

Сергей СТЕПАНОВ, Ирина РЯБОВА,
Евгения ГАВРИЛОВА, Татьяна СОБОЛЕВСКАЯ

ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВОМ МИРЕ ГЛАЗАМИ РОДИТЕЛЕЙ



В наше время технотронно-цифровая среда все более плотно окружает современного человека, проникая практически во все уголки его существования. Но если старшее поколение выросло, когда ее влияние на психическое и физическое развитие человека было еще не так велико, то уже поколение современных детей дошкольного и младшего школьного возраста (так называемое «поколение Z», или «цифровое поколение») испытывает влияние этой среды на себе в полной мере. Электронно-цифровые устройства сопровождают ребенка теперь не только во время досуга, но и в детском саду, и в школе. Помимо массы положительных моментов применения цифровых технологий, отмечаемых исследователями, педагогами и психологами, все в большем количестве обнаруживаются и негативные последствия влияния технотронно-цифровой среды на подрастающего человека.

По данным исследований¹, были выделены основные факторы риска² для здоровья детей в условиях цифровой среды:

- интенсификация нагрузок (зрительной³, слуховой и нервно-психической);

¹ Кучма В. Р. Вызовы XXI века: гигиеническая безопасность детей в изменяющейся среде. Ч. I // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2016. № 3. С. 4–21.

² Степанова М. И. Здоровьесберегающий потенциал организации учебного процесса в школе // Безопасная образовательная среда в современной школе: Материалы научно-практической конференции 23 марта 2016. М.: МГПУ, 2016. С. 32–38.

³ Eyes Overexposed: The Digital Device Dilemma, 2016. Digital Eye Strain Report. The Vision Council. March 2016. URL: https://visionimpactinstitute.org/wp-content/uploads/2016/03/2016EyeStrain_Report_WEB.pdf (дата обращения: 02.08.2020).

- малоподвижность;
- электромагнитные излучения;
- стресс при потере информации;
- формирование зависимости.

Также выявлено неблагоприятное влияние на осанку и тело из-за положения, в котором находится ребенок во время использования цифровых устройств: он бессознательно стремится приблизиться к монитору, неестественно вытягивая шею и сутулясь. При этом установлено, что при наклоне головы вперед под углом 60° , когда ребенок смотрит в смартфон, давление на его шею составляет почти 28 килограмм⁴. За последнее десятилетие у детей почти всего полушария зафиксировано снижение остроты зрения⁵. По данным ВОЗ, в странах со средним и высоким уровнем доходов около 50% подростков и молодых людей (12–35 лет) подвергаются воздействию громкого звука от личных аудиоустройств, что может приводить к частичной или полной утрате слуха⁶.

⁴ Hansraj K. Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head. Surgical technology international XXV. November 2014. URL: <https://time.com/wp-content/uploads/2014/11/spine-study.pdf> (дата обращения: 02.08.2020).

⁵ Намазова-Баранова Л. С., Кучма В. Р., Ильин А. Г., Сухарева Л. М., Рапорт И. К. Заболеваемость детей в возрасте от 5 до 15 лет в Российской Федерации // Медицинский совет. 2014. № 1. С. 6–10.

⁶ 1,1 миллиарда людей рискуют потерять слух. Всемирная организация здравоохранения. Центр СМИ. Выпуск новостей 27.02.2015. URL: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/ear-care/ru/> (дата обращения: 02.08.2020).

Цифровая среда несет и психологические риски, вызывая серьезные изменения в развитии высших психических функций у детей – памяти, внимания и мышления⁷. Не случайно в последнее время обостряется дискуссия о реверсивном эффекте Флинна, согласно которому в последние 2–3 десятилетия наблюдается регресс интеллектуального потенциала человечества, особенно в высокоразвитых странах мира^{8, 9, 10}. И это только малая часть тех данных, которые заставляют нас более внимательно посмотреть на проблему последствий цифровой жизни современного поколения.

