту, з яким діти зустрічаються в Інтернеті. Негативний або насильницький контент може викликати стрес та погіршити психічне здоров'я. Більше того, деякі діти можуть бути легко впливовані іміджами, які вони бачать в Інтернеті, що може призвести до негативного відношення до свого вигляду та низької самооцінки.

Відомий психолог Кімберлі Янг у 2001 році заявила, що діти дошкільного віку особливо підпадають під вплив Інтернет-залежності, і особливо насторожує те, що кількість користувачів цього віку невпинно зростає.

З огляду на це, вона виділила такі психологічні закономірності та особливості формування дитячої свідомості: ейфорія (піднесений стан) від перебування в Інтернеті; відмова від харчування та сну заради розваг

в Інтернеті; багатогодинне просиджування в Інтернеті; погіршення пам'яті та уваги; нехтування інтересів рідних, близьких та друзів заради перебування в Інтернеті; роздратованість із приводу того, що хтось або щось не дає змоги користуватись Інтернетом [2].

Проте Інтернет може мати і позитивний вплив на психічне здоров'я дітей. Він може забезпечити доступ до освітніх ресурсів, розвивати творчі здібності та сприяти комунікації з друзями та родиною, особливо у випадках, коли фізичний контакт обмежений, наприклад, через пандемію.

Отже, вплив Інтернету на психічне здоров'я дітей віком до 12 років може бути як позитивним, так і негативним. Важливо забезпечити баланс між використанням цифрових технологій та іншими аспектами життя дитини, а також надавати їм відповідну підтримку та навички для ефективного користування Інтернетом.

Список літератури

1. Богуш А.М. Варяниця Л.О. Гавриш Н.В. «Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» :- Луганськ: 2006. – 368 с.

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. Косма Т.В. Мислення учнів молодшого шкільного віку. –1969р – 208с.

4. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія — Центр учбової літератури, 2010. — 128 с.

*Науковий керівник: Тетяна КРАСВА,
асистент*

УДК 159.98 (043.2)

Тамара МИХЕСВА

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Повномасштабна війна, що триває в Україні більше двох років, впливає на усі сфери нашого суспільства, зокрема й на систему освіти. Через тривалу дію воєнного стану і науково-педагогічні працівники, і студенти почуваються емоційно виснаженими, оскільки зіштовхуються з