

Проблемное использование смартфона и учебная успеваемость: роль отвлечений и прокрастинации у студентов и старшеклассников

Научный руководитель – Юрасова Мария Владимировна

Циркунов Никита Сергеевич

Студент (бакалавр)

Московский государственный институт международных отношений, Факультет международной журналистики, Москва, Россия

E-mail: nikitatsirkunov@mail.ru

Распространение смартфонов привело к тому, что учебная деятельность подростков все чаще протекает в условиях постоянной цифровой доступности. Исследования цифровой социализации показывают, что риски связаны не столько с «экранном временем», сколько с режимами внимания и саморегуляции [n3, n4]. В российском контексте это подтверждается данными Института образования НИУ ВШЭ: лишь небольшая доля старшеклассников использует смартфон как устойчивый инструмент обучения, а для большинства он остается прежде всего средством общения и досуга [n10]. В такой ситуации особенно важны механизмы, через которые смартфон влияет на учебные результаты: частые переключения внимания, нарушение планирования и откладывание задач.

Цель работы — на основе современных российских и зарубежных исследований описать связь проблемного использования смартфона с учебной успешностью и предложить операциональную модель, в которой ключевыми посредниками выступают учебные отвлечения и академическая прокрастинация.

Проблемное использование смартфона понимается как устойчивый паттерн частых обращений к устройству, сопровождающийся трудностями самоконтроля и негативными последствиями в разных сферах жизни, включая учебу [n1, n5]. Для измерения конструкта в русскоязычных выборках применяются адаптированные версии шкалы Smartphone Addiction Scale (SAS), демонстрирующие приемлемые показатели надежности и валидности [n5], а для подростков часто используется краткая версия SAS-SV [n8]. Отвлечения в учебе целесообразно операционализировать через частоту проверок уведомлений и переключений между учебными и развлекательными приложениями при выполнении домашней работы. Прокрастинация трактуется как типичная саморегуляторная неудача, связанная с откладыванием значимых задач при понимании их важности [n9].

Обзор эмпирических данных показывает, что цифровое многозадачие (сообщения, соц-сети, параллельное потребление контента) ассоциировано с более низкими учебными результатами и снижением качества усвоения материала [n6, n7]. Российские данные также фиксируют двойственный характер влияния мобильного телефона на учебную деятельность: при отсутствии правил и педагогического сопровождения телефон чаще выступает конкурентом внимания, но при целенаправленном использовании может поддерживать доступ к информации и коммуникацию по учебным задачам [n1]. На уровне синтеза исследований мета-анализ второго порядка (29 мета-анализов, 2014–2023) показывает, что эффекты использования мобильных устройств в образовательном контексте зависят от того, являются ли они инструментом обучения или частью проблемного цифрового поведения: «учебное» использование связано с лучшими результатами, тогда как проблемные формы — с ухудшением [n2].

На этой основе предлагается модель:

(1) проблемное использование смартфона повышает частоту отвлечений;

(2) отвлечения усиливают прокрастинацию и снижают субъективную учебную продуктивность;

(3) связь ослабляется при наличии практик управления уведомлениями и согласованных правил использования смартфона дома и в школе.

Для проверки модели предлагается дизайн пилотажного исследования: онлайн-опрос старшеклассников 10–11 классов (планируемая выборка $N=120$; возраст 16–18 лет) с использованием SAS (русскоязычная версия) [п5], блока вопросов об отвлечениях и индикаторов академической прокрастинации (частота откладывания, трудности начала и завершения задач) [п9]. Учебная успешность фиксируется по самоотчету (средний балл за последнюю четверть и оценка учебной продуктивности за неделю). Анализ предполагает корреляции и регрессионные модели с контролем пола, учебной нагрузки и длительности сна. Выводы. Обсуждение «зависимости от телефона» продуктивно переводить в плоскость измеряемых социальных практик управления вниманием.

Практический результат для школы и семьи — профилактика отвлечений через настройку уведомлений, совместное обсуждение правил, а также обучение подростков приемам планирования и разбиения задач, снижающим прокрастинацию.

Источники и литература

- 1) Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Мобильный телефон в учебной деятельности современного старшеклассника и студента // Непрерывное образование: XXI век. 2018. № 2 (22). (дата обращения: 02.03.2026)
- 2) Проект Ю.Л., Спасская Е.Б., Иваннушкина Н.О., Бочарова О.С. Оценка влияния использования мобильных устройств на образовательные результаты школьников: мета-анализ второго порядка // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21. № 2. DOI: 10.21702/grj.2024.2.3
- 3) Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14. № 3. С. 11–30. DOI: 10.17759/sps.2023140302
- 4) Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. 2-е изд., стереотип. М.: Смысл, 2018. 375 с.
- 5) Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020. № 3 (35). С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6