

СПОСОБЫ САМОЗАЩИТЫ ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Моржеедова М. В., Токарчук Е. Г.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

WAYS TO PROTECT YOURSELF FROM THE NEGATIVE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGY: PARENTS-AND-CHILDREN

Morzheedova M. V., Tokarchuk E. G.

Tver State Medical University, Tver, Russian Federation

Аннотация: в статье поднимается вопрос о том, как у современных детей школьного возраста формируется мировоззрение и понимание традиционных нравственных ценностей, каковы механизмы защиты от негативных эмоций и коммуникативного опыта с учетом значительного влияния глобализации на психологическое развитие. Изучается степень влияния родителей на формирование интернет-зависимости и тенденции в воспитании детей нового поколения. В процессе исследования проведены анкетирования школьников 2-х классов, опрос учителей начальной школы на тему поднимаемой проблемы, проанализированы исследовательские работы психологов.

Abstract: The article raises the question of how modern school-age children form a worldview and understanding of traditional moral values, what are the mechanisms of protection from negative emotions and communicative experience, taking into account the significant impact of globalization on psychological development. The degree of parents' influence on the formation of Internet addiction and trends in the upbringing of children of the new generation is studied. In the process of the research, questionnaires of 2nd grade schoolchildren, survey of elementary school teachers on the topic of the raised problem were conducted, research works of psychologists were analyzed.

Ключевые слова: современные дети и родители, информационные технологии, цифровая зависимость, нравственные ценности, мораль, детская психология, воспитание, институт семьи, способы защиты

Keywords: modern children and parents, information technologies, digital addiction, moral values, morality, child psychology, upbringing, family institution, ways of protection

Роль семьи в становлении личности невозможно переоценить. Наше мышление, смыслы, принципы, ценности, поступки прокладывают дорогу в будущее. Пространство, которое мы создаём вокруг себя, как активными действиями, так ограничениями и зависимостью, влияют на качество жизни и взгляд на «внешний» и «внутренний» миры.

В 2012 году невролог Манфред Спитцер ввел термин «Цифровая зависимость», определяемую им как поведенческую зависимость, характеризующуюся чрезмерным использованием цифровых технологий. Цифровая зависимость включает в себя следующие виды зависимости: гаджет-зависимость, фаббинг, зависимость от использования социальных сетей, интернет-зависимость. С января 2022 года в России действует МКБ-11, в которой в качестве отдельного вида зависимости выделяется игровая.[4]

В настоящее время существует острая проблема влияния информационных технологий на развитие семейных взаимоотношений, посредством чего у детей образуются новые модели поведения, различные комплексы, зависимости, формирование ярко выраженного избегающего типа привязанности, замена понятий «реальной» и «виртуальной» жизней, которые формируют искаженные нравственные ориентиры. В младших учебных учреждениях можно наблюдать результат поведения молодых родителей в возрасте 25 лет и старше и их осведомленности в том, какие методические указания, советы, правила дают практикующие психологи относительно создания здоровой психики у детей и их гармоничного развития в различных периодах

формирования личности человека. Для того, чтобы убедиться в актуальности проблемы, которую можно извлечь из названия статьи, мы провели беседы с тридцатью педагогами начальных классов различных государственных школ в формате интервью. Девяносто три процента учителей придерживаются одного мнения и наблюдают следующую картину: многие родители не обладают знанием, как правильно выстраивать диалог с ребенком и заменяют взаимодействие гаджетами, под предлогом того, что интернет является источником развивающей деятельности и полезной информации для ребенка. У детей проявляется дефект социальных навыков при контакте с ровесниками и педагогами, адаптации к условиям школьной программы, падает уровень активности, инициативности, ответной реакции на создание эмоционального контакта с окружающими.

