

Дедов Станислав Витальевич

студент

Научный руководитель

Пронина Наталья Андреевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА КАК КОМПОНЕНТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ: ОТ ЗАЩИТЫ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ К ОСОЗНАННОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в статье обосновывается необходимость перехода от «защитной» парадигмы цифровой гигиены к «развивающей» в воспитательной работе вуза. Анализируется уязвимость современного студенчества перед манипулятивными технологиями. Автор считает необходимым формировать культуру осознанной самопрезентации как инструмента профессионального роста и становления зрелой цифровой личности, способной превращать цифровой след в ресурс развития.*

***Ключевые слова:** цифровая гигиена, воспитательная работа в вузе, студенческая молодежь, осознанная самопрезентация, манипулятивные технологии, цифровая личность, информационная безопасность.*

Современное студенчество является первым по-настоящему цифровым поколением, существует в реальности, где границы между приватным и публичным, личностным и профессиональным становятся все более размытыми. Если ранее воспитательная работа в вузе концентрировалась преимущественно на формировании гражданской идентичности и культурного кругозора в физическом пространстве, то сегодня она объективно расширяется до регулирования цифрового следа обучающегося.

Традиционный подход к цифровой гигиене долгое время сводился к технической грамотности, защите от фишинга, спама и вирусного программного обеспечения. Однако рост деструктивных информационных воздействий от провоцируемых алгоритмами рекомендательных систем до изоциренных техник социальной инженерии и астротурфинга выявил несостоятельность сугубо «защитной» парадигмы. Проблема смещается из плоскости внешних угроз во внутреннюю структуру личности. Незрелость рефлексивного мышления делает студента уязвимым перед манипуляциями, а отсутствие навыков конструирования собственного образа в сети приводит к стихийной, зачастую деструктивной самопрезентации.

В связи с этим назрела необходимость пересмотра концептуальных оснований цифровой гигиены как компонента воспитательной работы. На смену модели «субъект – угроза – защита» должна прийти модель, в центре которой находится становление зрелой цифровой личности, способной не только избегать рисков, но и активно использовать виртуальное пространство для профессионального роста и культурного диалога. Ключевым вектором этой эволюции выступает переход от практик пассивной обороны к формированию культуры осознанной самопрезентации, в рамках которой студент воспринимает свой цифровой профиль как инструмент проектирования жизненной и карьерной траектории.

Цифровая гигиена как научная категория прошла стремительную эволюцию от узкопрофильного термина в сфере кибербезопасности до междисциплинарного педагогического понятия, отражающего качественно иной уровень взаимодействия личности и цифровой среды. В нормативно-правовом поле Российской Федерации предпосылки к формированию данного понятия заложены в Стратегии развития информационного общества на 2017–2030 годы и Доктрине информационной безопасности Российской Федерации, где обеспечение защищённости личности от деструктивного информационного воздействия рассматривается как один из национальных приоритетов [1]. Однако конкретизация термина в научно-педагогическом дискурсе произошла несколько позднее.

Анализ отечественной научной литературы позволяет выделить несколько концептуальных подходов к определению цифровой гигиены. Первый подход медико-профилактический трактует цифровую гигиену как комплекс мер, направленных на снижение вредного воздействия цифровых устройств на физическое и психическое здоровье пользователя, включая регулировку экранного времени, профилактику компьютерного зрительного синдрома и цифровой зависимости. Второй подход – информационно-безопасностный акцентирует внимание на защите персональных данных, противодействии фишингу, социальной инженерии и иным киберугрозам. В рамках данного подхода цифровая гигиена определяется как «совокупность определённых правил, позволяющих пользователю безопасно и с минимальными рисками использовать информационные технологии» [2, с. 256]. Третий подход психолого-педагогический представляется наиболее релевантным. Его специфика, по мнению О.В. Флерова, заключается в рассмотрении цифровой гигиены «с содержательно-информационных позиций, наиболее точно вписывающихся в психолого-педагогическую призму в противовес традиционному рассмотрению данного явления с технологических или психофизиологических позиций» [15, с. 170].

