

## ЦИФРОВОЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ: УГРОЗА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КИБЕРПРОСТРАНСТВА

Панфилов А.Н., Панфилова В.М.

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», филиал, Елабуга,  
e-mail: v.panfilova2010@yandex.ru*

Цифровые технологии – это реальность современного образовательного пространства. Цифровые технологии предоставляют новые возможности для обучающихся и становятся источниками новых угроз. В данной статье рассматривается проблема цифрового отвлечения студентов, проводится анализ ее причины и последствий, а также предлагаются пути решения. Цифровое отвлечение может оказывать значительное влияние на учебную деятельность студентов, снижая их продуктивность и академическую успеваемость. Анализ исследований показывает, что цифровое отвлечение является распространенной проблемой среди людей всех возрастов, но особенно среди студентов. Имеется ряд объективных факторов, которые могут способствовать цифровому отвлечению, таких как постоянные уведомления, привычка к многозадачности, страх пропустить что-то важное, а также особенности личности (например, импульсивность, низкая саморегуляция). Цель исследования предполагает выявление ключевых факторов, приводящих к возникновению и усилению цифрового отвлечения, разработку методов их диагностики и профилактики, а также предложение рекомендаций для удержания здорового баланса между образовательным киберпространством и реальным миром. Был получен массив данных с помощью разработанных авторами инструментов: анкетного опроса и самоотчета. Основные переменные: частота отвлечений, основные отвлекающие факторы, влияние отвлечений на академическую успеваемость, способы борьбы с отвлечениями. Проведенное исследование показало, что цифровое отвлечение является серьезной проблемой в образовательной среде, оказывая значительное влияние на академическую успеваемость и психологическое благополучие студентов как в период освоения образовательной программы, так и в долгосрочной перспективе.

Ключевые слова: образовательное киберпространство, цифровое отвлечение, академическая успеваемость.

## DIGITAL DISTRACTION: A THREAT TO THE PERFORMANCE OF EDUCATIONAL CYBERSPACE

Panfilov A.N., Panfilova V.M.

*Kazan (Volga region) Federal University, branch, Elabuga, e-mail: v.panfilova2010@yandex.ru*

Digital technologies are the reality of the modern educational space. Digital technologies provide new opportunities for students and become sources of new threats. This article examines the problem of digital distraction among students, analyzes its causes and consequences, and suggests solutions. Digital distraction can have a significant impact on students' learning activities, reducing productivity and academic performance. An analysis of research shows that digital distraction is a common problem among people of all ages, but especially among students. There are a number of objective factors that can contribute to digital distraction, such as constant notifications, multitasking habits, fear of missing out on something important, and personality traits (e.g., impulsivity, low self-regulation). The purpose of the study is to identify key factors leading to the emergence and intensification of digital distraction, develop methods for their diagnosis and prevention, and offer recommendations for maintaining a healthy balance between the educational cyberspace and the real world. A data array was obtained using tools developed by the authors: questionnaire and self-report. Key Variables: Frequency of distractions, major distractions, impact of distractions on academic performance, ways to deal with distractions. The study showed that digital distraction is a serious problem in the educational environment, having a significant impact on the academic performance and psychological well-being of students both during the development of the educational program and in the long term.

Keywords: educational cyberspace, digital distraction, academic performance.

### Введение

Развитие цифровых технологий с середины прошлого века обусловило не только новые направления теоретических исследований, в которых рассматривалось их использование в различных сферах общественной жизни: экономической, политической,

социальной, духовной, но и практическую реализацию этих научных достижений. Особенно активно цифровые технологии как научные достижения проникли в образовательное пространство, так что некоторые исследователи стали использовать понятие «образовательное киберпространство» [1, 2]. Образовательное киберпространство относится к сфере образования, которая использует цифровые технологии и интернет для предоставления студентам образовательных ресурсов, инструментов, а самое главное, возможностей.

Результативность образовательного киберпространства, во-первых, зависит от того, насколько эффективно оно использует технологии для улучшения образовательного процесса и учитывает потенциальные риски и вызовы, такие как кибербезопасность, проблемы с конфиденциальностью данных, цифровое неравенство, цифровое отвлечение и зависимость от технологий, потеря личного контакта и мотивации [3–5]. Во-вторых, зависит от того, как и какие предпринимаются преподавателями адекватные меры для их минимизации.