Чтобы предотвратить их, необходимо понять, насколько старшее поколение и в первую очередь родители готовы рефлексивно (то есть осознанно и ответственно) регулировать процессы влияния цифровой среды на собственных детей. Ведь именно благодаря примеру взрослых закладываются основные поведенческие паттерны у детей и ментальные структуры их психики, базовые привычки и ценности формирующейся личности. Авторы исследования разработали анкету для родителей и

⁷ Солдатова Г. В., Зотова Е. С., Лебешева М. И., Шляпников В. Н. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. М.: Гутенберг, 2013. 165 с.

⁸ Степанов С. Ю. и др. Психолого-педагогические и соматические перемены в деятельности современной школы: эффекты кольцевой детерминации. М.: ГАОУ ВО МГПУ, 2017. 292 с.

⁹ Teasdale T. W., Owen D. R. A long-term rise and recent decline in intelligence test performance: The Flynn Effect in reverse. *Personality and Individual Differences*. 2005. № 39. P. 837–843.

¹⁰ Степанов С. Ю., Рябова И. В., Соболевская Т. А., Морозова О. А. Технотронное образование: pro & contra // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 10 (307). С. 19–22.

в 2018–2019 учебном году провели опрос, позволяющий получить данные об использовании их детьми электронно-цифровых устройств.

В опросе приняли участие 236 родителей детей в возрасте от 13 до 15 лет, являющихся учениками школ № 686, 1288, 1505 г. Москвы, Православной школы «Образ» г. Жуковского Московской области и гимназии № 1 г. Брянска.

На вопрос «В каком возрасте Ваш ребенок начал пользоваться электронными устройствами?» родители дали следующие ответы (рис. 1).

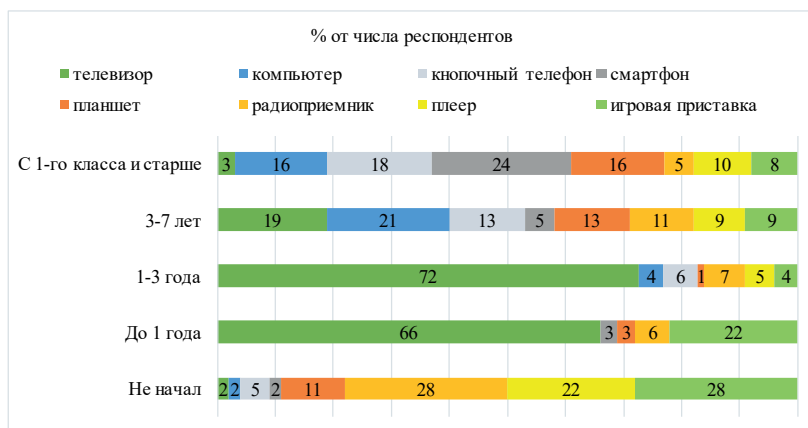


Рис. 1. Ответы на вопрос «В каком возрасте Ваш ребенок начал пользоваться электронными устройствами»

Самым «ранним» электронным устройством в плане приобщения к нему является телевизор (в возрасте до 3 лет). Им дети начинают пользоваться уже в самом раннем возрасте (до 1 года). К другим электронным устройствам они обраща-

ются, когда достигают возраста 3–7 лет или уже будучи школьниками.

Наиболее популярными электронными устройствами, используемыми детьми, являются телевизор, компьютер, смартфон и кнопочный телефон. Меньшей популярностью пользуются радиоприемник, плеер и игровая приставка.

В ответах на вопрос «Сколько часов в день Ваш ребенок использует электронные устройства» родители показали результаты, представленные на рисунке 2.

