

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-2-11

УДК 37.01:007

Оригинальная научная статья

К вопросу о профилактике цифровой зависимости студентов среднепрофессиональных образовательных организаций

М. Ю. Айбазова

*Северо-Кавказская государственная академия
Черкесск, Российская Федерация
e-mail: aibaz-mari@mail.ru*

А. А. Карасова

*Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева
Карачаевск, Российская Федерация
e-mail: karasova.aida2014@yandex.ru*

Р. К. Алимсакаева

*Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева
Карачаевск, Российская Федерация
e-mail: alimsakaeva@list.ru*

Аннотация. *Введение.* В статье исследуются проблемы цифровизации образования системы СПО и ее влияния на обучающихся средних специальных образовательных организаций. В работе указывается, что наряду с очевидными преимуществами, связанными с необходимостью подготовки кадров для цифровой экономики средствами ИКТ, цифровизация образования системы СПО имеет определенные риски и издержки. *Постановка задачи.* Решение проблемы цифровой зависимости основано на разработке и реализации комплекса мер, направленных на ее профилактику. *Методика и методология исследования.* Используются теоретические методы, сравнительно-сопоставительный анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования цифровой зависимости и методов профилактики; диагностические методы, методы обработки результатов. *Результаты.* Рассмотрено негативное влияние тотальной диджитализации на обучающихся СПО, сделан акцент на том, что наряду с достоинствами цифровые образовательные технологии имеют отрицательное воздействие на формирование личности при бесконтрольном использовании. В первую очередь, это связано с неготовностью системы образования нивелировать негативное влияние этого феномена на личность обучающихся колледжей, училищ и других средних специальных образовательных учреждений. В статье указывается необходимость формирования в цифровой образовательной среде новой цифровой культуры, так называемой «киберкультуры», основанной на профилактике цифровой зависимости и соблюдении правил цифровой гигиены. Анализ влияния цифровой образовательной среды учебных заведений на обучающихся детерминировал необходимость изучения феномена «цифровая гигиена» как фактора предупреждения цифровой зависимости субъектов образовательного процесса. Проанализирована литература, посвященная негативному влиянию цифровизации образовательного процесса на психическое, физическое и интеллектуальное развитие обучающихся. *Выводы.* В статье раскрываются проблема безопасного поведения в цифровом образовательном пространстве, вопросы нивелирования негативных процессов, обусловленных цифровизацией образования посредством реализации комплекса мер по профилактике цифровой зависимости. Авторами разработан и предложен комплекс педагогических условий профилактики цифровой зависимости обучающихся СПО.

Ключевые слова: цифровая гигиена, цифровая образовательная среда (ЦОС), влияние ЦОС на психофизическое состояние обучающихся, влияние ЦОС на учебно-познавательную активность, профилактика киберрисков

Для цитирования: Айбазова М. Ю., Карасова А. А., Алимсакаева Р. К. К вопросу о профилактике цифровой зависимости студентов среднепрофессиональных образовательных организаций // Профессиональное образование в современном мире. 2022. Т. 12, №2. С. 280–288. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-2-11>

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-2-11
Full Article

On the issue of prevention of digital addiction of students of secondary professional educational organizations

Aibazova, M. Yu.

North Caucasian State Academy
Cherkessk, Russian Federation
e-mail: aibaz-mari@mail.ru

Karasova, A. A.

Karachay-Cherkess State University
Karachaevsk, Russian Federation
e-mail: karasova.aida2014@yandex.ru

Alimsakaeva, R. K.

Karachay-Cherkess State University
Karachaevsk, Russian Federation
e-mail: alimsakaeva@list.ru

Abstract. *Introduction.* The article examines the problems associated with the digitalization of the education system of secondary vocational education and the impact of this process on students of secondary specialized educational organizations. The paper points out that along with the obvious benefits associated with the need to train personnel for the digital economy by means of using Information and Communications technologies, the digitalization of the education system of the vocational education system has certain risks and costs. *Purpose setting.* The solution to the problem of digital addiction is based on the development and implementation of a set of measures aimed at its prevention. *Methodology of the study.* Theoretical methods, comparative analysis and generalization of scientific literature on the problem of studying digital addiction and prevention methods were used; diagnostic methods, methods of result processing. *Results.* The negative impact of total digitalization on students of secondary vocational education is considered, the emphasis is placed on the fact that along with the advantages, digital educational technologies have a negative impact on personality formation under the condition of uncontrolled use. First of all, this is due to the unpreparedness of the education system to neutralize the level the negative impact of this phenomenon on the personality of students in colleges, schools and other secondary specialized educational institutions. The article points to the need to form a new digital culture in the digital educational environment, the so-called «cyberculture» based on the prevention of digital addiction and compliance with the rules of digital hygiene. The analysis of the impact of the digital educational environment of educational institutions on students determined the need to study the phenomenon of digital hygiene as a factor in preventing the digital dependence of the subjects of the educational process. The literature devoted to the negative impact of the digitalization of the educational process on the mental, physical and intellectual development of students is analyzed. *Conclusion.* The article reveals the problem of safe behavior in the digital educational space, the issues of leveling the negative processes caused by the digitalization of education through the implementation of a set of measures to prevent digital addiction. The authors have developed and proposed a set of pedagogical conditions for the prevention of digital addiction of students of secondary vocational education.

