

Миляева Софья Сергеевна

студентка

Федотенко Инна Леонидовна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОМПЕНСАЦИЯ ЦИФРОВЫХ РИСКОВ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: современная цифровизация образовательной среды создает новые вызовы для психического развития младших школьников. В статье представлены результаты теоретического обоснования и экспериментального исследования технологии компенсации цифровых рисков через целенаправленно организованную игровую деятельность. На основе комплексной диагностики б младших школьников с использованием валидированных методик выявлены ключевые нарушения психического развития, связанные с воздействием цифровых технологий. Разработана и апробирована технология проектирования игрового комплекса, базирующаяся на принципах системности, индивидуализации и компенсаторности. Исследование показало эффективность игровых технологий в коррекции выявленных нарушений внимания, эмоционально-волевой сферы и социальных навыков у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: цифровые риски, младшие школьники, игровая деятельность, психическое развитие, компенсация.

Стремительная цифровизация современного общества кардинально изменила образовательную среду и повседневную жизнь детей. По данным исследований Московского городского педагогического университета, более 60% младших школьников используют цифровые устройства преимущественно для развлечений, что приводит к задержкам в развитии речи, внимания, памяти и

мышления [2]. Цифровые технологии оказывают негативное влияние на все три подсистемы психики: когнитивную, регуляторную и коммуникативную.

Младший школьный возраст является критическим периодом для формирования высших психических функций, поэтому воздействие цифровых факторов риска может иметь долгосрочные последствия для психического развития ребенка. Одновременно игровая деятельность рассматривается в психологии как универсальное средство развития личности, формирования когнитивных навыков и эмоционального благополучия детей.

Проблема влияния цифровых технологий на психическое развитие детей активно изучается отечественными и зарубежными исследователями. Работы А.Л. Журавлева, Т.А. Нестик, А.В. Юревич, Н.Я. Агеева посвящены анализу психологических рисков цифровизации. Исследования в области игровой деятельности представлены работами Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, современными авторами, изучающими роль игры в психическом развитии детей.

Современные исследования в области возрастной психологии выделяют факторы риска психического развития детей младшего школьного возраста как комплекс условий и обстоятельств, повышающих вероятность возникновения психологических проблем или расстройств. Цифровые риски представляют собой потенциальные угрозы, связанные с использованием информационных технологий и функционированием в цифровой среде.

Исследования отечественных авторов показывают, что цифровые риски в психологическом здоровье младших школьников включают несколько ключевых аспектов. Зависимость от цифровых устройств формируется при постоянном использовании смартфонов, планшетов, компьютеров. Как отмечают Е.Ю. Волчегорская и соавторы, 11,7% младших школьников могут быть классифицированы как зависимые от цифровых устройств, что негативно влияет на психологическое здоровье детей [3].

Младший школьный возраст в современной периодизации психического развития охватывает период от 6–7 до 9–11 лет и представляет собой один из

наиболее критических этапов для формирования психического здоровья [7]. Данный возраст характеризуется кардинальным изменением социальной ситуации развития ребенка, который становится субъектом общественных отношений.

Согласно периодизации психического развития Д.Б. Эльконина, ведущей деятельностью младшего школьника становится учебная деятельность, которая кардинально перестраивает все психические процессы и функции [8]. Именно в этом возрасте обучение начинает играть ведущую роль в психическом развитии, создавая зону ближайшего развития ребенка.

Когнитивное развитие младших школьников характеризуется переходом мышления от наглядно-образного к словесно-логическому, при этом активно развиваются основные мыслительные операции. Развитие внимания имеет особое значение для психического здоровья – у младших школьников лучше развито не-произвольное внимание, постепенно развивается произвольное внимание.

Понятие психологического здоровья в научной литературе трактуется различными исследователями с разных позиций, что обуславливает необходимость уточнения его содержания применительно к младшим школьникам.

О.В. Хухлаева определяет психологическое здоровье как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом. Психологическое здоровье описывается как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты. Исследователь также выделяет три уровня психологического здоровья младших школьников: креативный уровень, на котором находятся дети, устойчиво адаптированные к любой среде и обладающие резервом для преодоления стрессовых ситуаций; адаптивный уровень, к которому относится большая часть относительно благополучных детей, адаптированных к социуму, но проявляющих отдельные признаки дезадаптации; ассимилятивно-аккомодативный уровень, характеризующийся выраженными проблемами адаптации [4].

В.Э. Пахальян трактует психологическое здоровье как динамическое состояние внутреннего благополучия личности, которое обеспечивает согласованность различных аспектов личности и характеризуется гармонией между физическими и психическими, эмоциональными и интеллектуальными параметрами. По мнению В.Э. Пахальяна, психологическое здоровье включает внешние компоненты, определяющие адаптивность к окружающей среде, и внутренние компоненты, связанные с физиологическими возможностями организма и гармоничным душевным состоянием [6].

В.А. Ананьев в контексте психологии здоровья рассматривает здоровье как целостный феномен, отмечая, что быть здоровым означает владеть искусством жить полноценной жизнью в соответствии с тем, что дано от природы. Компетентности, позволяющие человеку осуществлять свою индивидуальную программу здоровья, составляют основной предмет изучения в психологии здоровья. В.А. Ананьев подчеркивает значение адаптационно-компенсаторных паттернов, отложенная работа которых свидетельствует о психическом и соматическом благополучии человека [1].

Таким образом, анализ теоретических подходов к определению психологического здоровья показывает, что данный феномен рассматривается исследователями как интегральная характеристика личности в целом, отражающая гармонию внутреннего мира человека, его отношений с окружающими и способность к полноестественному развитию. В контексте младшего школьного возраста психологическое здоровье выступает как необходимое условие успешной адаптации к учебной деятельности и основа для дальнейшего личностного становления ребенка.

