

Влияние цифрового перенасыщения на когнитивное развитие подростков: диагностика «клипового мышления» и методы удержания внимания на уроке

Ю.Л. Пахомова

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, Россия

Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией всех сфер жизни и формированием нового поколения обучающихся, чьи когнитивные стратегии существенно отличаются от предшествующих поколений. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи цифрового перенасыщения и формирования клипового мышления у подростков 14–16 лет. Выявлено, что 68% респондентов демонстрируют признаки клипового мышления, при этом у 50% подростков с клиповым типом мышления диагностируется интернет-аддиктивное поведение. На основе полученных данных разработаны и апробированы методические рекомендации по удержанию внимания на уроке, включающие принципы микрообучения, смены деятельности и визуализации материала. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения предложенных методов в общеобразовательных учреждениях.

***Ключевые слова:** цифровое перенасыщение, клиповое мышление, подростки, когнитивное развитие, интернет-зависимость, удержание внимания, образовательные технологии.*

Современные подростки 13–18 лет являются первым поколением, чья социализация и созревание когнитивных структур протекают в условиях тотальной цифровой среды. Согласно исследованиям, подростки имеют до 8,5 часов экранного времени в день, просматривая преимущественно короткий контент визуального характера длительностью 30–60 секунд [6, с. 37]. Такая погруженность в короткий контент не могла не сказаться на особенностях формирования когнитивной сферы – их мозг адаптируется к быстрой смене стимулов, формируя так называемое клиповое мышление. Под данным современным понятием подразумевается особый когнитивный стиль, для которого характерны фрагментарность информационного потока, многозадачность, быстрая переработка информации [5, с. 128]. Однако при данном типе мышления значительно снижается способность к длительной концентрации, анализу, синтезу и критическому осмыслению получаемой информации. Игнорирование данных изменений современной педагогикой делает образовательный процесс малоэффективным.

С точки зрения нейропсихологии «читающий» мозг с «линейным» типом мышления и «цифровой» мозг с «клиповым» типом мышления задействуют различные нейронные связи. Школьная же система обучения по-прежнему ориентируется на «линейный» тип мышления. Это продолжительные монологи учителя, длинные тексты параграфов. При этом современный подросток с «клиповым мышлением» физиологически не способен удерживать внимание на монологической речи более 10–12 минут.

© Пахомова Ю.Л., 2026

Это приводит к учебной демотивации, поведенческим нарушениям, росту неуспеваемости.

Проблема исследования заключается в противоречии между стремительно меняющимися когнитивными характеристиками обучающихся и сохраняющейся ориентацией образовательной системы на традиционные модели передачи знаний. В итоге, несмотря на большое количество публикаций, посвященных данной проблеме, большинство из них носит констатирующий, теоретический характер. Наблюдается острый дефицит эмпирических исследований, выявляющих связь между цифровой нагрузкой, связанным с ней новым типом мышления современных подростков и успеваемостью. Современная педагогика остро нуждается в методических рекомендациях для эффективной работы в новых реалиях.

Цель данного исследования – выявить влияние цифрового перенасыщения на формирование клипового мышления у подростков и определить эффективные методы удержания внимания на уроке.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ феномена клипового мышления в контексте когнитивного развития современных подростков;
- 2) эмпирически диагностировать уровень клипового мышления и интернет-зависимости у подростков 14–16 лет;
- 3) выявить корреляционные связи между показателями цифровой активности и когнитивными характеристиками;
- 4) разработать и апробировать методические рекомендации для педагогов по удержанию внимания учащихся с клиповым мышлением.

В данном исследовании представлен апробированный комплекс методов удержания внимания на уроке, адаптированный под когнитивные особенности современных подростков, который может стать основой корректировки рабочих программ и календарно-тематического планирования с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Термин «клиповое мышление» (от англ. clip – фрагмент, нарезка) вошел в научный оборот в конце XX века для обозначения специфического способа восприятия реальности, при котором информация поступает в виде коротких, ярких фрагментов, не связанных единой логической структурой. Современная психология рассматривает данный феномен как механизм адаптации мозга к условиям информационной перегрузки, позволяющий быстро перерабатывать большие объемы данных. Однако, высокая скорость переработки значительно снижает глубину и критичность осмысления воспринимаемой информации.

