Романова Елена Владимировна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ УЧАЩИХСЯ КАК УСЛОВИЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: *в статье рассматривается вопрос формирования цифровой гигиены школьников как структурного компонента проектирования психологически безопасной образовательной среды. Обосновывается тезис о том, что психологическая безопасность в цифровую эпоху не может ограничиваться только защитой от непосредственных угроз в стенах школы, а требует подготовки учащегося к самостоятельному распознаванию и нейтрализации рисков в цифровой среде, где он способен действовать без прямого надзора взрослых. В работе выделяются три механизма взаимосвязи цифровой гигиены и психологической безопасности: снижение виктимизации через развитие критического мышления и защиты приватности; формирование субъектной позиции учащегося; создание общего понятийного языка для диалога семьи и школы. Рассматривается модель интеграции цифровой гигиены в проектирование безопасной образовательной среды, включающая диагностико-ориентационный, когнитивно-рефлексивный, деятельностно-тренинговый и рефлексивно-оценочный этапы.*

Ключевые слова: *цифровая гигиена, психологически безопасная образовательная среда, кибербуллинг, критическое мышление, учащиеся.*

Проектирование психологически безопасной образовательной среды традиционно связывается с защитой учащихся от психологического насилия, формированием поддерживающего климата и профилактикой конфликтов. Однако цифровизация школьной жизни внесла существенную поправку в эти представления.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Значительная часть опыта, формирующего психологическое состояние школьника, сегодня приобретается за пределами физического пространства школы: в мессенджерах, социальных сетях, игровых чатах. Школа, которая обеспечивает безопасность только в стенах здания, оставляет учащегося без защиты в той среде, где он проводит существенную часть своей социальной жизни.

В этом контексте цифровая гигиена – совокупность навыков безопасного и ответственного поведения в цифровой среде, включая защиту приватности, критическое осмысление информации, распознавание манипулятивных схем и управление цифровым следом, становится условием того, что психологическая безопасность образовательной среды будет реальной, а не декларативной [4].

Такие компоненты цифровой гигиены, как защита приватности, критическое мышление, осведомлённость о фишинге и мошенничестве, а также осознание цифрового следа, значимо связаны со снижением опыта кибербуллинга. При этом безопасное сообщение о проблеме, позитивное онлайн-поведение и сетевой этикет сами по себе не дают значимого эффекта. Для проектирования безопасной образовательной среды недостаточно только обучению «правильному поведению», необходимы навыки, которые позволяют учащемуся вовремя распознать угрозу до того, как она будет реализована на практике, и умения защищать и отстаивать свои границы.

Одним из важнейших аспектов цифровой гигиены является развитие критического мышления и навыков управления информацией [3]. Критическое мышление в структуре цифровой гигиены выполняет функцию, аналогичную функции иммунитета, оно позволяет распознавать манипулятивный контент (фейковые новости, фишинговые сообщения, провокации) до того, как он окажет воздействие. Систематический обзор исследований цифровой грамотности как защиты от цифровых опасностей подтверждает, что укрепление навыков критической оценки информации последовательно снижает подверженность кибербуллингу, нарушениям приватности и вредоносному контенту. Для психологически безопасной среды это означает, что инвестиции в критическое мышление являются инвестициями в профилактику психологической травмы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Психологическая безопасность личности в цифровой среде напрямую зависит от контроля над тем, какая информация о человеке доступна другим. Утечка личных данных, распространение изображений без согласия, накопление цифрового следа, который может быть использован вопреки воле человека и против него, все это создает угрозы, которые школа обязана учитывать при проектировании безопасной образовательной среды. Цифровая гигиена в части управления приватностью дает учащемуся инструменты для минимизации этих рисков.

Традиционная модель безопасности в школе строится на защите учащегося взрослыми. Учитель следит за порядком, психолог работает с последствиями, родители контролируют доступ. Такая модель имеет фундаментальное ограничение. Она не действует в тех ситуациях, где ребенок остается один на один с цифровой средой. Более того, значительная часть детей скрывает от родителей содержание своей онлайн-активности.

Проектирование психологически безопасной образовательной среды требует смещения акцента с обеспечения безопасности не только извне, но и изнутри, через формирование у учащихся способности самостоятельно распознавать риски и принимать решения. Цифровая гигиена в этом смысле является практикой субъектности, когда учащиеся не пассивно принимают защиту, а учатся защищать себя самостоятельно.

Исследования показывают, что эффективные программы цифровой грамотности используют возрастно-сообразное, экспериментальное обучение, включающее родителей и учителей, сценарии и геймификацию. Информирование о правилах безопасности само по себе не меняет поведения. Это согласуется с общим принципом проектирования безопасной среды, когда среда становится безопасной не тогда, как в ней объявлены правила, а тогда, когда участники обладают опытом их применения в ситуациях, приближенных к реальным.

