

С. Е. Тупикова, В. А. Пустоведова

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА КАК КОМПОНЕНТ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье освещается проблема цифровой перегрузки студентов в условиях очного обучения и самостоятельной работы. Доказывается необходимость формирования навыка цифровой гигиены при самоорганизации как ключевого компонента профессиональной и личной деятельности. Под цифровой гигиеной понимается не только техническая безопасность, но и управление вниманием, эмоциональным состоянием, фильтрация и критический анализ информации, контроль цифровых привычек. Актуальность исследования обусловлена повсеместной цифровизацией учебного процесса и ростом когнитивных и эмоциональных нагрузок на студентов при учебной деятельности. В статье рассматриваются методы цифровой гигиены (*Pomodoro*, *Eat the frog*, *Single-tasking*) и обосновывается их эффективность при самостоятельной работе во время освоения дисциплины «Иностранный язык» студентами на основе педагогического исследования.

Ключевые слова: цифровая гигиена, самоорганизация студентов, высшее образование, иностранный язык

S. E. Tupikova, V. A. Pustovedova

DIGITAL HYGIENE AS A COMPONENT OF STUDENT SELF-ORGANISATION

Abstract. The article addresses the issue of digital overload among students in the context of in-person learning and independent study. It demonstrates the necessity of developing digital hygiene skills during self-organisation, as a key component of both professional and personal activity. Digital hygiene is understood not only as technical security, but also as the management of attention, emotional state, filtering and critical analysis of information, and control of digital habits. The relevance of the research is determined by the widespread digitalisation of the educational process and the increase in cognitive and emotional demands on students during their studies. The article examines methods of digital hygiene (*Pomodoro*, *Eat the Frog*, *Single-tasking*) and substantiates their effectiveness for independent work during the study of the discipline “Foreign Language” by students, based on pedagogical research.

Keywords: digital hygiene, student self-organisation, higher education, foreign language

Современная система высшего образования переживает глубокую трансформацию, вызванную повсеместной цифровизацией всех аспектов общественной жизни. В сфере высшего образования самоорганизация студентов тоже претерпевает существенные изменения [1, с. 192-193]. Внедрение электронных образовательных платформ (*Learning Management Systems*), искусственного интеллекта, облачных технологий и мессенджеров переместило значительную часть академической активности студентов в цифровую среду. В этих условиях возникает не только вопрос грамотного владения цифровыми инструментами (*digital literacy*), но и проблема

выстраивания продуктивного взаимодействия субъектов образовательного процесса с информационно-коммуникационной средой.

Парадоксальность текущей ситуации заключается в том, что с увеличением количества цифровых инструментов в распоряжении студентов усиливается дефицит их способности к самоорганизации, что наиболее ярко проявляется не в аудитории, а при организации самостоятельной работы. Постоянная когнитивная и эмоциональная нагрузка, клиповое мышление и информационный шум нарушают традиционные механизмы тайм-менеджмента и целеполагания.

Актуальность исследования проблемы цифровой гигиены в контексте самоорганизации студентов обусловлена рядом взаимосвязанных факторов. Во-первых, наблюдается разрыв между требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и реальными поведенческими паттернами современного поколения студентов (поколений Z и Alpha). Цифровая среда, изначально предназначенная для облегчения доступа к знаниям, часто становится источником дезорганизации. Студенты сталкиваются с трудностями в удержании внимания (феномен «когнитивного рассеивания»), разграничении учебного и личного времени (термин *“technoference”*, означающий технологическое вмешательство), а также в критическом отборе информации.

Во-вторых, современная практика преподавания в высших учебных заведениях показывает рост уровня тревожности, развитие синдрома эмоционального выгорания и снижение академической продуктивности из-за цифровой перегрузки. Недостаток навыков цифровой гигиены приводит к тому, что студенты воспринимают образовательный процесс как непрерывный стрессовый поток уведомлений, дедлайнов и задач, что снижает их способность к долгосрочному планированию и рефлексии.