Keywords: digital hygiene, digital learning environment (DLE), the impact of DLE on the psychophysical state of students, the impact of DLE on educational and cognitive activity, prevention of cyber risks

Citation: Aibazova, M. Yu., Karasova, A. A., Alimsakaeva, R. K. [On the issue of prevention of digital addiction of students of secondary professional educational organizations]. *Professional education in the modern world*, 2022, vol. 12, no. 2, pp. 280–288. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-2-11>

Введение. Развитие информационных технологий способствует тому, что современное поколение растет в окружении все более мощных и компактных цифровых новшеств. Цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни: около 96% молодых людей в возрасте от 15

до 25 лет ежедневно активно пользуются интернетом, проводя в сети от 8 до 17 и более часов в день. В первую очередь, в группе риска оказываются подростки и молодые люди в возрасте до 20 лет, потому что это может привести к цифровой зависимости, цифровому аутизму, «цифровой псевдо-

дебильности» и др. Если, по статистике, взрослые пользователи проверяют смартфон 47–50 раз в день, то молодые люди до 18 лет обращаются к гаджетам 80–100 и более раз в день.

Подобное поведение сокращает время, которое можно использовать на обучение и личностный рост, так как в ситуации поглощенности гаджетами учащимся средних специальных учреждений сложно сконцентрироваться на предмете обучения, у них могут возникнуть проблемы с пониманием и запоминанием учебного материала. В ситуации перманентного отвлечения учащейся молодежи на гаджеты формируется так называемое клиповое мышление, то есть быстрое, поверхностное и фрагментарное восприятие информации, желательно в новой и увлекательной форме, что, естественно, ведет к потере способности учиться, а следовательно, падению качества обучения в целом.

О необходимости совершенствования цифровой гигиены в образовательных учреждениях говорится в различных публикациях отечественных и зарубежных исследователей, в частности, в работе авторов М. Ю. Айбазовой и А. А. Карасовой «Цифровая гигиена как фактор профилактики негативного влияния диджитализации на школьников» [1], а также нормативных документах. В качестве негативного фактора влияния цифровизации на здоровье рассматривается электромагнитное излучение беспроводных устройств. Например, в резолюции Парламентской ассамблеи комитета министров Совета Европы (ПАСЕ) указаны потенциальные опасности электромагнитных полей и их влияния на окружающую среду [2]. М. Х. Орзак анализирует не только вопросы обеспечения безопасности детей в интернете, но и проблемы влияния Всемирной паутины на психику ребенка. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень знаний потребителей интернет-услуг о сфере личной информационной безопасности крайне низок, что актуализирует принятие соответствующих мер по регулированию [3]. Другие ученые обращают внимание на негативные изменения в развитии мозга и психики детей под влиянием цифровой образовательной среды. По их мнению, бесконтрольное использование цифровых технологий может привести к необратимым изменениям в мозге, к так называемому цифровому слабоумию, или цифровой деменции (digital dementia). При прогрессировании цифровой деменции оказывается негативное влияние на познавательные процессы личности, в том числе на восприятие, внимание, память, мышление и др. В настоящее время количество исследований, посвященных данной проблематике, стремительно растет, над решением проблемы работает широкий круг ученых: педагоги, психологи, ней-

робиологи, нейрофизиологи, физиологи мозга, педиатры и др. [4; 5].

В сложившейся ситуации необходимы меры защиты учащихся СПО, так же как и других категорий обучающихся, от негативного влияния цифровизации образования. Обеспечение цифровой безопасности зависит не только от цифровой грамотности, которая включает в себя цифровую компетентность, цифровое потребление и цифровую безопасность, но и сформированности личной ответственности за свое физическое и психическое здоровье, заинтересованности в профилактике цифровой зависимости молодежи со стороны родителей, а также нормативно-правовых требований, принятых в образовательных организациях, и в целом концепции противодействия информационным угрозам, в обществе и др.

