

Интернет-технологии как фактор психологического здоровья младших школьников

Internet Technologies as a Factor of Psychological Health of Junior Schoolchildren

Кардава Анна Валерьяновна, обучающаяся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология и педагогика начального образования, факультет начальных классов КГПУ им.

В.П. Астафьева.

Kardava Anna Valerianovna, student for the degree in Psychologist and Teacher Education, with major in Primary Education Psychology and Pedagogics (44.03.02), Elementary School Department, Krasnoyarsk State Pedagogical University of V.P. Astafiev.

**Аннотация:** В статье описывается как Интернет-технологии, в частности, сетевые образовательные ресурсы приобретают все большую актуальность в образовательном процессе. Сегодня практически каждый учитель начального образования понимает важность внедрения Интернет-технологий в образовательный процесс, видит все преимущества их использования, а именно повышение мотивации к учению, скорости усвоения знаний, качества обучения, активности обучающихся. Применение Интернет-технологий в начальной школе имеет ряд характерных особенностей по сравнению со средним и старшим звеном. Эти особенности обусловлены возрастными психофизиологическими возможностями обучающихся, а также социальными условиями их развития. Младший школьный возраст – это переломный этап в развитии ребенка, связанный, во многом, с началом обучения в школе, сменой основного вида деятельности с игровой на учебную, а так же период интенсивного развития мышления, речи, памяти, восприятия, воображения и самосознания.

Рассматривается психологическое здоровье и понимается как необходимое условие активной жизни человека. Психологическое здоровье, как динамическое состояние внутреннего благополучия, позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития; характеризует процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.

**Annotation:** The article describes how Internet technologies, in particular, network educational resources become more and more relevant in the educational process. Today almost every primary school teacher understands the importance of introducing Internet technologies in the educational process, sees all the advantages of using them, namely, increasing the motivation for learning, the speed of mastering knowledge, the quality of teaching, and the activity of learners. The use of Internet technologies in primary school has a number of characteristic features compared with the middle and senior levels. These features are due to the age-related psychophysiological capabilities of students, as well as the social conditions of their development. Primary school age is a crucial stage in development of a child connected in many respects with the beginning of schooling, the change in the main activity from playing to studies, as well as the period of intensive development of thinking, speech, memory, perception, imagination and self-awareness.

Psychological health is considered and understood to be a necessary condition of an active human life. Psychological health, as a dynamic state of inner well-being, enables a person to actualize his/her individual and age-psychological capabilities at any stage of development. It characterizes the process and result of normal development of subjective reality within the limits of an individual life.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, психологическое здоровье, интернет-технология, зависимость, образовательные учреждения.

**Key words:** primary school age, psychological health, Internet technology, dependence, educational institutions.

Вопрос психологического здоровья растущего поколения в минувшие годы вызывает интерес у профессионалов разных областей социальной деятельности. От состояния самочувствия младшего школьника находятся в зависимости качественные и численные

характеристики не только нынешнего, но и будущего населения, его общественно-демографическая структура и общественно-психологические свойства.

И.В. Дубровина устанавливает «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и элементов, а термин «психологическое здоровье» причисляет к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и дает возможность разделять психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Непосредственно психологическое состояние здоровья делает личность самодостаточной [3]

Мы согласны с мнением психологов, что психологическое состояние здоровья это база жизнеспособности ребенка, которому в ходе детства и отрочества доводится регулировать совсем непростые проблемы собственной жизни, например: осваивать на собственном опыте и знания об окружающей действительности, научиться жить, трудиться, обучаться и нести ответственность за себя и других, изучать систему научных познаний и общественных навыков, совершенствовать собственные возможности и строить образ «Я».

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье младшего школьника становится неотъемлемым целевым ориентиром в работе каждого учителя и образовательного учреждения. Состояние здоровья младшего школьника, вероятно, одно из тех немногих условий, которое в одинаковой мере показано в ожиданиях абсолютно всех заказчиков образовательных услуг, по этой причине его возможно рассматривать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное сегодняшнее образование со стороны государства, сообщества, и индивидуума.

В сложившейся на данный период ситуации в образовании проблема влияния интернет-технологий на психологическое состояние здоровья младших школьников считается одной из наиболее важных. Обучающиеся начальной школы с раннего возраста имеют доступ к электронной технике, смотрят мультфильмы, играют в виртуальные игры [4]. Обучение сегодня потребует от младшего школьника выполнение домашнего задания при помощи компьютера, став подростком доводится искать материал в Интернете, значительную долю задач им следует выполнять в электронном варианте (отчеты, презентации, рефераты и т. д.). Проблема, по нашему мнению состоит, в том, что в какой степени младший школьник, включенный в такого рода учебный процесс, сумеет в последующем социализироваться.