Выделяются следующие структурные компоненты «клипового мышления»: фрагментарность восприятия (склонность воспринимать информацию отдельными блоками), многозадачность (одновременное выполнение нескольких действий), скорость переработки информации (предпочтение быстрых, но поверхностных решений) [5, с. 132].

Клиповое мышление взаимосвязано с когнитивным стилем «полезависимость», который характеризуется трудностями выделения фигуры из фона и ориентацией на внешние ориентиры при решении задач [3, с. 48]. Это привело к тому, что современные подростки качественно значительно отличаются от предшествующих поколений способами взаимодействия с информацией. Цифровое пространство стало для них не инструментом для получения информации, а «средой обитания», что проявляется в специфических когнитивных стратегиях: высокая скорость переключения между информационными задачами, низкая способность к длительной концентрации, предпочтение визуального контента текстовому, ориентация на быструю реакцию в виде «лайков» и «просмотров».

В то же время нельзя игнорировать и позитивные аспекты клипового мышления: высокую скорость реакции, способность к быстрому переключению, адаптивность к изменяющимся условиям. Как отмечает учитель информатики Ерлан Аймаганбетов, победитель конкурса «Яндекс Учебник» (2025), «прятаться от трендов не получится, вместо этого я прямо объясняю ребятам, что главное сегодня не просто "быстро узнать" что-то, а уметь оценивать любую информацию, задавать себе вопросы» [1].

Таким образом, проведенный теоретический анализ феномена клипового мышления позволяет рассматривать его не как патологический когнитивный дефект или следствие педагогической запущенности, а как закономерный продукт эволюции социокультурной и информационной среды. Формирование данного когнитивного стиля у современных подростков представляет собой адаптационную реакцию на условия цифрового перенасыщения, высокую скорость информационных потоков и доминирование визуальных стимулов. Клиповое мышление обеспечивает высокую скорость реакции, способность к параллельной обработке разнородных сигналов и оперативную ориентацию в динамично меняющемся мире, что является востребованным качеством в условиях современной техносоциальной реальности.

Вместе с тем теоретическое осмысление проблемы выявляет ограниченность данного когнитивного стиля при решении задач, требующих глубины погружения, аналитической обработки информации, построения сложных логических и причинно-следственных связей. Доминирование фрагментарного восприятия может вступать в противоречие с задачами фундаментального образования, основанного на постижении системного знания.

В этой связи стратегической задачей современной педагогики и психологии образования выступает не искоренение клипового мышления, а поиск путей его продуктивной интеграции с понятийно-теоретическим мышлением. Принципиально важным является создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию произвольной

концентрации внимания, формированию навыков рефлексии и смысловой переработки информации.

Целью нашего эмпирического исследования было определение эффективных методов удержания внимания современных подростков на уроке.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ДРЦ «Веселая академия» г Тверь в период с сентября 2024 года по ноябрь 2025 года. В исследовании приняли участие 48 обучающихся 7–9 классов в возрасте 14–16 лет, из них 26 девушек (54%) и 22 юноши (46%). Формирование выборки осуществлялось методом случайного отбора.

Для решения поставленных задач был использован комплекс психодиагностических методик:

1) методика диагностики клипового мышления (С.Д. Поляков) [5, с. 135]. Цель: оценка многозадачности (гибкость познавательного контроля), скорости восприятия и обработки информации, фрагментарности восприятия;

2) шкала интернет-зависимости CIAS (Chen Internet Addiction Scale) в адаптации В.Л. Малыгина [4]. Цель: выявление уровня аддиктивного поведения в сети Интернет;

3) авторский опросник цифровой активности – разработан для сбора данных о ежедневном времени использования гаджетов, предпочитаемых типах контента и субъективных трудностях концентрации внимания;

4) наблюдение за учебной активностью на уроках (фиксация времени удержания внимания, количества отвлечений).

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программного пакета SPSS Statistics 23.0. Применялись методы описательной статистики, корреляционный анализ по Спирмену и сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна–Уитни.