Проектирование системы компенсации цифровых рисков в образовательной среде требует комплексного подхода, учитывающего содержательные, организационно-методические и ресурсные аспекты. Содержательная основа компенсационных программ включает профилактический, коррекционный и развивающий компоненты.

Исследования В.Г. Каменской и Л.В. Томанова показывают, что специально организованные развивающие игры могут способствовать восстановлению нормального развития когнитивных функций у детей, подвергшихся негативному воздействию цифровых технологий [5].

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ «Олењковская ОШ». В исследовании приняли участие 6 детей младшего школьного возраста (3 девочки и 3 мальчика) в возрасте от 8 до 9 лет.

Для выявления цифровых рисков психического развития был использован диагностический комплекс, включающий:

- «Проба Мюнстенберга» (Мюнстенберг Г.) – для определения уровня концентрации внимания, устойчивости и переключаемости;
- Шкала тревожности (Спилбергера-Ханина) – для выявления уровня личностной и ситуативной тревожности;
- «Проективный рисунок человека» (К. Маховер) – для исследования эмоционального состояния, самооценки и внутренних страхов;
- Методика Люшера (М. Люшер) – для определения эмоционального состояния и стрессовых реакций.

Данные методики позволили комплексно оценить ключевые аспекты психического развития – внимание, эмоционально-волевую сферу и личностные характеристики.

Анализ результатов диагностического исследования показал следующие особенности психического развития младших школьников:

Состояние внимания. По методике «Проба Мюнстенберга» пять детей (83,3%) продемонстрировали средний уровень концентрации внимания, найдя от 3 до 6 слов из 8 возможных. Только одна ученица (Сабина К.) показала высокий уровень, обнаружив 7 слов. Наибольшие трудности проявил Леша Т., найдя только 3 слова, что свидетельствует о недостаточной устойчивости внимания.

В процессе выполнения задания у большинства детей отмечались трудности с переключением внимания между различными участками буквенного массива,

пропуски слов на стыке строк и снижение эффективности поиска к концу отведенного времени.

Уровень тревожности. По адаптированной шкале тревожности Спилбергера-Ханина пять из шести детей (83,3%) показали низкий уровень тревожности (18–22 балла), что соответствует благоприятной эмоциональной обстановке. Только один ребенок (Леша Т.) продемонстрировал средний уровень тревожности (26 баллов), что находится в пределах нормативного диапазона.

Самооценка. По методике «Проективный рисунок человека» четыре ребенка (66,7%) демонстрируют средний уровень самооценки, два участника (33,3%) – высокий уровень. Высокие показатели выявлены у Леши Т. и Виталия С., что характеризуется более детализированными рисунками с пропорциональным изображением тела и центральным расположением фигуры на листе.

Эмоциональное состояние. По цветовому тесту Люшера половина детей (50%) демонстрирует спокойное эмоциональное состояние, поместив синий цвет на первую позицию. Единственный случай тревожного состояния зафиксирован у Леши Т., который разместил негативные цвета на первых позициях.

Проведенное исследование выявило группу младших школьников с благополучным эмоциональным состоянием и адекватной самооценкой, но с недостаточно сформированными навыками произвольного внимания. Это подтверждает данные современных исследований о негативном влиянии цифровых технологий на концентрацию внимания у детей.

Выявленные особенности внимания у большинства детей (средний уровень у 83,3% участников) указывают на необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей работы. Корреляционный анализ показал взаимосвязь между уровнем тревожности и показателями внимания – ребенок с средним уровнем тревожности также показал наиболее низкие результаты в teste на концентрацию внимания.

Проведенное исследование подтвердило актуальность проблемы цифровых рисков для психического развития младших школьников. Выявлены основные

нарушения, связанные с недостаточной сформированностью произвольного вни-
мания при относительно благополучном эмоциональном состоянии большинства
детей.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные ос-
новы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Влияние гаджетов на детскую психику // Растим детей. Национальный
портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://растимдетей.рф/articles/vliyanie-gadzhetov-na-detskuyu-psihiku> (дата обращения:
24.09.2025).
3. Подверженность кибербуллингу детей младшего школьного возраста /
Е.Ю. Волчегорская, М.В. Жукова, К.И. Шишкина, Е.В. Фролова // Ученые за-
писки университета Лесгафта. – 2019. – №10 (176) [Электронный ресурс]. – Ре-
жим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/podverzhennost-kiberbullingu-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 24.09.2025).
4. Драганова О.А. Формирование психологического здоровья школьников
как основное направление психолого-педагогического сопровождения участни-
ков образовательного процесса // Вестник Костромского государственного уни-
верситета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – №4. – С.
104–109 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-psihologicheskogo-zdorovya-shkolnikov-kak-osnovnoe-napravlenie-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-uchastnikov> (дата обращения:
20.10.2025). EDN YFMKWL
5. Каменская В.Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и пси-
хологические характеристики детей и подростков / В.Г. Каменская, Л.В. Тома-
нов // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. №1. – С. 139–159. DOI
10.17759/exppsy.2022150109. EDN WNLUVZ
6. Сысоева С.А. Психологическое здоровье как проблема психолого-акмео-
логической науки и практики // Вестник ТГУ. – 2008. – №12. – С. 173–178

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-kak-problema-psihologo-akmeologicheskoy-nauki-i-praktiki> (дата обращения: 20.10.2025).

7. Шаршов И.А. Возрастные особенности младшего школьника в контексте формирования универсальных учебных действий / И.А. Шаршов, М.И. Субботкина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – №12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-mladshego-shkolnika-v-kontekste-formirovaniya-universalnyh-uchebnyh-deystviy> (дата обращения: 25.09.2025). EDN PUJTXN

8. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – №4. – С. 6–20.