

НЕОЛОГИЗМЫ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСА В СОВРЕМЕННОМ АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ: СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Сулейманов И. Р.
Казань, Российская Федерация
КГЭУ

Аннотация. Рассматриваются английские неологизмы цифрового детокса, их значение, способы образования и связь с практиками ограничения экранного времени.

Ключевые слова: цифровой детокс; неологизмы; английский язык; интернет-лингвистика; цифровая культура.

Введение. Современный английский язык особенно быстро реагирует на изменения, связанные с цифровой культурой. Новые слова появляются не только для обозначения технологий, платформ и форм онлайн-коммуникации, но и для описания усталости от них. Если в начале активного распространения социальных сетей цифровая среда чаще воспринималась как пространство удобства, скорости и расширения возможностей, то к середине 2020-х гг. всё заметнее проявилась другая сторона этого процесса: переутомление от экранного времени, раздражение от постоянных уведомлений, зависимость от бесконечной ленты и стремление хотя бы временно выйти из состояния непрерывной онлайн-вовлечённости.

Актуальность темы определяется тем, что цифровая перегрузка стала повседневным опытом значительной части пользователей. Она затрагивает не только сферу быта, но и учебную, профессиональную и коммуникативную практику. Человек всё чаще оказывается в ситуации, когда поток сообщений, новостей, коротких видео и комментариев не даёт возможности спокойно переключиться на другое занятие. При этом язык быстро фиксирует такие изменения: в нём появляются слова, которые помогают назвать новые эмоциональные состояния, типы поведения и способы саморегуляции.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы рассмотреть английские неологизмы, связанные с цифровым детоксом, с точки зрения их значения и словообразовательной структуры. Для достижения этой цели необходимо определить тематические группы рассматриваемых единиц, описать способы их образования и показать, какие культурные представления стоят за их распространением. Особое внимание уделяется тому, как язык описывает не только само пребывание человека в цифровой среде, но и попытки временно выйти за её пределы.

Материал и методы. Материалом для анализа стали новые лексические единицы современного английского языка, зафиксированные в публикациях Cambridge Dictionary Blog, а также данные Oxford English Dictionary, связанные с цифровой перегрузкой и практиками дистанцирования от неё [1-5]. В отбор были включены слова и выражения brain rot, doomscrolling, to touch grass, analogue bag, readaway и friction-maxxing. Эти единицы показательны потому, что они отражают разные стороны одной общей тенденции: с одной стороны, усталость от постоянного пребывания онлайн, с другой - поиск более спокойных и осознанных форм поведения.

В работе использовались сплошная выборка, анализ словарных дефиниций, сопоставление значений и структурно-семантическое описание. Сплошная выборка позволила выделить единицы, прямо связанные с цифровой усталостью и цифровым детоксом. Анализ дефиниций был необходим для уточнения значений, поскольку многие из рассматриваемых слов ещё сохраняют связь с разговорной и сетевой речью. Сопоставление значений дало возможность распределить материал по смысловым группам, а структурно-семантическое описание позволило выявить словообразовательные модели, которые оказываются продуктивными в современной интернет-коммуникации.

Важно учитывать, что часть рассматриваемых единиц возникла или получила широкое распространение в неофициальной коммуникации. Поэтому их значение не всегда сводится к строгой словарной формулировке. В таких случаях особенно важен контекст употребления: он показывает, какие оценки закрепляются за словом, воспринимается ли оно как нейтральное, ироническое, тревожное или рекомендательное. Для лексики цифрового детокса это имеет принципиальное значение, поскольку она описывает не только предметы и действия, но и отношение человека к собственному вниманию и времени.

Результаты и обсуждение. Одной из самых показательных единиц в рамках данной темы является brain rot. Буквально это выражение можно передать как «гниение мозга», однако его современное употребление связано не с медицинским диагнозом, а с культурно-психологической оценкой состояния пользователя. Речь идёт о чувстве умственного истощения после длительного потребления однотипного, поверхностного или бессодержательного контента. Такой контент не требует серьёзного усилия, но при этом занимает много времени и постепенно снижает способность к сосредоточенному восприятию информации.

Выражение brain rot особенно интересно тем, что в нём соединяются простота формы и сильная оценочность. Существительное brain указывает на сферу мышления, внимания и восприятия, а компонент rot создаёт резкий образ разрушения или распада. Благодаря этому сочетанию единица легко запоминается и хорошо подходит для разговорного описания состояния после бесконечного просмотра коротких видео, мемов или однотипных публикаций. Важно, что слово не обязательно обозначает реальное ухудшение интеллекта; скорее оно выражает ощущение, что цифровое развлечение перестало быть отдыхом и превратилось в форму усталости [3; 4].

