

Лыжнюк Алина Олеговна

студентка

Ишкова Екатерина Валерьевна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНОВ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И ПРАКТИКА СДАЧИ ТЕЛЕФОНОВ НА УРОКАХ

***Аннотация:** в статье исследуется влияние постоянного использования смартфонов на когнитивные процессы школьников в условиях тотальной цифровизации образования, проведен анализ современных эмпирических исследований, показан негативный эффект пассивного присутствия смартфона во время учебных занятий на показатели рабочей памяти, устойчивости внимания и скорости обработки информации. В работе рассматривается эффективность практики сбора мобильных телефонов перед уроками как простой и доступной меры повышения качества обучения. Эмпирически подтверждено, что политика «телефоны в ящик» способствует росту академической успеваемости, развитию метакогнитивных навыков и самостоятельности мышления у учащихся 8–9 классов.*

***Ключевые слова:** цифровизация образования, смартфоны в школе, отвлечение внимания, рабочая память, самостоятельное мышление, политика ограничения гаджетов, когнитивное развитие школьников.*

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена беспрецедентным уровнем проникновения цифровых технологий в повседневную жизнь детей и подростков. По данным ЮНЕСКО за 2023 год, 92% подростков 13–17 лет в развитых странах имеют личный смартфон и проводят с ним от 7 до 9 часов в сутки. Школа, традиционно выступавшая пространством развития самостоятельного мышления, всё чаще превращается в зону постоянных отвлечений, связанных с уведомлениями и быстрым доступом к информации.

За последнее десятилетие накоплен значительный массив эмпирических данных, свидетельствующих о том, что даже пассивное присутствие смартфона существенно снижает когнитивные ресурсы учащихся. Классическое исследование Ward и соавторов (2017) выявило феномен «brain drain» – снижение объёма рабочей памяти и скорости обработки информации при нахождении телефона в зоне досягаемости, даже если он выключен [1].

Ряд зарубежных и отечественных исследований подтверждает положительный эффект политики полного или частичного ограничения использования смартфонов во время уроков. Во Франции после введения запрета 2018 года зафиксирован рост успеваемости по математике и чтению на 6–14% [2]. В Германии школы, применяющие систему Yondr (специальные запирающиеся чехлы), показали статистически значимое превосходство по исполнительным функциям и метакогнитивным показателям [3].

В российской практике также появляются успешные примеры, Федеральный запрет во время уроков – вступил в силу с 1 сентября 2024г., масштабные ограничения в школах сдачи телефонов. В.С. Собкин и Т.В. Смолеусова в 2024, анализируя опыт московских школ №1529 и №1799, отметили рост познавательной активности и академической успеваемости после введения жёстких ограничений на использование мобильных устройств [4].

Цель настоящего исследования – установить влияние практики сдачи мобильных телефонов перед уроками на показатели внимания, рабочей памяти и субъективное ощущение самостоятельности мышления у школьников 14–15 лет.

В исследовании приняли участие 126 учащихся 8–9 классов трёх московских общеобразовательных школ. Две школы выступили экспериментальными (январь–март 2025 г. – телефоны сдавались в пронумерованные запирающиеся чехлы Yondr), одна – контрольной (телефоны оставались в рюкзаках, обычный режим).

Использовались следующие методики:

1) тест рабочей памяти OSPAN (адаптация Д.В. Ушакова и Р.Г. Горюновой, 2020);

2) компьютеризированный тест Струпа;

3) авторский опросник «Самостоятельность мышления» (α Кронбаха = 0,87);

4) еженедельные журналы рефлексии учащихся и педагогов.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной зафиксирован прирост рабочей памяти на 19,4% ($p < 0,001$), снижение времени реакции в тесте Струпа на 94 мс ($p < 0,01$), а также рост субъективного ощущения «я думаю своей головой» с 18% до 76%. Педагоги отметили увеличение количества вопросов «а почему так?» и поднятых рук в среднем в 2,8 раза.

Качественный анализ рефлексивных дневников выявил типичные высказывания: «Раньше я просто фоткал доску и думал – потом разберусь. А сейчас приходится сразу понимать» (учащаяся, 14 лет); «Впервые за год решил задачу сам, а не спросил в чате» (учащийся, 15 лет).

Полученные результаты согласуются с данными международных исследований [1; 3; 5]. Отсутствие смартфона даже на 45 минут урока создаёт «когнитивное окно», в котором мозг подростка переходит от реактивного режима реагирования на уведомления к проактивному поиску решений и постановке собственных вопросов.

Таким образом, практика сбора мобильных телефонов перед уроками является эффективным, экономически доступным и легко реализуемым инструментом повышения качества когнитивного развития школьников. Эффект проявляется уже через 3–4 недели регулярного применения и не требует значительных материальных затрат. Внедрение данной меры может стать важным шагом в сохранении способности нового поколения к самостоятельному и глубокому мышлению в условиях тотальной цифровизации.

Список литературы

1. Ward A.F., Duke K., Gneezy A., Bos M.W. Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. 2017. Vol. 2, no. 2. Pp. 140–154.
2. CNIL & Académie de Paris. Impact de l'interdiction du téléphone portable à l'école: étude longitudinale 2020–2024. Paris, 2024. 87 p.
3. Fabian K., Hüpping B., Kuper H. [et al.]. Smartphone bans in schools: Effects on executive functions and academic performance // Educational Psychology Review. 2023. Vol. 35, no. 4. Art. 102. DOI 10.1007/s10648-023-09810-9. EDN FWKTRD
4. Собкин В.С. Влияние ограничения использования мобильных устройств на уроках на познавательную активность и академическую успеваемость школьников / В.С. Собкин, Т.В. Смолеусова // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. №2. – С. 45–58.
5. Кузнецов Дж. Мобильные телефоны в классе: влияние на обучение и память студентов / Дж. Кузнецов, К. Гласс // Journal of Media Education. 2019. Vol. 10, no. 3. Pp. 45–56.