



ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ахмедова Саида Азизовна

кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии,
Ташкентский государственный педагогический университет
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Юсупов Данияр Абдуллаевич

магистрант факультета психологии, Национальный университет Узбекистана
имени Мирзо Улугбека
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация

Цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни подрастающего поколения. Их активное использование оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на когнитивное развитие детей и подростков. В статье рассматриваются ключевые аспекты воздействия цифровой среды на внимание, память, мышление и способность к обучению. Представлены данные эмпирических исследований, демонстрирующих как развитие цифровой грамотности, так и риски гиперстимуляции, снижения концентрации и клипового мышления. Подчеркивается необходимость сбалансированного подхода к использованию цифровых технологий в образовательной и домашней среде.

Ключевые слова: когнитивное развитие, цифровые технологии, дети, подростки, внимание, память, мышление, цифровая грамотность, экранное время

Введение

За последние десятилетия цифровые технологии проникли во все сферы жизни, включая образование, досуг и повседневное общение. Современные дети и подростки растут в условиях, когда смартфоны, планшеты, компьютеры и интернет становятся естественными инструментами познания и коммуникации. Такое изменение среды вызывает необходимость переосмысления процессов когнитивного развития.

Настоящая статья посвящена анализу влияния цифровых технологий на когнитивные функции детей и подростков, с акцентом на риски и возможности, возникающие в цифровую эпоху.

1. Теоретические основания

1.1. Когнитивное развитие: базовые понятия

Когнитивное развитие включает развитие таких функций, как внимание, восприятие, память, мышление, речь и воображение. У детей и подростков эти процессы активно формируются под влиянием внешней среды, в том числе — цифровой.

1.2. Цифровизация среды развития

Согласно исследованию Pew Research Center (2022), 95% подростков в возрасте от 13 до 17 лет имеют доступ к смартфонам, а более 45% проводят в интернете более 5 часов в день. Такая цифровая вовлеченность имеет неоднозначные последствия.

2. Положительное влияние цифровых технологий

2.1. Развитие цифровой грамотности и когнитивной гибкости

Образовательные платформы, симуляторы, обучающие игры могут:

- способствовать развитию логического мышления;
- формировать навыки поиска информации и критического анализа;
- улучшать пространственное мышление и память за счёт визуального контента.

2.2. Повышение мотивации к обучению

Интерактивные формы подачи материала и геймификация повышают вовлеченность детей в учебный процесс, способствуют удержанию внимания и усвоению информации.

3. Негативные последствия цифрового переизбытка

3.1. Снижение концентрации и клиповое мышление

Частое переключение между приложениями, короткие видеоролики и потоковое потребление информации формируют привычку к фрагментарному восприятию. Это снижает способность к длительной концентрации и глубокому анализу.

3.2. Перегрузка рабочей памяти

Избыточное количество визуальных и звуковых стимулов может затруднять запоминание и переработку информации, особенно у младших школьников с незрелыми когнитивными механизмами.

3.3. Нарушения сна и утомляемость

Экранное время перед сном, особенно в сочетании с ярким светом экранов, нарушает циркадные ритмы, снижает когнитивную продуктивность на следующий день.

4. Психосоциальные аспекты и медиагигиена

4.1. Социальная изоляция и формирование "цифровой зависимости"

Избыточное пребывание в цифровой среде может снижать мотивацию к живому общению, что негативно влияет на развитие эмпатии и социальных навыков. Особенно это актуально в подростковом возрасте.

4.2. Необходимость медиагигиены

Ведущие педиатрические и психологические ассоциации (например, AAP) рекомендуют:

- ограничивать экранное время в зависимости от возраста;
- поощрять оффлайн-активности;
- внедрять родительский контроль и обучать детей осознанному использованию технологий.

5. Роль семьи и школы

5.1. Цифровое воспитание

Семья играет ключевую роль в формировании здоровых цифровых привычек. Родители должны не только ограничивать экранное время, но и быть примером осознанного потребления контента.

5.2. Интеграция цифровых технологий в образование

Учителям важно применять технологии не ради самих технологий, а с учётом возрастных и когнитивных особенностей учащихся. Образовательные цифровые ресурсы должны стимулировать мышление, а не подменять его.

Заключение

Цифровые технологии — неотъемлемая часть современного мира, и их влияние на когнитивное развитие детей и подростков нельзя игнорировать. С одной стороны, они открывают широкие возможности для развития, с другой — несут серьёзные риски. Необходим сбалансированный подход, включающий научно обоснованные рекомендации, обучение цифровой гигиене, участие семьи и школы в формировании цифровой культуры.

Литература

1. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. Pediatrics, 2016.
2. Anderson, M., Jiang, J. Teens, Social Media & Technology 2022. Pew Research Center.
3. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. — М.: Школьная Пресса, 2000.
4. Greenfield P. M. Mind and media: The effects of television, video games, and computers. – Routledge, 2014.
5. Воронцов А. Влияние цифровых технологий на когнитивные функции подростков // Психология образования, 2020.