

Чиркинян Эля Мгеровна

бакалавр, студентка

Архипкина Мария Александровна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

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

г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема трансформации когнитивных процессов в подростковом возрасте под влиянием агрессивной цифровой среды. Авторы анализируют современные научные подходы к пониманию клипового мышления, изменению памяти и внимания в условиях информационной перегрузки. Особое внимание уделяется двойственному характеру влияния цифровизации: с одной стороны, фиксируется рост скорости обработки информации и многозадачности, с другой происходит снижение способности к глубокому анализу и концентрации. На основе теоретического анализа литературных источников и данных эмпирических исследований делается вывод о необходимости формирования культуры «цифровой гигиены» как компонента психолого-педагогического сопровождения современных школьников.*

***Ключевые слова:** цифровая среда, когнитивное развитие, подростки, клиповое мышление, цифровая гигиена.*

Современный подростковый возраст протекает в принципиально иных условиях по сравнению с предыдущими поколениями. Если еще два десятилетия назад социализация и когнитивное развитие определялись преимущественно

непосредственным межличностным общением и линейными источниками информации (книги, телевидение), то сегодня ведущим фактором развития становится цифровая среда. Смартфоны, социальные сети, стриминговые сервисы и компьютерные игры формируют новую «экологию» психического развития.

Цель данной работы выступает анализ специфики влияния цифровой среды на когнитивные функции подростков и выявление как позитивных новообразований, так и зон риска, требующих педагогической коррекции.

Актуальность темы исследования подтверждается результатами статистики: по данным ВЦИОМ и исследований лаборатории Касперского, более 90% российских подростков ежедневно проводят в сети от 3 до 8 часов, причем значительная часть этого времени приходится на пассивное потребление короткого, эмоционально насыщенного контента. Психологи и педагоги все чаще фиксируют жалобы родителей и учителей на рассеянность внимания, трудности в запоминании текстовой информации и неспособности современных школьников к длительному интеллектуальному усилию [1].

Одним из центральных понятий при обсуждении когнитивных изменений является «клиповое мышление». Под этим термином понимается способ восприятия информации через короткие, яркие, не связанные между собой логически фрагменты. Исследователи отмечают, что цифровая среда, построенная на гиперссылках, бегущих строках и коротких видео (Reels, TikTok, Shorts), объективно тренирует способность к быстрому переключению внимания. Подростки демонстрируют более высокие показатели в тестах на скорость реакции и распределение внимания по сравнению со взрослыми, чье когнитивное становление пришлось на «доцифровую эпоху».

Однако обратной стороной этой медали является значительное ослабление произвольного, устойчивого внимания. Как отмечает С. В. Пазухина в работе о психологических особенностях мышления современных подростков, многозадачность, поощряемая интерфейсами (одновременное прослушивание музыки, переписка в мессенджерах и выполнение домашнего задания), приводит к поверхностной обработке информации [1]. Нейрофизиологические исследования

подтверждают, что постоянное переключение между задачами истощает ресурсы префронтальной коры головного мозга, ответственной за волевой контроль и планирование. В результате мы наблюдаем парадокс: подросток может быстро найти ответ в поисковой системе, но испытывает значительные трудности при необходимости прочитать и проанализировать текст объемом более 3–5 страниц без отвлечений на уведомления.

Цифровая среда кардинально меняет мнемическую функцию. Традиционная педагогика была ориентирована на накопление и удержание информации в долговременной памяти. Сегодняшние подростки демонстрируют феномен, названный психологами «эффектом Google» или «цифровой амнезией» – склонность забывать информацию, если известно, что ее можно легко найти в интернете. С одной стороны, это освобождает когнитивные ресурсы для решения более творческих задач. Память перестает быть «складом фактов» и становится «инструментом навигации». Подросток лучше запоминает не само содержание, а путь к нему (алгоритм поиска, название сайта, ключевой запрос).

