

3.11. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Д.Р. Гаджибабаева

Великий Новгород, НовГУ имени Ярослава Мудрого

Реферат. Изучено отношение родителей к возможности использования детьми дошкольного возраста цифровыми устройствами, а также определены последствия влияния использования цифровых устройств детьми без ограничений на их психофизиологическое здоровье. Для реализации поставленных задач был использован авторский онлайн-опросник. В исследовании приняли участие 65 родителей.

Была выявлена специфика отношения родителей к использованию детьми цифровыми устройствами, которая условно разделена на три группы: в *первую группу* вошли родители, у которых полностью отсутствует контроль над временем использования ребенком цифровыми устройствами (54%); во *вторую группу* вошли родители, которые строго контролируют время, которое ребенок проводит перед мониторами цифровых устройств, а после просмотра стараются вместе обсуждать содержание контента (35 %); у родителей *третьей группы* существует полный запрет на использование ребенком дошкольного возраста любых видов цифровых устройств, что аргументируется основными закономерностями психофизиологического развития ребенка и теми последствиями, которые могут проявиться (11%).

Установлено, что у детей, у которых полностью отсутствует контроль над временем использования цифровыми устройствами со стороны родителей, наблюдаются: раздражительность, резкие изменения настроения, вспышки гнева, агрессии, капризность, трудности с концентрацией внимания, отсутствие коммуникативных навыков, проблемы в развитии речи, мышления, памяти, воображения, контроль поведения, нарушение зрения, дефекты осанки и т.д.

Ключевые слова: цифровые устройства, психофизиологическое здоровье детей, развитие, родители.

Введение. Современный мир – это мир новых технологий, мир всеобщей цифровизации. Причем в последнее время наблюдается ускоренное внедрение цифровизации во все сферы жизни человека. Мы уже не представляем нашу жизнь без телефона, компьютера, планшета, интернета и т.д. Они становятся неотъемлемой частью нашей жизни. И в этом мире дети с самого рождения начинают волей-неволей погружаться в цифровое пространство, они живут и развиваются в цифровом мире [1]. На сегодняшний день родители по-разному относятся к использованию детьми цифровыми устройствами, начиная уже с раннего возраста. Одни родители свободно предоставляют доступ к цифровым устройствам, другие наоборот пытаются постоянно защитить своего ребенка от них. Так, например, согласно полученным данным Е.И. Николаевой и М.Л. Исаченковой, на основании проведенного опроса 866 родителей было установлено, что большинство детей получают доступ к цифровым устройствам до двух лет (53,7%), а 4,5% детей из исследуемой выборки детей получили знакомство с цифровыми технологиями до полугода [2].

Несомненно, цифровое пространство оказывает значительное влияние на все сферы психофизиологического развития детей из-за высокой пластичности и скорости развития, накладывает определенный отпечаток на личность ребенка [3]. Если следовать рекомендациям Всемирной организации здоровья (ВОЗ), предложенными в 2019 г. по использованию цифровыми технологиями маленькими детьми, то детям до двух лет не рекомендуется проводить время у экранов цифровых устройств. Так как чем младше ребенок, тем в меньшей степени он го-

тов адекватно воспринимать любую информацию, исходящую с экранов различных цифровых устройств. Далее ВОЗ определила разрешенные временные промежутки использования цифровых устройств детьми разного возраста [4].