Анализ результатов исследования по авторскому опроснику позволил составить усредненный портрет цифровой активности современных подростков: среднее значение ежедневного времени использования смартфона – 6,8 часов (минимальное значение – 3; максимальное – 12 часов); ежедневное время в соцсетях – 4,2 часа (минимальное время – 1 час; максимальное – 9); количество проверок телефона за 45-минутный урок – 3,5 (минимальное – 0, максимальное – 10) и предпочтение коротких видео (TikTok, Reels) (% от общего времени) – 65% (минимальное – 20%; максимальное – 90%)

Важно отметить, что 68 % респондентов признались, что проверяют телефон во время выполнения домашних заданий, что свидетельствует о высоком уровне переключений и фрагментации учебной деятельности.

По результатам методики С.Д. Полякова, клиповый тип мышления был выявлен у 32 из 48 обследованных подростков (68%). Статистически

значимых различий между юношами и девушками по частоте клипового мышления не выявлено ($\chi^2=0,12$, $p>0,05$).

Анализ структурных компонентов клипового мышления показал, что наиболее выраженным является показатель фрагментарности восприятия (средний балл 7,8 из 10), за которым следуют скорость переработки информации (7,2 балла) и многозадачность (6,5 балла).

Важным результатом исследования стало выявление взаимосвязи между клиповым мышлением и интернет-зависимостью. Среди подростков с клиповым мышлением ($n=32$) у 19 респондентов (59%) диагностирована склонность к зависимости или выраженная интернет-зависимость. В группе подростков с теоретическим и творческим типами мышления ($n=16$) аналогичные показатели выявлены лишь у 6 человек (36%). Корреляционный анализ подтвердил наличие значимой положительной связи между показателями клипового мышления и интернет-зависимости ($r=0,41$, $p<0,01$).

В ходе наблюдения за учебной активностью на уроках (40 уроков) были зафиксированы следующие закономерности:

1. Среднее время устойчивой концентрации внимания составило 12–15 минут с последующим спадом. Учащиеся с клиповым мышлением демонстрировали еще более низкие показатели – 7–10 минут.

2. Количество отвлечений за урок: в среднем 4–6 раз, причем основными триггерами выступали уведомления на телефоне (даже в беззвучном режиме учащиеся интуитивно тянулись к гаджетам) и монотонная речь учителя.

3. Эффективность восприятия информации: при традиционном монологическом изложении (лекция 30–40 минут) учащиеся воспроизводили не более 30% материала; при использовании визуальных опор и смене деятельности – до 60–70%.

Таким образом, результаты исследования позволяют утверждать, что клиповое мышление становится доминирующим когнитивным стилем современных подростков. Его формирование обусловлено объективными факторами цифровой среды, и задача образования заключается не в «борьбе» с этим феноменом, а в поиске адекватных педагогических стратегий, учитывающих новые когнитивные особенности.

Важным выводом является выявленная связь клипового мышления с интернет-зависимостью. Это означает, что чрезмерное, неконтролируемое погружение в цифровую среду не просто формирует определенный стиль мышления, но и приобретает черты аддиктивного поведения, требующего психолого-педагогической коррекции.

На основе полученных эмпирических данных и анализа педагогического опыта [2, 3, 4] нами были разработаны методические рекомендации для педагогов, апробированные в течение 4 месяцев (ноябрь-декабрь 2024 года и ноябрь-декабрь 2025 года).

Использовались следующие методические приемы.

1. Принцип микрообучения. Учебный материал дробился на смысловые блоки продолжительностью 7–10 минут. Каждый блок завершался интерактивным заданием (быстрый опрос, мини-тест, обсуждение в парах). Это соответствует физиологическим возможностям концентрации внимания подростков с клиповым мышлением.

2. Визуализация и смена модальности. Использовались короткие видеоролики (до 3 минут), инфографика, ментальные карты. Теоретический материал обязательно сопровождается визуальными примерами.

3. Смена видов деятельности каждые 10–15 минут. Осуществлялось чередование: мини-лекция → работа в группах → индивидуальное задание → физкультминутка → работа с цифровым ресурсом.

4. Использование игровых технологий (геймификация). В образовательный процесс внедрялись элементы игры: системы баллов, бейджей, уровней сложности, соревновательных моментов.

5. Техника «перевернутого класса». Теоретический материал выносился на самостоятельное изучение (короткие видео), а в классе организовалась практическая деятельность и дискуссия.