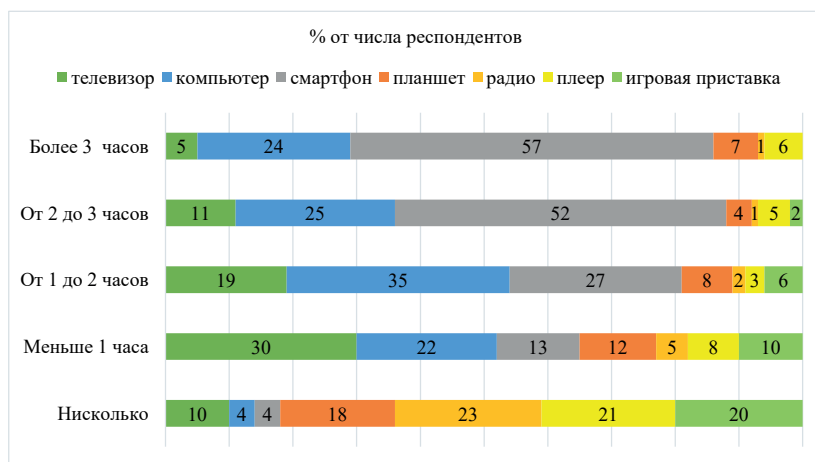


Рис. 2. Ответы на вопрос «Сколько часов в день Ваш ребенок использует электронные устройства»

Более всего (от 1 до 3-х и более) часов в день используются в первую очередь смартфон и компьютер. На третьем месте – просмотр телевизора, при этом большая часть респондентов указывает на время менее одного часа.

На вопрос «Ограничиваете ли Вы своего ребенка в использовании электронных устройств?» родители дали ответы, представленные ниже (рис. 3).

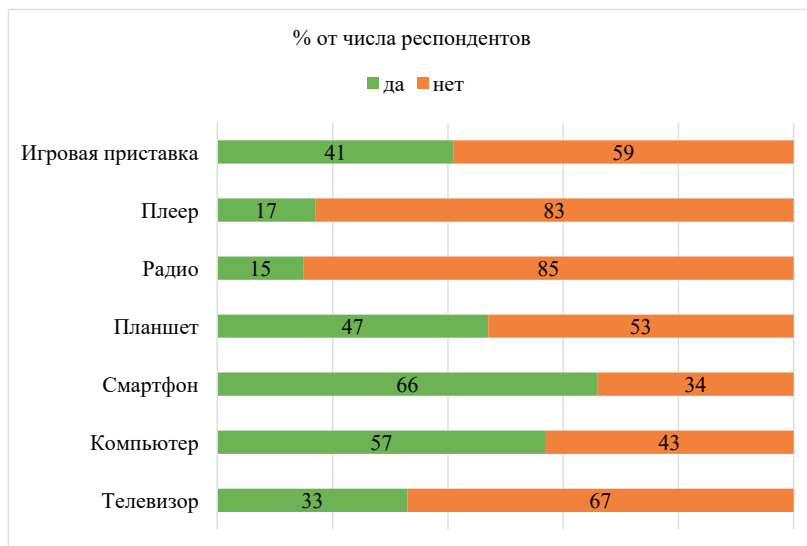


Рис. 3. Ответы на вопрос «Ограничиваете ли Вы своего ребенка в использовании электронных устройств»

Из ответов видно, что большая часть респондентов более нетерпима к долгому использованию их детьми в первую очередь смартфонов, персональных компьютеров, планшетов, игровых приставок и телевизора.

Противоположная ситуация с плеером и радио: при использовании данных устройств родители почти не ограничивают детей во времени. Вероятно, то обстоятельство, что данные устройства возможно прослушивать только в наушниках, не вызывает возражений у родителей.

Ответы на вопрос «Как Ваш ребенок чаще всего реагирует на требование выключить электронное устройство?» приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Ответы на вопрос «Как Ваш ребенок чаще всего реагирует на требование выключить электронное устройство (телевизор, планшет, смартфон и т. п.)»

Вариант ответа	Число респондентов, чел. (%)
Спокойно выключает сам	121 (59)
Злится	30 (15)
Отказывается сделать это	28 (14)
Выжидает, пока это сделаете вы	22 (11)
Ругается	6 (3)
Плачет	0

Большая часть детей встречает ограничительные меры со стороны родителей с пониманием и не выказывает резких агрессивных, протестных или эмоционально окрашенных реакций. Среди других реакций детей в этой ситуации, отличных от тех, которые предлагались в анкете, родители указали следующие: «пытается не отдать», «вырывает из рук», «тянет время», «договаривается о дополнительном времени использования», «выключает только после 2 и более просьб».