Исходя из полученных данных, мы провели анкетирование 120 детей в возрасте восьми и девяти лет, так как согласно периодизации психического развития Эрика Эриксона, в данный период онтогенеза завершена стадия дошкольного возраста или «возраста игры», которому характерно окончание формирования таких психологических аспектов, как интерес к миру и новым ощущениям, осознание ответственности за себя и свои действия благодаря корректировке поведения с помощью поощрения или отрицания родителями, расширение границ независимости, свобода выбора, фундаментальные нравственные ориентиры и осознание разницы между «хорошо» и «плохо», трудолюбие, способы выражения изученных чувств, принятие социальных норм, понимание структуры семьи и многое другое, что необходимо для образования здравых представлений об окружающем мире и собственном «Я» [1]. Письменный опрос помог выявить наличие или отсутствие вышеперечисленных навыков у детей и сформулировать следующие выводы: приблизительно половина детей владеет телефоном с ранних лет; общее экранное время большей части школьников составляет около двух часов в день без перерывов, что превышает норму по данным Канадской ассоциации педиатров[2]; только лишь треть детей имеют на смартфоне программу «Родительский контроль»; более семидесяти процентов ответов гласят, что родители на протяжении длительного времени используют собственные мобильные гаджеты в присутствии ребенка; две трети школьников обозначили, что родители мало проводят время с ними или вовсе не уделяют внимание; более пятидесяти процентов ответов говорят о том, что совместное времяпрепровождение с родителями в основном заключается в просмотре видеофильмов, мультфильмов, сетевых компьютерных играх и только шестнадцать процентов указали на чтение сказок и решение развивающих заданий в ярких детских журналах. Стоит отметить, что опрашиваемые писали о том, что родители не гуляют и не играют с ними; ровно половина детей испытывает дефицит родительского внимания и хочет, чтобы взрослые уделяли им большее количество времени в день; на просьбу указать три своих главных качества, некоторые школьники писали слова «ленивый», «грустный», «плохой»; две трети детей имеют близких интернет-друзей, с которыми никогда не виделись в реальности и о которых родители не осведомлены; более половины учащихся считает, что жизнь людей без смартфонов была бы заурядной и скучной.

По результатам исследования, у детей выявлены ранняя интернет-зависимость, нарушение формирования моральных ориентиров вследствие отдаленных отношений с родителями и построения психологических замен требуемому вниманию от взрослых через мобильные гаджеты. Исследование показало также, что сетеголизмом, то есть способом отторжения реальности, которая не удовлетворяет потребностям человека, а также созданием собственного утопического пространства в интернете, страдает все большее количество детей, корни данной зависимости уходят в семейные отношения с родителями. По мнению К.Роджерса, американского психолога, одного из создателей и лидеров гуманистической психологии (наряду с Абрахамом Маслоу), для позитивного взаимодействия с детьми родителям необходимы три основных умения: слышать, что ребенок хочет сказать родителям; выражать собственные мысли и чувства доступно для понимания ребенка; благополучно разрешать спорные вопросы и ситуации так, чтобы результатами были довольны обе конфликтующие стороны [5]. Однако в настоящее время соблюдение данной концепции можно наблюдать далеко не во многих семьях.

В рамках психологической теории привязанности, дистанционные отношения между родителями и детьми могут способствовать развитию избегающего стиля привязанности. Дети, чьи родители демонстрируют эмоциональную отстраненность или низкий уровень вовлеченности, чаще всего обращаются к интернету как к механизму защиты, позволяющему избежать, оградиться от

