

УДК 371.7

**Д. А. Лабунец,**

факультет филологический,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. О. В. Якубенко

## Риски влияния цифровых технологий на личностное развитие обучающихся

**Аннотация.** В статье рассмотрены факторы риска воздействия цифровых технологий на психологическое здоровье детей и подростков. Перечислены рекомендации, которые могут быть использованы в воспитательной работе, направленные на профилактику формирования компьютерной зависимости у обучающихся.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, факторы риска, обучающиеся, личностное развитие, воспитательная работа.

Современные школьники испытывают огромное влияние новой формации постиндустриального общества, где цифровые технологии занимают чуть ли не главное место. Каждый день человек получает неисчислимо количество информации. Типичная привычка современного школьника — пробуждение с немедленным мониторингом всех социальных сетей и мессенджеров [3]. Обучающиеся не расстаются с гаджетами на протяжении всего дня. Такой неупорядоченный поток информации приводит к умственным перегрузкам и не позволяет ее глубинно осмыслить. Результатом психического перенапряжения оказываются хронические стрессовые состояния и, как следствие, эмоциональное выгорание и депрессивные расстройства.

Безусловно, широкая цифровизация современного общества имеет ряд положительных моментов. Например, с появлением сети Интернет людям стало проще находить информацию: ответ на любой вопрос можно найти за считанные секунды. Интернет дает возможность общаться людям из разных уголков страны и всего земного шара. Благодаря программам академической мобильности облегчается процесс получения качественного образования, в том числе и за рубежом. Достаточно найти интересующую профессию и обучиться, не выходя из дома. Эту возможность предоставляют дистанционные образовательные технологии. Во время пандемии в 2020 г., когда люди были изолированы от внешнего мира на помощь пришел Интернет. Он предоставил возможности личностного саморазвития, дистанционных коммуникаций, удаленного ведения бизнеса. Активизировалась практика дистанционных поку-

пок, ранее имеющая в нашей стране недостаточное развитие.

Однако наряду с очевидными преимуществами, которые предоставляют современные цифровые технологии человеку, необходимо учитывать и риски, которые они несут. Их важно рассматривать при планировании воспитательной работы с обучающимися и организации просветительской работы с их родителями.

Во-первых, длительная работа за компьютером, особенно при использовании других гаджетов, негативно сказывается на физическом состоянии здоровья. Появляются проблемы со зрением, осанкой, уменьшается иммунитет.

Во-вторых, виртуальный мир часто заменяет подростку его реальный. Появляется ощущение, что жизнь — это игра.

В-третьих, общение онлайн затрудняет развитие коммуникативных навыков. Подросток становится закрытым и необщительным. На смену живым эмоциям пришли бездушные смайлики.

В-четвертых, если не контролировать время, проведенное в Интернете, это может привести к зависимости от него.

В-пятых, информация в сети воздействует на психику подростка, чаще всего — негативно. Как следствие, Интернет провоцирует агрессию по отношению к окружающим. Особенно часто это происходит, когда взрослые пытаются запретить подростку пользоваться мобильными устройствами или ограничить время.

Для предотвращения рисков формирования негативных последствий от цифровых технологий, необходимо придерживаться правил безопасного пользования компьютерами и сетью Интернет.

1. Необходимо строго ограничивать и регламентировать время, проведенное обучающимся в сети. Требования описаны в санитарно-эпидемиологических правилах и нормах в разделе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» [1].

2. Важно знать об интересах и увлечениях ребенка, что позволит использовать в профилактической работе средства дополнительного образования — секций, клубов, кружков. Это создаст реальную альтернативу виртуальному миру.

3. Чрезвычайно значимую роль играют близкие эмоциональные контакты с родителями, кото-

рые окажут помощь, поддержку, создадут мотивацию к преодолению трудностей и препятствий.

4. Важное место в профилактике компьютерной зависимости занимают формирование положительного отношения и реализация принципов здорового образа жизни — соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, оптимальная двигательная активность [2].

Таким образом, в нашей работе представлены положительные и деструктивные последствия широкого применения цифровых технологий в жизни современного человека. Для преодоления негативных тенденций необходимо пользоваться мерами профилактики формирования гаджет- и интернет-зависимости у обучающихся.

1. Гигиенические требования к работе на компьютере для детей разных возрастных групп // Роспотребнадзор : офиц. сайт. — URL: [http://64.rospotrebnadzor.ru/bytag6/-/asset\\_publisher/0Cfn/content/гигиенические-требования-к-работе-на-компьютере-для-детей-разных-возрастных-групп](http://64.rospotrebnadzor.ru/bytag6/-/asset_publisher/0Cfn/content/гигиенические-требования-к-работе-на-компьютере-для-детей-разных-возрастных-групп) (дата обращения: 05.03.2023).

2. *Зубкова Т. Д.* Проблема физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях и спортивных школах // XIX Всерос. студенч. науч.-практ. конф. Нижневарт. гос. ун-та : сб. ст. Ч. 4 : Физическая культура. Спорт. — Нижневарт. гос. ун-та, 2017. — С. 98–100.

3. *Якубенко О. В., Зубкова Т. Д.* Исследование личностной значимости здоровья для обучающихся неполной средней школы города Омска // Всемирный день охраны окружающей среды (Экологические чтения 2017) : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Омск : Литера, 2017. — С. 342–345.