Постановка задачи. Решение проблемы безопасного поведения обучающихся средних специальных учебных заведений в цифровом образовательном пространстве обусловлено реализацией комплекса мер, направленных на профилактику цифровой зависимости, формированием так называемой «киберкультуры», связанной с появлением, развитием и проникновением в социальную и культурную жизнь достижений информационных технологий на основе соблюдения таких принципов, как цифровая компетентность, цифровая безопасность, цифровое потребление и др.

Методика и методология исследования. Говоря о методах исследования проблем профилактики цифровой зависимости, следует отметить, что ввиду сложности и неоднозначности этого вопроса существует несколько аспектов, изучения цифровой зависимости: медицинский, психологический и экономический. Методы исследования цифровой зависимости классифицированы следующим образом:

– теоретический метод – сравнительно-сопоставительный анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования цифровой зависимости и методов профилактики;

– диагностические методы – 16-факторный личностный опросник Кеттелла, методика «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера, адаптированная Е. Ф. Бажиным, С. А. Голыкиной, А. М. Эткиндо, методика исследования самооотношения С. Р. Панталева, В. В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева;

– методы обработки результатов – описательная статистика, сравнительный анализ.

В условиях перехода к цифровой экономике требования к цифровой компетентности обучающихся системы СПО неуклонно повышаются. Как отмечают исследователи М. Ю. Айбазова, А. А. Карасова, «мир меняется, происходит

масштабная трансформация производственных и иных процессов, что обуславливает повышение требований к специалистам, которые должны работать в новых условиях. В современном обществе в явной форме прослеживается взаимозависимость успехов будущих специалистов и уровня их цифровой культуры и компетентности» [6; с. 58–63]. Однако рост вовлеченности обучающихся в цифровую образовательную среду порождает новые проблемы, связанные с необходимостью профилактики цифровой зависимости.

В настоящее время актуализируются вопросы злоупотребления цифровыми инструментами и профилактики негативного влияния диджитализации общества и обеспечения безопасности в киберпространстве. Их исследованию посвящены многочисленные работы отечественных и зарубежных ученых. Так, в частности приводятся научные факты, основанные на нейробиологических и психологических знаниях о том, что около 90% американцев злоупотребляют мобильными устройствами; 61% респондентов в проведенном им опросе заявили, что они регулярно спят со своим смартфоном, положив его рядом, а более 50% чувствуют себя некомфортно, когда оставляют свой смартфон дома или в машине либо когда их телефон находится вне зоны доступа [7].

Согласно отчету Cisco, к 2023 г. пользователи интернета станут 66% населения Земли (5,3 млрд), что в два раза больше, чем сейчас. Кроме того, увеличится скорость широкополосного интернета, при этом 5G ускорится в 13 раз. В этой связи актуализируется проблема информационной безопасности в Сети и возникновения понятия «нулевое доверие» (Zero Trust), предполагающего, что нельзя доверять ни одному пользователю, ни одному устройству вне зависимости от того, где они находятся: за периметром сети или внутри сети [8]. Это предостережение сложно донести до обучающихся колледжей, так как у них в большей степени нет негативного опыта взаимодействия в этой сфере, поэтому пока не сформировано убеждение в необходимости безопасного поведения во Всемирной паутине.

Н. Д. Меликова, анализируя связь между негативным влиянием интернета на психику детей и безопасностью их нахождения во Всемирной сети, показывает, что по объективным и субъективным причинам уровень знаний общества в сфере обеспечения интернет-безопасности крайне низок, вследствие чего делает вывод о необходимости принятия неотложных мер для установления контроля за деятельностью молодых людей в Сети [9]. В работе М. Х. Орзака классифицированы и определены основные киберриски и их влияние на психофизическое состояние детей и подростков, выявлены сопутствующие

физические и психологические симптомы интернет-зависимости и их причины, предложены меры профилактики [3]. Кроме того, исследования свидетельствуют о том, что работа обучающихся с электронными устройствами имеет позитивные результаты: хранение учебной информации и регулярное обновление, доработка информации, использование электронных учебных курсов, возможность учащихся вернуться к неусвоенным разделам курса с последующей самопроверкой полученных знаний и др., а также создает условия для разработки индивидуальных траекторий обучения и дает лучшие результаты, более глубокое понимание учебного материала [1]. При этом бесконтрольное использование ИКТ в учебном процессе СПО неизбежно приводит к негативным последствиям.