Концепция цифровой гигиены активно формируется и развивается в последние десятилетия, поскольку технологии обработки и хранения данных стали играть ключевую роль в личной и профессиональной сфере человека. «Цифровая гигиена включает в себя множество аспектов, от технических мер до поведенческих практик» [2, с. 193.]. Под цифровой гигиеной нами понимается не только техническая безопасность, выраженная в сохранении конфиденциальности персональных данных, но и управление вниманием и эмоциями, фильтрация и критический анализ информации, а также контроль цифровых привычек.

И, в-третьих, современные методики преподавания иностранного языка, как и других дисциплин, все чаще интегрируются в гибридный формат. Однако пока недостаточно разработаны подходы к формированию гигиенических навыков работы в цифровой среде, которые являются основой для автономии обучающегося. Без осознанного подхода к цифровой гигиене даже самые совершенные инструменты цифровой дидактики могут привести к обратному эффекту, нарушая самоорганизацию студентов. Поэтому исследование цифровой гигиены как компонента самоорганизации становится ответом на вызовы времени, требующим пересмотра методов формирования

самостоятельности студентов в условиях цифровой трансформации образования.

Цель настоящего исследования заключается в обосновании эффективности цифровой гигиены при самоорганизации, описании ее методов и разработке практических рекомендаций по формированию у обучающихся навыков безопасного, этичного и продуктивного взаимодействия с цифровой средой для повышения эффективности образовательного процесса.

Изучение иностранного языка как дисциплины, наиболее чувствительной к отвлечениям от учебного процесса за счет большого количества учебных часов, отведенных на говорение и письмо (обсуждение, описание, аргументация и т.д.), творческой направленности многих заданий, требует регулярного фокуса.

В современной научной литературе сложились две основные парадигмы понимания цифровой гигиены: *техничко-безопасностная* (кибербезопасность, защита персональных данных, противодействие киберугрозам [3-6]) и *психолого-когнитивная* (управление вниманием, сохранение психологического здоровья, продуктивность) [7-8]. Уникальность настоящего исследования заключается в смещении фокуса с традиционного понимания цифровой гигиены как набора мер кибербезопасности на ее психолого-когнитивное измерение, что позволяет в рамках отечественной педагогики высшей школы эмпирически обосновать роль осознанных практик управления вниманием и цифровой нагрузкой в формировании самоорганизации студентов при изучении иностранного языка.

Рассмотрим концепцию цифровой гигиены не только как набор технических рекомендаций, но и как фундаментальный компонент самоорганизации студентов, необходимый для сохранения когнитивного и эмоционального здоровья и обеспечения академической успешности в условиях повышенной цифровизации. При опросе студентов экономического факультета и факультета компьютерных наук и информационных технологий СГУ имени Н.Г. Чернышевского (81 человека) было выявлено, что большинство респондентов (72 %) не используют специальные методы, техники или ИИ-инструменты для цифровой гигиены в процессе обучения, особенно при самостоятельной работе, такие как блокировщики отвлекающих сайтов, режимы концентрации и отдыха, планирования дня и другие. Установлена взаимосвязь между низким уровнем цифровой гигиены и повышенной прокрастинацией при выполнении самостоятельных заданий (на основании ответов студентов).

Также нами был отмечен парадокс, что осведомленность о цифровой гигиене и необходимости не отвлекаться на цифровой шум, тайм-менеджменте и прочем сама по себе не формирует устойчивый навык самоорганизации. На основе эмпирических данных предлагаем практические рекомендации для цифровой гигиены студентов при самостоятельной работе.

