

**Михайлова Арина Вадимовна**

студентка

**Бабкова Дарья Дмитриевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Романова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ**

***Аннотация:** цифровая зависимость детей и подростков – одна из самых распространённых проблем современного времени, которая неизбежно оказывает влияние на образовательный процесс. Что такое цифровая зависимость, как она проявляется, какие существуют возможные последствия цифровой зависимости и как бороться с её негативным влиянием, рассмотрим в этой статье.*

***Ключевые слова:** цифровая зависимость, психологическая зависимость, цифровизация образования, образовательный процесс, профилактика зависимости.*

Цифровая зависимость – чрезвычайно важная и актуальная проблема современности. В наши дни она становится важной и в контексте образования в связи с тенденцией цифровизации и внедрением новых технологий в образовательный процесс [4, с. 310].

Психологическая зависимость (аддикция) – это сильное непреодолимое влечение к человеку, предмету, явлению или действию [5]. Таким образом, цифровая зависимость – это непреодолимое влечение человека к цифровым устройствам и цифровому контенту. Наиболее сильно это влечение проявляется у детей, подростков и молодёжи, ведь именно они являются представителями цифровой эпохи: вся их жизнь или большая её часть протекает в цифровом мире

в условиях развития и активного внедрения новых технологий во все сферы жизни.

Сегодня цифровизация образования – ведущая тенденция образовательного процесса. После пандемии COVID-19 онлайн-обучение стало неотъемлемой частью образования. С помощью цифровых технологий, человечество справилось с вызовом нового времени и организовало образовательный процесс в онлайн-формате [1]. С одной стороны, цифровизация образования позволяет поддерживать цифровой процесс в любых условиях, но с другой – культивирует развитие цифровой зависимости.

Цифровая зависимость проявляется в образовательном процессе в разных формах: ученик или студент отвлекается в процессе обучения; не запоминает информацию, так как считает, что она всегда доступна для него благодаря цифровым средствам и запоминать новые сведения – бесполезно; воспринимает информацию только в интерактивном онлайн-формате, считает чтение учебника «скучной работой» (особенно эта проблема актуальна в школе).

Эти факторы приводят к негативным последствиям: отсутствию усвоения информации; плохому запоминанию; слабому развитию психических процессов (ученик вовлекается в процесс не благодаря собственной воле, а благодаря «интересному заданию»).

Кроме того, важно отметить ряд психологических проблем: конфликтное поведение, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, хронические депрессии. Также многие подростки признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты, чувствуя иллюзию безнаказанности, что приводит к моральной деградации [6, с. 3]. Всё это влечет проблемы в отношениях с родителями, с физическим и психологическим здоровьем детей, что негативно влияет на их успеваемость, усидчивость, концентрацию внимания, вовлеченность в образовательный процесс. Проблемы и симптомы накапливаются крайне быстро, поэтому очень важно бороться с зависимостью на ее ранних стадиях или же до ее наступления.

Как распознать цифровую зависимость у ребёнка или подростка? Исследователь А.Е. Войскунский отмечает важнейшие поведенческие характеристики, указывающие на наличие цифровой аддикции:

- неспособность и нежелание прервать работу в Интернете;
- раздражение, возникающее при вынужденном завершении работы;
- сокрытие времени, проведённого в Интернете от родителей и педагогов;
- склонность забывать о существующих делах при работе в Интернете;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни;
- разрушение семьи и круга общения из-за цифровой аддикции;
- пренебрежение собственным здоровьем;
- избегание физической активности;
- пренебрежение личной гигиеной;
- пренебрежение пищей наряду с употреблением тонизирующих напитков и напитков, содержащих кофеин;
- активное изучение новых технологий [2, с. 351–352].

Как же бороться с негативным влиянием цифровой зависимости детей и подростков на образовательный процесс? Следует отметить, что эта работа требует комплексного подхода: учителя, родители и психологи могут приложить усилия, чтобы повлиять на улучшение данной ситуации. При этом такой процесс должен быть грамотно выстроен, ведь если подростка силой отлучить от сети, он будет чувствовать дискомфорт. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются различные навязчивые мысли, порой бессонница или даже полный отказ от сна [6, с. 3]. Работа с детьми должна выстраиваться в форме внеклассных занятий, дискуссий, видеолекций и творческих мероприятий [3, с. 3].

Если более детально рассматривать работу педагога, то важно её строить с учетом следующих аспектов.

1. Базовым уровнем, оказывающим принципиально важное влияние на возможность возникновения цифровой зависимости, является уровень информационного и медиапространства: предметы физического мира,

устройства, наличие доступа к глобальной сети. Диссонанс, связанный с различным техническим оборудованием классов, средств связи у учителей и учеников, отрицательно влияет на эффективное образование. Поэтому педагогам важно выстраивать работу равновозможную по ресурсам для всех учащихся.

2. Уровень мотивации отвечает на вопрос, почему цифровые практики молодежи носят преимущественно репродуктивный характер. Основная причина – сделать жизнь легче, «упростить», «не напрягаться там, где можно не напрягаться». Возникает парадокс: один из ведущих видов деятельности, характерный для образовательных организаций, – учебная деятельность. Обучение как процесс перестает быть приоритетным в жизни учащейся молодежи, а образование сводится к получению необходимой оценки за предмет.