Принципиально важным для педагогической интерпретации цифровой гигиены является понятие ресурсного отношения к информации. Как подчёркивает О.В. Флеров, «цифровая гигиена основывается на ресурсном отношении к цифровой информации в противовес стихийному, то есть на критическом её восприятию и рациональном потреблении». Данный тезис закладывает методологическую основу для перехода от пассивно-оборонительной к активно-созидательной модели цифровой гигиены, в которой пользователь выступает не объектом внешних угроз, а субъектом собственной информационной деятельности [15, с. 172].

И.Ш. Мухаметзянов, рассматривая цифровую гигиену в контексте цифровой трансформации образования, акцентирует внимание на её междисциплинарной природе, связывая данное понятие с категориями «цифровая грамотность», «ин-

формационная безопасность» и «безопасность личности». Такой подход позволяет вписать цифровую гигиену в более широкий контекст воспитательной работы, не ограничиваясь сугубо техническими аспектами [9, с. 63].

Особого внимания заслуживает конвергентная модель цифровой гигиены, предлагаемая рядом современных исследователей [17, с. 75]. Её суть состоит в объединении ресурсных возможностей различных дисциплин: педагогики, психологии, информатики, социологии для формирования у обучающихся целостного комплекса знаний, умений и ценностных установок, обеспечивающих безопасное и продуктивное существование в цифровой среде. Именно конвергентный подход позволяет преодолеть фрагментарность существующих образовательных практик, при которых цифровая гигиена сводится к набору разрозненных инструкций по кибербезопасности.

Студенческая молодёжь представляет собой одну из наиболее уязвимых социальных групп перед лицом манипулятивного воздействия в цифровой среде, что обусловлено рядом объективных факторов [7, с. 15]. Во-первых, возрастная специфика позднего юношеского периода характеризуется незавершённостью процессов личностного самоопределения и интенсивным формированием мировоззренческих установок, что делает психику податливой к внешним влияниям. Во-вторых, студенты проводят в цифровой среде значительную часть времени как в образовательных, так и в досуговых целях, что многократно увеличивает плотность контактов с потенциально деструктивным контентом. В-третьих, установка на «цифровую социализацию» как естественную среду обитания нередко сопровождается снижением критичности восприятия информации и иллюзией защищённости.

Классификация манипулятивных технологий, представляющих угрозу для студенческой аудитории, может быть построена по нескольким основаниям. По цели воздействия выделяются: коммерческие манипуляции (фишинг, мошеннические схемы «быстрого заработка», навязывание финансовых услуг); идеологические манипуляции (вербовка в деструктивные организации, распространение

экстремистского контента, политическая пропаганда); социально-психологические манипуляции (кибербуллинг, репутационный шантаж, формирование зависимого поведения) [5, с. 115].

По механизму воздействия манипулятивные технологии подразделяются на когнитивные (эксплуатирующие уязвимости восприятия и обработки информации фейковые новости, кликбейт, астротурфинг), эмоциональные (апеллирующие к базовым эмоциям страха, гнева, эмоционально окрашенный пропагандистский контент, вирусные провокации) и поведенческие (направленные на формирование определённых паттернов действий социальная инженерия, манипуляции через рекомендательные алгоритмы) [13, с.106].

Как показывают результаты эмпирических исследований, студенты демонстрируют недостаточный уровень осведомлённости о манипулятивных рисках цифровой среды. Выводы получены в исследовании, проведённом среди обучающихся вузов Санкт-Петербурга: 71% респондентов осознают важность информационной гигиены, однако применяют лишь наиболее очевидные методы защиты, пренебрегая иными. Такая избирательность в соблюдении правил цифровой гигиены создаёт благоприятную почву для целенаправленных манипулятивных воздействий, эксплуатирующих наиболее уязвимые звенья в системе психологической защиты личности [6].

Особую тревогу вызывают манипулятивные технологии, направленные на изменение мировоззрения молодёжи. Как отмечается в исследовании И.В. Кутыковой, «углубившаяся в начале текущего века геополитическая конкуренция инициировала различные манипулятивные технологии, которые в большинстве случаев применяются в целях изменения сознания и поведения молодежи» [6, с. 65]. Автор предпринимает попытку классифицировать такие технологии, описывая присущие им свойства и структурные элементы, что может быть использовано в качестве основы для разработки адресных воспитательных интервенций [6, с.70].

