

За сприяння Міністерства освіти і науки України,  
Національної академії педагогічних наук України

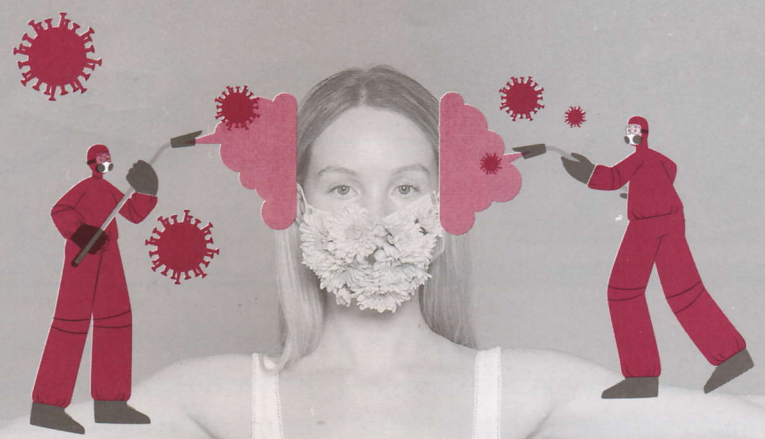
# Психолог

Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів

Видається із січня 2002 року. Виходить 1 раз на місяць

№ 9—10  
(681—682),  
вересень—жовтень  
2021

Чому так важко  
дотримувати обмежень?

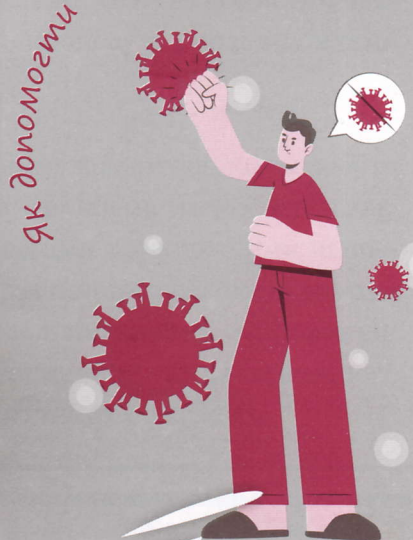


Як організувати психологічний супровід школярів?



Що можна зробити?

Як допомогти дітям адаптуватися до умов пандемії?



Що таке дитяча тривожність?



## СПЕЦВИПУСК

Психологічний супровід освіти  
в умовах пандемії



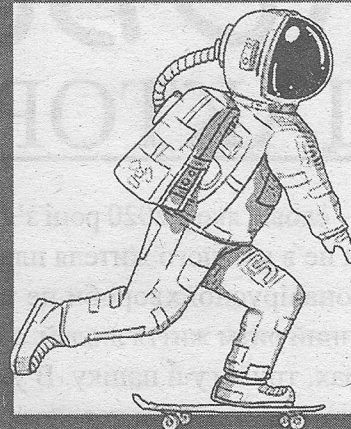
# ЗМІСТ НОМЕРА

## Psy-тренди

- 6 **Зіткнення реальностей**  
Чому так важко дотримувати обмежень?
- 12 **Громадянська компетентність і соціальний інтерес**  
Джерела протидії COVID-19
- 24 **Медіабезпорадність і невпевненість у собі**  
Страхи в умовах дистанційної роботи
- 28 **Психологічний супровід освітян**  
Організація роботи інтерв'язійної групи
- 40 **Регуляція емоцій в умовах пандемії**  
Психологічні поради для педагогів закладів освіти
- 48 **Безпечна комунікація**  
Правила організації в закладі освіти
- 52 **Адаптація молодших школярів**  
Психологічний супровід в умовах карантину
- 66 **Тривожність у дитини**  
Як помітити й допомогти?
- 82 **Як підтримувати контакт із дитиною**  
Поради для батьків і педагогів
- 86 **Як молодь переживає пандемію**  
Типові моделі поведінки та спілкування
- 90 **Молодь і штучний інтелект**  
Психологічні ризики взаємодії із сучасними технологіями
- 98 **Медіаграмотність учнів в умовах пандемії**  
Модель медіапсихологічної підтримки дітей і підлітків
- 112 **Прокрастинація засинання**  
Причини виникнення й стратегії коригування

Чому карантин — випробування для людей?

