

Бесланеева Майя Жамбулатовна,  
помощник проректора по учебной работе,  
Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВОГО  
БАЛАНСА У СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
RESEARCH OF THE PROBLEM OF FORMING A DIGITAL  
BALANCE FOR EDUCATIONAL PROCESS SUBJECTS**

**Аннотация.** Работа посвящена исследованию проблемы цифрового баланса в образовании, направленной на преодоление когнитивной перегрузки и цифровой зависимости. Цель работы – обоснование модели гармоничного взаимодействия субъектов образования с цифровой средой. Методология включает анализ критериев баланса, факторов его нарушения и разработку трехуровневой модели. В основе исследования лежат теории цифрового благополучия и принципы цифрового минимализма. Практическая значимость заключается в снижении цифровой усталости и создании инструментов для здоровой цифровой среды.

**Abstract.** This paper examines the issue of digital balance in education, aiming to overcome cognitive overload and digital addiction. The aim of the paper is to substantiate a model for the harmonious interaction of educational subjects with the digital environment. The methodology includes an analysis of balance criteria, factors that disrupt it, and the development of a three-level model. The study is based on theories of digital well-being and principles of digital minimalism. Its practical significance lies in reducing digital fatigue and creating tools for a healthy digital environment.

**Ключевые слова:** Цифровой баланс, цифровая педагогика, образовательная среда, цифровой минимализм.

**Keywords:** Digital balance, digital pedagogy, educational environment, digital minimalism.

## **1. Введение**

Цифровизация образования привела к возникновению новых вызовов: когнитивная перегрузка, снижение концентрации внимания, рост цифровой зависимости среди обучающихся и педагогов. Несмотря на преимущества технологий, отсутствие сбалансированного подхода к их использованию негативно влияет на продуктивность и психологическое благополучие участников образовательного процесса.

Образовательный процесс всё чаще выходит за рамки аудиторного времени и рабочего дня, что затрудняет восстановление когнитивных и эмоциональных ресурсов как у преподавателей, так и у студентов. Это приводит к устойчивому чувству перегруженности, снижению мотивации и росту тревожности. Особенно остро это ощущается в периоды повышенной нагрузки (сессии, дедлайны по курсовым проектам и т.д.), когда цифровая коммуникация становится практически непрерывной. Так, согласно статистике, приведенной EdWeek Research Center, около 50% преподавателей и студентов испытывают цифровое утомление [1].

Кроме того, происходит рост пассивного потребления контента - студенты предпочитают просматривать видеолекции на ускоренной скорости, избегают участия в дискуссиях, редко инициируют обратную связь. Это снижает развитие критического мышления, исследовательских навыков и способности к самоанализу - ключевых компонентов академического образования. Растет и уровень зависимости людей от Интернета. При этом к признакам цифровой зависимости



можно отнести: психологическую привязанность; импульсивное поведение; преобладание цифрового досуга; прокрастинация (постоянное откладывание важных и срочных дел, таких как работа, учеба и т.д. в пользу цифровых развлечений и цифрового досуга); физиологические последствия; ухудшение социальных навыков.

Решение указанных проблем требует осознанного педагогического проектирования, направленного на снижение нагрузки и восстановление устойчивости участников образовательного процесса [2]. Одним из эффективных подходов является цифровой минимализм - стратегическое сокращение числа используемых платформ, инструментов и интерфейсов до тех, которые действительно способствуют достижению образовательных целей [3].

## **2. Результаты исследования**

В соответствии с принципами цифрового минимализма, для повышения информационной грамотности и формирования цифрового типа мышления, необходимо повысить вовлеченность человека в рабочий процесс, его мотивацию к саморазвитию и, как следствие, раскрыть его личностно-профессиональный потенциал.

Принятие принципов цифрового минимализма может противодействовать негативному влиянию информационной перегрузки несколькими способами. Удаляя цифровой шум и более избирательно подходя к приложениям и сайтам, обучающиеся высвобождают больше времени и внимания для сосредоточенной учёбы.

К положительным сторонам цифрового минимализма следует отнести:

- снижение стресса и тревожности (отказ от постоянного потока уведомлений позволяет уменьшить перегрузку информацией и сохранить психологическое благополучие);
- улучшение концентрации и продуктивности (сокращение отвлекающих факторов помогает сделать больше за меньшее время);
- повышение осознанности (более сознательное использование цифровых продуктов заставляет задуматься о жизненных целях и приоритетах);
- рост навыков межличностного взаимодействия (улучшение навыков коммуникации укрепляют социальные связи);
- увеличение свободного времени (сокращение времени, проводимого в цифровом мире, помогает освободить больше времени для таких занятий как хобби, спорт или творческие проекты).

На основе проведенного анализа современной научной литературы [4-6], была разработана трехуровневая модель цифрового баланса, рассматриваемая как комплексная система взаимодополняющих элементов.