Цифровая среда принципиально изменила природу и механизмы самопрезентации личности. Если в доцифровую эпоху самопрезентация осуществлялась преимущественно в рамках непосредственного межличностного взаимодействия

и была ограничена пространственно-временными рамками конкретной ситуации общения, то цифровые платформы создали принципиально новые условия для конструирования и трансляции образа «Я» [11, с. 69].

Теоретическую основу для анализа цифровой самопрезентации заложили классические работы И. Гофмана, рассматривавшего самопрезентацию как управление впечатлением в социальном взаимодействии. Однако, как справедливо отмечают современные исследователи, «традиционные теории Э. Эриксона, И. Гофмана, рассматривавшие «Я» как стабильную и целостную структуру, сегодня не в полной мере объясняют гибкие и множественные формы самоидентификации» в цифровой реальности. Цифровая среда предоставляет индивиду бесконечно разнообразный набор символов для личностной мимикрии, в которой любой образ как цифровой конструкт не нуждается в физическом теле [8].

Исследование кроссплатформенной самопрезентации российских студентов, проведённое М.И. Кришталец и А.В. Щекотуровым, позволило выявить ряд значимых закономерностей. Установлено, что характер самопрезентации связан как с мотивами использования социальных сетей, так и с их технологическими возможностями [4, с. 26–28].

Применительно к воспитательной работе в вузе особое значение приобретает дифференциация сфер самопрезентации студентов. Как показано в сравнительном анализе профилей московских студентов, в социальной сети «ВКонтакте» преобладающей сферой самопрезентации является приватная сфера (47%). Учебно-профессиональная составляющая в структуре самопрезентации зачастую остаётся недостаточно выраженной, что свидетельствует о стихийном, нерелефлексивном характере цифрового самопредъявления [10].

Самопрезентация в социальных сетях выполняет не только коммуникативную, но и идентификационную функцию: пользователи стремятся к созданию образа компетентного и успешного человека. Вместе с тем исследование показывает, что «студенты, активно использующие социальные сети, чаще склонны демонстрировать разные аспекты своей жизни, обсуждать свои неудачи и критико-

вать других» [3]. Подобная стихийность в самопредъявлении может иметь отсроченные негативные последствия для профессиональной репутации будущего специалиста, что актуализирует задачу формирования культуры осознанной самопрезентации.

Воспитательная работа в высшей школе традиционно рассматривалась как процесс, направленный на формирование гражданской идентичности, ценностных ориентаций и социально значимых качеств личности обучающегося. Цифровая трансформация образования вносит существенные коррективы в содержание и формы воспитательной деятельности. Как отмечает А.Г. Широколобова, «цифровая образовательная среда вуза позволяет реализовать воспитательный компонент образовательной деятельности студентов, в частности формирование патриотических убеждений», однако большинство существующих моделей цифровой образовательной среды определяется как ресурсная площадка с разнообразным контентом, используемая для реализации образовательных и управленческих целей, но без учёта воспитательной задачи [16, с. 124].

Интеграция цифровой гигиены в воспитательную работу вуза требует системного подхода, включающего несколько взаимосвязанных компонентов. Когнитивный компонент предполагает формирование у студентов системы знаний о цифровых угрозах, механизмах манипулятивного воздействия, способах защиты информации и психологической безопасности. Эмоционально-ценностный компонент направлен на развитие критического мышления, рефлексивной позиции по отношению к потребляемому контенту, ответственного отношения к собственной цифровой активности. Поведенческий компонент охватывает формирование практических навыков безопасного поведения в сети, включая навыки распознавания манипуляций, защиты персональных данных и конструирования позитивного цифрового следа [12, с. 104].

Практическая реализация данных компонентов может осуществляться через различные формы воспитательной работы: кураторские часы, посвящённые вопросам цифровой безопасности; тренинги по развитию критического мышления

и медиаграмотности; проектную деятельность студентов, направленную на создание просветительского контента; индивидуальное консультирование по вопросам профессиональной самопрезентации в цифровой среде.