6

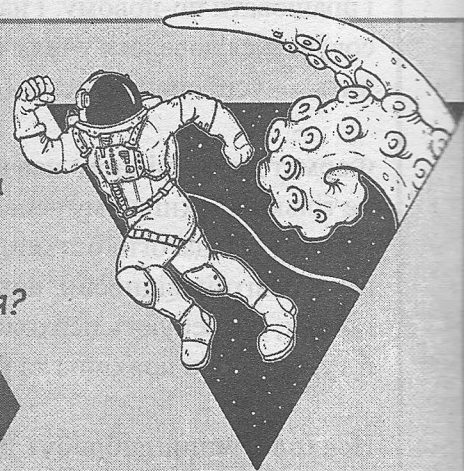


12

Соціальний інтерес під час пандемії.

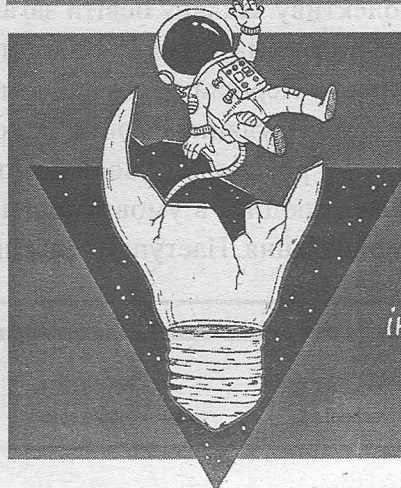
Чого бояться педагоги під час онлайн-навчання?

24

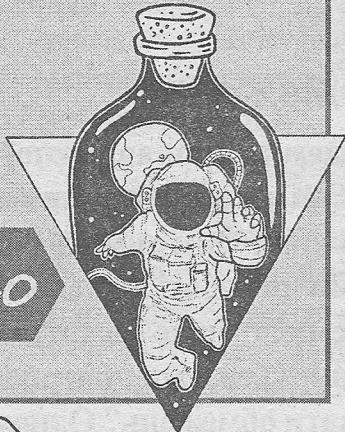


28

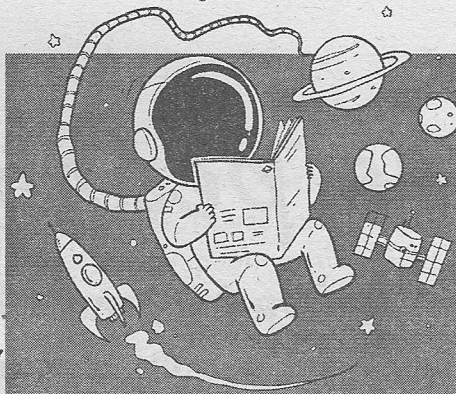
Досвід ведення інтерв'язійної групи освітян.



Емоційна саморегуляція — важлива навичка.



40



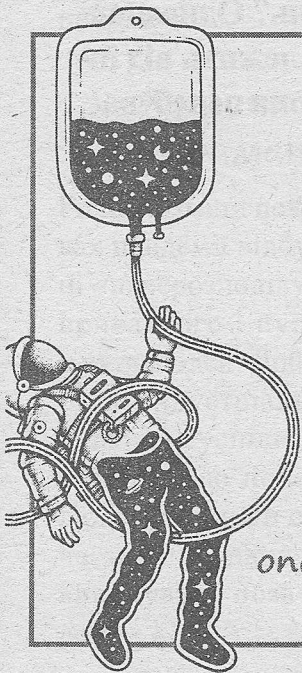
Як порозумітися учасникам освітнього процесу?

48

Під час пандемії важливо підтримувати молодших школярів.

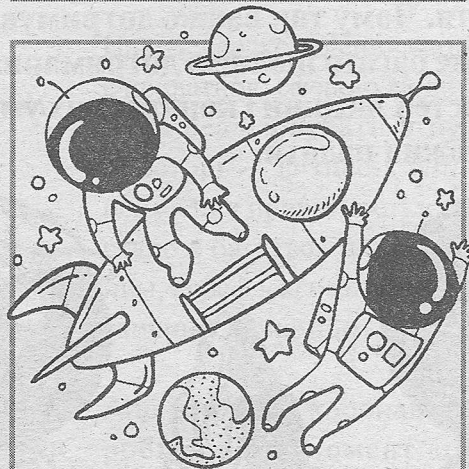


52



66

Дорослі мають бути надійною опорою для дітей.