Метод *Pomodoro* (техника «Помидоро») разработан итальянским студентом Франческо Чирилло в конце 1980-х годов и до настоящего времени остается одним из наиболее эффективных инструментов управления

когнитивными ресурсами. В контексте цифровой гигиены данный метод предполагает строгое соблюдение интервалов: 25 минут непрерывной работы с полным отключением уведомлений, закрытием отвлекающих вкладок и физическим удалением мобильного устройства из зоны досягаемости. После этого следует 5-минутный перерыв, во время которого рекомендуется полностью отвлечься от экранных устройств. С точки зрения самоорганизации, метод *Pomodoro* позволяет:

- преодолеть феномен «пустого старта» (прокрастинация) благодаря четким временным рамкам;
- формировать навыки концентрации на одной задаче, что является альтернативой многозадачности, способствующей снижению продуктивности и увеличению уровня кортизола, согласно данным нейронаучных исследований;
- структурировать учебный процесс, предотвращая «когнитивное зависание», связанное с бесконечным пролистыванием контента.

Техника «Одного окна» (*Single-tasking*) представляет собой подход, альтернативный многозадачности (*multitasking*). В рамках данной техники рекомендуется использовать только одно приложение или вкладку веб-браузера, соответствующую текущей задаче, при этом применяются расширения для блокировки отвлекающих веб-сайтов (например, *Stayfocused*). Основой данной техники служат результаты исследований в области нейробиологии (Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D., 2009), которые подтверждают, что многозадачные люди показывают более низкие результаты в тестах, направленных на оценку способности к переключению внимания и фильтрации информации, по сравнению с теми, кто придерживается монозадачного подхода. В контексте самоорганизации техника «Одного окна» способствует развитию способности к концентрации внимания на объекте деятельности, что является ключевым навыком для выполнения сложных когнитивных задач, таких как чтение академической литературы, написание эссе и анализ материалов на иностранном языке.

Метод *Eat the Frog* («Съешь лягушку») разработан Брайаном Трейси и основан на принципе выполнения наиболее сложной, неприятной и трудоемкой задачи в начале рабочего или учебного дня. В цифровом контексте термин «лягушка» обозначает задание, которое студент стремится отложить, заменяя его легкой цифровой активностью – просмотром учебных видео, ответами на сообщения и бесцельным серфингом в интернете. Психологический механизм этой методики заключается в том, что выполнение ключевой задачи в период максимальной когнитивной активности (первые 1,5-2 часа после пробуждения) снижает уровень тревожности, освобождает когнитивные ресурсы и предотвращает накопление стресса, вызванного отложенными обязательствами. С точки зрения самоорганизации и управления временем, метод *Eat the Frog* способствует формированию навыка приоритизации и развитию волевой саморегуляции.

С целью оценки результативности внедрения методик цифровой гигиены в образовательный процесс по дисциплине «Иностранный язык» (английский)

на базе СГУ им. Н. Г. Чернышевского в период с октября 2025 года по март 2026 года было проведено педагогическое исследование. В эксперименте приняли участие 81 студента, обучающиеся на первом и втором курсах экономического факультета, а также факультета компьютерных наук и информационных технологий. Выборку составили три академические группы, которые демонстрировали сопоставимые результаты успеваемости по итогам предыдущего модуля (средний балл 73 из 100). Студенты трех групп были распределены по экспериментальным группам следующим образом (таблица 1):

Таблица 1. Распределение студентов на экспериментальные группы

Группа	Численность	Апробированная методика
Группа 1 (ЭГ-1)	27 человек	Метод Pomodoro
Группа 2 (ЭГ-2)	27 человек	Метод Eat the Frog
Группа 3 (ЭГ-3)	27 человек	Техника Single-tasking

В данном исследовании контрольная группа не была выделена, поскольку основная цель заключалась не в сравнении с традиционным подходом, а в анализе специфики и сравнительной эффективности каждой из трех рассматриваемых методик в контексте обучения иностранным языкам.

Группа ЭГ-1 работала по методу *Pomodoro*, который предполагает чередование периодов активной работы и отдыха. Длительность рабочих интервалов составляла 25 минут, после чего следовал 5-минутный перерыв. В аудитории выполнение заданий осуществлялось под контролем таймера. Для самостоятельной работы был разработан комплекс учебных материалов, включающий упражнения на лексику, чтение и написание эссе. В процессе выполнения заданий студенты фиксировали затраченное время и случаи отвлечения.