Важным методическим ориентиром является конвергентная модель цифровой гигиены, ресурсные возможности которой, как отмечается в соответствующем исследовании, позволяют обеспечить «качественно новый уровень успешной социализации в воспитании конкурентоспособного подрастающего поколения». Данная модель предполагает интеграцию усилий различных субъектов воспитательного процесса -преподавателей, кураторов, психологов, IT-специалистов – для создания целостной воспитательной среды, пронизанной ценностями цифровой культуры.

Н.И. Улендеева и К.А. Улендеева обосновывают необходимость постоянного проведения просветительских мероприятий для студентов младших курсов, целью которых выступает «формирование показателей цифровой гигиены в условиях развития устойчивой субъективной позиции подростков и молодежи». Авторы предлагают использовать опыт социальных проектов, в рамках которых студенты старших курсов выступают в роли наставников, демонстрируя младшим образцы ответственного цифрового поведения [14, с. 4].

Центральным теоретическим положением настоящего исследования является обоснование необходимости перехода от «защитной» парадигмы цифровой гигиены к «развивающей», в фокусе которой находится формирование культуры осознанной самопрезентации личности. Данный переход обусловлен рядом факторов.

Во-первых, онтологическим фактором: цифровая среда перестала быть факультативным дополнением к реальной жизни и превратилась в полноценное пространство бытия современного человека. Цифровой профиль личности, её «цифровой след» всё чаще воспринимаются работодателями, профессиональным сообществом и социумом в целом как значимый источник информации о деловых и личностных качествах индивида. В этих условиях недостаточно просто «не

навредить» себе в сети -необходимо активно формировать позитивный цифровой образ.

Во-вторых, психологическим фактором: исключительно запретительные и ограничительные меры в области цифровой гигиены, как показывает практика, обладают низкой эффективностью, поскольку вступают в противоречие с ведущими потребностями юношеского возраста -потребностью в самовыражении, социальном признании и построении идентичности. Переориентация воспитательных усилий с запретов на обучение конструктивным стратегиям самопрезентации позволяет перевести цифровую активность студента из зоны потенциальной угрозы в ресурс личностного и профессионального развития.

В-третьих, педагогическим фактором: формирование навыков осознанной самопрезентации органично вписывается в компетентностную модель высшего образования, поскольку развивает универсальные компетенции: коммуникативную, информационную, проектную, востребованные в любой профессиональной сфере.

Осознанная самопрезентация в цифровой среде может быть определена как целенаправленная деятельность личности по конструированию и трансляции собственного образа в сети, основанная на рефлексивном анализе собственных целей, ценностей и аудиторных ожиданий, а также на знании технологических возможностей и ограничений цифровых платформ. В отличие от стихийной самопрезентации, осознанная предполагает наличие сформулированной цели цифрового присутствия; понимание специфики различных платформ и их аудиторий; способность к аутентичному, но при этом контекстно-уместному самовыражению; регулярный аудит собственного цифрового следа.

Таким образом, цифровая гигиена в её расширенном педагогическом понимании предстаёт не как свод ограничений и запретов, а как система формирования зрелой цифровой личности, способной не только противостоять манипулятивным воздействиям, но и продуктивно использовать возможности цифровой среды для самореализации и профессионального роста. Итогом реализации такой модели в воспитательной работе вуза становится выпускник, обладающий

развитой цифровой культурой, способный к осознанному управлению собственной репутацией в виртуальном пространстве и устойчивый к деструктивным информационным влияниям.

Список литературы

1. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 – 2030 годы: указ Президента РФ № 203 от 9.05.2017. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71570570/> (дата обращения: 25.04.2026).