реальных межличностных взаимодействий и связанной с этим тревоги. Из-за отсутствия материнского и отцовского объектов в стадии дошкольного и школьного возраста, у детей не наблюдается созревание необходимых психических составляющих, которые выделяли З. Фрейд, К.Г.Юнг, А.Маслоу, Э.Берн, Ч. Дарвин. Ю.Б. Гиппенрейтер, Д.Б. Эльконин и другие. Соответственно, интернет-зависимость у детей часто сопровождается такими симптомами, как снижение уровня самооценки, неполноценное представление о собственном «Я», ухудшение академической успеваемости и развитие социофобии, дефицит навыков социального взаимодействия, что еще больше усугубляет дистанцию между ребенком и реальным окружающим миром и не менее ярко проявляется смещение нравственных ориентиров, отсутствие формирования морали, здравых взглядов на мир из-за дефицита передаваемых от родителей знаний, жизненных уроков, наставлений и личных примеров. Это также приводит к образованию психологических защитных механизмов от боли, одиночества и других разрушающих чувств, которые влияют на сознание детей по причине неправильных паттернов поведения родителей. Как писал З.Фрейд, это некий новый опыт в истории субъекта, который связан либо с внешним событием, угрожающим жизни и появляющимся внезапно, либо с переполнением психического аппарата энергией влечений и невозможностью удовлетворения (первоначально по внешним, а затем и внутренним причинам) – все это приводит к прорыву психических защит, в данном случае, исчезновение сознания в виртуальной реальности [3]. Существует несколько аспектов, через которые интернет-зависимость может влиять на нравственные нормы. Во-первых, снижение социальных контактов. Чрезмерное время, проведенное в интернете, снижает возможность для реального общения, что может приводить к деформации коммуникативных навыков и неумению строить отношения с окружающими. Это обстоятельство стимулирует формирование эгоистичного мировосприятия, когда ребенок начинает ценить виртуальное взаимодействие выше реального общения. Во-вторых, изменение перцепции нормы и морали. Интернет предоставляет доступ к различным идеям и ценностям, многие из которых могут противоречить традиционным духовным и этическим общепринятым установкам. Наблюдая за агрессивным или аморальным поведением в сети, дети могут воспринимать такие действия как норму, что приводит к снижению уровня эмпатии и сочувствия к другим. В-третьих, деградация критического мышления. Частое пребывание в онлайн-пространстве может препятствовать формированию навыков критического анализа и оценки информации. Потребление большого объема разного контента без его анализа способствует образованию стереотипов и предвзятости, что в свою очередь влияет на нравственные суждения и развитие здоровой психики, т.к. в определенном возрасте сознание ребенка не имеет способности безболезненно оценить и пропустить информацию, несущую завышенную степень жестокости, агрессии, эпатажа и других тяжелых факторов.

В настоящее время на федеральном и региональном уровнях организуются и проводятся много программ с целью снижения уровня интернет-зависимости, усовершенствования института образования, становления здоровой и нравственной личности у детей и молодежи. В частности работают Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи», национальный проект «Молодёжь и дети», анонсированный главой государства В. Путиным 29.02.2024 года в ходе обращения к Федеральному собранию РФ.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что первоначальную и ключевую роль в морфогенезе психологического и психического здоровья, моральных устоев, духовных и нравственных ориентиров у подрастающего поколения играют именно родители. Корни рассматриваемой проблемы в значительной степени растут из семьи, прогрессируют с самого рождения ребенка, в связи с этим мы призываем обратить внимание на структуру института семьи, осознанность и психологическую образованность молодых родителей, в руках которых сейчас лежит будущее нашей страны и благополучие созревающего поколения и всего общества.

Литература

1. Боковиков А. М. Энциклопедия глубинной психологии. Т. 3. Последователи Фрейда. М.: Когито-Центр, 2002. 410 с.

2. Новикова И. И., Зубцовская Н. А., Романенко С. П. Исследование влияния мобильных устройств связи на здоровье детей и подростков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2020. Т. 14. № 2. С. 95–103.
3. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология: учебник. М.: Российское педагогическое агентство. 1996. 374 с.
4. Понизовский П. А., Скурят Е. П., Трусова А. В., Шмуклер А. Б., Кибитов А. О. Индивидуально-психологические характеристики мужчин и женщин с интернет-зависимостью // Социальная и клиническая психиатрия. 2021. № 2. С. 33–43.
5. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 414 с.