

## **СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ПОКОЛЕНИЯ ALPHA: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ**

**Артем Вячеславович Буданцев**

студент

ab843185@gmail.com

**Наталья Александровна Гончарова**

доктор педагогических наук, профессор

nata-alexa@mail.ru

**Галина Вячеславовна Крестина**

кандидат педагогических наук, доцент

galaxy-nata@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные тенденции в изучении синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у представителей поколения Alpha — детей, родившихся после 2010 года. Акцент делается на влиянии цифровой среды, высокой степени экранного взаимодействия и особенностях когнитивного развития детей, выросших в условиях постоянной информационной стимуляции.

**Ключевые слова:** СДВГ, поколение Alpha, цифровая среда, внимание, нейроразвитие, детство, образование.

Поколение Alpha — это дети, родившиеся с 2011 по 2024 год и растущие в среде, которая насыщена интернетом, цифровыми устройствами интерактивными технологиями и социальными медиа. Еще с раннего возраста представители этого поколения активно взаимодействуют с сенсорными экранами, получают доступ к мгновенным визуальным стимулам и живут в ритме постоянных переключений внимания. Эти условия значительно отличают их детство от опыта предшествующих поколений, в частности, от поколения Z — воспитание которых является смесь поколения Y – миллениалов и поколение альфа.

В наше время все больше родителей жалуются на то, что их дети не могут сосредоточиться, легко отвлекаются и слишком активные. Психологи и учителя всё чаще отмечают, что современные дети демонстрируют совершенно другие модели внимания, фрагментарные, поверхностные, быстро переключающиеся. Из-за этого возникает вопрос: наблюдаемый рост симптомов — это отражение объективного увеличения распространённости СДВГ, особенностей цифрового воспитания или изменение самого клинического профиля расстройства в условиях новой среды?

Синдром гиперактивности и дефицита внимания определяется как нейроразвитийное расстройство, которое характеризуется устойчивыми нарушениями концентрации внимания, двигательным беспокойством повышенной импульсивностью. СДВГ имеет сложную этиологию, включающую генетические, нейробиологические и средовые факторы. Современные исследования подтверждают значительную наследуемость, а также это связано с особенностями функционирования систем мозга [10].

При этом среда, в которой развивается ребёнок, способна существенно модулировать проявление симптомов. Высокая сенсорная нагрузка, фрагментированное внимание, дефицит общения и сна — всё это усиливает нейрокогнитивные препятствия, даже если они не имеют органической природы.

Таким образом, СДВГ следует рассматривать не как фиксированное состояние, а как спектр проявлений, чувствительных к культурным и технологическим изменениям среды.

Главная особенность поколения альфа — это раннее и повсеместное взаимодействие с телефонами и компьютерами. Уже в возрасте двух–трёх лет ребёнок часто имеет доступ к планшету или телефону, что формирует устойчивую модель быстрых переключений внимания. Современные исследования показывают, что дети, проводящие более двух часов в день перед экраном, чаще демонстрируют признаки импульсивности, трудности в усидчивости и эмоциональную неустойчивость [4].

Многие ученые выдвигают такую гипотезу: что постоянная смена визуальных стимулов и высокая скорость обратной связи в цифровых средах может тренировать мозг на короткие циклы внимания, снижая способность к устойчивой концентрации. Из-за этого возникает феномен цифровой гиперактивности — поведенческой модели, схожего с проявлениями СДВГ, но индуцированного средой, а не нейроразвитием.

Наряду с этим цифровая среда формирует новые формы социальной коммуникации, повышая уровень информационной тревожности и снижая толерантность к ожиданию. Дети поколения альфа живут в пространстве моментальной обратной связи — лайков, сообщений, видеороликов и тиктоков. В таких условиях способность к произвольному вниманию и планированию может ослабевать даже у нейротипичных детей.

Если учитывать специфику современной среды, можно предположить, что СДВГ у поколения альфа будет отличаться от его классических проявлений у предыдущих поколений [7].

Во-первых, отмечается смещение акцента с двигательной гиперактивности на когнитивную и эмоциональную импульсивность. Современные дети нередко внешне выглядят спокойными, но демонстрируют внутреннюю «когнитивную гиперактивность», то есть невозможность удерживать внимание на задаче, желание немедленно получать стимул, многозадачность.

Во-вторых, усиливается зависимость от внешней стимуляции. Дети с СДВГ поколения альфа часто проявляют устойчивое внимание только при взаимодействии с яркими, динамичными источниками информации, но быстро теряют концентрацию при необходимости работать с текстом, выполнять монотонные задания, сидеть долго на одном месте.

В-третьих, цифровая среда маскирует или усугубляет симптомы. Для родителей и педагогов становится сложнее определить истинное нейроразвитийное расстройство от поведенческих эффектов постоянного пребывания в цифровом поле.

И наконец, усложняется социальный контекст: повышается риск кибербуллинга, зависимого поведения, нарушений сна и тревожности создают дополнительную нагрузку на ребёнка с СДВГ, усиливая его уязвимость [9].

Образовательные и психолого-педагогические аспекты представителей поколения Alpha

Для учителей поколение альфа представляет собой особый вызов. Существует мнение, что традиционные формы обучения, основанные на длительной концентрации и линейном восприятии информации, и уже достаточно часто оказываются неэффективными [5-6, 8].