С точки зрения структуры brain rot представляет собой двухкомпонентное словосочетание, в котором новое значение возникает за счёт метафоризации. Оба элемента давно существуют в английском языке, но их соединение в данном контексте создаёт новое обозначение для опыта цифровой эпохи. По смыслу эта единица относится к группе слов, называющих негативные последствия чрезмерного онлайн-присутствия. Она фиксирует не само действие пользователя, а результат длительного взаимодействия с цифровым контентом: рассеянность, усталость, ощущение пустой траты времени.

Близкой по тематике, но иной по структуре является единица doomscrolling. Она описывает поведение, при котором человек снова и снова просматривает поток тревожных новостей, хотя понимает, что это не помогает решить реальные проблемы. В основе явления лежит парадокс: пользователь осознаёт эмоциональную бесполезность такого чтения, но всё равно продолжает обновлять ленту. В результате цифровое пространство перестаёт быть просто источником информации и превращается в механизм, который удерживает внимание, усиливает тревожность и отнимает значительное количество времени.

Слово doomscrolling образовано путём словосложения: эмоционально насыщенный компонент doom соединяется с обозначением действия scrolling. Первый компонент задаёт мрачную оценку информационного потока, второй указывает на привычное действие пользователя в социальной сети или новостном приложении. Поэтому единица одновременно называет процесс и передаёт отношение к нему. В отличие от нейтрального scrolling, слово doomscrolling уже содержит отрицательную характеристику: оно показывает, что просмотр ленты связан не с поиском полезной информации, а с втягиванием в тревожный поток сообщений.

Если brain rot описывает состояние после чрезмерного потребления контента, то doomscrolling обозначает сам повторяющийся тип поведения. Эти единицы можно рассматривать как взаимосвязанные: первая фиксирует результат, вторая - действие, которое к нему ведёт. Обе они свидетельствуют о том, что современная цифровая среда воспринимается не только как удобный инструмент, но и как источник психологического давления. В языке это давление получает яркие и легко узнаваемые названия, что делает проблему более заметной для самих пользователей.

К этой же тематической области относится разговорное выражение to touch grass. В прямом смысле оно означает «потрогать траву», однако в сетевом употреблении выражение приобрело переносное значение: отвлечься от экрана, выйти из искусственно созданной информационной среды и вернуться к обычной реальности. Часто оно используется иронически, как совет человеку, который слишком погружён в онлайн-споры, виртуальные конфликты или чрезмерно эмоциональные реакции на события в сети [5].

По структуре to touch grass является фразеологизированной конструкцией. Её смысл не равен простой сумме значений слов touch и grass. Важен именно культурный контраст между виртуальной средой и физическим миром. Трава здесь выступает символом реальности, простого телесного опыта и выхода за пределы экрана. В отличие от brain rot и doomscrolling, это выражение уже не только описывает проблему, но и предлагает элементарный способ её преодоления: сменить цифровой режим восприятия на непосредственный контакт с окружающим миром.

Следующая единица - analogue bag - связана с более осознанной практикой цифрового детокса. Она обозначает набор офлайн-предметов, которые человек берёт с собой вместо того,

чтобы в свободную минуту автоматически обращаться к телефону. В такой набор могут входить книга, блокнот, журнал, ручка, кроссворд или другие простые вещи, позволяющие занять внимание без подключения к цифровой сети. За этой единицей стоит идея предварительной подготовки: пользователь заранее создаёт для себя альтернативу экрану.

Словосочетание *analogue bag* построено по модели «определение + существительное». Компонент *analogue* противопоставляется цифровому и указывает на материальные, неэкранные формы досуга. Существительное *bag* обозначает практический предмет, но в данном контексте получает дополнительный культурный смысл. Речь идёт не просто о сумке, а о видимой стратегии поведения: человек демонстрирует готовность ограничить постоянное обращение к устройству. Тем самым отказ от мгновенного онлайна начинает восприниматься как часть повседневного стиля.

Единица *readaway* также относится к группе слов, описывающих способы восстановления внимания. Она построена по аналогии с моделью *getaway*, но в центре такой практики оказывается не столько поездка или смена места, сколько чтение. *Readaway* предполагает отдых, в котором книга становится главным способом замедления и переключения. Для современного пользователя это важно потому, что чтение требует иного ритма восприятия: оно не дробит внимание так быстро, как лента социальных сетей, и не заставляет постоянно реагировать на новые сигналы.

Семантически *readaway* соединяет значение ухода от повседневной нагрузки с идеей возвращения к более глубокому восприятию текста. В отличие от обычного отдыха, который может включать те же цифровые практики, *readaway* подчёркивает именно ценность чтения как аналогового действия. Книга в этом случае воспринимается не только как источник информации, но и как средство защиты внимания. Она не посылает уведомлений, не предлагает бесконечной прокрутки и не втягивает пользователя в поток случайных сообщений.