Наши дети смотрят на нас, взрослых и подражают нам. Они подсознательно стремятся развиваться быстрее и получить доступ ко всему, что их окружает. Цифровые устройства не могут быть плохими или хорошими, вредными или полезными, они приобретают те или иные качества вследствие той роли, которую придают ему родители, общаясь с ребенком во время его использования. Чаще всего родители, впечатленные попытками маленького ребенка, едва способного говорить, самостоятельно включать, просматривать различные картинки на смартфоне или планшете, менять настройки, осуществлять другие действия начинают даже с гордостью рассказывать об этих способностях своим родственникам и друзьям. Таким образом, многие современные дети – это дети, родившиеся со смартфонами в руках, так как достаточно легко и быстро овладевают простейшими операционными навыками и делают это гораздо быстрее и легче, чем их родители. Так, например, дети вполне могут приобретать более продвинутые цифровые компетенции: они могут не только взаимодействовать с широким спектром приложений для различных цифровых устройств, но и уметь пользоваться поисковой системой в сети Интернет для их обнаружения. И здесь дети раннего и младшего дошкольного возраста, которые еще не научились читать, опираются в своем поиске на визуальные картинки, иконки приложений и т.д., игнорируя при этом различные иероглифы [5].

Бессмысленно исключать из жизни и воспитания детей различные цифровые устройства, но при этом родители несут большую ответственность за то, сколько времени ребенок будет проводить перед экраном гаджета, что будет смотреть, в какие игры будет играть и соответственно должны регулировать отношения ребенка с цифровым миром. Учеными установлено, что дети не готовы адекватно воспринимать информацию с экрана, и что только 50% родителей пытаются объяснить то, что транслируется с экрана, а 40% родителей вовсе не придают никакого значения содержанию контента, которые просматривают их дети [6]. И здесь важно родителям учитывать те риски, которые могут нести в себе цифровые устройства для психического и физического здоровья ребенка.

Психофизиологи выделили некоторые специальные приёмы, которые могут быть включены в содержание цифрового контента, и способны оказывать влияние на дальнейшее психическое развитие ребенка:

- прежде всего, это создание яркого видеоряда с целью образования определенного светового ощущения, и чем оно сильнее, тем сильнее к нему приковывается внимание, а за вниманием и психика ребенка. Оказание такого же действия следует отнести и к звуковым эффектам;

- новизна и необычность также привлекает к экрану ребёнка, потому что по закону движения и устремления психических процессов монотонность вызывает отвращение;

- часто, различными интернет-платформами используются эффекты быстрой вспышки, смены видеоряда, громкого звука и т.д. а это все может сопровождаться повышением силы процессов возбуждения нервной системы над торможением;

- из-за отсутствия у детей полного осознания границ реальности, все события, которые происходят перед их глазами, могут восприниматься как настоящие. Так, например, сцены, в которых демонстрируются насилие, со временем могут не вызывать у детей чувства страха или отвращения, потому что в результате при-

выкания к такому рода контенту, ситуации становятся для них естественными и вполне реальными [7].

На практике получается так, что, чаще всего, в жизни современной семьи различные виды цифровых устройств заменяют ребенку читаемые ему взрослыми сказки, мамыны колыбельные, совместные с родителями игры, прогулки на свежем воздухе и т.д.

В ходе проведения данного исследования для нас основными задачами являлись:

- изучение отношения родителей к возможности использования детьми дошкольного возраста цифровыми устройствами;
- каковы возможные последствия влияния использования цифровых устройств детьми без ограничений на их психофизиологическое здоровье.

Материал и методы. Для реализации поставленных задач был использован авторский онлайн-опросник. В исследовании приняли участие 65 родителей. Согласно полученным результатам исследования была выявлена специфика отношения родителей к использованию детьми цифровыми устройствами, которая условно была разделена на три группы:

первая группа: родители, у которых полностью отсутствует контроль над временем использования ребенком цифровыми устройствами (54%). Родители это объясняют тем, что ребенок постоянно увлечен чем-то, не мешает им работать, не устраивает истерик, что часто проявляется, если, например, забирать гаджет. Также свободный доступ к цифровым технологиям родители объясняют тем, что это хорошая возможность для развития, подготовки к обучению в школе и т.д.;

вторая группа: родители данной группы строго контролируют время, которое ребенок проводит перед мониторами цифровых устройств, а после просмотра стараются вместе обсуждать содержание контента (35%). При выборе контента исходят из возрастных особенностей развития ребенка и в большей степени отдают предпочтение развивающим и обучающим программам;

третья группа: сюда вошли родители, у которых существует полный запрет на использование ребенком дошкольного возраста любых видов цифровых устройств, что аргументируется основными закономерностями психофизиологического развития ребенка и теми последствиями, которые могут проявиться (11%).