Одним их проявлений цифровизации являются социальные сети, которые сейчас широко распространены. Ш. Теркл в исследовании «Одиночество вместе» отмечает, что социальные сети, обостряя чувство незащищенности и одиночества, десоциализируют личность и приводят к социальной апатии и неумению контактировать с социумом; что цифровая среда, являясь эффективным механизмом вовлечения детей в виртуальное пространство, формирует интернет-зависимость, так называемое игровое восприятие действительности [10]. Бесконтрольное восприятие цифровой информации ведет к ослаблению познавательных процессов, освоения учебной информации, в результате требуется повышение уровня личной вовлеченности в учебный процесс и использование игровых и занимательных технологий для привлечения внимания «вчерашних» школьников. В связи с этим проблема профилактики приобретает особую актуальность, поскольку без социального опыта сложно адаптироваться в студенческом коллективе и выполнять требования учебного заведения. В сложившейся ситуации следует обратить внимание научно-педагогического сообщества к данной проблеме и комплексно исследовать влияние цифровизации образования и общества в целом на здоровье и личность учащихся и выявить механизмы влияния данного воздействия, разработать комплекс мер по профилактике цифровой зависимости.

М. Шпитцер отмечает, что из-за цифровых технологий и интернета «наше восприятие информации постепенно становится все более поверхностным. Раньше тексты читали, сегодня их бегло просматривают, то есть скачут по верхам. Раньше в тему вникали, сегодня вместо этого «путешествуют» по интернету (то есть скользят по поверхности информации; появилось даже слово «сёрфить» (восприятие мира через короткие, часто разрозненные, яркие образы)),

что не способствует запоминанию и осмыслению текстов и формированию системности мышления, при этом, по мнению исследователей, коэффициент усвоения знаний у студентов составляет 10% [11, с. 111].

Анализируя влияние цифровизации образования на общие нарушения здоровья студентов СПО, мы обратились к исследованиям ученых ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко», в которых ситуация со здоровьем учащихся называется катастрофической. У студентов первых курсов распространяются сколиоз, нервные расстройства, вегето-сосудистая дистония, происходит ослабление зрения, слуха, ухудшение памяти и др. По данным педиатра Б.М. Блохина, сегодня каждый третий первокурсник имеет какие-либо проблемы со здоровьем, у 25% наблюдаются хронические патологии, а после окончания колледжа 40% выпускников имеет по 2–3 медицинских диагноза, а 50% – вторую группу здоровья [12]. Сложившуюся ситуацию нельзя объяснить только влиянием цифровизации, необходимо учитывать все факторы: питание, экологию, наследственность, среду обитания, стрессы и др. Хотя есть и неопровержимые доказательства негативного влияния: например, из-за использования студентами наушников портится слух, из-за экранов мониторов компьютеров ухудшается зрение, из-за сидячего образа жизни происходит нарушение обмена веществ, состояния внутренних органов, ослабляются мышцы, развивается ранний сколиоз и пр. [13]. Очевидно, что снижение двигательной активности может привести к ожирению, снижению иммунитета и даже проблемам с опорно-двигательным аппаратом, уход в виртуальную реальность – провоцировать возникновение психических расстройств и др.

Некоторые исследователи проблемы указывают на такие последствия влияния диджитализации образования, как «клиповое мышление», повышенная рассеянность, задержка речевого развития, апатичность, уход от реальности, а иногда – усиление гиперактивности, агрессивности и жестокости и др. Очевидно, что последствия цифровой зависимости носят индивидуальный характер и обусловлены особенностями обучающихся, однако это не снижает важности проблемы, связанной с необходимостью формирования цифровой гигиены [14].

Результаты. В ходе анализа и обобщения исследований по цифровой зависимости обучающихся выявлены некоторые общие признаки и проявления:

- нездоровый интерес к новостям, озабоченность всем, что происходит в интернете;
- фрустрация в условиях невозможности использования ресурсов Сети;

- неуклонное наращивание времени использования Всемирной паутины;
- сложность контроля времени, проведенного в интернете;
- игнорирование последствий чрезмерного использования Всемирной сети (физические или психологические проблемы);
- потеря социальных связей и интересов, их замена на виртуальное общение и взаимодействие;
- ослабление или нейтрализация негативных эмоций посредством ухода от реальности и погружения в виртуальный мир и др.

Таким образом, переход к новой цифровой экономике, цифровизация общества в целом предъявляют новые требования к выпускникам средних специальных учебных заведений. Становится все более очевидным, что для подготовки высококвалифицированных кадров необходимо применение информационных технологий (ИТ), компьютерных сетей, цифровой связи, современных коммуникаций как базовых средств, без которых невозможно достижение результата и конкурентного преимущества. Все это чрезвычайно важно для кадров в условиях новой экономики. Более того, подготовка современных кадров, способных отвечать вызовам времени, становится важнейшей задачей и государственным приоритетом [1]. При этом возникают проблемы с формированием безопасной цифровой образовательной среды системы СПО, что детерминирует необходимость переоценки ценностей и формирование «киберкультуры» личности обучающегося. Возникают новые проблемы, перед системой образования ставятся новые задачи, связанные с формированием не просто интернет-культуры, но кибер-безопасности каждого.