С.А. Филиппова, анализируя социальный портрет психологического благополучия студенческой молодежи, указывает на то, что уверенность в доступности информации снижает уровень учебной тревожности [3]. Подросток чувствует себя компетентным, имея в кармане смартфон как внешний носитель памяти. Однако с точки зрения когнитивного развития такая стратегия несет под собой риски. Формирование устойчивых нейронных связей, лежащих в основании понятийного мышления, требует многократного обращения к материалу и его осмысления «внутри головы», а не во внешнем хранилище. Педагоги сталкиваются с тем, что у подростков обедняется словарный запас и снижается способность к построению развернутых логических цепочек без опоры на визуальные подсказки гаджетов.

Безусловно нельзя оценивать влияние цифровой среды исключительно только в негативном ключе. Современные исследования показывают, что активное взаимодействие с динамичными интерфейсами способствует развитию когнитивной гибкости. Подростки легче адаптируются к изменяющимся условиям

задачи, быстрее находят нестандартные решения в ситуациях неопределенности, что особенно ценно в рамках деятельностного подхода в образовании. Кроме того, навыки визуального сканирования, развиваемые в цифровой среде, позволяют подросткам эффективнее работать с большими объемами данных, вычлняя из них главное. Основная проблема заключается в том, что школьная система образования пока не успевает адаптироваться к этим новым когнитивным профилям. Учителя, являясь «цифровыми иммигрантами», часто требуют от «цифровых аборигенов» (подростков) способов работы, противоречащих их естественным познавательным стратегиям, что вызывает внутренний когнитивный диссонанс и потерю мотивации к учению.

Цифровая среда оказывает существенное влияние и на социальный интеллект, который тесно взаимосвязан с когнитивной сферой. Общение в мессенджерах лишено невербальной составляющей (мимики, жестов, интонации), что обедняет опыт распознавания эмоций. У подростков, проводящих более 5 часов в день в виртуальном общении, может наблюдаться задержка в развитии эмпатии и навыков прогнозирования последствий своих слов для собеседника. Это согласуется с выводами о необходимости оказания психологической помощи и сопровождения родителей в рамках клубов «Молодая семья» [2], так как именно в семье закладываются базовые паттерны эмоционального реагирования, компенсирующие дефициты цифрового общения.

Подводя итог, следует признать, что цифровая среда является не просто фоном, а активным модератором когнитивного развития подростков. Мы наблюдаем следующие ключевые тенденции:

- 1) усиление скорости и поверхностности восприятия при ослаблении глубины анализа;
- 2) трансформация памяти от накопительной модели к навигационной;
- 3) рост когнитивной гибкости и визуальной грамотности;
- 4) риски снижения произвольного внимания и навыков социального прогнозирования.

Таким образом, перед психолого-педагогическим сообществом встает задача развития у учащихся культуры «цифровой гигиены». Так в образовательные программы необходимо включать упражнения для тренировки глубинного чтения (slow reading), практики осознанности для удержания фокуса внимания и уроки критического мышления для работы с информационным шумом. Использование технологий искусственного интеллекта в деятельности психолога может стать инструментом диагностики когнитивных дефицитов и построения индивидуальных траекторий развития. Только комплексный подход, объединяющий усилия семьи, школы и научного сообщества, позволит использовать потенциал цифровой эпохи во благо когнитивного здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Пазухина С.В. Психологические особенности развития разных типов мышления у современных подростков / С.В. Пазухина, П.В. Маринова. – М.: Русский язык, 2022. – 160 с. EDN PEJWSG
2. Тимофеева М. Система сопровождения родителей: модель организации клуба «Молодая семья»: план-программа, занятия / М. Тимофеева. – М., 2017. – 103 с.
3. Филиппова С.А. Социальный портрет психологического благополучия студенческой молодежи / С.А. Филиппова // Научно-педагогическое обозрение. – 2023. – №4 (50). – С. 170–178. DOI 10.23951/2307-6127-2023-4-170-178. EDN LLZAUS