Дети с СДВГ поколения альфа требуют иной организации образовательной среды: чередование активности, использование мультимодульных стимулов, интеграции интерактивных элементов и визуальной поддержки.

Однако чрезмерная цифровизация обучения может, напротив, закрепить схему «короткого внимания». Поэтому ключевая задача педагогики 21 века — найти баланс между цифровыми и офлайн-стимулами, формируя у ребёнка навыки саморегуляции и произвольного контроля внимания [2].

В профилактической и коррекционной работе эффективными оказываются методы осознанности, игровые двигательные паузы, структурирование пространства урока, использование таймеров, визуальных планов и предсказуемых правил. Особую роль играет также вовлечение семьи — родители

должны понимать, что ограничение экранного времени и создание спокойного режима напрямую влияют на регуляцию внимания.

Перспективы исследований:

Изучение СДВГ у поколения Alpha требует новых методологических подходов. Необходимо проведение исследований, которые позволят оценить влияние цифрового воспитания на развитие внимания, исполнительных функций и импульсивности.

Особое значение имеет контроль факторов среды: продолжительность экранного времени, тип контента просматриваемого детьми, режим сна, физическая активность, семейные взаимодействия. Следует также учитывать тревожность, расстройства сна, аутистический спектр, которые могут усиливать или маскировать симптомы СДВГ [1].

Пока рано говорить о «новом типе СДВГ», однако очевидно, что цифровая среда изменяет феноменологию и динамику его проявлений. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у поколения Alpha можно рассматривать как нейроразвитийное расстройство, находящееся под влиянием уникальных культурно-технологических факторов эпохи.

Поколение альфа формируется в условиях беспрецедентной информационной насыщенности, где цифровые технологии становятся не просто инструментом, а пространством развития и социализации. Эти условия радикально меняют динамику внимания, восприятия и саморегуляции ребёнка.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности в данной среде приобретает новые формы: от моторной гиперактивности к когнитивной и эмоциональной, от недостатка внимания к зависимости от внешней стимуляции. Для научного сообщества и системы образования это означает необходимость переосмысления как диагностических подходов, так и педагогических практик.

СДВГ у поколения альфа — не только медицинская, но и культурно-психологическая проблема, требующая системного подхода, объединяющего нейронауку, педагогику, психологию и цифровую гигиену [3].

### **Список литературы:**

1. Ахметова А. С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей школьного возраста // Аптекарь. 2017. № 7/8. С. 36–38.
2. Ботьбот Ю. К. Расстройство с дефицитом внимания и гиперактивностью в педиатрической практике // Педиатрия. Восточная Европа. 2020. Т. 8, № 3. С. 423–431.
3. Гасанов Р. Ф., Макаров И. В., Емелина Д. А. Когнитивный дефицит у детей с гиперкинетическим расстройством // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120, № 3. С. 126–131.
4. Глушкина А. Р., Глушкина Т. А., Неретина А. Ф. Восстановительная терапия у детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью // Вестник новых медицинских технологий. 2012. Т. 19. № 1. С. 124–126.
5. Гончарова Н. А., Крестина Г. В. Интернет-ресурсы на занятиях по иностранному языку как фактор повышения мотивации студентов неязыковых вузов к формированию коммуникативной компетенции // Наука и Образование. 2020. Т. 3, № 3.
6. Гончарова Н. А. Использование интернет-мемов на занятиях как фактор повышения мотивации студентов неязыковых вузов к овладению иностранным языком // Наука и Образование. 2020. Т. 3, № 2.
7. Заваденко Н. Н., Суворинова Н. Ю. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей и подростков // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120, № 4. С. 29–35.
8. Медведев А. В., Гончарова Н. А. К вопросу об актуальности использования информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения студентов СПО иностранному языку (на примере профессионально-ориентированной иноязычной лексики) // Актуальные вопросы методики преподавания иностранных языков: Сборник научных статей, Чебоксары, 22–23 октября 2020 года. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2020. С. 174–178.

9. Пальчик А. Б. Малая неврологическая дисфункция у детей / М.: Медпресс-информ, 2022. 117 с.

10. Солнцева А. В., Емельянцева Т. А. Ожирение и синдром дефицита внимания гиперактивности у детей: есть ли взаимосвязь? Обзор литературы // Психиатрия. Психотерапия и клиническая психология. 2017. № 3. С. 432–439.

**UDC 372.881.1**

**ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY SYNDROME  
IN THE ALPHA GENERATION: PECULIARITIES OF  
MANIFESTATION IN THE DIGITAL AGE**

**Artyom V. Budantsev**

student

ab843185@gmail.com

**Natalia Al. Goncharova**

doctor of pedagogical sciences, professor

nata-alexa@mail.ru

**Galina V. Kretinina**

ph.d., associate professor

galaxy-nata@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article discusses current trends in the study of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in the Alpha generation — children born after 2010. The focus is on the impact of the digital environment, high levels of screen interaction, and the cognitive development of children who grew up in a constant state of information stimulation.

**Keywords:** ADHD, Alpha generation, digital environment, attention, neurodevelopment, childhood, education.

Статья поступила в редакцию 25.02.2026; одобрена после рецензирования 20.03.2026; принята к публикации 31.03.2026.

The article was submitted 25.02.2026; approved after reviewing 20.03.2026; accepted for publication 31.03.2026.