Результаты и их обсуждение. Проанализировав последствия влияния цифровых устройств на психофизиологическое здоровье детей согласно ответам исследуемых родителей, можем отметить, что у тех детей, которых полностью отсутствует контроль над временем использования ребенком цифровыми устройствами, наблюдаются:

- раздражительность, резкие изменения настроения, вспышки гнева, агрессии, становятся капризными;
- трудности с концентрацией внимания, отсутствие коммуникативных навыков, проблемы в развитии речи, мышления, памяти, воображения, контроль поведения и т.д.

– длительное времяпрепровождение ребенка за цифровыми устройствами отрицательно влияет на физическое развитие, могут проявляться дефекты осанки, ухудшение общего состояния, снижение иммунитета, нарушение сна и т.д. Особенно страдает зрение ребенка, так как длительное пристальное внимание к экрану перегружает зрение и чаще всего приводит к различным заболеваниям глаз.

Однозначно, сформировавшееся цифровое пространство вокруг детей несет в себе как определенные возможности, так и значительные риски для общего психофизиологического развития и здоровья детей. Нет сомнений в том, что циф-

ровые устройства – это и современный образовательный инструмент с широкими возможностями применения. Прежде всего, использование цифровых устройств облегчает процесс обучения (что наглядно мы наблюдали в период всеобщей пандемии COVID-19). Образование через игру является одним из наиболее важных аргументов в пользу использования технических устройств при работе с маленькими детьми. Многие образовательные программы смоделированы по образцу игр, реализуют принцип «играть-учить» настолько эффективно, что дети даже не осознают процесс обучения, так как к правильному содержанию контента добавляются красочные анимации, звук, видео и даже юмор. Цифровые устройства позволяют получить доступ к огромным информационным ресурсам, развивают интересы, расширяют детский кругозор и любознательность, самостоятельность и т.д.

Цифровые технологии являются бесценными помощниками при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья или не успевающими за общим интеллектуальным развитием своих сверстников. С помощью соответствующих цифровых программ мы можем помочь в обучении чтению и письму, дать возможность писать ребенку, который из-за типа заболевания никогда не напишет текст рукой. Может быть использован в качестве очень терпеливого учителя, повторяющего тщательно и точно одни и те же действия несколько раз для детей с особыми образовательными потребностями.

Бесспорно, многие родители на сегодняшний день уделяют большое внимание развитию ребенка, все чаще задумываются о вопросах регулирования взаимодействия ребенка с различными цифровыми устройствами и о тех последствиях, которые могут они оказывать на психофизиологическое развитие. И здесь именно родители должны регулировать отношения ребенка с цифровыми устройствами, контролировать время, должны установить правила того, сколько времени ребенок может проводить в цифровом мире, иметь представление о том, что он смотрит, слушает, или в какие виртуальные игры играет, каких литературных и киногоeroев обожает и т.д.

Для того чтобы ребенок безопасно пользовался возможностями цифровых технологий, родителям необходимо обеспечить ему правильные условия, перечислим лишь некоторые из них: это, прежде всего, выбор содержания контента соответствующего интеллектуальным и эмоциональным возможностям ребенка; родители должны всегда решать, сколько времени ребенок может проводить в цифровом мире, какие мультфильмы, сказки он может смотреть, либо в какие игры может играть; желательно совместно просматривать мультфильмы, сказки для последующего обсуждения содержания; не стоит использовать цифровые устройства в качестве «няни» для ребенка иначе это может вызвать привыкание и т.д.

Заключение. Подводя итог, хочется отметить, что то, какое влияние будут оказывать цифровые устройства на психофизиологическое здоровье детей, полностью зависит от родителей и других взрослых. Важно грамотно использовать современные достижения науки и техники, чтобы они приносили пользу нашим детям!