Время, проведенное за компьютером и в сети Интернет способно как благоприятно, так и негативно воздействовать на формирование личности младшего школьника. С точки зрения позитивного воздействия работа за персональным компьютером может помочь обучающимся развивать интеллектуальные возможности, увеличивать уровень эрудиции, содействовать формированию памяти. Социальные сети помогают обретать наиболее обширный круг

друзей и товарищей, содействуя формированию коммуникативных навыков, а так же Онлайн игры могут помочь совершенствовать воображение.

К противоречивому воздействию сети Интернет на личность обучающихся ученые причисляют интернет-аддикции, то есть зависимость от персонального компьютера. Мы относим сюда пристрастие к играм, компульсивную навигацию по интернету, нездоровую зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в результате послужить причиной к смене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными. Это неконтролируемая тяга тянет за собою большое количество неблагоприятных последствий для обучающихся в области коммуникации. Заменяя непосредственное общение виртуальным, младшие школьники упускают вероятность показать собственные эмоции и чувства, а кроме того понимать эмоции и чувства другого человека.

В нынешнюю информационную эпоху виртуальная реальность на самом деле стала обязательной составляющей нашей жизни, но в случае если в период знакомства с интернет-сферой у старшеклассников уже имеется сложившийся остов психики и конкретные определения о моральных принципах, то в жизни ребенка этот процесс только лишь преобразуется, и, при недостающем внимании со стороны родителей и преподавателей, проводником во взрослую жизнь становится - Интернет.

В случае когда младший школьник проводит большое количество времени за компьютером, это безусловно, негативно отразится на его физическом состоянии, а именно в период продолжительного просиживания за экраном монитора формируется гиподинамия, страдает зрение, ухудшается осанка, не говоря уже о электромагнитном излучении, оно, накапливаясь с годами, и может послужить причиной разного рода патологиям в здоровье младшего школьника.

Исследования показывают, что продолжительное общение с персональным компьютером проявляет отрицательное на детскую психику. Во-первых, из-за того, что ребенок продолжительное время находится в состоянии сидя, совершается переутомление, как физиологическое, так и психологическое. Как результат, у него может возникнуть раздражительность, нервозность [2].

Мы согласны с учеными в области воспитания и образования, что отрицательное воздействие компьютера на обучающегося сопряжено ещё и с тем, что страдает их кругозор, так как взаимодействие с виртуальным миром не заменит живое общение, совместное строительство домика из кубиков, игры с песком и др. От компьютера обучающийся не приобретет необходимых, на наш взгляд сенсорных чувств и к тому же мелкая моторика рук

формируется значительно меньше, нежели при игре с настоящим конструктором или мозаикой.

Компьютерные игры могут спровоцировать настоящую зависимость у младшего школьника. В случае если он очень увлекается компьютерными играми, то он способен позабыть не только об уроках, но и про обеденный перерыв, завтрак, ужин. В следствии, всего перечисленного выше появляется не только психологическое, но и физиологическое истощение организма.

Социологические опросы обучающихся выявили, что выбор компьютера подростком, в качестве хобби, в огромной степени, находится в зависимости от позиции родителей. Как оказывается, родители, которые следят за тенденциями в сфере технологий правильнее понимают значимость компьютера в последующем интеллектуальном созревании их детей и соответственно формируют подходящие условия для обучения именно данным типом хобби.

Мы не отрицаем необходимость компьютера с его выходом в Сеть, однако все должно быть в меру, имеется в виду та группа подростков, которая, входя в сеть интернет, разыскивает развлечения, длительного общения в чатах и игры в режиме онлайн, у них уже сформировалась психологическая зависимость. Те же из них, которые применяют персональный компьютер для учебных и познавательных целей абсолютно по другому относятся к нему и Интернету, однако от этого не менее риска развития разного рода патологии в нервной системе школьника. Так же мы отмечаем, что чем моложе ребенок, тем более вероятна вредоносное воздействие компьютера. Причем затрагиваются все области деятельности организма:

- сфера чувств и общественных контактов, школьники, вовлеченные компьютерными играми больше всего одиноки, у них нет друзей, слабо обретают контакт с собственными ровесниками, не посещают кружки, общественные поручения осуществляют не охотно;

- увеличивается опасность разных физических и психических расстройств, младшие школьники могут пожаловаться на усталость, боли в ногах и руках, смещения в худшую сторону зрения, головные боли, трудное засыпание, единая возбужденность. Родители, иногда, даже и не предполагают, что фактором данных психических расстройств у их ребенка компьютер;

- увеличивается уровень агрессии у подростков, число преступлений среди них увлекающихся;

- появляется перераспределение заинтересованностей, они прекращают интересоваться литературой, музыкой, учебой и т.д. Однако более увлекаются просмотром видеоматериал и телевизора, и как ни это, ни удивительно, принимаются заниматься спортом [5].