Практика использования серьезных игр для повышения осведомленности о безопасности данных показывает, что учащиеся до игры не склонны защищать свою приватность, но после участия в интерактивных сценариях демонстрируют как рост знаний, так и готовность изменить свое поведение.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Аналогично, программа тренингов по кибербезопасности для 8–9 классов, включающая кейс-стади, ролевые игры и «фишинг-полигон», направлена не только на знание угроз, но и на анализ эмоций, которые возникают в момент столкновения с ними [2]. Психологическая безопасность нарушается не только самим инцидентом, но и реакцией на него (страхом, стыдом, ощущением беспомощности). Работа с этими реакциями является частью цифровой гигиены.

Проектирование психологически безопасной образовательной среды невозможно без согласованности требований и отношений между взрослыми, окружающими ребенка. Цифровая гигиена создает редкую возможность для такого согласования, она формирует общий понятийный аппарат, который может использоваться и в школе, и в семье не как набор запретов, а как язык описания рисков и стратегий их нейтрализации.

Существующие программы курса «Цифровая гигиена» для 7 классов прямо предусматривают модуль для родителей, направленный на сокращение цифрового разрыва между поколениями и позволяющий им выступать в качестве экспертов, передающих накопленный опыт [1]. Это не означает, что родители должны стать «специалистами по кибербезопасности». Речь идет о том, чтобы у семьи и школы были общие ориентиры, а не противоречащие друг другу требования, что уже само по себе является фактором психологической безопасности личности.

На основе анализа существующих подходов Запарова Е. А. предлагает авторскую модель кибербезопасности личности, включающую в себя четыре этапа, реализуемых в рамках внеурочной деятельности и модульной интеграции в уроки обществознания и информатики: диагностико-ориентационный; когнитивно-рефлексивный; деятельностно-тренинговый; рефлексивно-оценочный [2].

Диагностико-ориентационный этап предполагает выявление индивидуальных профилей цифровых рисков для учащихся, а не фронтальную оценку «уровня знаний». Это позволяет дифференцировать работу, когда для одного уча-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

щегося приоритетом является защита от фишинга, для другого стратегии реагирования при угрозах кибербуллинга, а для третьего управление цифровым следом.

Когнитивно-рефлексивный этап направлен на освоение понятий (приватность, цифровой след, манипуляция) и на рефлексию собственных уязвимостей. Инструментом может служить «карта цифровой уязвимости», в которой учащийся фиксирует ситуации, снижающие его самоконтроль. Для психологической безопасности важно, что такая работа не стигматизирует, а нормализует уязвимость, так как каждый имеет «триггеры», и их знание является ресурсом, а не недостатком.

Деятельностно-тренинговый этап строится на интерактивных формах обучения (кейс-стади, ролевые игры, симуляторы). Ключевой принцип данного этапа заключается в связи навыка с эмоциональной регуляцией. Учащийся тренируется не только распознавать угрозу, но и сохранять способность к осмысленному действию в состоянии тревоги или давления.

Рефлексивно-оценочный этап включает итоговую диагностику и рефлексивные работы, в которых учащиеся описывают случаи применения полученных навыков. Для проектирования среды ценность этого этапа состоит в обратной связи, так школа получает данные о том, какие риски актуальны для учащихся и какие стратегии работают, что позволяет корректировать средовые решения (правила использования устройств, порядок реагирования на инциденты, информирование родителей) [2].

Таким образом, формирование цифровой гигиены учащихся является не дополнительным направлением работы, а условием того, что психологически безопасная образовательная среда будет соответствовать реальному опыту ребенка. Навыки защиты приватности, критического мышления и осознания цифрового следа значимо снижают риск кибербуллинга и других форм виктимизации. Однако, ценность цифровой гигиены для проектирования безопасной среды не исчерпывается снижением рисков, она формирует субъектную позицию учащегося,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

создает общий язык для школы и семьи и обеспечивает школе обратную связь о реальных уязвимостях, с которыми сталкиваются современные дети.

Список литературы

1. Горбатова, Н. В. Рабочая программа внеурочной деятельности. Информационная безопасность. Цифровая гигиена для 7 классов / Н. В. Горбатова. – Самара. – 2025. – URL: http://школа146-самара.рф/tinybrowser/files/vneuroch/2024–2025/24–25_informacionnaya-bezopasnost-.-cifrovaya-gigiena-7-kl..pdf (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

2. Запарова, Е. А. Формирование компетенций кибербезопасности у школьников / Е. А. Запарова // Педагогическая перспектива. – 2026. – № 2 (22). – С. 85–93.

3. Приозерская, Е. М. Цифровая гигиена в воспитании детей и подростков / Е. М. Приозерская // Научные обозренияи: сборник статей всероссийской конференции. – Санкт-Петербург: Научное сообщество, 2024. – С. 30–36.

4. Руденкин, Д. В. Особенности актуальных исследований цифровой гигиены в российской социально-гуманитарной науке / Д. В. Руденкин // Социально-гуманитарный вестник : Всероссийский сборник научных трудов. Вып. 29. – Барнаул : ИП Колмогоров И.А., 2021. – С. 42–46.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)