Литература

1. Трофимова, Е.И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е.И. Трофимова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 34(376). – С. 170–172. – URL: <https://moluch.ru/archive/376/83699/> (дата обращения: 25.04.2023).
2. Николаева, Е.И. Особенности использования гаджетов детьми до четырех лет по данным их родителей / Е.И. Николаева, М.Л. Исаченкова // Комплексные исследования детства. – 2022. – Т. 4, № 1. – С. 32–53. – DOI 10.33910/2687-0223-2022-4-1-32-53. – EDN ISRNPE. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48452023_25760934.pdf

3. Кабирова, Е.А. Угрозы психологическому здоровью младших школьников в виртуальном пространстве / Е.А. Кабирова, В.В. Артемьева // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: материалы XII Всерос. студенческой науч.-практ. конф., Екатеринбург, 22 апр. 2021 г. / отв. ред.: Е.А. Югова, С.Н. Малафеева. – Екатеринбург, 2021. – С. 74–77. – EDN AYZCQF.

4. В режиме раннего детства. Дети в информационном обществе. Гаджеты и здоровье: Мифы, факты, дискуссии. – 2019. – № 2(31). С. 44–53. https://cronao.ru/images/DAR/InformSafe/Журнал_Дети_в_информационном_обществе.pdf

5. Назаров, М.М. Массовая коммуникация и общество / М.М. Назаров. – М.: Аванти плюс, 2004. – 428 с.

6. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2001. – 336 с.

7. Иголкина, К.П. Особенности психофизиологического развития дошкольника в мире гаджетов / К.П. Иголкина // Система знаний: образовательные инициативы и развитие творческого потенциала современной науки: сб. науч. тр. – Казань: ООО «СитИвент», 2021. – С. 145–148. – EDN RUHABV.

3.12. ПРОБЛЕМАТИКА ВНЕДРЕНИЯ ИКТ И УСИЛЕННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОТ ЦИФРОВЫХ ГАДЖЕТОВ

О.Л. Доненко

Симферополь, МБОУ «Молодежненская СОШ»

И.Л. Доненко

Нарын, ЦМС Минпросвещения РФ

Реферат. Проблема чрезмерного использования мультимедийных технологий является очень актуальной в современном обществе. С ростом доступности и мощности устройств, способных воспроизводить мультимедийный контент, таких, как компьютеры, телефоны, планшеты и телевизоры, люди становятся все более и более зависимыми от них. Эта зависимость может привести к множеству проблем. Чрезмерное использование мультимедийных технологий способствует отрыву от реальных отношений и друзей. Люди, которые проводят большую часть времени в устройствах, могут упустить возможность настоящей социализации и общения с другими людьми. Непрерывное использование мультимедийных технологий также приводит к физическим проблемам, таким как ухудшение зрения, нарушения сна и плохая осанка. Дети и подростки, которые тратят слишком много времени на использование мультимедийных устройств, могут стать жертвой кибербуллинга, пострадать от неприятных ситуаций в сети и стать более уязвимыми перед онлайн-угрозами.

Ключевые слова: мультимедиа, технологии, зависимость, успеваемость, социализация, прогресс, образовательный процесс, школа.

Введение. Быстрые темпы роста телекоммуникаций – это один из успехов последнего столетия, благодаря которому стало возможно обмениваться информацией со всем миром в кратчайшие сроки. Это послужило скачком не только в научной деятельности, но и в других бытовых вещах. Но, несмотря на огромный пласт полезных свойств этого явления, есть и отрицательные стороны. Из-за большого потока контента люди нередко натываются на информационный мусор, который не несет никакой полезности и засоряет ум. Такому пагубному воздействию больше всего подвержены не до конца сформированные подростки, вследствие чего возникает большая проблема с успеваемостью учеников и студентов в образовательных учреждениях.