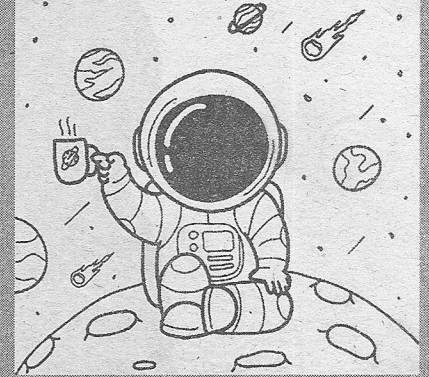


Про розширення соціальних контактів учнів.

82

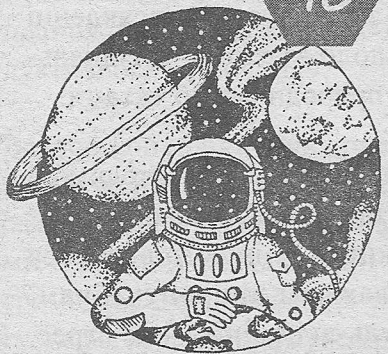
Наслідки від карантинних обмежень для молоді.

86



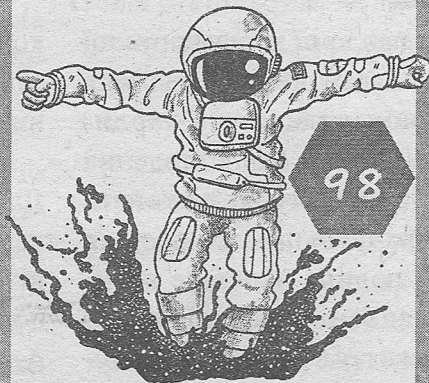
Психологічні ризики взаємодії з технологіями.

90



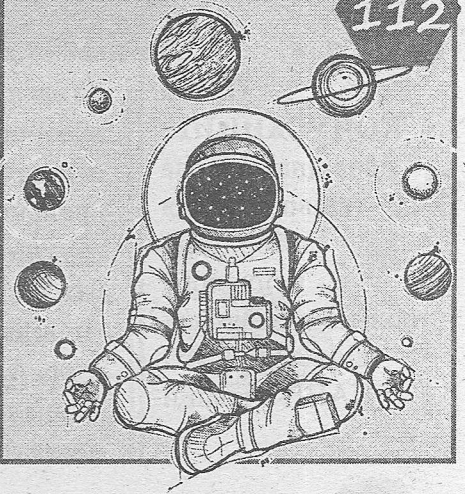
Як запобігти «інформаційній інфекції»?

98



Що таке нічна прескрастинація?

112





## Психологічні ризики взаємодії із сучасними технологіями

Нині значна кількість технологічних новинок, комп'ютерних програм, роботів, створених на основі штучного інтелекту, є частиною або розважальною, або освітньою сфери. Які є ризики взаємодії дітей і підлітків із сучасними технологіями і чого варто навчити дітей, щоб уникнути розвитку негативних психологічних аспектів від такої взаємодії?

Юлія  
ЧАПЛІНСЬКА,  
старша наукова  
співробітниця  
лабораторії  
психології масових  
комунікацій та  
медіаосвіти ІСПП  
НАПН України

За даними всеукраїнського опитування «Медіакультура в умовах пандемії» серед учнів 7—10-х класів, яке у 2020 році провела лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, взаємодія учнів із різними технологічними новинками є досить активною. Так, досвід взаємодії з програмами на основі штучного інтелекту мали близько 75% опитуваних, 60% — з «розумними» речами, близько 26% — із роботами.

Загалом українські старшокласники демонструють лояльне ставлення до роботів і програм на основі штучного інтелекту й сприймають їх як звичну частину свого життя. Наприклад, для роботів діти вважають найбільш прийнятними такі ролі: домашнього помічника (71%), захисника чи охоронця (58%), іграшки для розваг (52%) і члена команди в спільній справі (52%).

Водночас кожен третій респондент готовий розглядати робота в ролі однокласника або колеги з навчання, кожен другий — як приятеля, а кожен сьомий — у соціальній ролі партнера у взаєминах.

Більше половини опитаних старшокласників із толерантністю готові поставитися до ситуації, у якій людину виховували б роботи (55%) або штучний інтелект (53%). Водночас кожен сьомий опитуваний хотів би дружити з особою, яку б виховували не люди, а машини.

Ці дані свідчать про досить толерантне і лояльне ставлення української молоді до новітніх технологій загалом і роботизації як сучасного світового феномена зокрема.