Особое место занимает слово *friction-maxxing*. Оно связано с практикой сознательного усложнения доступа к привычным цифровым действиям. Идея состоит в том, что чрезмерное удобство не всегда помогает человеку: мгновенный доступ к приложениям, автоматические рекомендации и отсутствие пауз делают нежелательное поведение слишком лёгким. Поэтому пользователь может специально создавать небольшие препятствия: убирать приложения с главного экрана, выходить из аккаунтов, отключать уведомления или выбирать менее удобный способ выполнения действия.

Слово *friction-maxxing* образовано по популярной в интернет-речи модели с элементом *-maxxing*, который указывает на сознательное усиление определённой стратегии поведения. Компонент *friction* в данном случае означает не физическое трение, а затруднение, паузу, дополнительное усилие. В результате вся единица обозначает не отказ от технологий вообще, а попытку изменить среду так, чтобы она не подталкивала пользователя к автоматическому и бесконтрольному действию [1].

Словообразовательная модель с компонентом *-maxxing* характерна для современной сетевой лексики, где она часто выражает идею намеренного доведения какого-либо качества или поведения до максимума. В слове *friction-maxxing* эта модель получает прагматический смысл: максимизируется не удовольствие и не эффективность, а полезное сопротивление. Такое значение хорошо отражает одну из важных тенденций цифрового детокса: человек стремится не просто «меньше сидеть в телефоне», а перестраивать условия, в которых формируются его привычки.

Рассмотренные единицы позволяют выделить внутри лексики цифрового детокса две основные смысловые группы. Первая группа называет негативные состояния и действия, возникающие при чрезмерном пребывании в цифровой среде. К ней относятся *brain rot* и *doomscrolling*. Эти слова фиксируют рассеивание внимания, эмоциональную усталость, тревожное потребление информации и ощущение потери контроля над временем. Они важны потому, что делают субъективный опыт пользователя видимым и обсуждаемым.

Вторая группа обозначает способы дистанцирования от цифровой среды или восстановления внимания. К ней можно отнести *to touch grass*, *analogue bag*, *readaway* и *friction-maxxing*. Эти единицы описывают разные уровни реакции: от простого совета выйти из онлайн-пространства до заранее продуманной организации офлайн-досуга и изменения собственных цифровых привычек. В совокупности они показывают, что цифровой детокс уже не воспринимается только как временная мода. Он постепенно становится языково оформленной культурной практикой.

Структурно исследуемые единицы неоднородны. Brain rot и analogue bag представляют собой двухкомпонентные сочетания, в которых новое значение возникает на основе уже известных слов. Doomscrolling является примером словосложения, соединяющего оценочный и процессуальный компоненты. To touch grass относится к разговорным фразеологизированным выражениям. Readaway демонстрирует образование по аналогии с уже существующей моделью, а friction-maхxing показывает продуктивность интернет-компонента -maхxing. Такая неоднородность подтверждает, что лексика цифрового детокса формируется сразу несколькими путями.

Семантически эти слова объединяет внимание к границе между онлайн- и офлайн-опытом. Однако сама граница описывается по-разному. В одних случаях цифровая среда представлена как источник перегрузки, тревоги и умственного истощения. В других случаях на первый план выходит желание восстановить более медленный ритм восприятия, вернуть себе контроль над вниманием и выбрать такие формы досуга, которые не построены на бесконечном обновлении информации. Именно поэтому анализ данной лексики важен не только для описания новых слов, но и для понимания изменений в повседневной культуре.

Следует отметить и оценочный характер многих рассматриваемых единиц. Они не просто называют явление, но и выражают отношение к нему. Brain rot звучит резко и тревожно, doomscrolling передаёт ощущение втягивания в негативный поток, to touch grass часто несёт иронический оттенок, а analogue bag и readaway, напротив, связаны с более спокойной и позитивной установкой. Friction-maхxing занимает промежуточное положение: слово сохраняет игровую интернет-форму, но обозначает достаточно серьёзную практику самоконтроля.

Появление такой лексики показывает, что пользователь всё чаще оценивает цифровую среду не только с точки зрения пользы или развлечения, но и с точки зрения влияния на внимание. Для современного человека важным ресурсом становится не просто информация, а способность управлять её количеством и выбирать ритм её восприятия. Поэтому в языке закрепляются слова, которые помогают говорить о перегрузке, усталости, переключении и восстановлении. Они дают возможность обсуждать то, что раньше часто воспринималось как личная привычка или индивидуальная слабость.

Заключение. Таким образом, анализ исследуемых единиц показывает, что современная английская неология всё активнее отражает не только расширение цифровой среды, но и усталость от неё. Одни слова фиксируют рассеивание внимания, бессмысленное потребление контента и тревожную вовлечённость в новостной поток. Другие обозначают способы сознательно от этого отстраниться: выйти из онлайн-пространства, подготовить офлайн-альтернативу телефону, выбрать чтение как форму отдыха или специально усложнить доступ к нежелательным цифровым действиям.