В своем исследовании авторы рассматривают изучение механизмов цифрового отвлечения и зависимости от технологий для выявления их влияния на психологическое и социальное благополучие студентов в образовательном процессе. Под цифровым отвлечением и зависимостью от технологий понимаются явления, связанные с потерей концентрации, временной и эмоциональной зависимостью от использования цифровых устройств и онлайн-ресурсов. Цифровое отвлечение – это состояние, характеризующееся постоянным переключением внимания на цифровые устройства и приложения, что препятствует концентрации на текущей учебной задаче. В образовательном контексте это может негативно влиять на академическую успеваемость, социальные отношения и психологическое благополучие студентов.

Раскроем характеристики цифрового отвлечения. Студенты могут легко отвлекаться от учебных заданий и занятий из-за постоянного доступа к социальным медиа, играм или другим онлайн-развлечениям: потеря концентрации. Использование цифровых устройств может способствовать откладыванию студентами учебных заданий в пользу более приятных онлайн-активностей: прокрастинация. Частое использование цифровых устройств может снижать уровень образовательной продуктивности студентов из-за постоянных прерываний и отвлечений. Студенты начинают рассматривать постоянное переключение внимания и отвлечения как норму. Гиперссылки, уведомления, подсказки, всплывающая реклама и т.п. вызывают непрерывный разнородный информационный поток, побуждая студента к взаимодействию одновременно с несколькими информационными входами (файлами,

порталами, сайтами), что приводит к потере когнитивных навыков и ухудшению качества образования [6–8].

Исследования показывают, что цифровое отвлечение является достаточно распространенной проблемой среди студентов [9, 10]: 90 % студентов используют цифровые устройства во время учебы; 60 % студентов признаются, что отвлекаются на цифровые устройства несколько раз за учебное занятие; 50 % студентов называют социальные сети наиболее частым отвлекающим фактором; 30 % студентов отвлекаются на сообщения в мессенджерах; 20 % студентов отвлекаются на видеоигры.

Таким образом, цифровое отвлечение студентов при выполнении учебных заданий – это достаточно распространенная проблема, связанная с широким использованием цифровых технологий и интернета в учебном процессе. Существуют объективные факторы (социальные сети, мобильные устройства, уведомления, онлайн-игры, стриминговые сервисы, мультитаскинг (многозадачность), онлайн-шопинг, слабая организация времени, психологические факторы, легкий доступ к интернету), способствующие цифровому отвлечению. ВКонтакте, Одноклассники, TenChat, Яндекс.Дзен и другие платформы социальных сетей сильно отвлекают студентов, так как они предлагают постоянные обновления и интерактивные возможности, которые привлекают внимание. Смартфоны, ноутбуки и планшеты всегда под рукой, и студенты могут легко переключаться на игры, сообщения или приложения, отвлекаясь от учебных заданий. Постоянные уведомления от массы приложений, нескольких мессенджеров и электронной почты могут прерывать учебный процесс и заставлять студентов переключаться на другие задачи. Доступность множества онлайн-игр привлекает студентов, предоставляя им возможность быстро отвлечься от учебной деятельности в пользу развлечения. Платформы, такие как GoodGame, Trovo, WASD, VK Play и другие, предлагают мгновенный доступ к развлекательному контенту, что может быть более привлекательным, чем освоение образовательной программы или выполнение учебного задания. Студенты часто считают, что могут эффективно заниматься несколькими делами одновременно, например изучать материал и одновременно общаться в мессенджерах, но на практике мультитаскинг снижает качество выполнения учебных заданий. Интернет-магазины предоставляют легкий доступ к товарам, что может отвлекать студентов во время выполнения учебных заданий. У многих студентов, особенно обучающихся заочно, наблюдается слабая организация учебного времени. Отсутствие четкого расписания и планирования времени приводит к тому, что студенты тратят больше времени на цифровые развлечения, чем на выполнение учебных заданий. Имеют место и психологические факторы: стресс, тревожность, низкая учебная мотивация или скука могут побуждать студентов искать отвлечения в цифровых устройствах как

способе избежать негативных эмоций или просто расслабиться. Высокоскоростной интернет и почти повсеместная доступность Wi-Fi делают доступ к отвлекающим ресурсам быстрым и легким, что затрудняет концентрацию на образовательном процессе.