Хоча варто зазначити, що близько 46% опитаних вірять у те, що в майбутньому роботи становитимуть фізичну загрозу для людства, у той час як майже 40% учнів погоджуються з постулатом, що роботи й штучний інтелект можуть стати найкращими друзями людини.

Загалом питання загрози робототехніки для людства в майбутньому має неоднозначний і суперечливий характер. Досліджуючи феномен роботизації у світі, складно оминати питання, як-от загроза взаємодії дітей і роботів.

Але, на жаль, ще не було жодного цілісного дослідження, пов'язаного з впливом роботів на психологічний добробут дітей. Проте на основі отриманих емпіричних даних і теоретичного аналізу літературних джерел можна спрогнозувати й описати певні психологічні аспекти цієї взаємодії, на які дорослим варто звернути увагу.

### Парасоціальність взаємин

Роботи не є живими істотами, хоча деякі з них уміють демонструвати широкі аспекти «людських реакцій». Зазвичай саме з такими роботами в дітей виникають парасоціальні взаємини. «Пара» означає «наближені до соціальних».

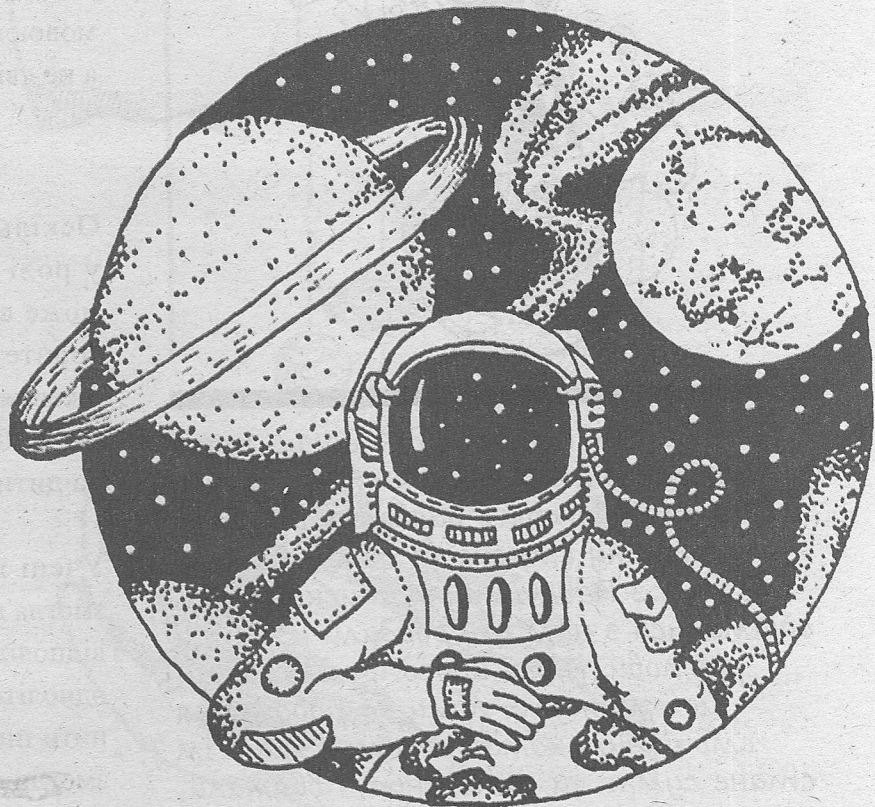
У своїй свідомості діти наділяють роботів умінням по-справжньому пере-

живати, а не просто демонструвати почуття, вони сприймають роботів як живих і можуть відчувати щодо них різні рівні емпатії.

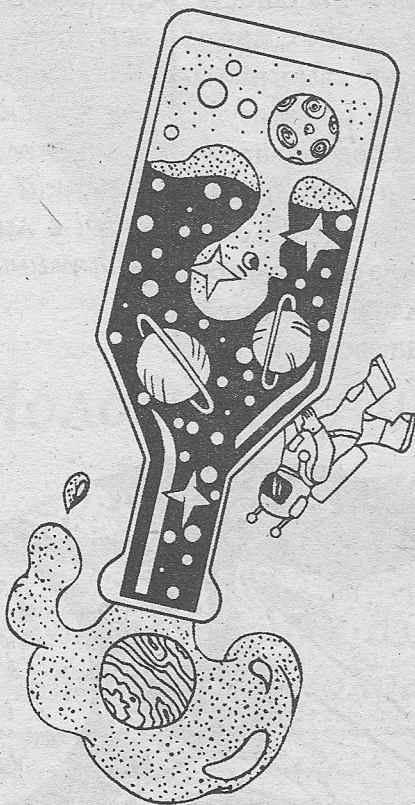
Часто діти сприймають роботів своїми друзями, створюючи ілюзію як близькості, так і присутності, тобто взаємодіють із живою істотою. Хоча насправді це не так, оскільки почуття в такій парі є лише в дитини.

