

Н.О. Рыжков,
Самарский университет;
И.В. Никулина,
Самарский университет

НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ

В статье приведен анализ опроса, целью которого являлось выявление негативных психологических эффектов, возникающих в результате цифровизации, в том числе и цифрового обучения. Результаты опроса показали снижение когнитивных способностей у обучающихся из-за чрезмерного и длительного использования цифровых устройств, проявление у обучающихся эффекта интерференции внимания; эффекта «цифровой амнезии»; эффекта Тамагочи; эффекта парадокса выбора; эффекта или «синдрома упущенной выгоды».

Ключевые слова: цифровизация обучения, психологические эффекты, негативные эффекты цифровизации.

N.O. Ryzhkov,
Samara University;
I.V. Nikulina,
Samara University

NEGATIVE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF DIGITALIZATION

The article provides an analysis of the survey, the purpose of which was to identify negative psychological effects resulting from digitalization, including digital learning. The results of the survey showed a decrease in the cognitive abilities of students due to excessive and prolonged use of digital devices, the manifestation of the effect of attention interference in students; the effect of "digital amnesia"; the Tamagotchi effect; the effect of the paradox of choice; effect or "lost profit syndrome".

Keywords: digitalization of learning, psychological effects, negative effects of digitalization.

Эпоха цифровизации уже внесла множество изменений в повседневную жизнь каждого человека. Цифровизация обучения отражается на поведении и

психике субъектов образовательного процесса, вносит коррективы в межличностные отношения.

Психологические эффекты цифровизации – это особенности психики и поведения, имеющие закономерные признаки и определенную периодичность проявлений. Психологические эффекты цифровизации являются последствием влияния гаджетов, интернета, соцсетей и мессенджеров. Как правило, они имеют негативный характер и служат признаком наличия цифровой зависимости. Как и при любой зависимости, их своевременное выявление способствует профилактике дальнейшего развития «цифровых» болезней [1].

С целью выявления негативных психологических эффектов цифрового обучения был проведен опрос среди обучающихся гуманитарных и технических направлений подготовки Самарского университета. Опрос был направлен на выявление тех или иных психологических эффектов цифровизации. На сегодняшний день к ним относятся эффект интерференции внимания или «рассеянного ума»; эффект Google или «цифровая амнезия»; эффект Тамагочи; эффект парадокса выбора; эффект FoMO (Fear of Missing Out) или «синдром упущенной выгоды» [2].

В опросе приняли участие 20 обучающихся бакалавриата и магистратуры в возрасте от 19 до 35 лет, наибольший процент из которых составили обучающиеся в возрасте 21-22 года (42,1 %). Этот возраст является средним для «поколения Z» или, по-другому, цифрового поколения (люди, родившиеся примерно с 1997 по 2012 гг.) [3]. Около половины опрошенных обучаются на 4-5 курсах (более 52 %), из них большинство (52,6 %) – это девушки, 47,4 % опрошенных составили молодые люди.

Обучающимся предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся самооценки памяти, внимания, умения концентрироваться. Оценка ответов производилась по шкале от 1 до 5. Оценили свою память как хорошую (4 балла) 47,4 % опрошенных, 36,8 % обучающихся считают, что резервы их памяти не используются в полном объеме.

Большинство опрошиваемых оценили свое внимание на 4 балла (42,1 %). Умение концентрироваться 47,4 % опрошенных оценили на 3 балла, 31,6 % обучающихся оценили умение концентрироваться на 4 балла.

Полученные в ходе опроса данные, свидетельствуют о снижении познавательных возможностей современных студентов, ведь, согласно исследованиям специалистов, изучающих когнитивные возможности человека, считается, что в среднем пик возможностей памяти и внимания проявляется в

возрасте 19-20 лет, в среднем они развиваются до 25 лет, а первые признаки затухания наблюдаются после 50-ти лет [4]. На «5» свои память, внимание и умение концентрироваться оценили только 10,5 % опрошенных. Согласно данным, полученным в ходе опроса, большая часть обучающихся ощущает снижение своих когнитивных способностей.