Дизайн цифровых устройств: современные цифровые устройства разработаны таким образом, чтобы удерживать внимание пользователя как можно дольше, используя яркие цвета, анимацию и звуковые эффекты.

Эти данные свидетельствуют о том, что цифровое отвлечение не только стало серьезной проблемой для многих студентов в учебной деятельности, но и негативно повлияло на другие аспекты их жизни.

**Цель исследования** – выявление ключевых факторов, приводящих к возникновению и усилению цифрового отвлечения, разработку методов их диагностики и профилактики, а также предложение рекомендаций для удержания здорового баланса между образовательным киберпространством и реальным миром.

#### **Материалы и методы исследования**

В исследовании была выполнена диагностика явления цифрового отвлечения и зависимости от технологий у студентов очной и заочной форм обучения, осваивающих различные образовательные программы по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Выборка составила 398 бакалавров женского пола выпускных курсов в возрасте от 22 до 28 лет. Данные были получены с помощью разработанных авторами инструментов: анкетного опроса и самоотчета студентов. Основные переменные: частота отвлечений, основные отвлекающие факторы, влияние отвлечений на академическую успеваемость, способы борьбы с отвлечениями.

Целью анкетного опроса стало определение влияния цифровых инструментов на учебную деятельность студентов. К цифровым инструментам в образовании были отнесены: электронные учебные платформы и системы, социальные сети, видеосервисы, сервисы для работы с графикой, игровые учебные материалы и т.п.

Для целей настоящего исследования отвлекающие факторы определяются как любой стимул, идущий от цифрового устройства, который отвлекает внимание от выполнения учебных заданий или деятельности, связанной с освоением содержания образовательной программы. Чек-лист самоотчета отвлечений заполнялся студентами самостоятельно. Студенты оценивали отвлекающие факторы, такие как электронные устройства, отвлечения на сообщения в мессенджерах, спонтанные игровые отвлечения, «зависание» в социальной сети и др., которые отвлекают внимание: во время аудиторных занятий; во время

самостоятельного выполнения сложных и длительных учебных заданий, особенно тех, которые связаны с учебно-научными исследованиями в бакалавриате (проектные работы в учебном курсе, курсовые работы по специальности, выпускные квалификационные работы (далее ВКР)).

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Приведем некоторые результаты: 67 % респондентов пользуются тремя и более мессенджерами; 48 % респондентов имеют два и более профилей в социальных сетях; 65 % респондентов проводят в сети интернет от 2 ч и более в день, данное время не связано с учебной деятельностью. Полученные данные подтверждают увлеченность студентами очной и заочной форм обучения мобильными устройствами и, посредством их, социальными сетями, мессенджерами и поисковыми сервисами, то есть цифровые технологии в высшем образовании нужно признать наиболее эффективным средством модернизации системы образования.

Основные результаты по переменным. Средняя частота цифровых отвлечений: 70 % студентов признались, что отвлекаются на цифровые устройства несколько раз в день. Наиболее отвлекающие устройства: смартфоны (80 %), ноутбуки, планшеты, компьютеры (от 5 до 15 %).

Основные отвлекающие факторы: 65 % студентов указали, что часто отвлекаются на социальные сети; 55 % студентов регулярно отвлекаются на сообщения от членов семьи, друзей и знакомых в мессенджерах и чат-приложениях; 45 % студентов указали, что часто смотрят видео или стримы во время выполнения учебных заданий; 30 % студентов признались, что играют в онлайн-игры во время учебных занятий или выполнения учебных заданий; 25 % студентов отвлекаются на проверку почты и уведомления в мессенджерах.

Опрос показал, что основную часть времени нахождения в киберпространстве студенты тратят на коммуникацию с другими пользователями. Много времени тратится на развлечения – букмекеры и онлайн-казино, развлекательные платформы, просмотр видеороликов, кинофильмов, онлайн-игры, онлайн-книги и аудиокниги, онлайн-концерты, выставки и мероприятия.

89 % респондентов систематически обращаются к сетевым источникам для выполнения учебных заданий и подготовки к занятиям по разным учебным дисциплинам. 48 % студентов очной формы обучения и 72 % студентов заочной формы обучения указали, что отбор учебного материала проводится в «последний» момент, не анализируется, выбор падает на «первую страницу поисковика».