3. Следующий уровень, который должен учитываться в процессе педагогической работы в области предотвращения цифровой зависимости молодежи, – это уровень ценностей. Он непосредственно связан с эмоциональными переживаниями личности. Цифровой мир развит в настоящее время значительно. В эмоциональном плане он способен конкурировать с реальным человеческим общением, и это выдвигает как минимум новые требования к организации процесса обучения и субъект-субъектного взаимодействия в рамках данного процесса и за его пределами.

4. Уровень убеждений базируется, в свою очередь, на уровне ценностных ориентаций всех участников образовательного процесса. Одной из острых и важных проблем, существующих на данном уровне, является проблема обесценивания знаний и учебной информации. В связи с этим, педагогическая работа должна строиться таким образом, чтобы явно делать акцент на пользе тех знаний и навыков, которые приобретаются учениками в процессе учебы [4, с. 324–326].

Работа по профилактике зависимости должна носить комплексный психолого-педагогический характер. Одним из возможных вариантов ее проведения могут быть внеурочные активности, план по которым может включать следующие темы для занятий.

1. «Интернет-зависимость: мифы и реальность» – лекторий.

2. «Интернет – за и против!» – беседа в формате дебатов для выявления плюсов и минусов.

3. «Виртуальное и реальное общение» – игровая деятельность, целью которой является формирование навыков самоконтроля, снятие эмоционального напряжения.

4. «Встреча родителей со школьным психологом» – беседа и тренинг методом конкретных ситуаций для оказания помощи родителям в формировании мотивации у подростков к здоровому образу жизни.

5. «Здоровье и спорт» – соревнование методом конкретных ситуаций для укрепления социального, психического и физического здоровья.

6. «Суд над интернет-играми!» – театрализованное представление совместно с родителями.

7. «Влияние Интернета на человека» – лекторий с привлечением медицинских работников, психологов, психиатров для демонстрации негативных последствий Интернета и рассказа о них учащимся.

8. «Интернет-зависимость – болезнь современных людей» – мастер-класс по развитию умения у подростков ставить «фильтры» для разного рода энергетических воздействий извне [3, с. 3].

Однако, несмотря на явные отрицательные последствия, благодаря комплексной работе привязанность и интерес детей и подростков к цифровой зависимости можно превратить в положительную энергию для образовательного процесса. Так, например, использование онлайн-площадок и инструментов для усвоения материалов и прохождения тестов, интерактивных квизов и викторин с отображением на общем экране ответов участников формируют у учеников и студентов другое представление об образовательном процессе. Именно отход от обычных лекций и бумажных опросов в сознании молодежи делает учебу похожей на «квест» или игру.

Конечно, это не означает, что проблема цифровой зависимости не нуждается в профилактике и контроле. Но она связана не просто с сознанием

поколения детей и подростков. Подобная проблема – вызов современности и новых технологий, которые невозможно игнорировать.

Таким образом, цифровая зависимость может приводить к негативным последствиям, но при грамотной совместной психолого-педагогической, родительской коммуникации и работе, компьютер становится для молодежи не просто средством закрыться от реальности, не просто способом не думать о проблемах и учебе, но инструментом для открытия чего-то нового и развивающего.

### ***Список литературы***

1. Riin Seema, Ene Varik-Maasik. Students' digital addiction and learning difficulties: shortcomings of surveys in inclusion // ORIGINAL RESEARCH article. 13 July 2023. Sec. Special Educational Needs. 2023. Vol. 8 [Electronic resource]. – Access mode: <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1191817> (date of request: 07.05.2025).

2. Айбазова М.Ю. Профилактика цифровой зависимости обучающихся как условие успешной цифровой трансформации образовательных учреждений СПО / М.Ю. Айбазова, А.А. Карасова // Педагогический журнал. – 2021. – Т. 11. №6А. – С. 348–356 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2021-6/c9-aibazova-karasova.pdf> (дата обращения: 08.05.2025) – DOI: 10.34670/AR.2021.63.68.050. EDN AMJGQN

3. Корнева И.Н. Профилактика компьютерной зависимости у обучающихся в общеобразовательных организациях / И.Н. Корнева, А.М. Суздалева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2024. – №2 (140) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://research-journal.org/archive/2-140-2024-february/10.23670/IRJ.2024.140.28> (дата обращения: 10.05.2025) – DOI: 10.23670/IRJ.2024.140.28. EDN GIOUTS

4. Мантуленко В.В. Аспекты педагогической работы в вузе по предотвращению и снижению риска формирования цифровой зависимости молодежи / В.В. Мантуленко // Концепт. – 2024. – №07. – С. 309–331. – DOI:

10.24412/2304-120X-2024-11121 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2024/241121.htm> (дата обращения: 06.05.2025). EDN ANELIB

5. Психология зависимости. Расскажем о методиках борьбы с пагубными привычками // Национальная академия дополнительного профессионального образования (НАДПО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nadpo.ru/academy/blog/psikhologiya-zavisimosti-rasskazhem-o-metodikakh-borby-s-pagubnymi-privychkami/#:~:text=Психологическая%20зависимость%20\(аддикция\)%20-%20это,одно%20и%20то%20же%20действие](https://nadpo.ru/academy/blog/psikhologiya-zavisimosti-rasskazhem-o-metodikakh-borby-s-pagubnymi-privychkami/#:~:text=Психологическая%20зависимость%20(аддикция)%20-%20это,одно%20и%20то%20же%20действие) (дата обращения: 07.05.2025).

6. Ронжин Г.А. Подросток в цифровом мире / Г.А. Ронжин // Концепт. – 2018. – №07 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2018/182016.htm> (дата обращения: 10.05.2025) – DOI 10.24422/MC1T0.2018.7.14926