

**Мякишева Мария Андреевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Абдиева Газиза Ильясовна**

магистр, преподаватель

Алматинский гуманитарно-педагогический колледж №2

г. Алматы, Республика Казахстан

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ:  
БАЛАНС МЕЖДУ ВОЗМОЖНОСТЬЮ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ  
ЗДОРОВЬЕМ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме цифровизации образования в Казахстане, рассматриваемой в контексте баланса между инновационными возможностями и сохранением психофизического здоровья учащихся и педагогов. Автор анализирует последствия интенсивного внедрения цифровых технологий в образовательный процесс. Особое внимание уделяется младшим школьникам и учителям начальных классов как наиболее уязвимым категориям участников образовательного процесса. Методологической основой исследования послужил анализ актуальных научных публикаций, статистических данных и нормативных рекомендаций, отражающих как положительные, так и негативные эффекты цифровой трансформации. В результате автор приходит к выводу о необходимости внедрения комплексных мер. Статья содержит конкретные практические рекомендации, направленные на минимизацию рисков цифровизации, что делает её ценной для специалистов в сфере образования и управления.*

***Ключевые слова:** цифровизация образования, здоровье школьников, психоэмоциональное выгорание, экранное время, психологическая поддержка.*

Современная образовательная среда стремительно трансформируется под влиянием цифровых технологий. На сегодня цифровизация образования в Казахстане является одним из ключевых направлений образовательных реформ в рамках Концепции развития образования на 2023–2029 годы [1].

1. Подключение школ к интернету. В 1 757 школах подключён спутниковый Интернет STARLINK.

2. Оцифровка учебников. Все учебники переведены в цифровой формат и доступны на 11 онлайн-платформах.

3. Внедрение электронных дневников.

4. Использование систем дистанционного обучения.

5. Применение цифровых платформ для повышения квалификации педагогов.

Цифровизация есть мощный инструмент модернизации образования с целью облегчения получения знаний, который вызывает и опасения относительно негативного влияния на здоровье обучающихся от начального до высшего образования. Особенно уязвимыми в этом контексте оказываются учащиеся начальных классов и их педагоги. Цель данной статьи – рассмотреть научно обоснованные данные о воздействии цифровых технологий на психофизическое здоровье, а также обозначить пути достижения баланса между возможностью и сохранением психофизического здоровья учителя и ученика.

Цифровизация образования обладает значительным потенциалом, способным качественно трансформировать учебный процесс. Одним из главных достоинств является расширение доступа к образовательным ресурсам, особенно для учащихся из отдалённых регионов, где ранее наблюдался дефицит педагогических кадров и учебных материалов. Вторым важным преимуществом выступает индивидуализация обучения: цифровые платформы позволяют подстраивать темп и содержание учебного материала под особенности каждого ученика, что способствует реализации личностно-ориентированного подхода. Использование визуальных и игровых элементов делает обучение более доступным и привлека-

тельными. Кроме того, цифровизация способствует развитию цифровых и мета-предметных компетенций: навыков анализа информации, командной работы, самообучения. Также она открывает новые возможности для профессионального роста педагогов через онлайн-курсы и доступ к инновационным методикам.

Таким образом, при условии разумного и педагогически обоснованного применения цифровизация может стать не только инструментом модернизации образования, но и фактором, способствующим его большей доступности, гибкости и эффективности. Но при всех названных преимуществах цифровизации образования есть и другая сторона медали, растёт постепенное ухудшение психофизического здоровья человека, которое приводит к стрессу, эмоциональному напряжению, агрессивности, тревожности, усталости, психологическому одиночеству, сонливости, цифровому и профессиональному выгоранию.

По данным научного исследования М.Л. Чахнашвили и Д.В. Иванова, увеличение времени, проводимого детьми за экранами цифровых устройств, связано с рисками для зрения, нарушениями осанки, а также снижением общей физической активности, что может способствовать развитию гиподинамии и избыточного веса [5, с. 26].

Подтверждением данной тенденции служит статистика, приведённая в работе А.М. Пивоваровой и соавторов: «...более 60% детей школьного возраста, проводят за экранами более трёх часов в день, что превышает рекомендуемые нормы Всемирной организации здравоохранения» [2, с. 12–20]. То есть нарушается гигиена цифрового обучения школьников.

Физическая нагрузка, необходимая для гармоничного развития младших школьников, нередко вытесняется экранным временем, который снижает мотивацию к учебе, перегрузке ненужной информацией, который постепенно приводит психической зависимости от гаджетов. А недостаточная двигательная активность растущего организма ведёт к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата, ослаблению иммунной и костной системы, нарушению правильного сна, что особенно опасно в период активного роста и формирования организма ребенка.

Цифровая среда оказывает не менее значительное воздействие на психическое здоровье учащихся и педагогов. По данным исследования А.Б. Сорокиной, наблюдается рост психической тревожности, снижение уровня внимания и эмоционального контроля у детей младшего школьного возраста, систематически взаимодействующих с цифровыми устройствами [3, с. 45–64].