Цифровизация наряду с положительной ролью в профессиональном становлении обучающихся несет в себе определенные угрозы, что диктует необходимость совершенствования цифровой гигиены, хотя и нет достаточных аргументов, основанных на системных исследованиях о влиянии цифровизации общества на обучающихся системы СПО, при этом следует учитывать, что на территории РФ гигиенические нормы СанПиН для них на сегодняшний день не разработаны. Вместе с тем остаются неясными отдаленные последствия влияния диджитализации образования на психофизическое здоровье обучающихся, какое влияние окажут данные процессы на здоровье нации, учитывая то обстоятельство, что число пользователей интернета в возрасте до 18 лет не просто стремительно растет, а имеет экспоненциальный характер.

При этом следует учитывать, что интернет-контент является свободным, в том числе в отношении информации, не предназначенной для детей

по определенным моральным или этическим нормам. Кроме того, в исследованиях, проведенных специалистами Национального медицинского исследовательского центра (НМИЦ) здоровья детей Минздрава России, показано очевидное негативное влияние «дистанта» в 2020 г. на здоровье. Так, более чем у 80% обучающихся, принявших участие в исследовании, отмечались те или иные негативные психические реакции пограничного уровня: у 55,8% констатировали нарушения сна, у 26,8% – головные боли, у 42,2% участников наблюдались проявления депрессии, у 41,6% респондентов заподозрили астению и др.

По мнению исследователей, цифровая школа проигрывает традиционной системе обучения и ведет к снижению учебно-познавательной деятельности, а при чрезмерном использовании гаджетов – к деградации интеллектуальных способностей, частичной утрате навыков письма, падению способности концентрации внимания, уровня запоминания и др. Можно также говорить об отрицательной взаимозависимости времени пользования смартфоном и успеваемостью: чем больше времени ежедневно обучающийся тратит на смартфон, тем хуже справляется, например, с учебными тестами. Об этом свидетельствует исследование французских ученых Ф. Биуи и К. Мовилли «Катастрофа цифровой школы. В защиту школы без экранов», в которой говорится об опасности тотальной диджитализации современной школы [15].

В исследовании М.Г. Лазар отмечается, что «цифровизация образования и общества в целом, являясь влечением времени, оказывает значительное положительное влияние на личность, его образование, профессионализацию и в целом на социализацию и общекультурное развитие личности. Как верно и то, что цифровая среда способствует росту творчества в труде и познании, развивает надпрофессиональные компетенции, креативность, создает условия для повышения интеллектуальных возможностей личности, объединяет человека и общество в универсальном мире. Но верно также и то, что она несет в себе определенные угрозы» [16; с. 170–181]. В докладе Международной программы по оценке образовательных достижений учащихся (PISA) в 2012 и 2015 г. говорится: «В среднем в странах ОЭСР самый высокий уровень использования информационных технологий связан со значительно более слабыми результатами обучения».

Таким образом, интенсивное использование гаджетов для решения учебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности, причем объяснение полученной зависимости некоторые исследователи связывают с феноменом многозадачности. Очевидно, что в сложившейся

ситуации важно соблюдать методические рекомендации об использовании средств мобильной связи в общеобразовательных организациях, целью является определение порядка использования устройств мобильной связи в образовательных организациях, реализующих образовательные программы профессионального образования, направленных на профилактику нарушений здоровья обучающихся СПО, повышения эффективности образовательного процесса в целом.

Очевидна также необходимость обеспечения психолого-педагогического сопровождения образовательно-воспитательного процесса в колледжах, связанного с ограничением использования устройств мобильной связи в образовательной организации, а также определением лиц, организующих выполнение мероприятий с обучающимися и их родителями по выработке культуры безопасной эксплуатации устройств мобильной связи, профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов, соблюдению установленного порядка, хранению устройств мобильной связи и др.