В начале каждого учебного занятия или периода самостоятельной работы группа ЭГ-2 определяла наиболее сложную задачу, которую планировала выполнить в первую очередь. В течение первых 15-20 минут занятия студенты концентрировались на выполнении этой задачи. После обсуждались причины сопротивления ее выполнению, изменения, которые произошли после завершения задачи, а также уровень тревожности до и после ее выполнения.

Группа ЭГ-3 использовала специализированные расширения для браузера для блокировки доступа к отвлекающим веб-сайтам. В аудитории был внедрен принцип однозадачности, при котором студенты могли использовать только одну вкладку или приложение на своих цифровых устройствах. При работе с печатными материалами студенты временно отключали свои цифровые устройства. В процессе самостоятельной работы они фиксировали количество спонтанных переключений между различными задачами.

Анализ результатов академической успеваемости студентов показал разнонаправленную динамику в зависимости от применяемой методики (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика академической успеваемости по группам

Группа	Средний балл до эксперимента	Средний балл после эксперимента
Группа 1 (ЭГ-1)	73,2	81,4
Группа 2 (ЭГ-2)	74,1	83,6
Группа 3 (ЭГ-3)	72,8	77,3

Наибольший прирост наблюдается в группе ЭГ-2 (*Eat the Frog*, +9,5 балла), особенно заметный в заданиях, требующих преодоления когнитивного сопротивления (устные выступления, сложные грамматические конструкции). В группе ЭГ-1 (*Pomodoro*, +8,2 балла) прирост особенно выражен в задачах на поддержание устойчивого внимания (чтение, объемные письменные работы). Группа ЭГ-3 (*Single-tasking*, +4,5 балла) показала прирост среднего балла в заданиях на точность (лексико-грамматические тесты, перевод).

Одним из ключевых показателей эффективности методик цифровой гигиены является снижение временных затрат при сохранении или улучшении качества выполнения задач. Всем студентам было предложено выполнить набор заданий (чтение текста объемом 1800 знаков с последующим выполнением десяти тестовых вопросов) в начале и в конце эксперимента (таблица 3).

Таблица 3. Динамика временных затрат на выполнение задания

Группа	Продуктивность (знаков/мин)		Точность (количество ошибок)	
	начало	конец	начало	конец
ЭГ-1 (<i>Pomodoro</i>)	1423	1687	12,4	7,8
ЭГ-2 (<i>Eat the Frog</i>)	1456	1589	13,1	9,2
ЭГ-3 (<i>Single-tasking</i>)	1402	1723	11,9	6,3

Существенное сокращение времени выполнения задания было зафиксировано в группе, практикующей однозадачность (техника «Одного окна»), где снижение составило 21% благодаря отсутствию переключений между задачами и достижению состояния «потока». В группе, использующей метод *Pomodoro*, также наблюдалось снижение времени выполнения на 18%, что обусловлено временной структурированностью процесса работы. В группе *Eat the Frog* сокращение времени составило 14%, что объясняется снижением

тревожности и высвобождением когнитивных ресурсов вследствие выполнения наиболее сложной задачи в начале рабочего процесса.

По завершении эксперимента было проведено анкетирование студентов, в ходе которого они оценивали различные аспекты применения методик по 10-балльной шкале и отвечали на открытые вопросы (таблица 4).