Перечислим симптомы, указывающие о психологической зависимости школьника от компьютера:

- оптимальное самочувствие и настроение за компьютером;
- ребенок не способен остановиться, и продолжает сидеть за монитором;
- постепенное нарастание временного промежутка проводимого за компьютером;
- отстранение от семьи и приятелей;
- непрерывная ложь родителям в оправдание за собственное увлечение;
- постоянные трудности с учебой либо поведением;
- враждебность и нервозность во время не нахождения не за монитором компьютера;
- стремление все время контролировать наличие электронных писем;
- число денег расходуемых онлайн возрастает [1].

Все данные симптомы, возможно, повстречать у людей с любой зависимостью, например: алкогольной, табачной, наркотической и др. В случае если не предпринять практически никаких мер, то со временем это усложняется и преобразуется в манию, тем самым, обостряя негативное и пагубное воздействие интернет-технологий на нервную систему ученика. Выражается это неуравновешенностью, рассеянностью, самоизоляцией, неряшливостью, перемена привычных ценностей. К близким и родным, товарищам, подобные дети, относятся равнодушно. Все это приводит к глубоким индивидуальным переменам и возникновению новейших и не приятных качеств характера, а все призывы к этическим нормам не дают итога.

Многие специалисты в области психологии отмечают наличие упадка идентичности в подростковом возрасте, сопряженные с его возрастными особенностями, когда свой образ «Я» еще представляется подростку размытым. В этом случае виртуальные личности могут осуществлять функцию «самоверификации». Несомненно, для того чтобы конструировать виртуальные личности, необходимо не только быть способным к исполнению разных ролей, но и желать выполнять данные роли. Возможно, допустить, что стремление конструировать виртуальные личности может быть сопряжено с тем, что реальность не дает возможностей для реализации разных аспектов «Я», либо же, что действительность может быть чрезмерно «ролевой», чрезмерно нормативной. Это порождает у человека стремление к поведению отклоняющемуся от общепринятых норм и правил, что приводит к конструированию дивиантных виртуальных личностей. В частности, это может выражаться в конструировании виртуальных личностей иного пола, чем их обладатель, либо вообще бесполом.

Сейчас возник термин “киберболезнь”, которой подвергаются люди, зачастую пребывающие в виртуальной реальности. Зачастую Интернет в российском массовом сознании предстает, прежде всего, гигантским хранилищем данных.

Особенно эффективно в своей педагогической практике учителя применяют ресурсы глобальной сети Интернет при обучении учащихся основам проектной и исследовательской деятельности. Однако практически на любом школьном предмете на начальной ступени образования можно применять Интернет-технологии. Важно одно – найти ту грань, которая позволит сделать урок по-настоящему развивающим и познавательным.

Мы отмечаем, что применение Интернет-технологий выполняют определенную образовательную функцию, помогают обучающемуся разобраться в потоке информации, воспринять её, запомнить, а, ни в коем случае, не подорвать здоровье. Поэтому Интернет-ресурсы должны выступать как вспомогательный элемент учебного процесса, а не основной. Учитывая психологические особенности младшего школьника, работа в Интернете должна быть чётко продумана и дозирована, применение компьютерных технологий на уроках должно носить щадящий характер. Планируя урок в начальной школе, учитель должен тщательно продумать цель, место и способ использования информационно-компьютерных технологий.

#### Список литературы:

1. Бажин П. Шокирующая статистика Facebook. - Журнал «Игромания» от 21.10.2010
2. Гринина О.О. Здоровье - основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / Гринина О.О., Кича Д.И., Важнова Т.В., Хило Е.В. // Здравоохранение РФ. - 2012. - № 1 С. 53.
3. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
4. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников // Молодой ученый. — 2017. — №20. — С. 394-396. — URL <https://moluch.ru/archive/154/43642/> (дата обращения: 12.09.2018).
5. Чаплюк Андрей. Правда об онлайн-зависимости. - Журнал «Игромания» от 30.11.2006