

Галеева Ирина Вячеславовна,
Профессиональный юрист, клинический психолог, медиатор,
Член Ассоциации профессиональных психологов и психотерапевтов,
член Общероссийского профсоюза медиаторов,
Ассоциация профессиональных психологов и психотерапевтов

КОГНИТИВНАЯ ГИГИЕНА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ НАСЫЩЕННОСТИ

Аннотация. В статье вводится и обосновывается понятие «когнитивная гигиена» как система профилактических мер, направленных на сохранение и развитие мыслительных способностей человека в условиях тотальной цифровизации и экспансии искусственного интеллекта. Актуальность исследования связана с нарастанием рисков когнитивных искажений, атрофии критического мышления и формирования цифровой зависимости, фиксируемых в педагогической практике. Цель работы – концептуализировать проблемное поле когнитивной гигиены и определить её роль в структуре современного образования. Методологическую базу составили положения когнитивной психологии, нейронауки и цифровой антропологии. Эмпирическую основу – данные опросов, выявляющих технофобию и одновременно некритичное доверие к алгоритмам среди учащихся и педагогов. Результаты показывают необходимость формирования у обучающихся навыков управления собственным вниманием, верификации информации, рефлексивного использования цифровых инструментов. В выводах обосновывается включение когнитивной гигиены в содержание образования как метапредметной линии и предлагаются направления дальнейших междисциплинарных исследований.

Ключевые слова: Когнитивная гигиена, цифровая эпоха, искусственный интеллект, критическое мышление, цифровая грамотность, когнитивные искажения, информационная экология, образование.

Введение

Никогда ещё человеческий мозг не сталкивался с такой интенсивностью информационных потоков, как в последние десятилетия. Социальные сети, мессенджеры, новостные агрегаторы, стриминговые сервисы и, наконец, генеративные нейросети – все эти технологии конкурируют за внимание человека, формируют его представления о мире и во многом принимают за него решения. В этих условиях на передний план выходит проблема сохранения когнитивного суверенитета и способности к самостоятельному мышлению.

В медицинской практике давно существует понятие гигиены – системы мер, обеспечивающих сохранение здоровья. По аналогии мы предлагаем говорить о когнитивной гигиене как о системе профилактических и поддерживающих практик, направленных на сохранение здорового функционирования познавательных процессов в агрессивной цифровой среде.

Проблема в том, что ни система образования, ни массовая культура пока не выработали внятных ориентиров в этой области. Как отмечалось на конференции «Современная цифровая дидактика», возникает необходимость в «цифровой аскезе» – разумном ограничении использования технологий, которое не является самоистязанием, а представляет собой осознанную стратегию сохранения человеческого в человеке [3].

Цель настоящей статьи – обосновать актуальность концепта «когнитивная гигиена», выявить основные риски цифровой среды для мыслительных процессов и наметить образовательные стратегии их минимизации.



Материалы и методы

Исследование носит междисциплинарный характер и выполнено на стыке педагогики, когнитивной психологии и медиаэкологии. Теоретическую базу составили работы по проблемам цифровой грамотности, когнитивных искажений и влияния технологий на мышление.

Эмпирическая часть опирается на данные опросов, проведённых среди учащихся и педагогов Томской области, которые выявили как технофобию (27,2% учащихся), так и некритичное доверие к алгоритмам [7, с. 114]. Привлекались также материалы круглого стола «ИИ-агенты в образовании: оформление субъектности» (МГПУ, 2025 г.), где обсуждались риски делегирования мышления алгоритмам [3].

Результаты и обсуждение

Основные угрозы когнитивной сфере в цифровой среде. Анализ литературы и эмпирических данных позволяет выделить несколько групп рисков.

Во-первых, это атрофия критического мышления при привычке получать готовые ответы от поисковиков и нейросетей. Если любой запрос мгновенно удовлетворяется алгоритмом, у человека не формируется навык самостоятельного поиска, сопоставления источников, выявления противоречий.

Во-вторых, перегрузка внимания и клиповое мышление. Информационная среда формирует установку на быстрое переключение между короткими фрагментами, что затрудняет концентрацию на сложных текстах и длительных мыслительных задачах.

В-третьих, когнитивные искажения, усиленные алгоритмической персонализацией контента. «Пузыри фильтров» создают иллюзию объективности той картины мира, которую предлагают пользователю, и делают его уязвимым для манипуляций.