Високий рівень парасоціальності у взаєминах дитина—робот може свідчити про внутрішню самотність дитини, оскільки робот у такій ситуації виступає об'єктом прихильності та довіри. Хоча в нормі таким об'єктом має стати хтось із дорослих. Тому в певних випадках можна спостерігати руйнування емоційних прив'язаностей і віддалення людей одне від одного.

Часто діти сприймають роботів своїми друзями, створюючи ілюзію як близькості, так і присутності, тобто взаємодіють із живою істотою. Хоча насправді це не так, оскільки почуття в такій парі є лише в дитини.



У 2012 році група вчених із Тихоокеанського університету міста Сіетла на чолі з професором Вашингтонського університету Пітером Каном-молодшим провела дослідження та з'ясувала, що діти можуть емоційно дуже прив'язатися до робота. Для експерименту вчені використовували людино-подібного робота Robovie, керуючи ним дистанційно.



Учні віком від 9 до 15 років протягом 15 хвилин спілкувалися з роботом і виявляли до нього соціальну емпатію: обмінювалися з Robovie рукостисканнями, обіймалися з ним і проводили короткі розмови. Після цього учні сказали, що «можуть піти до робота за емоційним комфортом», якщо їм стане сумно чи самотньо, і вважали, що робот може бути їхнім другом.

Також можуть руйнуватися соціальні відносини, оскільки дитині буде більш комфортно проводити свій вільний час у взаємодії з роботом, ніж з іншими людьми. Взаємодія з таким симулякром стане більш звичною та зрозумілою.

Тому, використовуючи робота в освітніх цілях, потрібно, щоб взаємодія з ним обов'язково відбувалася в дитячій групі. Викладач має пояснити дітям роль робота і зробити акцент на тому, що це просто високотехнологічна іграшка або інструмент для навчання. Діти мають розуміти, що робот немає нічого спільного з людьми, хоча в деяких випадках має антропоморфну зовнішність.

Також, на думку дослідниці у сфері роботопсихології, доктора психології Каліфорнійського політехнічного університету Дженніфер Джіпсон, обов'язковим моментом у взаємодії дитини і робота є «стеження за власною мовою» і привчання називати роботів «це», а не «він» чи «вона».

### Рольові моделі

Оскільки роботи виступають для дітей у ролі вчителів, то у свідомості дитини може сформуватися їх беззаперечний авторитет і безгрішність. Наприклад, дослідження, проведене Ренді Вільямс із колегами у 2018 році, свідчить, що вплив робота на дитину не завжди позитивний.

Учені підтвердили, що «говірка лялька» змогла переконати деяких дітей змінити свої відповіді на питання про те, як ставитися до однолітків, сказавши, що це нормально дражнити іншу дитину. Хоча дослідники так і не змогли виявити, чи дійсно діти вірили, що це нормально — «булити» однолітків чи просто повторювали за лялькою.

Тому важливо допомогти дітям зрозуміти, що роботи є інструментами, допомогою в навчанні, що вони також можуть робити помилки, тому їх відповіді варто перевіряти.

Якщо діти сліпо довірятимуть роботам, а потім знайдуть помилки, яких вони припустилися (а це можливо, тому що алгоритми не завжди працюють із 100% точністю), це їх розчарує та зруйнує довіру.

Оскільки діти сприймають роботів як авторитет, а потім цей авторитет підривається, вони можуть прийняти рішення взагалі не довіряти як машинам, так і людям. Така тотальна недовіра в деяких випадках може призвести до неврозу та параної.

Надмірна довіра до роботів у дітей може бути викликана через те, що роботи шукають інформацію швидше; правильно запрограмована машина робить кращі обчислення; емоційні реакції робота легко спрогнозувати і він діє здебільшого конгруентно та не викликає стресу.

Дитина може вирішити, що взаємодія з роботами краща і як наслідок — довіра до них буде більшою, ніж до людей. Адже роботи надійніші й не викликають емоційних травм. Тому й організацію свого життя, навчальний графік, емоційну прихильність краще довірити роботам, щоб нівелювати так званий «людський фактор».