Особый интерес представляют ответы на вопросы анкеты об отрицательном влиянии цифровых инструментов на учебную деятельность студентов. Все респонденты (100 %),

участвующие в анкетном опросе, указали, что не испытывают отрицательного влияния цифровых инструментов на результаты их учебной деятельности. Однако результаты анализа самоотчета респондентов выявили факты отрицательного влияния использования цифровых инструментов на результативность учебной деятельности. 79 % респондентов указали на проблему цифрового отвлечения в процессе выполнения учебных заданий. Указанные проблемы отличаются в зависимости от того, выполняются ли учебные задания в аудитории во время занятия в присутствии преподавателя, или сложные учебные задания выполняются длительное время самостоятельно. 89 % респондентов в самоотчетах указали, что в процессе выполнения учебных заданий с использованием личных смартфонов или компьютеров в специализированных аудиториях отвлекаются на обмены сообщениями в мессенджерах, «заходят» с социальными сетями, реагируют на рекламу и т.п., что увеличивает время выполнения задания, ухудшает учебную коммуникацию в академической группе, усложняет взаимодействие с преподавателем. 89 % респондентов в самоотчетах указали, что в процессе выполнения учебных домашних заданий «сложных и требующих достаточно длительного времени» (от нескольких недель до полугода в случае с ВКР) кроме стандартного набора факторов цифрового отвлечения (обмены сообщениями в мессенджерах, «многочисленные входы» в социальные сети, реакция на рекламу, стримы, онлайн-шопинг и др.) появляются новые факторы. При выполнении сложных, длительно выполняемых заданий студенты полагаются на «безграничные возможности интернета», «при помощи цифры можно все и быстро», что приводит к прокрастинации. 67 % респондентов в самоотчете указали, что откладывали выполнение курсовых и выпускных квалификационных работ, вместо этого занимаясь чем-то более приятным в цифровом мире (игры, видео, соцсети и др.). 35 % указали, что эта ситуация привела их к стрессовым ситуациям, «необходимости выполнять задания в спешке», «скачать то, что хоть немного подходит по смыслу». 67 % указали на снижение качества выполняемой работы и результатов учебы. 70 % респондентов указали, что постоянное переключение внимания между выполнением задания и цифровыми инструментами ухудшает способность к осмыслению процесса работы над учебным заданием, снижается возможность запоминать информацию. 70 % студентов сообщили, что из-за отвлечений им приходится тратить больше времени на выполнение учебных заданий. 31 % респондентов отметили ухудшение отношений с преподавателями – научными руководителями курсовых и выпускных квалификационных работ. Студенты указали, что их устраивает факт выполнения домашнего задания с помощью цифровых инструментов и контента сети, однако не устраивают «претензии преподавателей о несамостоятельном выполнении заданий». 28 % студентов выпускных курсов указали на проблемы с выполнением плана работы над ВКР: перенос начала выполнения утвержденного плана

работы, длительные перерывы в выполнении плана работы, попытки использования некачественного контента из интернета, некорректное использование технологий ИИ, эмоциональное напряжение в связи с нарушением дедлайна сдачи ВКР.

Проведенный опрос и анализ чек-листов отвлечений показал, что цифровое отвлечение увеличивает время и снижает качество выполнения сложных учебно-исследовательских заданий, может становиться фактором, приводящим к переносу их выполнения на более поздний или на неопределенный срок, а также приводит к отрицательным эмоциональным переживаниям.

Таким образом, цифровое отвлечение оказывает значительное влияние на качество работы студента над сложным и длительно выполняемым заданием. Постоянные цифровые отвлечения (например, уведомления, социальные сети, мессенджеры) приводят к частым переключениям между задачами. Это снижает уровень концентрации и мешает студенту углубиться в сложное задание. Каждое переключение между учебным заданием и отвлекающим фактором требует времени на возврат к прежнему уровню сосредоточенности. В среднем это занимает более 20 мин, что значительно замедляет процесс работы над учебным заданием. Частые отвлечения увеличивают когнитивную нагрузку и вызывают умственную усталость, так как мозгу приходится постоянно адаптироваться к новым стимулам. Как следствие, можно наблюдать снижение когнитивной эффективности. Вместо глубокого анализа и комплексного подхода к решению учебной задачи студент ограничивается поверхностным анализом контента и простыми решениями, найденными в интернете. Страдает качество и увеличиваются сроки выполнения учебного задания. Повышается вероятность ошибок из-за недостатка внимания и концентрации. Студенты могут пропускать важные детали или неверно интерпретировать информацию, а при частых отвлечениях студенты могут не успеть выполнить все требования задания, оставляя его незавершенным, выполняя его частично или формально. Частые отвлечения удлиняют общее время, необходимое для завершения задания. Это может приводить к задержкам и необходимости работы в условиях дефицита времени, что негативно сказывается не только на качестве выполнения учебного задания, но и влечет за собой академические последствия и стрессы. В долгосрочной перспективе цифровое отвлечение может приводить к снижению качества освоения содержания образовательной программы, что негативно скажется на профессиональной карьере студентов.