Обсуждение. Анализ литературы по проблеме показал, что преобладание цифровой информации как фактора окружающей среды не только актуализирует проблему цифровой безопасности, но и детерминирует необходимость профилактики цифровой зависимости, так как увеличивающийся поток информации влияет на психическое здоровье обучающихся. Эти обстоятельства побуждают уделять особое внимание проблеме профилактики цифровой зависимости, поскольку чем выше уровень вовлечения интернет-ресурсов в деятельность человека, тем больше гаджеты диктуют свои правила и вносят коррективы в жизнь людей, следовательно, тем выше зависимость от цифровой реальности. С ростом аддиктивного поведения появляются новые патологии: компьютерный синдром, номофобия, цифровая зависимость, синдромом дефицита внимания, депрессия, интернет-зависимость, лудомания и др. Работу по профилактике интернет-зависимости обучающихся – категории пользователей интернета, наиболее подверженных пагубным привычкам, необходимо начинать в семье и продолжать в школе. Одними из возможных направлений профилактики являются информационная гигиена, экология и этика, цифровая, кибер-, интернет-гигиена и др. [17].

Информационная гигиена – это раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации, в том числе цифровой, на психическое, физическое и социальное благополучие, работоспособность, продолжительность жизни, здоровье населения и др. В то время как понятие «цифровая гигиена» относится

к сфере цифровой безопасности и представляет собой комплекс правил, следуя которым, можно обеспечить информационную безопасность личности (не просто анонимность, а именно защиту), используя цифровые инструменты для различных целей в сети Интернет. С учетом особенностей поведения подростков в интернете и их потребностей следует уделить особое внимание анонимности и приватности, целостности цифрового образа, защите репутации, защите от кибербуллинга и нежелательных знакомств, а также финансовых онлайн-транзакций и счетов. Таким образом, следует отметить, что современные гаджеты имеют все более совершенствующиеся системы защиты от кибератак, поэтому всего 1% всех проблем случается за счет их уязвимости, остальные проблемы связаны с отсутствием навыков цифровой безопасности и приходится на отсутствие знаний, большей частью цифровой гигиены, которая является основным инструментом профилактики цифровой зависимости [18].

Исследователи проблемы профилактики цифровой зависимости предлагают разработку специально организованных педагогических условий, направленных на соблюдение правил цифровой гигиены, обеспечивающих реализацию методик и технологий использования цифровых образовательных инструментов, включая:

- создание условий для развития у обучающихся общекультурных навыков работы с информацией (умений, связанных с безопасным поиском, использованием цифровой информации, ее критическим осмыслением и др.);

- формирование знаний, позволяющих безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использование компьютерных сетей, облачных сервисов и т. п.;

- воспитание ответственного поведения в сети Интернет, позволяющего безопасно получать и использовать учебную информацию, решать с помощью цифровых устройств учебные задачи, предполагающие удовлетворение как образовательных, так и досуговых запросов;

- организация в СОШ мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию зависимого поведения школьников в интернете, в том числе привлекая к работе волонтеров из профильных вузов [1].

Несмотря на то что в научной литературе имеются доказательства патологической природы цифровой зависимости, учащиеся и их родители по-прежнему не осознают опасности, исходящей от неконтролируемого использования интернет-ресурсов, поэтому, основываясь на опыте взаимодействия вузов Карачаево-Черкесской Республики (КЧГУ, СКГА) с профессиональными

образовательными учреждениями, предлагается комплекс мер, направленных на соблюдение обучающимися правил цифровой гигиены:

- разработка просветительских программ «Цифровая гигиена», «Безопасное поведение в сети», «Профилактика цифровой зависимости» для учащихся системы СПО;

- взаимодействие школы и учреждений СПО в реализации просветительской программы «Основы цифровой гигиены»;

- проведение просветительских мероприятий с учащимися, в том числе тематические олимпиады «Основы безопасного поведения в сети Интернет», серии круглых столов: «Профилактика интернет-зависимости», «Основные правила безопасного поведения в сети»;

- организация дискуссионных площадок: конкурс рисунков «Интернет-зависимость», викторины по цифровой грамотности «Изучи интернет – управляй им»; образовательные интенсивы «Как управлять социальными сетями, чтобы они не управляли тобой» и др.

Выводы. Тема безопасного поведения в цифровом пространстве выступает одной из ключевых для образовательных учреждений СПО, так как интернет является почвой для сетевых манипуляторов, чрезмерное использование цифровых инструментов может привести к развитию у обучающихся неврозов, цифровой зависимости и других отклонений. В сложившейся ситуации необходимо повышение уровня цифровой гигиены и в этом ключевую роль играет информирование, причем речь идет не только о занятиях в рамках стандартного курса ОБЖ, но и о дополнительных образовательных и просветительских программах. При этом важно демонстрировать реальные угрозы и одновременно с этим давать практические рекомендации, как не стать жертвой цифровой зависимости или рисков, связанных со злоумышленниками, а также уделять внимание, в том числе педагогов системы СПО, прикладным аспектам проблемы, формируя у них необходимые компетенции для работы с обучающимися. С этой целью могут быть организованы курсы повышения квалификации, в том числе на основе корпоративного обучения. По мнению исследователей этой проблемы, в ходе обучения педагоги изучают возможности использования цифровых образовательных технологий и цифровых сервисов в учебном процессе, что позволяет эффективно цифровизировать образовательный процесс и эффективно внедрять комплекс мер, направленных на профилактику цифровой зависимости обучающихся, что, безусловно, будет способствовать эффективности педагогической деятельности [14]. Анализ литературы по проблеме, педагогический опыт позволили сформулировать