Тому потрібно допомагати дітям навчитися ставити під сумнів достовірність інформації, що генерується роботизованими інструментами. Діти повинні знати, що є імовірність помилки або навмисного маніпулюван-

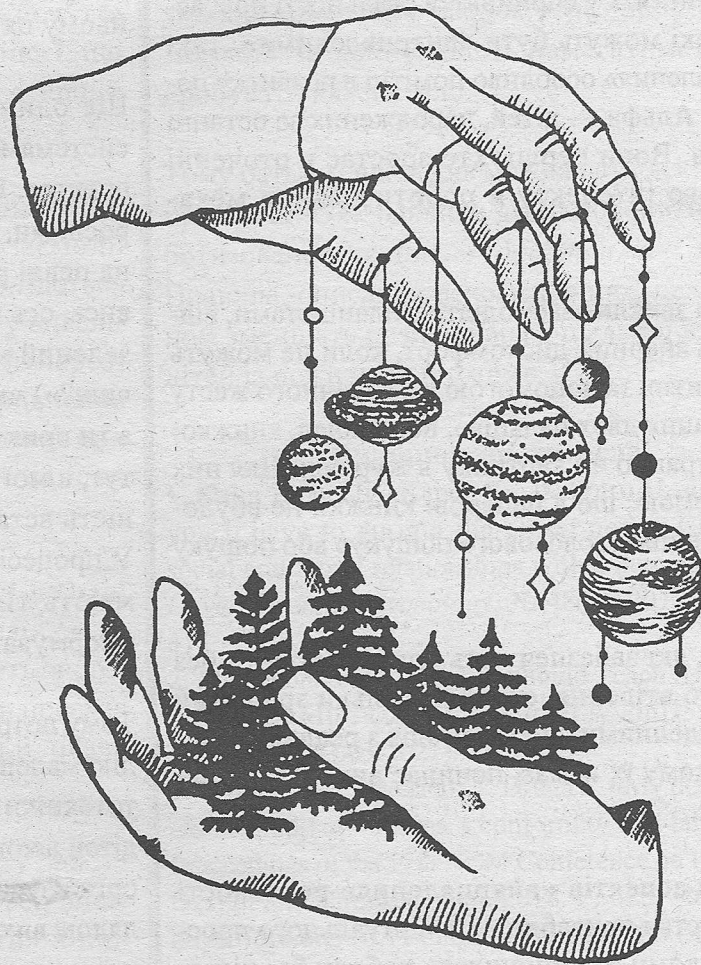
ня. Обов'язково потрібно вчити учнів перевіряти отриману інформацію.

Доктор психології Дженіфер Джіпсон також рекомендує дітям разом із дорослими працювати над створенням роботизованої техніки.

Такі практики допоможуть дитині не тільки розвинути навички логічного та просторового мислення, розширити знання з інженерії та математики, а й зрозуміти, що вони можуть контролювати ці інструменти, що створюють і програмують роботів саме люди.

Важливо зауважити, що діти, які звикли багато в чому покладатися на роботів, наприклад, у плануванні розкладу, пошуку правильних

Потрібно вчити дітей ставити під сумнів достовірність інформації, що генерується роботизованими інструментами. Вони повинні знати, що є імовірність помилки або навмисного маніпулювання.



## ● Psy-тренди

відповідей на питання, обчисленні значень за формулами, можуть у майбутньому демонструвати зниження когнітивних функцій. Вони не тренуватимуть і стимулюватимуть власний розумовий розвиток, бо за них майже все робитимуть машини.

Однак у взаємодії дітей і роботів дає досить позитивні результати рольова модель, коли дитина виступає вчителем для робота. Так учні вчаться відповідальності, розвивають логічне та послідовне мислення, терпіння під час «пояснення» матеріалу. Адже без цих навичок «навчити» нового робота просто неможливо. До того ж, передаючи знання комусь іншому, діти самі краще засвоюють матеріал.

### Викривлення в сприйнятті реальності

Роботи не тільки полегшують людське життя, а й привносять у сприйняття реальності нові аспекти, які можуть бути «викривленими». Такі «викривлення» особливо помітні в розвитку покоління Альфа — дітей, народжених за останні 10 років. Вони перші, хто зростає в оточенні штучного інтелекту й роботизованих механізмів.

Діти, які звикли взаємодіяти з планшетами, відчують значний дискомфорт, коли не можуть «збільшити» за допомогою вже звичного жесту «розсування двох пальців», наприклад, книжкову ілюстрацію чи картинку в журналі. Для них є проблемою, що в паперові книжки не вбудовано функцію «голосового пошуку» або пошуку за словами.