В-четвёртых, риск утраты субъектности при чрезмерном делегировании решений ИИ. Как показали опросы, 33,7% респондентов видят опасность в пассивном обучении, когда автоматизация освобождает от необходимости думать [7, с. 114].

Что может предложить образование. Формирование когнитивной гигиены должно стать не отдельным предметом, а метапредметной линией, пронизывающей всё содержание образования. Речь идёт о нескольких направлениях работы.

Первое – обучение рефлексивному использованию цифровых инструментов. Учащийся должен понимать, в каких случаях обращение к ИИ обогащает его мышление, а в каких – подменяет его. Как подчеркнула Дарья Гриц из МФТИ, необходимо понять границы применимости ИИ: где его можно использовать, а где не стоит [3].

Второе – формирование навыков верификации информации. Умение проверять факты, сопоставлять источники, выявлять манипулятивные техники становится базовой грамотностью XXI века.

Третье – практики осознанного ограничения цифрового потребления. Дискуссия о «цифровой аскезе», развернувшаяся на конференции в МГПУ, показала, что в профессиональном сообществе вызревает запрос на нормативы использования технологий, которые защищали бы когнитивное здоровье участников образовательного процесса [3].

Этическая рамка. Когнитивная гигиена неразрывно связана с этикой. Забота о собственном мышлении – это и ответственность перед обществом, которое нуждается в людях, способных к самостоятельным суждениям. Особенно остро эта проблема стоит в контексте гендерных различий: исследование выявило, что 75% девушек обеспокоены угрозой конфиденциальности при работе с ИИ, что указывает на повышенную чувствительность к этическим аспектам [7, с. 114].

Выводы

Когнитивная гигиена в цифровую эпоху перестаёт быть частным делом каждого и становится предметом общественной заботы, прежде всего – заботы системы образования.



Формирование у обучающихся навыков управления вниманием, критической оценки информации и рефлексивного использования технологий должно войти в число приоритетных задач школы и вуза.

Дальнейшие исследования требуют разработки диагностического инструментария, позволяющего оценивать уровень когнитивного здоровья учащихся, а также создания валидированных методик его сохранения и укрепления в условиях неизбежной цифровой насыщенности образовательной среды.

Список литературы:

1. Карр Н. The Shallows: Что Интернет делает с нашим мозгом. – Нью-Йорк: W.W. Norton & Company, 2010. – 280 с.

2. Тихонова Н.В., Ильдуганова Г.М. «Меня пугает то, с какой скоростью развивается искусственный интеллект»: восприятие студентами искусственного интеллекта в обучении иностранным языкам // Высшее образование в России. – 2024. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/menya-pugaet-to-s-kakoy-skorostyu-razvivaetsya-iskusstvennyu-intellekt-vospriyatie-studentami-iskusstvennogo-intellekta-v-obuchenii> (дата обращения: 15.02.2026).

3. Как ИИ меняет образование: итоги «Современной цифровой дидактики» [Электронный ресурс] // Московский городской педагогический университет. – 21.10.2025. – URL: <https://www.mgpu.ru/kak-ii-menyaet-obrazovanie-itogi-sovremennoj-tsifrovoy-didaktiki/> (дата обращения: 20.02.2026).

4. Глухов А.П., Синогина Е.С. Социально-профессиональные вызовы и методологические аспекты внедрения ИИ в образовательную среду школы // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2025. – № 5. – С. 110–121.

5. Как ИИ меняет образование: итоги «Современной цифровой дидактики» [Электронный ресурс] // Московский городской педагогический университет. – 21.10.2025. – URL: <https://www.mgpu.ru/kak-ii-menyaet-obrazovanie-itogi-sovremennoj-tsifrovoy-didaktiki/> (дата обращения: 20.02.2026).

6. Сысоев П.В. Искусственный интеллект в образовании: осведомленность, готовность и практика применения преподавателями высшей школы технологий искусственного интеллекта в профессиональной деятельности // Высшее образование в России. – 2023. – № 10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvennyu-intellekt-v-obrazovanii-osvedomyonnost-gotovnost-i-praktika-primeneniya-prepodavateljami-vysshey-shkoly-tehnologiy> (дата обращения: 15.02.2026).

7. Понкин И.В., Куприяновский В.П., Морева С.Л., Понкин Д.И. Прорывные технологические инновации: понятие, значение и онтология // Международный журнал открытых информационных технологий. – 2020. – Т. 8, № 8. – С. 60–68..