### **Заключение**

Цифровое отвлечение является серьезной проблемой в образовательной среде, оказывая значительное влияние на академическую успеваемость и психологическое

благополучие студентов как в период освоения образовательной программы, так и в долгосрочной перспективе.

Проведенное исследование показало, что цифровые отвращения являются серьезной проблемой, влияющей на академическую успеваемость студентов. Борьба с цифровым отвращением студентов при выполнении учебных заданий требует комплексного подхода, включающего различные методы и стратегии и со стороны студента, и со стороны образовательной организации: технические и физические методы (приложения для блокировки отвлекающих сайтов, функции цифрового благополучия, отключение уведомлений, физическое удаление отвлекающих цифровых устройств); организационные методы (техника Pomodoro, организация учебного пространства, свободного от отвлекающих факторов); поведенческие методы (осознанность и снижение импульсивности, постановка конкретных измеримых целей для выполнения каждого учебного задания); внедрение программ по повышению осведомленности студентов о влиянии цифровых отвращений и методах их преодоления; разработка и реализация тренингов и семинаров по цифровой гигиене и управлению временем; создание благоприятной учебной среды, свободной от отвлекающих факторов, и поддержка со стороны преподавателей в вопросах минимизации цифровых отвращений.

## Список литературы

1. Письменский Г.И., Сафонова С.В., Бакаева Ж.Ю. Образовательное киберпространство – важная часть киберпространства // Человеческий капитал. 2023. № 12 (180). Ч. 2. С. 96–105.
2. Панфилов А.Н., Панфилова В.М. Использование чат-ботов в процессе освоения образовательной программы // Вестник педагогических наук. 2023. № 5. С. 119–124.
3. Панфилов А.Н., Панфилова В.М. Генеративный искусственный интеллект – персональный помощник студента по освоению образовательной программы // Педагогическое образование. 2024. Т. 5. № 5. С. 169–175.
4. Попов П.М., Резер Т.М. Профилактика технологической зависимости: отечественный опыт и зарубежные инициативы // Интеграция образования. 2023. Т. 27. № 4. С. 574–590. DOI: 10.15507/1991-9468.113.027.202304.574-590. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=56660186> (дата обращения: 11.07.2024).
5. Новые коммуникационные тренды в образовании: цифровые технологии и искусственный интеллект / Ф.И. Шарков, В.Т. Абишева, М.А. Лучина [и др.] // Коммуникология. 2022. Т. 10. № 3. С. 67–86. DOI: 10.21453/2311-3065-2022-10-3-67-86.



6. Авдеева Е.А., Корнилова О.А. Влияние цифровой электронной среды на когнитивные функции школьников и студентов // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022. 21(S3):3331. С. 43–50. DOI: 10.15829/1728-8800-2022-3331.
7. Солдатова Г.У., Никонова Е.Ю., Кошечая А.Г., Трифонова А.В. Медиамногозадачность: от когнитивных функций к цифровой повседневности // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 4. С. 8–21. DOI: 10.17759/jmfp.2020090401.
8. Четверикова О.Н. Интеллектуальный регресс как оборотная сторона «Цифровой школы» // Народное образование. 2020. № 1 С. 31–45.
9. Шпитцер М. Антимозг. Цифровые технологии и мозг. М.: Издательство АСТ, 2014. 230 с.
10. Бурцева Э.В., Чепак О.А., Куликова О.А. Некоторые результаты исследования влияния цифровых технологий на учебную деятельность студентов // Педагогика и просвещение. 2020. № 1. С. 1–14. DOI: 10.7256/2454-0676.2020.1.31995.