

**Е.С. Родионов,
Самарский университет;
Н.Б. Стрекалова,
Самарский университет**

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ АДДИКЦИЙ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

В статье поднимается проблема влияния цифровых аддикций на образовательный процесс, приведены наиболее важные причины обоснования ее значимости. Проведен обзор литературы по поставленной теме, выделены основные причины появления цифровых аддикций у обучающихся. Перечислены основные последствия влияния цифровых аддикций на образовательный процесс. В заключении предложены средства профилактики цифровых аддикций среди обучающихся.

Ключевые слова: цифровые аддикции, цифровая зависимость, средства профилактики цифровых зависимостей.

**E.S. Rodionov,
Samara University;
N.B. Strekalova,
Samara University**

IMPACT OF DIGITAL ADDICTIONS ON THE EDUCATIONAL PROCESS

The article raises the problem of the influence of digital addictions on the educational process, gives the most important reasons for justifying its significance. A literature review was conducted on the topic, the main reasons for the appearance of digital addictions in students were highlighted. The main consequences of the influence of digital addictions on the educational process are listed. In conclusion, means of preventing digital addictions among students are proposed.

Keywords: digital addictions, digital dependence, means of prevention of digital dependencies

Сегодня все чаще каждый из нас сталкивается с неизбежностью использования сети Интернет и информационных технологий. Для современного поколения молодых людей эта неизбежность уже стала повседневностью, а для кого-то переросла в зависимость. Современное общество создает неопределенность и угрозы, которые ведут к повышенной рискованности мышления и поведения людей и групп в обществе. В экстремальности, неопределенности, опасности, рисковости и потерях заключается сущность рискогенного общества. В целом рискованность является главной характеристикой общества, неопределенность является причиной риска, потери – результатами риска [1].

Для современных исследователей в области психологии и педагогики все более актуальной становится тема цифровой зависимости или, иначе, цифровых аддикций. Отечественные исследователи М.В. Костоломова и Е.Е. Карпова определяют цифровые аддикции как зависимость от социальных сетей, онлайн-игр, мобильных устройств и других цифровых технологий, которая может приводить к негативным последствиям для здоровья и поведения человека [2; 3]. Наиболее распознаваемыми признаками цифровых аддикций являются потребность в постоянном использовании цифровых устройств и технологий, ощущение беспокойства и тревоги при отсутствии доступа к интернету, снижение интереса к другим видам деятельности, повышенная раздражительность и трудности в общении с окружающими. Как правило, основными причинами возникновения цифровых аддикций могут послужить: отсутствие альтернативных развлечений и хобби; стремление к удовлетворению своих потребностей внимания и одобрения; желание получать мгновенную градификацию и удовольствие; социальное давление и влияние окружающей среды [3].

Исследователи Г.А. Ронжин и О.Н. Четверикова считают одним из главных последствий цифровых аддикций – негативное влияние на образовательный процесс. В их трудах отмечается, что обучающиеся, страдающие от цифровых аддикций, могут испытывать трудности в учебе, не могут сосредоточиться на занятиях и эффективно учиться, что ведет к снижению успеваемости и ухудшению общей эффективности обучения [4; 5]. Не стоит забывать и о рисках для здоровья обучающихся, включая проблемы со зрением, снижение качества сна, ухудшение физической формы, повышенную тревожность и депрессивные состояния.

Влияние цифровых аддикций на образовательный процесс является насущной педагогической проблемой по нескольким причинам [4]:

1. Рост использования цифровых технологий в обучении. Современный образовательный процесс все больше использует цифровые технологии, и это может приводить к возникновению цифровых аддикций у обучающихся. Изучение влияния этих аддикций на образовательный процесс позволит разработать стратегии и методы контроля за использованием цифровых технологий и снизить риски возникновения цифровых аддикций.