Функції, які забезпечують для них роботи без тілесного втілення, стали настільки зручними й повсякденними, що взаємодія з реальним світом, у якому їх немає, починає викликати дискомфорт.

Одним з аспектів «викривлення» реальності є яскравість і привабливість віртуального простору, у якому функціонують роботи без тілес-

ного втілення. Та й навіть предметні роботи зазвичай мають дуже привабливий і красивий дизайн — плавні лінії, яскраві кольори тощо. Усе це спрямовано на забезпечення комфорту й зацікавленість дитини.

Такі аспекти формують у дитини акцент на візуальному сприйнятті дійсності. Причому приваблива візуалізація є штучною, у реальному житті, у «природі» вона трапляється рідко, але в дітей уже формуються завищені очікування.

Тому повсякденні речі не завжди викличуть інтерес у дитини. Це може призвести до втрати відчуття щастя від простих, звичайних речей і дослідницького інтересу щодо реального світу. Батькам і вчителям вже зараз доводиться докладати більше зусиль, придумувати «нові фішечки», використовувати яскраві образи, щоб зацікавити дітей на уроках. У майбутньому ця тенденція тільки посилюватиметься.

Ще один ризик взаємодії з роботизованими системами — це розвиток у дитини аутичного спектра. Коли маленька дитина взаємодіє з дорослими, то під час спільного звернення уваги на певні речі («Подивися, яка пташечка», «Дивись, ось це світлофор, потрібно переходити на зелений колір, на червоний треба стояти. Бачиш?») чи під час спільних справ («Я тримаю, а ти приклеюєш», «Давай разом, твої пальчики тут, а мої ось тут») у дитини формується здатність встановлювати й підтримувати контакт. У процесі взаємодії з роботами, що мають і не мають тілесного втілення, діти не зможуть сформувати в собі таку здатність.

Тому потрібно обов'язково обмежувати взаємодію маленьких дітей і роботів. Залучення робототехніки в освітній процес можливе лише для дітей віком від 4,5—5 років. Водночас потрібно організувати виключно групову роботу під наглядом вихователя, де робот буде просто частиною гри, залученим елементом.





Старшим дітям необхідно прищепити позицію, що роботи корисні, але тільки як інструменти. Наприклад, щоб підготуватися до походу, вони допоможуть прораховувати маршрути, кількість продуктів на кожну людину, піднятися на висоту. Але метою походу буде споглядання на красу реального світу, перебування на природі, комунікація з іншими людьми. Роботи є лише помічниками.

### Деформація елементів особистісної структури

Нині більшість освітніх роботів для маленьких дітей є інтерактивними, вони завжди орієнтовані на дитину, її емоції, відповіді та її відгук. Це привчає школярів до відчуття, що вони постійно в центрі уваги. Дитина є головним суб'єктом навчання, особливо, якщо воно індивідуальне.

У майбутньому це може призвести до формування завищених очікувань у дитини і почуття важливості її ролі в навчальному процесі, що може ускладнити процес адаптації в старшій школі й закладах вищої освіти.

Важливим аспектом структури особистості, який може деформуватися під час взаємодії з роботами, є емоційна сфера дитини. Ідеться про руйнування емоційного добробуту внаслідок впливу роботів на емоції дітей. Це нерозвинутість емоційного інтелекту, викривлення емоційної картини світу, підміна реальних взаємин із людьми та переживань — на ілюзорні.

Тільки в реальній взаємодії з реальними людьми дитина вчиться певних моделей поведінки, як можна реагувати на ті чи ті події, учитися розрізняти свої емоції, визначати, які люди приємні в спілкуванні, а які ні, які привабливі й цікаві, а які ні.

На цьому етапі технологічного розвитку роботи вміють демонструвати емоції, але не всі, лише певну частину, тільки щоб «включити» й підтримати зацікавленість у дитини. Це виключає

для дитини можливість освоїти широкий емоційний спектр. Реакції роботів легко спрогнозувати, і дитина до цього звикає. У майбутньому, якщо вона потрапить у складну емоційну ситуацію, це може викликати значний стрес, бо психологічно до цього не була готовою. Адже реакції людей набагато складніше передбачити.