Наиболее устойчивыми могут оказаться единицы brain rot и readaway. Первая точно передаёт состояние, хорошо узнаваемое молодыми пользователями цифровой среды, а вторая соотносится с более долговременной практикой чтения как формы восстановления внимания. При этом и другие рассмотренные слова важны для понимания языковой картины современности: они показывают, что цифровой детокс перестаёт быть исключительно модной темой и всё заметнее превращается в реальную культурную потребность.

Можно предположить, что в дальнейшем будут появляться новые слова, связанные не только с отдыхом от гаджетов, но и с желанием сохранить самостоятельность мышления в условиях роста цифровых сервисов и алгоритмических рекомендаций. В целом лексика цифрового детокса важна тем, что она не просто называет новые явления, а показывает изменение отношения человека к собственному времени, вниманию и способам отдыха в условиях цифровой перегрузки.

Список литературы

1. New words – 5 January 2026 / Cambridge Dictionary Blog [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://dictionaryblog.cambridge.org/2026/01/05/new-words-5-january-2026/>. – Дата доступа : 22.04.2026.
2. About new words / Cambridge Dictionary Blog [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://dictionaryblog.cambridge.org/about-new-words/>. – Дата доступа : 22.04.2026.
3. Brain rot named Oxford Word of the Year 2024 / Oxford University Press [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>. – Дата доступа : 22.04.2026.

4. Brain rot added to the Oxford English Dictionary / Oxford University Press [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://corp.oup.com/news/brain-rot-added-to-the-oxford-english-dictionary/>. – Дата доступа : 22.04.2026.

5. 10 highlights from the March 2026 Oxford English Dictionary update / Oxford University Press [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://corp.oup.com/news/10-highlights-from-the-march-2026-oxford-english-dictionary-update/>. – Дата доступа : 22.04.2026.

NEOLOGISMS OF DIGITAL DETOX IN MODERN ENGLISH: A STRUCTURAL AND SEMANTIC ANALYSIS

Suleymanov I. R.
Kazan, Russia,
KSPEU

Summary. The article examines English neologisms of digital detox, their meanings, word-formation patterns and connection with screen-time limitation practices.

Key words: digital detox; neologisms; English language; Internet linguistics; digital culture.

УДК 372.881.1

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА: ОПЫТ, ПЕРСПЕКТИВЫ И СКРЫТЫЕ ВЫЗОВЫ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Тлеулиева Р. М.
Астрахань, Российская Федерация
АГУ им. В. Н. Татищева

Аннотация. В данной статье представлен комплексный анализ личного опыта использования инструментов искусственного интеллекта (ИИ) студенткой в процессе изучения английского языка. Исследуется трансформация образовательной среды под влиянием языковых моделей и специализированных адаптивных платформ, рассматривая возможности ИИ для закрепления материала и тренировки разговорных навыков, анализируя эффективность адаптивных платформ (на примере Duolingo), а также исследуя психологические вызовы и риски снижения когнитивной активности обучающихся в условиях «стерильной» цифровой коммуникации.

Ключевые слова: искусственный интеллект; цифровая грамотность; лингводидактика; психологический барьер.

Введение. Современное языковое образование находится на этапе масштабной цифровой трансформации. Для нынешнего поколения студентов инструменты на базе искусственного интеллекта (ИИ) стали не просто вспомогательным ресурсом, а полноценным элементом образовательной экосистемы. Актуальность данной темы обусловлена тем, что доступность генеративных моделей ставит перед обучающимися новые задачи: как эффективно интегрировать ИИ в учебу, не потеряв при этом навыки самостоятельного анализа. Цель статьи — на основе личного опыта и включенного наблюдения проанализировать возможности ИИ в изучении иностранного языка, оценить эффективность популярных платформ и выявить скрытые угрозы, связанные с упрощением процесса обучения.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели исследование было структурировано и проведено в четыре последовательных этапа:

Диагностико-подготовительный этап. На данном этапе проводился критический отбор ИИ-инструментов (ChatGPT, Duolingo) и формулировались критерии их оценки.

Процессуально-экспериментальный этап. Основная фаза исследования, в ходе которой велось "включенное наблюдение" за процессом интеграции ИИ в ежедневную учебную рутину. Фиксировались не только результаты выполнения заданий, но и собственные когнитивные реакции на подсказки алгоритмов, используя метод ведения "рефлексивного дневника".

Контрольно-верификационный этап. На этом этапе проводилось сопоставление ответов, сгенерированных ИИ, с нормативными данными из авторитетных академических источников (Оксфордский словарь, Кембриджская грамматика). Это позволило выявить процент "галлюцинаций" и стилистических несоответствий.