

Представления детей младшего подросткового возраста о роли гаджетов и их влиянии на жизнь

Научный руководитель – Новикова Татьяна Олеговна

Щедрина Александра Николаевна

Студент (специалист)

Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: aleksandra.03062004@mail.ru

Ключевые слова: гаджеты, подростки, среднее экранное время, цифровая безопасность.

Актуальность исследования: Информационные технологии все раньше и все глубже входят в жизнь современных детей. Существует множество исследований, изучающих непосредственное влияние гаджетов на физическое и психологическое здоровье детей. Однако недостаточно представлены в исследованиях взгляды самих детей на жизнь в эпоху цифровизации. Понимание субъективной оценки подростками роли гаджетов в их жизни может помочь психологам понять, как обезопасить современного ребенка от негативного воздействия гаджетов и как помочь ему адаптироваться в современной цифровой среде.

Цель исследования: Выявление представлений детей младшего подросткового возраста о роли гаджетов и их влиянии на жизнь.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 111 подростков в возрасте 12-15 лет, проживающих в различных регионах России. Для проведения исследования нами была составлена авторская анкета, состоящая из 25 вопросов, разбитых на тематические блоки: социально-демографическая характеристика респондента, цели использования им гаджетов, положительное и отрицательное влияние гаджетов, вопросы о безопасном использовании Интернета.

Результаты: В результате статистического анализа не было обнаружено значимых различий в субъективной оценке подростками разного пола и возраста изучаемых параметров. Первый гаджет у детей появлялся в среднем в возрасте $7,76 \pm 1,92$ лет. В 85,6% случаев им являлся смартфон, целями приобретения которого были: отслеживание родителями геолокации ребенка (33,3%), коммуникация ребенка с друзьями и семьей (67,6%) и развлечения (38,7%).

Сейчас респонденты также чаще всего пользуются смартфоном (90,1%), однако используют его не только для коммуникации (66,7%) и развлечений (78,4%), но и для учебы (45%). Внедрение цифровых технологий в образовательный процесс стало особенно заметно со времен пандемии COVID-19, когда единственным доступным вариантом обучения были дистанционные занятия [4]. Информационные технологии, продолжающие активно развиваться, способствуют повышению качества обучения школьников и обеспечивают доступность образовательных ресурсов. Однако переход только к дистанционному обучению может привести к ухудшению у подростков социального и эмоционального интеллектов. Подростки, в основном, выделили положительное влияние гаджетов на навыки коммуникации (71,2%), когнитивные процессы (58,6%) и эмоциональную сферу (60,4%), отрицательное влияние - на сон (79,3%) и здоровье (55%). Большинство исследований сводится к тому, что избыточное использование гаджетов приводит к негативному воздействию на все вышеперечисленные сферы [1,2,3], однако, этот вопрос все еще остается дискуссионным.

Среднее экранное время у опрошенных подростков составляет $4,85 \pm 3,01$ ч., что практически не отличается от обозначенного ими безопасного количества часов использования гаджетов за день - $4,14 \pm 3,39$ ч. Реальное и безопасное количества часов, названные респондентами, более чем в 2 раза превышают норму по СанПин для учащихся 5-9 классов, что может являться причиной ухудшения состояния здоровья подростков.

В результате корреляционного анализа было выяснено, что чем больше у ребенка среднее экранное время, тем большее количество часов использования гаджетов он считает безопасным для здоровья ($R_p=0,425$, $p=0,000$). Факт наличия родительского контроля оказывает существенное влияние на количество среднего экранного времени ребенка ($p=0,009$). Чем меньшее экранное время подросток рассматривает как безопасное для здоровья, тем больше он считает, что родители должны ограничивать своего ребенка в использовании гаджетов ($R_p= -0,210$, $p=0,027$).

82,3% опрошенных подростков согласны с тем, что детям нужно рассказывать о безопасном пользовании Интернетом. 77,5% считают, что делать это должны родители. В исследовании Рудновой Н.А. и др. [5] был сделан вывод о том, что психологическое благополучие подростка обеспечивается не строгим контролем, а родительской поддержкой, включающей в себя эмоциональную включенность в цифровую активность ребенка и оказание ему информационной помощи.

56,8% подростков считают также необходимыми уроки по цифровой безопасности в школе. Отсутствие у учащихся навыков безопасного поведения в цифровой образовательной среде может повлечь за собой негативные последствия, такие как: утечка личных данных, мошенничество, кибербуллинг и проч.

Выводы: Появление цифровых технологий не только открыло новые возможности, но и внесло определенные угрозы физическому и психологическому благополучию человека. Родителям и педагогам следует улучшать свои компетенции в сфере цифровой безопасности, чтобы впоследствии сформировать и развить их у детей и подростков.

Данные, полученные в данном исследовании, могут использоваться при разработке программы профилактики безопасного пользования гаджетами, которая позволит внести вклад в формирование более здорового и осознанного подхода к использованию гаджетов в подростковом возрасте.

Источники и литература

- 1) Вятлева, О. А. Влияние использования смартфонов на самочувствие, когнитивные функции и морфофункциональное состояние центральной нервной системы у детей и подростков (обзор литературы) // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 1. – С. 4-11.
- 2) Каменская В.Г., Томанов Л.В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 1. С. 139–159.
- 3) Красилов Т.А. Взаимосвязь между частотой использования электронных гаджетов, включенностью в игровое взаимодействие и креативностью у дошкольников // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 1. С. 144–158.
- 4) Рубцова О.В., Посакалова Т.А., Андрианов С.С., Артеменков С.Л. Особенности восприятия онлайн-обучения в период пандемии COVID-19 подростками и учителями общеобразовательной школы // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 6. – С. 68–83.

- 5) Руднова Н.А., Корниенко Д.С., Волкова Е.Н., Исаева О.М. Цифровая родительская медиация и ее связь с показателями психологического благополучия детей школьного возраста // Наука телевидения. – 2023. – №1. – С. 175-198.