Школярі під впливом парасоціальності можуть сприймати роботів як об'єктів бажаної ідентифікації — вони хочуть бути схожими на них, переймати їхні характеристики, наприклад, витривалість, силу, невразливість. Така бажана ідентифікація може впливати на самоставлення дитини, особливо в моменти, коли стає зрозуміло, що між об'єктом ідентифікації і дитиною є серйозна прірва у фізичних параметрах.


Тут може виникнути загроза руйнування самооцінки дитини, а в деяких випадках — і фізичні ушкодження, якщо малюк через природну активність чи допитливість намагатиметься випробувати власне тіло.

Тому батькам школярів можна дати декілька рекомендацій, як навчити дітей поводитися з роботизованою технікою (додаток на с. 96—97). Правила, описані в рекомендаціях, певним чином зменшать ризики парасоціальної взаємодії дітей із неживими істотами.

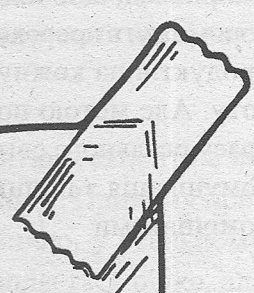
### Використані джерела

1. Kahn P. H., Jr., Kanda T., Ishiguro H. «Robovie, you'll have to go into the closet now»: Children's social and moral relationships with a humanoid robot. *Developmental Psychology*. № 48(2). 2012. P. 303—314.
2. Shellenbarger S. Why We Should Teach Kids to Call the Robot «It». URL: <https://cutt.ly/2mU5zfy> (дата звернення: 03.03.2021).
3. Williams R., Machado C., Druga S. «My doll says it's ok»: a study of children's conformity to a talking doll. *Proceedings of the 17th ACM Conference on Interaction Design and Children*. June 2018. P. 625—631. URL: <https://doi.org/10.1145/3202185.3210788> (дата звернення: 03.03.2021).


## РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ЯК НАВЧИТИ





1. Батьки повинні пояснювати дітям, що роботи — неживі істоти. Вони не можуть відчувати емоції, але можуть їх імітувати. Потрібно ввести в родині правило не олюднювати механізми і називати їх «це» або «воно».



2. Батькам потрібно проводити достатньо часу в тісній взаємодії зі своїми дітьми, розмовляти з ними, ставити питання щодо їхнього повсякденного життя, виявляти зацікавленість в ігровій діяльності, а також давати відповіді на запитання. За таких умов діти не шукатимуть інших об'єктів прив'язаності й не створюватимуть компенсаторних взаємин із неживими істотами.



3. Батькам необхідно обговорювати з дитиною можливі загрози для людей, які можуть формуватися під впливом розвитку робототехніки, а також говорити й про позитивні моменти роботів, наголошувати, що вони є лише інструментами для людини і не можуть бути поганими чи хорошими.



4. Варто формувати в дітей звичку піддавати сумнівам надану роботами та комп'ютерними програмами інформацію. Потрібно пояснювати дітям, що робот зі штучним інтелектом — це машина й алгоритм, час від часу вони можуть давати збої, тому інформацію, отриману від них, потрібно піддавати сумнівам і перевіряти.

## ДІТЕЙ ПОВОДИТИСЯ З РОБОТИЗОВАНОЮ ТЕХНІКОЮ

5. Батьки мають обмежувати час взаємодії дитини з гаджетами (роботи, мобільні телефони, планшети, ноутбуки, комп'ютери тощо). Також потрібно запровадити правила відпочинку на свіжому повітрі — це можуть бути прогулянки, рухливі ігри з іншими дітьми або спорт. Хороша практика — навчити дітей милуватися природою та разом обговорювати таке споглядання.



6. Важливо проводити з дитиною уроки емоційної грамотності: пояснювати які бувають емоції, як вони виявляються. У роботі з маленькими дітьми можна використовувати спеціальні картки типу Домана. Для більш дорослих — ввести практики рефлексії і ставити відповідні питання: «Що ти зараз відчуваєш?», «Які емоції в тебе пов'язані із цією ситуацією?», «Як ти гадаєш, а чому ти відчуваєш саме це?», «Як гадаєш, що відчувала в цей момент інша людина?» тощо.

7. Потрібно розмовляти з дітьми про медіапродукти, де головними героями виступають роботи; обговорювати ті образи, які вони формують в уявленні дитини; пояснювати відмінності між реальним світом і тим, що відбувається на екрані. Можна запропонувати старшим дітям разом із батьками переглянути такі анімаційні стрічки: «Мітчелли проти машин» (2021), «Віктор\_Робот» (2021), «Місто героїв» (2014), «Валлі» (2008) тощо.