Предлагаемая модель структурирует процесс достижения цифрового баланса через три взаимосвязанных уровня, каждый из которых вносит свой вклад в создание сбалансированного взаимодействия с цифровой средой.

### **1. Индивидуальный уровень:** стратегии персональной саморегуляции.

Данный уровень фокусируется на развитии у субъекта компетенций осознанного управления своей цифровой активностью и подразумевает следующие ключевые инструменты. Персональные стратегии тайм-менеджмента, включающие такие методики, как «Помидорро» (работа концентрированными интервалами с регулярными перерывами для сохранения когнитивной эффективности) и метод планирования дня минимизируют фрагментацию внимания.

Практика ведения цифрового дневника, направленная на рефлексивный анализ цифровых привычек. Путем фиксации ответов на вопросы «На что было потрачено время в сети?» и «Каков был эмоциональный отклик?» пользователь формирует метакогнитивное осознание своих цифровых привычек, что является первым шагом к их коррекции.

### **2. Институциональный уровень:** нормативное регулирование цифровой среды.



Этот уровень подразумевает создание образовательными учреждениями рамочных условий, обеспечивающих нормирование цифровой нагрузки. В частности, внедрение норм цифровой нагрузки положительно сказывается на выполнении заданий и установлении периодов «цифрового покоя».

Практический опыт свидетельствует о пользе чередования форматов обучения (онлайн- и офлайн-активностей) для снижения экранной усталости и поддержания когнитивной продуктивности.

Реализация такого подхода создает здоровую цифровую экосистему, где технологии выступают инструментом развития, а не фактором перегрузки.

### 3. Технологический уровень: инструменты внешнего контроля и геймификации.

На данном уровне используются специализированные программные решения для объективного мониторинга и коррекции цифрового поведения. Среди них можно выделить:

- приложения-трекеры (Screen Time, Digital Wellbeing), которые предоставляют пользователю детальную аналитику о продолжительности и структуре его экранного времени, обеспечивая прозрачность и основу для самоанализа;

- приложения-помощники (Forest, Freedom), реализующие функцию внешнего контроля через механизмы геймификации (визуализация продуктивного времени через «выращивание» виртуального дерева) или принудительной блокировки отвлекающих ресурсов на заданный период.

### 3. Заключение

Проведенное исследование подтвердило актуальность проблемы цифрового дисбаланса в современном образовании, проявляющегося в когнитивной перегрузке, цифровой усталости и снижении эффективности образовательного процесса. Анализ существующих вызовов цифровизации позволил выявить необходимость системного подхода к формированию гармоничных отношений между субъектами образования и цифровой средой.

Разработанная трехуровневая модель цифрового баланса представляет собой целостную систему взаимодополняющих элементов, направленных на гармонизацию взаимодействия субъектов образования с цифровой средой. Модель демонстрирует свою эффективность через формирование осознанной цифровой культуры на индивидуальном уровне, создание здоровой цифровой экосистемы на институциональном уровне, внедрение технологических решений для поддержки саморегуляции.

Перспективы дальнейших исследований видятся в апробации предложенной модели в реальном образовательном процессе, разработке критериев оценки цифрового баланса и создании методических рекомендаций для образовательных организаций. Внедрение предложенного подхода будет способствовать созданию здоровой цифровой образовательной среды, которая обеспечивает не только достижение высоких образовательных результатов, но и сохранение когнитивных ресурсов, психологического благополучия и личностно-профессионального развития всех участников образовательного процесса в условиях цифровой реальности.

#### *Список литературы:*

1. Tech Fatigue Is Real for Teachers and Students. Here's How to Ease the Burden// URL: <https://www.edweek.org/technology/tech-fatigue-is-real-for-teachers-and-students-heres-how-toease-the-burden/2022/03> (accessed: 03.06.2025) [e-resource].

2. Лесев В.Н. Технологические инновации как элемент глобальных компетенций / В. Н. Лесев // Актуальные проблемы современного высшего образования : Сборник научных трудов. – Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова, 2025. – С. 140-145.



3. Ионов, А. Ю. Цифровая усталость в реалиях современного образования / А. Ю. Ионов, Ю. Х. С. Ким // Современное педагогическое образование. – 2025. – № 6. – С. 203-205.
4. Потапова, Е. П. Наведение порядка на «цифровом» рабочем столе: гениальность vs элементарная информационная безграмотность / Е. П. Потапова, Р. В. Тимонин, П. А. Позднякова // Экономика и предпринимательство. – 2023. – № 5(154). – С. 927-933. – DOI 10.34925/EIP.2023.154.5.184.
5. Ньюпорт, Кэл Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире / Кэл Ньюпорт; пер. с англ. Д. Романовского. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 256 с.
6. Васильев, Г. С., Смирнова, А. А., Попов, Д. И. Эффективность технологических решений для формирования цифрового баланса у студентов. Психологическая наука и образование, 2024. 78 – 95 с.