2. Негативное влияние цифровых аддикций на учебный процесс. Цифровые зависимость, развитие клипового мышления и постоянная информационная перегрузка приводят к упрощению когнитивных навыков вследствие снижения концентрации внимания и слабого восприятия учебного материала, утраты интеллектуальных, аналитических и творческих способностей, способностей к принятию решения и, как результат, отсутствие систематизации знаний, потеря интереса к учебе и неспособность эффективно учиться [1]. Изучение влияния цифровых аддикций на образовательный процесс позволит разработать стратегии и методы борьбы с этими аддикциями и повысить эффективность обучения.

3. Социальное значение. Цифровые аддикции могут приводить к социальной изоляции обучающихся и ограничению их общения с реальным миром. Изучение влияния цифровых аддикций на образовательный процесс поможет не только снизить риски возникновения цифровых аддикций у обучающихся, но и способствовать развитию их социальных навыков и общения в реальной жизни.

Среди наиболее срочных задач и проблем, требующих решения, следует выделить [1]:

- дальнейшее исследование потенциальных возможностей цифровых технологий и цифровых образовательных сред для качества обучения; выявление отрицательных последствий, включая валеологические, связанных с их широким использованием, и создание механизмов обеспечения информационной безопасности студентов;

- дальнейшее исследование современных форм и форматов обучения (включая дистанционные), поиск их эффективной комбинации;

- установление эффективных методов представления учебных материалов в электронном виде и выработка педагогических требований и санитарных норм для их разработки и использования;

- разработка инструментов для мониторинга качества электронного обучения и оценки учебных результатов;

- выявление воспитательных проблем и разработка педагогических рекомендаций для их предотвращения;
- выявление образовательных рисков, возникающих в учебном процессе при переносе его в открытое образовательное пространство, и выработка профилактических мер.

На сегодняшний день существует несколько средств, которые могут использовать преподаватели для того, чтобы помочь обучающимся контролировать свои цифровые привычки, чтобы избежать негативного влияния цифровых аддикций на образовательный процесс [5]:

1. Ограничение времени на использование устройств во время занятий и даже вне них. Это может помочь студентам осознать, сколько времени они проводят в Интернете и помочь им контролировать это время.

2. Обучение практическим навыкам, которые могут быть полезны при использовании технологий: умение эффективно использовать поисковики, понимание того, как работают социальные сети и т. д.

3. Применение инструментов контроля (специальные программы), чтобы помочь обучающимся отслеживать время, которое они проводят в Интернете и на устройствах.

4. Использование альтернативных методов обучения, такие как дискуссии, групповые задания, практические занятия и т. д. Это поможет студентам отвлечься от цифровых устройств и сконцентрироваться на обучении, то есть периодически возвращаться к привычным классическим формам обучения.

5. Общение с родителями. Несмотря на то, что в высшей школе многие обучающиеся уже являются совершеннолетними, преподаватель может попробовать связаться с родителями и обсудить с ними проблему цифровых аддикций, так как внимание и поддержка близких важна для зависимого.

Однако, несмотря на существующие средства и стратегии борьбы с цифровыми аддикциями, проблема продолжает оставаться актуальной. Это свидетельствует о необходимости дальнейших исследований в этой области и разработке новых, более эффективных методов борьбы с цифровыми аддикциями.

Список литературы:

1. Руднева Т.И. Образовательные риски в инновационных условиях педагогической деятельности: монография. Самара: Самарский университет, 2018. 194 с.

2. Карпова Е.Е. Психолого-педагогический подход к пониманию сущности понятия «цифровая зависимость» // Молодой ученый. 2017. // <https://moluch.ru/archive/149/42346/>

3. Костоломова М.В. Цифровая девиация как феномен новой социальной реальности: методологические основания и концептуализация понятия // Социологическая наука и социальная практика. 2020. Т. 8. № 2. С. 41-53.

4. Ронжин Г.А. Подросток в цифровом мире/ Г.А. Ронжин Текст: электронный // Концепт. 2018 // <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostok-v-tsifrovom-mire>

5. Четверикова О.Н. Интеллектуальный регресс как обратная сторона «Цифровой школы». 2020 // <https://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnyy-regress-kak-obrotnaya-storona-tsifrovoy-shkoly>