

Негативний вплив сучасного інформаційного простору на психічне та фізичне здоров'я дитини

Соціальний педагог
Анна Сидоренко



Інформаційний простір: друг чи ворог?

Відомо, що новітні комп'ютерні та інформаційні технології, а особливо мережеві, суттєво впливають на життєдіяльність дитини та розвиток її мозку. Вчені висувають припущення, що збільшення обсягу інформації і прискорення її обробки людиною може згубно вплинути на розвиток розумових здібностей дитини.

На даний момент є небезпека того, що діти поступово переходять на підтримання мозкової активності технологічними засобами прогресу, опрацьовуючи інформацію, яку черпають з глобальної інформаційної бази – Інтернету. У свою чергу в подальшому скорочується кількість інноваційних ідей і самостійних розумових процесів, прийняття рішень, а тому школярі, в основній масі, виступають пасивним інформаційним споживачем.

Учні від величезної кількості інформації і дефіциту часу на обробку її гігантських обсягів, перевантажені і тому перестають логічно мислити, в результаті чого настає так званий інформаційний невроз.

Соціальні мережі сприяють тому, що діти перестають відчувати бажання спілкуватися в реальному світі з реальними людьми, звикаючи жити у власному мікросвіті з присутністю тільки віртуальних співрозмовників. Гаджети одночасно підтримують і порушують духовний та емоційний зв'язок між людьми.

Але все ж ера інформаційних технологій наступила, і людство не зможе відмовитися від її благ в силу динамічного росту і прагнення до тривалого, комфортного і безпечного життя. Тому необхідно усвідомити, що розвиток або регрес людської цивілізації за допомогою інформаційних технологій залежить від кількості позитивних чи негативних форм впливу цих технологій на життєдіяльність суспільства.

Вплив інформаційних технологій на здоров'я

Поширеність хвороб серед дітей та підлітків за останні роки зросла, серед них є хвороби нервової системи та розлади психіки і поведінки. Така ситуація відбувається на тлі прогресуючого впровадження технічних засобів: комп'ютерів, мережі Інтернет, мобільних телефонів, які стають невід'ємними компонентами життя та змінюють фізіологічні умови існування підлітків і можуть сприяти розвитку різних захворювань.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров'я користувачів персональних комп'ютерів є монітор. Поряд із ергономічними параметрами: знижений контраст зображення, дзеркальні блики від екрану, мерехтіння зображення, небезпеку становить електромагнітне випромінювання.

До його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева. Підвищений ризик розвитку захворювань мають діти та підлітки — особи, які переживають період активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево-судинної та інших систем.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам'ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване у часі спілкування із комп'ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам'яті.

У процесі роботи з комп'ютером у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром, який ґрунтується на зоровому стомленні. Зорові симптоми: зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння.

Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребетного стовпа дитини і призводить до звуження її грудної клітки, що відбивається на заповненні шлуночків серця кров'ю і серцевому ритмі.

Тривале перебування за комп'ютером може бути причиною порушень харчування молодого організму. Це недостатнє, нерегулярне, незбалансоване харчування, наслідком якого є порушення роботи травного тракту, вітамінна та

мінеральна недостатність, або зловживання продуктами швидкого приготування, фаст-фудом на тлі гіподинамії, що є причиною надмірної маси тіла, метаболічних та ендокринних порушень.

Можуть виникати статеві порушення, пов'язані зі зміною регуляції з боку нервової та нейроендокринної систем.

Вплив інформаційних технологій на особистість дитини

Дозована та спрямована робота на комп'ютері має багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Молодь отримує великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та розширення комунікативних зв'язків. Але, як не парадоксально, ці надбання призводять до зниження культурного рівня підліткового контингенту, моральних якостей, пам'яті та уваги; розвитку ізольованості від оточуючих. У «комп'ютеризованого» покоління відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад, понять і уявлень, а інтелектуальний розвиток відбувається в іншому соціально-часовому вимірі. Інформаційні технології чинять гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а комп'ютерні ігри здатні довести до повного змішування реального та віртуального світу.

Привабливість комп'ютерного світу для підлітків обумовлена: наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим; можливістю самостійно приймати рішення. Зворотна сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах — психологічний інфантилізм із відсутністю відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки.

Проте, тривале перебування у світі віртуальної реальності у підлітковому віці може стати причиною адиктивної поведінки, що характеризується прагненням перебувати за комп'ютером якомога довше та є проявом соціальної дезадаптації. Сприяти розвитку залежності можуть дефекти виховання в сім'ї: гіперопіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість батьків тощо.

Формуванню інших форм девіантної поведінки сприяє небезпека, з якою діти і підлітки можуть зустрітися, перебуваючи в режимі онлайн: експлуатація довіри (їх можуть спокусити на вчинення непристойних дій, застосовувати до них шантаж); доступ до порнографії; доступ до сайтів із деструктивним змістом (інструкцій з виготовлення чи покупки наркотичних речовин, вибухівки та ін.).

Найбільш небезпечними є рольові комп'ютерні ігри, що здатні сформувати стійку психологічну залежність. Часто вони не враховують вікових психологічних особливостей і здатні вплинути на формування особистості в період активної соціалізації. Підліток отримує гострі, яскраві враження у віртуальному світі і не прагне повертатися у буденність.

Використання гаджетів у підлітковому віці

Усе більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке

користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує правильного та раціонального використання цих засобів.

Знайдено зв'язок між порушенням поведінки підлітків, когнітивними змінами та частотою і тривалістю використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів. Такому зв'язку віддається перевага перед реальним спілкуванням, а відсутність повідомлень викликає тривожність та напруження, дратівливість та зниження настрою. Читання з екрану та мобільна ігromанія призводять до напруження очей і можуть передувати порушенням зору.

Тому необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у дітей. Вони повинні включати широке інформування батьків щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів їхніми дітьми.

Гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища.

Шановні батьки, пам'ятайте що гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища.

Використані джерела:

<https://drohobych-rada.gov.ua/%d0%ba%d0%bc%d1%86-%d0%b4%d1%80%d0%be%d0%b3%d0%be%d0%b1%d0%b8%d1%87-%d1%96%d0%bd%d1%84%d0%be%d1%80%d0%bc%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b0-%d0%b3%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%b0-%d0%b7-%d0%bc-6/>