2. Акулич М.М. Цифровая гигиена как фактор информационной безопасности / М.М. Акулич, Е.К. Русинова // Экономическая безопасность страны, региона, организаций различных видов деятельности: материалы IV Всероссийского форума в Тюмени по экономической безопасности (г. Тюмень, 19–22 апреля 2023 г.). – Тюмень: ТюмГУ-Press, 2023. – С. 254–258. EDN GNOUZM

3. Карпова М.К. Социальные сети как особый канал самопрезентации индивида / М.К. Карпова, М.А. Моница // Наука. Общество. Государство. – 2018. – №1 (21). – С. 158–167. EDN XYBUNB

4. Кришталь М.И. Мотивы и особенности кросс-платформенной самопрезентации российских студентов / М.И. Кришталь, А.В. Щекотуров // Цифровая социология. – 2021. – Т. 4. №1. – С. 24–30. DOI 10.26425/2658-347X-2021-4-1-24-30. EDN LWAXRN

5. Кузина С.И. Мошенничество в цифровом пространстве и его особенности / С.И. Кузина, М.О. Пухкалова, А.В. Цыкора // Северо-Кавказский юридический вестник. – 2025. – №2. – С. 112–124. EDN НТНQAA

6. Кутыкова И.В. Навыки индивидуальной цифровой гигиены в сфере новостного контента обучающихся в вузах Санкт-Петербурга: философский аспект / И.В. Кутыкова, Н.Б. Егорова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2024. – №1 (49). – С. 63–75. DOI 10.22405/2304-4772-2024-1-1-63-75. EDN LVNFXC

7. Ларионова А.В. Особенности активности студенческой молодежи в сети интернет: опыт деструктивной коммуникации и вопросы безопасности / А.В. Ларионова, О.Ю. Горчакова, А.П. Фахретдинова // Социодинамика. – 2021. – №3. – С. 12–22. DOI 10.25136/2409-7144.2021.3.35227. EDN IATZZW
8. Мустафин А.А. Теоретические основания трансформации идентичности в цифровую эпоху: от Эрика Эриксона к Мануэлю Кастельсу / А.А. Мустафин // Вестник Ангарского государственного технического университета. – 2025. – №19. – С. 307–311. EDN WAPB JL
9. Мухаметзянов И.Ш. Здоровьесберегающие аспекты образовательной деятельности в условиях цифровой образовательной среды / И.Ш. Мухаметзянов // Пространство педагогических исследований. – 2025. – №2. – С. 57–68. DOI 10.23859/3034-1760.2025.12.59.004. EDN DKTLFI
10. Паротькина В.О. Самопрезентация московских студентов в социальных сетях ВКонтакте и Facebook: сравнительный анализ / В.О. Паротькина // Огарёв-Online. – 2020. – Т. 8. №9. – С. 1–6.
11. Погонцева Д.В. Самопрезентация в киберпространстве / Д.В. Погонцева // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2012. – №2 (4). – С. 66–72. EDN PMSVVH
12. Суходаева Т.С. Формирование навыков цифровой гигиены студентов как существенный элемент воспитательной работы в высшей школе / Т.С. Суходаева // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2022. – №2 (13). – С. 100–105. DOI 10.52170/2618-7949_2022_13_100. EDN WMWJWU
13. Тхориков Б.А. Психологические и поведенческие основы манипулятивных коммуникаций в фейковых новостях / Б.А. Тхориков, О.С. Осадчая // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. – 2025. – №3. – С. 103–127. DOI 10.55959/msu.vestnik.journ.3.2025.103127. EDN FTCP SG
14. Улендеева Н.И. Формирование цифровой гигиены в условиях становления субъектной позиции современного подростка / Н.И. Улендеева, К.А. Улендеева // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 20 ноября 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 54–56. EDN XUF ECS

15. Флеров О.В. Цифровая гигиена как условие развития информационной культуры личности / О.В. Флеров // Психология и Психотехника. – 2026. – №1. – С. 165–174. DOI 10.7256/2454-0722.2026.1.74358. EDN QWLZJN

16. Широколобова А.Г. Цифровая образовательная среда вуза: компонентный состав и функционал / А.Г. Широколобова // Вестник ТГПУ. – 2024. – №5 (235). – С. 119–128. DOI 10.23951/1609-624X-2024-5-119-128. EDN DDIKJS

17. Шишарина Н.В. Цифровая гигиена в воспитании детей и подростков / Н.В. Шишарина // Балтийский гуманитарный журнал. – 2023. – Т. 12. Вып. 1 (42). – С. 73–76. DOI 10.57145/27129780_2023_12_01_15. EDN ALTBMO