Таблица 4. Субъективные оценки эффективности методик (средний балл)

Критерий	ЭГ-1 (Pomodoro)	ЭГ-2 (Eat the Frog)	ЭГ-3 (Single-tasking)
Простота освоения методики	8,7	8,2	6,8
Эффективность для учебной деятельности	8,4	8,9	7,2
Снижение уровня стресса	7,6	8,5	6,9
Намерение продолжать использование	9,1	8,3	5,8
Удовлетворенность процессом обучения	8,3	8,7	7,1

Метод *Eat the Frog* получил наиболее высокие оценки с точки зрения снижения уровня стресса и повышения общей эффективности. Студенты отмечали, что выполнение самой сложной задачи в начале работы приводило к ощущению «освобождения» и повышало общую удовлетворенность процессом обучения. Метод *Pomodoro* был наиболее высоко оценен по критериям простоты освоения и намерению его дальнейшего использования. Студенты подчеркнули, что техника легко интегрируется в повседневную учебную деятельность. Техника «Одного окна» (*Single-tasking*) получила невысокие оценки по простоте освоения и намерению ее дальнейшего применения из-за сложности поддержания выполнения одной задачи при работе с несколькими источниками информации (текст, словарь, справочник). Однако студенты группы ЭГ-3 выделили несомненное преимущество данной техники – выполнение заданий, не требующих переключения между источниками (например, выполнение грамматических тестов).

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что цифровая гигиена, рассматриваемая в психолого-когнитивном аспекте, представляет собой важный элемент самоорганизации студентов. Эмпирическое исследование трех методик (*Pomodoro*, *Eat the Frog*, *Single-tasking*) в ходе обучения иностранному языку подтвердило их дифференцированную эффективность. Метод *Eat the Frog* наиболее результативен для снижения прокрастинации и повышения академической успеваемости; метод *Pomodoro* продемонстрировал высокую субъективную приемлемость и легкость внедрения; а техника *Single-tasking* обеспечила

максимальное улучшение концентрации внимания, однако требует адаптации к условиям образовательной деятельности. Полученные результаты обосновывают необходимость интеграции принципов цифровой гигиены в образовательный процесс высшего учебного заведения с учетом индивидуальных особенностей студентов и специфики выполняемых заданий.

Список литературы

1. *Тупикова С. Е., Пустоведова В. А.* Организация самостоятельной работы студентов в условиях цифровизации образования // Организация самостоятельной работы студентов по иностранным языкам. 2025. № 8. С. 192-198. EDN: LUEEBZ
2. *Шадманов З. З.* Цифровая гигиена: важность и лучшие практики // Raqamli iqtisodiyot (Цифровая экономика). 2025. № 10. С. 190-198.
3. *Гусев В. А.* Цифровая гигиена vs. киберпреступность // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. Т. 27, № 1(88). С. 102-108. doi: 10.24412/1999-6241-2022-188-102-108, EDN: UIMYSU
4. *Батурина И. В., Горшкова Т. Ю.* Проблемы цифровой гигиены детей и подростков // Царскосельские чтения. 2024. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-tsifrovoy-gigieny-detey-i-podrostkov?ysclid=mna3u4vz3l338774585> (дата обращения: 28.03.2026).
5. *Коцюбинская Л. В.* Цифровая гигиена учителя иностранного языка // Царскосельские чтения. 2024. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-gigiena-uchitelya-inostrannogo-yazyka> (дата обращения: 28.03.2026).
6. *Абдулрагимов И. А., Небродовская-Мазур Е. Ю., Матвеева И. П.* Эффективная коммуникация и цифровая гигиена в цифровом пространстве // Современная психологическая наука через призму категории общения: Сборник материалов международной научной конференции. Посвящается 100-летию академика РАО А.А. Бодалева, Москва, 16 октября 2023 года. Москва: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова Издательский Дом (типография), 2023. С. 7-18. doi: 10.55959/011986-2-2023-7-18, EDN: VDLYHJ
7. *Шишарина Н. В.* Цифровая гигиена в воспитании детей и подростков // Балтийский гуманитарный журнал. 2023. Т. 12, № 1(42). С. 73-76. doi: 10.57145/27129780_2023_12_01_15, EDN: ALTBMO
8. *Суходаева Т. С.* Формирование навыков цифровой гигиены студентов как существенный элемент воспитательной работы в высшей школе // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. 2022. № 2 (13). С. 100-105. doi: 10.52170/2618-7949_2022_13_100, EDN: WMWJWU