некоторые рекомендации по профилактике цифровой зависимости обучающихся системы СПО, соблюдение которых создаст условия для защиты конфиденциальности, целостности и доступности информации от вирусных атак и несанкционированного вмешательства:

– создавать условия для развития у обучающихся общекультурных навыков работы с информацией (умения, связанные с безопасным поиском, пониманием, организацией цифровой информации и ее критическим осмыслением);

– сформировать знания, позволяющие безопасно использовать технические и программные

средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т. п.;

– воспитать ответственное поведение в сети Интернет, позволяющее безопасно решать с помощью цифровых устройств задачи, связанные с конкретными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей, в том числе образовательных и досуговых;

– организовать мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию зависимого поведения в интернете, в том числе привлекая к работе волонтеров из сферы IT.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айбазова М. Ю., Карасова А. А. Цифровая гигиена как фактор профилактики негативного влияния диджитализации на школьников // *Современные проблемы науки и образования*. 2021. №6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31252> (дата обращения: 03.05.2022).
2. Резолюция ПАСЕ № 1815. [S. l.], 2011. 113 с.
3. Орзак М. Х. Компьютерная зависимость: что это? // *Новости психологии*. 2008. №8. С. 34–38.
4. Jiwon B. *Digital dementia*. Tokyo, 2013. 356 p.
5. Simon K., Schuster V. *Life on the screen*. Cambridge: MIT Press, 2005. 244 p.
6. Айбазова М. Ю., Карасова А. А. Формирование информационной компетентности выпускников вузов как условие подготовки кадров для цифровой экономики // *Alma mater (Вестник высшей школы)*. 2018. №9. С. 58–63.
7. Greenfeld D. *Virtual addiction: help for netheads, cyber freaks and those who love them*. Oakland: New Harbinger, 1999. 227 p.
8. Cisco annual Internet report (2018–2023) // Cisco. 2020. URL: <https://www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/executive-perspectives/annual-internet-report/white-paper-c11-741490.html> (дата обращения: 18.10.2021)
9. Меликова Н. Д. Влияние интернета на психику детей // *Universum: психология и образование*. 2015. № 11/12. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/2822> (дата обращения: 10.10.2021).
10. Теркл Ш. *Одиночество вместе*. [S. l.]: Basic Books, 2012. 233 с.
11. Шпитцер М. *Антимозг. Цифровые технологии и мозг*. Москва: АСТ, 2014. 284 с.
12. Блохин Б. М. О современных детских болезнях // *Мир тесен*. 2014. №7. С. 1–3.
13. Григорьев Ю. Г. Беспроводные технологии в школах // *Гигиена и санитария*. 2017. №6. С. 34–42.
14. Айбазова М. Ю., Чотчаева Ф. А. Цифровые технологии в корпоративном обучении сотрудников образовательных организаций // *Инновационные технологии в образовании*. 2020. №1. С. 6–15.
15. Биуи Ф., Мовилли К. Катастрофа цифровой школы. В защиту школы без экранов // *Гражданская инициатива за бесплатное образование*. 2020. №4. С. 34–36.
16. Лазар М. Г. Цифровизация общества, ее последствия и контроль над населением // *Проблемы деятельности ученого и научных коллективов*. 2018. №2. С. 170–181.
17. Гурин Г. Г. Интернет-зависимость-проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий // *Гарантии прав ребенка –безопасность детства*. Москва, 2019. Вып. 2. С. 28–33.
18. Корнилова А. В. Психологическое консультирование педагогов по организации профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях СОШ. // *Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук: тез. II Междунар. студенч. науч. – практ. конф*, 21 февр. 2019 г. Москва, 2019. С. 295–299.