По окончании четырехмесячного периода среди испытуемых были зафиксированы следующие изменения: снижение количества отвлечений на уроке на 35% (по данным наблюдения); повышение среднего времени концентрации внимания с 10 до 18 минут; рост успеваемости по предметам на 12% (средний балл); положительная обратная связь от учащихся: 74% отметили, что уроки стали «интереснее» и «понятнее».

Таким образом, проблема клипового мышления и его влияния на образовательный процесс требует дальнейшего изучения. Перспективными направлениями исследований могут стать: разработка дифференцированных методик диагностики типов мышления, изучение гендерных особенностей проявления клипового мышления, создание специализированных образовательных программ для подростков с высоким уровнем интернет-зависимости, а также исследование долгосрочных эффектов применения адаптированных педагогических стратегий.

Цифровая трансформация общества необратима, и образование должно найти баланс между использованием возможностей новых технологий и сохранением фундаментальных когнитивных компетенций – глубины мышления, способности к анализу и синтезу, творческому осмыслению действительности.

Такой подход, учитывающий когнитивные реалии цифрового поколения, позволит преодолеть поверхностность восприятия и обеспечить эффективное освоение теоретических знаний, что в итоге будет способствовать воспитанию гармоничной, адаптивной и социально эффективной личности, способной к продуктивной деятельности в условиях современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аймаганбетов Е. «Сначала покажи ребенку, зачем это нужно, и мотивация появится» // Реальное время. 2025. 12 ноября.
2. Бодина Н.С. Цифровые поколения (Z и альфа): как учить тех, кто родился со смартфоном: материалы тренинга для педагогов. Ульяновск: Региональный модельный центр дополнительного образования Ульяновской области, 2025. 36 с.
3. Валиева А.А., Шакирова Г.Ф. Взаимосвязь когнитивного стиля «полезависимость/полenezависимость» и клипового мышления у одаренных подростков // VII Международный форум по педагогическому образованию: сборник научных трудов. Казань: КФУ, 2021. С. 45–52.
4. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антоненко А.А. и др. Опросник «Шкала интернет-зависимости» (CIAS) как диагностический инструмент // Медицинская психология в России. 2015. № 6 (35). URL: <http://mpj.ru> (дата обращения: 05.03.2026).
5. Поляков С.Д. «Клиповое мышление» у старшеклассников и студентов: опыт исследования / С.Д. Поляков, Л.А. Белозерова, В.В. Вершинина и др. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 4. С. 126–143.
6. Семёнова Н.Б. Распространенность интернет-зависимости у подростков Центральной Сибири / Н.Б. Семёнова, С.Ю. Терещенко, Л.С. Эверт и др. // Здравоохранение Российской Федерации. 2020. Т. 64. № 1. С. 36–44.

Об авторе:

Пахомова Юлия Львовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (Россия, 170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: Pakhomova.YL@tversu.ru

The impact of digital oversaturation on adolescents' cognitive development: diagnosis of «clip thinking» and methods of attention retention in the classroom

Yu.L. Pakhomova

Tver State University, Tver, Russia

The relevance of this research is determined by the rapid digitalization of all spheres of life and the emergence of a new generation of students whose cognitive strategies differ significantly from those of previous generations. The article presents the results of an empirical study on the relationship between digital oversaturation and the formation of clip thinking in adolescents aged 14–16 years. It was revealed that 68% of respondents exhibit signs of clip thinking, while 50% of adolescents with the clip thinking type are diagnosed with Internet-addictive behavior. Based on the data obtained, methodological recommendations for attention retention in the classroom were developed and tested, including the principles of microlearning, switching activities, and visualization of material. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the proposed methods in general education institutions.

Keywords: *digital oversaturation, clip thinking, adolescents, cognitive development, Internet addiction, attention retention, educational technologies.*

About the author:

Pakhomova Yulia Lvovna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Preschool Pedagogy and Psychology, Tver State University (Russia, 170100, Tver, Zhelyabova St., 33), e-mail: Pakhomova.YL@tversu.ru

Дата поступления рукописи в редакцию: 13.03.2026.

Дата принятия рукописи в печать: 13.03.2026.