Так как сегодня гаджеты являются не просто средством связи, но и инструментом, облегчающим рутинные повседневные действия, а также способом коммуникации, следующим этапом опроса стало выявление среднего возраста, когда телефон/смартфон стал для обучающихся неотъемлемой частью их жизни. Принявшие участие в опросе обучающиеся отметили, что особенно важным смартфон стал для них в возрасте от 10 до 25 лет. Для большинства опрошиваемых (26,8 %) этот возраст составил 14 лет, а 21,2 % из числа опрошенных и вовсе «сблизились» со смартфоном до 14 лет, то есть в совокупности это составляет 48 % от общего количества опрошенных. Только 26,4 % обучающихся стали использовать смартфоны постоянно после совершеннолетия. Получается, что уже около 10 лет большое число современных обучающихся подвергаются ежедневному воздействию соцсетей и Интернета. Исследователями многих стран не однократно приводились различные данные о негативном влиянии такого воздействия.

Опасения о наличии негативного влияния от использования смартфона, подтвердились ответами обучающихся: 52,6 % из которых ответили, что «не выпускают смартфон из рук, всегда смотрят на экран, проверяют уведомления», 47,4 % обучающихся используют смартфон, «когда позвонят, или когда он потребуется для какого-то действия». У 68,4 % обучающихся, принявших участие в опросе, мобильный интернет включен постоянно, 31,6 % обучающихся отключают мобильный Интернет, но пользуются Wi-Fi там, где он есть. Не нашлось ни одного обучающегося, который бы не использовал мобильный Интернет. С точки зрения прогресса это прекрасные показатели, но с точки зрения психологического здоровья – неоднозначный факт [5]. Очевидно, что при постоянном обращении к чему-либо возникает определенная привычка, привязанность. В случае со смартфоном, «внутри» которого находится значительная, а для кого-то и большая часть жизни, появляется определенная эмоциональная привязанность, которая может влиять на настроение и психическое состояние людей. Для 42,1 % опрошенных такая привязанность была оценена на 3 балла по шкале от 1 до 5, для 36,1 % – на 4 балла. Это крайне высокие показатели и очередной повод для опасений по поводу негативного влияния и проявления психологических эффектов

цифровизации, ведь такая привязанность уже может сигнализировать о наличии цифровой зависимости.

Далее в опросе располагался ряд вопросов, направленных на выявление конкретных психологических эффектов цифровизации, с целью доказать их наличие у современных обучающихся. Было выявлено, что эффекту интерференции внимания или «рассеянного ума» подвержены 89,5% современных обучающихся, эффекту Google (или цифровая амнезия) – 21 %, эффекту Тамагочи и эффекту FoMO (Fear of Missing Out) или «синдрому упущенной выгоды» – в среднем 84 %, а эффекту парадокса выбора – 94 % обучающихся.

Отдельно стоит отметить, что для 84,2 % опрошенных общение в соцсетях и мессенджерах полностью или частично удовлетворяет потребность в общении. Иначе говоря, для современных молодых людей привычное личное общение перестало быть нормой, перейдя в онлайн-формат. Итоги данного опроса подтвердили суждения о том, что для цифрового поколения действительно присуща тотальная «цифровая жизнь».

Таким образом, данное исследование доказывает наличие негативных психологических эффектов цифровизации. Можно сделать вывод, что и цифровое обучение как элемент глобальной цифровизации, несет определенные риски для участников образовательного процесса. Для их предотвращения, субъектам образовательного процесса, необходимо разрабатывать стратегии преодоления негативных психологических эффектов цифровизации обучения.

Список литературы:

1. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 100-131.
2. Газзали А. Рассеянный ум: как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий. М., 2019. 414 с.
3. Голованова А.А. Психологические эффекты цифровизации образования // Страховские чтения. 2019 // https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43085367_58960244.pdf
4. Зейгарник Б.В. Личность и патология деятельности. 1998 // <https://izd-mn.com/PDF/24MNNPU17.pdf>
5. Кардарас Н. Дети и смартфоны. Все хуже, чем нам кажется. 2018 // <https://econet.ru/articles/181053-doktor-nikolas-kardaras-deti-i-smartfony-vse-huzhe-chem-nam-kazhetsya>