REFERENCES

1. Aibazova M. Yu., Karasova A. A. Digital hygiene as a factor in preventing the negative impact of digitalization on schoolchildren. *Modern problems of science and education*, 2021, no. 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31252> (accessed 05.03.2022). (In Russ.)
2. *PACE resolution № 1815*. [S. l.], 2011. 113 p. (In Russ.)
3. Orzak M. Kh. Computer addiction: what is it? *News of psychology*, 2008, no. 8, pp. 34–38. (In Russ.)
4. Jiwon B. *Digital dementia*. Tokyo, 2013. 356 p.
5. Simon K., Schuster V. *Life on the screen*. Cambridge, MIT Press, 2005, 244 p.
6. Aibazova M. Yu., Karasova A. A. Formation of information competence of university graduates as a condition for training personnel for the digital economy // *Alma mater (Bulletin of higher school)*, 2018, no. 9, pp. 58–63. (In Russ.)

7. Greenfeld D. *Virtual addiction: help for netheads, cyber freaks and those who love them*. Oakland, New Harbinge, 1999, 227 p.
8. Cisco annual Internet report (2018–2023). Cisco. 2020. URL: <https://www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/executive-perspectives/annual-internet-report/white-paper-c11-741490.html> (accessed 18.10.2021).
9. Melikova N. D. The influence of the Internet on the psyche of children. *Universum: psychology and education*, 2015, no. 11/12. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/2822> (accessed 10.10.2021). (In Russ.)
10. Turkle Sh. *Loneliness together*. [S. 1.], Basic Books, 2012, 233 p. (In Russ.)
11. Spitzer M. *Antibrain. Digital technology and the brain*. Moscow, AST, 2014, 213 p. (In Russ.)
12. Blokhin B. M. On modern childhood diseases. *Small world*, 2014, no. 7, pp. 1–3. (In Russ.)
13. Grigoriev Yu. G. Wireless technologies in schools. *Hygiene and sanitation*, 2017, no. 6, pp. 34–42. (In Russ.)
14. Aibazova M. Yu., Chotchaeva F. A. Digital technologies in corporate training of employees of educational organizations. *Innovative technologies in education*, 2020, no. 1, pp. 6–15. (In Russ.)
15. Beeui F., Movilli K. Digital school disaster. In defense of schools without screens. *Civil initiative for free education*, 2020, no. 4, pp. 34–36. (In Russ.)
16. Lazar M. G. Digitalization of society, its consequences and control over the population. *Problems of activities of scientists and scientific teams*, 2018, no. 2, pp. 170–181. (In Russ.)
17. Gurin G. G. Internet addiction-problems of interpretation in the conditions of the rapid development of electronic technologies. *Guarantees of the rights of the child – safety of childhood*. Moscow, 2019, iss. 2, pp. 28–33. (In Russ.)
18. Kornilova A. V. Psychological counseling for teachers on the organization of addictive behavior prevention of adolescents in secondary schools. *Actual problems of personality, education and society in the context of social sciences and humanities: abstr. of II Intern. student sci.-pract. conf. 21 Feb. 2019*. Moscow, 2019, pp. 295–299. (In Russ.)

Информация об авторах

Айбазова Марина Юсуфовна – доктор педагогических наук, доцент, начальник управления по научной работе и подготовке кадров высшей квалификации, Северо-Кавказская государственная академия (Российская Федерация, 369 000, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск, ул. Ставропольская, 36, e-mail: aibaz-mari@mail.ru).

Карасова Аида Абдулкадыровна – аспирант, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева (Российская Федерация, 369 202, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, e-mail: karasova.aida2014@yandex.ru).

Алимсакаева Рита Кочаровна – кандидат филологических наук, доцент кафедры профессионального образования, русского языка и методики его преподавания, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева (Российская Федерация, 369 202, Карачаево-Черкесская Республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, e-mail: alimsakaeva@list.ru).

Статья поступила в редакцию 19.10.2021

После доработки 04.05.2022

Принята к публикации 06.06.2022

Information about the authors

Marina Yu. Aibazova – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department for Research and Training of Highly Qualified Personnel, North Caucasian State Academy (36 Stavropolskaya Str., Cherkessk, Karachay-Cherkess Republic, 369 202, Russian Federation, e-mail: aibaz-mari@mail.ru).

Aida A. Karasova – Postgraduate Student, Karachay-Circassian State University named after U. D. Aliyev (29 Lenina Str., Karachaevesk, Karachay-Cherkess Republic, 369 202, Russian Federation, e-mail: karasova.aida2014@yandex.ru).

Rita K. Alimsakaeva – Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Department of Professional Education, Russian Language and Methods of its Teaching, Karachay-Circassian State University named after U. D. Aliyev (29 Lenina Str., Karachaevesk, Karachay-Cherkess Republic, 369 202, Russian Federation, e-mail: alimsakaeva@list.ru).

The paper was submitted 19.10.2021

Received after reworking 04.05.2022

Accepted for publication 06.06.2022