Снижение живого общения и замена его виртуальными контактами может препятствовать полноценной социализации ребёнка. А.П. Платонова подчёркивает, что «интернет-коммуникации не всегда способствуют развитию навыков эмпатии и эмоционального интеллекта», особенно у младших школьников, которым важно проживать опыт непосредственного межличностного взаимодействия [4, с. 267–268]. На наш взгляд, такого рода психологические риски в младшей возрастной категории приводят к нарушению ментального здоровья.

На сегодня педагоги начальных классов сталкиваются с множеством вызовов в условиях резкой модернизации образовательного процесса. Среди них имеют место: цифровое выгорание, нехватка времени для быстрого освоения новых цифровых инструментов, что приводит к стрессу и снижению мотивации; повышенная психоэмоциональная нагрузка, связанная с необходимостью адаптировать традиционные методики под цифровые форматы; нарушение баланса между работой и личной жизнью из-за доступности онлайн-коммуникации в нерабочее время; психоэмоциональное выгорание, связанное с постоянным ощущением неопределённости, нехваткой поддержки и высокими ожиданиями со стороны администрации и родителей в немедленном использовании информационно-коммуникационных технологий. Кроме того, педагоги нередко ощущают дефицит личного общения с учениками, что затрудняет диагностику психоэмоционального состояния детей на уроке и на перемене, который необходимы для построения доверительных отношений.

Для минимизации негативных последствий внедрения технологий в образовательный процесс необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя в первую очередь регламентацию цифрового времени. А именно: соблюдение возрастных норм экранного времени (до 1 часа в день для

младших школьников). Введение обязательных перерывов каждые 20–30 минут при работе с экраном на уроке и в домашних условиях. Такой информацией вооружаем родителей для достижения баланса в формировании цифровой гигиены.

С учетом психологических рисков предлагаем ряд практических рекомендаций для учителей, родителей и руководителей образовательных учреждений.

Во-первых, с младшего возраста обучать цифровой грамотности учеников, через игровые, ролевые, театрализованные формы общения детей друг с другом создать благоприятные условия.

Во-вторых, это интеграция физической активности: проведение физкультминутки и физкультпаузы на уроках в интервале 15 минут, а также внедрение внеурочных подвижных спортивных мероприятий на переменах, не связанных с цифровыми технологиями.

В-третьих, важна психологическая поддержка: организация регулярных тренингов по управлению стрессом и эмоциональной устойчивости для самих педагогов, внедрение различных программ по развитию эмоционального интеллекта у учащихся. Создание школьной среды психологической поддержки, включающей специалистов по работе с цифровой зависимостью и другими психологическими проблемами, с которыми сталкиваются школьники начальной школы и учителя в процессе использования новых технологий.

В-четвертых, необходимо уделить пристальное внимание профессиональному развитию и профессиональной поддержке педагогов, а именно: предоставить более гибкую систему повышения квалификации по работе с цифровыми ресурсами. Создание методических объединений и профессиональных сообществ для обмена опытом в педагогической среде. Регулярная оценка и перераспределение нагрузки, включая ограничение количества онлайн-активностей вне учебного времени.

В-пятых, необходимо обеспечить стабильную техническую поддержку учителей. Правильное использование цифровых решений, адаптированных под возрастные особенности младших школьников. Разработка рекомендаций для учителей по сочетанию традиционных и цифровых подходов.

В заключение скажем что, цифровизация с каждым днем проникает в повседневную жизнь каждого человека. Она открывает широкие перспективы для повышения качества и доступности обучения. Поэтому без изучения такой проблемы как «цифровизация образования: баланс между возможностью и психофизическим здоровьем учителя и ученика» может стать источником психологических перегрузок как для учеников, так и для учителей в процессе получения качественного образования, ориентированного на личностно-ориентированный подход, то есть на баланс между инновациями и сохранением психофизического здоровья человека. Главное, надо помнить, что цифровизация образования должна быть не самоцелью, а мощным инструментом, служащим развитию гармоничной личности, сохранению мотивации и психического благополучия участников образовательного процесса. Только тогда цифровизация образования действительно станет правильным шагом, а не источником новых проблем, возникающих в социуме.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://primeminister.kz/> (дата обращения: 14.05.2025).
2. Пивоварова А.М. Влияние цифровых технологий на здоровье детей / А.М. Пивоварова, Е.И. Шабельникова, З.К. Горчханова // Практика педиатра. – 2021. – №4. – С. 12–20. – EDN CUSSRZ
3. Сорокина А.Б. Социальная психология / А.Б. Сорокина. // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2015. – Т. 4. №1. – С. 45–64. EDN TZJDYT
4. Платонова А.П. Роль интернет-коммуникаций в социализации детей / А.П. Платонова // Электронный журнал. – 2017. – С. 267–268.
5. Чахнашвили М.Л. Влияние цифровизации на здоровье детей и подростков / М.Л. Чахнашвили, Д.В. Иванов. // Вестник новых медицинских технологий. – 2022. – №3. – С. 25–28.