В таблице 2 представлены ответы на вопрос «Для каких целей Ваш ребенок использует электронные устройства?»

Из таблицы видно, что дети среднего школьного возраста используют электронные устройства для обучения и общения, далее следуют расширение кру-

гозора и игры, просмотр мультфильмов и фильмов. Также родители отметили следующие занятия: просмотр матчей, рисование, творчество, прослушивание музыки. Из этих ответов очевидно: большая часть детей использует цифровые устройства для развлекательных целей (ответы 2, 4, 5), то есть для непродуктивной деятельности, меньшая часть — для развивающих и образовательных целей (ответы 1 и 3).

Таблица 2

Ответы на вопрос «Для каких целей Ваш ребенок использует электронные устройства?»

Вариант ответа	Число респондентов, чел. (%)
Обучение	192 (23)
Общение в социальных сетях и мессенджерах	187 (23)
Расширение кругозора	152 (18)
Игры	132 (16)
Просмотр мультфильмов и фильмов	131 (16)
Не использует	19 (2)
Не знаю	1 (0)

В ответах на вопрос «Как влияют электронные устройства на здоровье ребенка?» большая часть родителей выражает мнение, что влияние может быть в равной степени как положительным, так и отрицательным (54%). На исключительно отрицательное влияние указывают 34% респондентов (рис. 4).

На рисунке 5 представлены ответы родителей на вопрос «Как, на Ваш взгляд, влияют электронные устройства (телевизор, планшет, смартфон и т. п.) на успеваемость ребенка?»



Рис. 4. Ответы на вопрос «Как влияют электронные устройства на здоровье ребенка?»



Рис. 5. Ответы на вопрос «Как, на Ваш взгляд, влияют электронные устройства (телевизор, планшет, смартфон и т. п.) на успеваемость ребенка?»

Как видно, большинство родителей (69%) консолидировались вокруг варианта «и положительно, и отрицательно». При этом отрицательное влияние на успеваемость ребенка отмечают в четыре раза чаще (16%), чем положительное (4%). Также были родители, которые отметили, что электронные устройства никак не влияют на успеваемость их детей, а также те, которые не знали ответ на этот вопрос (7 и 4% соответственно).

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать выводы о том, что большая часть родителей вполне отчетливо осознает риски влияния цифровой среды на развитие их детей. При этом старшее поколение пробует противостоять негативным влияниям цифровой среды на подрастающее поколение, однако характер этого «сопротивления» носит преимущественно несистемный характер. Скорее всего, это связано с тем, что большинство родителей до конца не определилось с тем, какие именно факторы и элементы цифровой среды оказывают положительное, а какие негативное влияние на физическое развитие и психологическое здоровье детей. Именно на это указывает достаточно большой процент неоднозначных ответов на последние два вопроса. В связи с этим возникают как минимум три задачи.

1. Просветительская. Необходимо с помощью СМИ и интернета популяризировать среди самих школьников и студентов, а также их родителей и учителей наиболее важные результаты исследований (психологов, педагогов,

гигиенистов, антропологов и других специалистов), касающиеся вопросов влияния технотронно-цифровой среды на человека, его развитие, здоровье и профессиональную деятельность.

2. Исследовательская. Необходимо провести дополнительные изыскания, чтобы изучить имплицитные представления родителей (особенно молодых) о факторах цифрового влияния на развитие и здоровье детей в первую очередь младшего возраста. Нужно также сравнить эти представления с имплицитными концептами, которые регулируют «цифровое» поведение подрастающего поколения.
3. Практическая. Необходимо определить решения психолого-педагогического и медико-гигиенического характера, которые бы могли усилить позитивные факторы цифровой среды и минимизировать негативные.

Статья подготовлена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (грант № 18-013-00915 А).