

10. Canu W.H., Stevens A.E., Ranson L., Lefler E.K., LaCount P., Serrano J. W., Willcutt E., & Hartung C.M. College Readiness: Differences Between First-Year Undergraduates With and Without ADHD // Journal of learning disabilities. 2020. Volume 54, Issue 6. <https://doi.org/10.1177/002221942097269>.

11. Smith B.H., Molina B.S.G, Pelham W.E.Jr. The Clinically Meaningful Link Between Alcohol Use and Attention Deficit Hyperactivity Disorder // Alcohol Res Health. 2002. 26(2). P. 122–129. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683828/>.

12. Мещерякова Л. В., Деревянченко Е. А., Мартынова Ю. В., Тебенькова Н. Г. Подготовка будущих учителей к работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) // Современное педагогическое образование. 2020. №12. С. 120-125.

13. Hartung C.M., Canu W.H., Serrano J.W., et al. A new organizational and study skills intervention for college students with ADHD // Cognitive and Behavioral Practice. 2020. P. 1-40. DOI:10.1016/j.cbpra.2020.09.005.

14. Волошенюк Т.П. Методические рекомендации для педагогов по организации мероприятий с обучающимися с СДВГ разного возраста с использованием техник развития дефицитарных функций. СПб. 2020. 93с.

УДК 37.012

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Рыжков Никита Олегович

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Аннотация: В статье поднимается проблема влияния гаджетов и виртуального контента на психику и поведение людей. Представляется анализ негативных психологических эффектов цифровизации и их последствия. Представлены рекомендации, соблюдение которых будет способствовать устранению негативных психологических эффектов цифровизации.

Ключевые слова: цифровая трансформация общества, психологические эффекты цифровизации, негативное влияние гаджетов и виртуального контента, цифровая зависимость.

За два последних десятилетия время, проводимое современными людьми в виртуальном пространстве, колоссально увеличилось. Все чаще причинами проблем психического неблагополучия становятся чрезмерное использование социальных сетей, видеохостингов, приложений с онлайн-играми. В особенности проблемы наблюдаются у детей и подростков, что доказывается исследованиями американской академии педиатрии, обзором рисков чрезмерного использования цифровых технологий для когнитивного, вербального и социально-эмоционального развития детей [1].

В ряде современных зарубежных и отечественных исследований установлено, что неконтролируемое по времени и содержанию использование виртуального контента негативно влияет на развитие личности, ее социальное, психическое и физическое благополучие, что может привести к цифровой зависимости. В иных исследованиях доказывается польза умеренного использования виртуального контента, который помогает молодым людям в социализации, помогает бороться с депрессией и поднимает общий уровень ощущения благополучия у подростков [2].

Доказано, что существует некая «оптимальная точка», в которой можно прийти к балансу негативных и позитивных эффектов цифровизации, однако, где она находится – конкретного ответа нет [3].

К негативным эффектам цифровизации, в первую очередь, стоит отнести психологические эффекты, возникающие при чрезмерном использовании гаджетов и виртуального контента. Психологические эффекты – это стабильные и легко обнаруживаемые закономерности в поведении людей. Именно наличие таких эффектов может стать признаком возможного наличия цифровой зависимости или начала ее развития (таблица 1).

Таблица 1 – Психологические эффекты цифровизации

№	Название	Описание	Симптоматика	Последствия
1.	Эффект интерференции внимания или «рассеянного ума» [4]	Уязвимость человеческого мозга, появляющаяся при попытке сосредоточить внимание на выполнении нескольких действий одновременно	- Внезапно забывается цель рутинного действия; - Большая степень отвлечения от основного источника информации на внешние и внутренние факторы	- Невозможность усвоить и запомнить полученную информацию; - Неспособность концентрации
2.	Эффект Google (или цифровая амнезия) [5]	Является следствием зависимости от Интернета и постоянного доступа к поисковым системам	- Поверхностные и общие знания о чем-либо; - Нет цели запомнить информацию; - Крайне быстрое потребление контента	- Ухудшение памяти; - Неспособность концентрации
3.	Эффект Тамагочи [6]	Привязанность к гаджетам, виртуальным играм, интернет-общению	- Смартфон всегда в доступе на расстоянии вытянутой руки; - Постоянное желание проверки соцсетей; - Постоянная проверка экрана телефона и бездумный просмотр меню	- Изоляция от реального мира; - Затруднение разграничения между реальностью и фантазией
4.	Эффект парадокса выбора [7]	Растерянность из-за наличия большого количества контента, потребление контента, предлагаемого таргетом	- Просмотр ненужного контента; - Сёрф-чтение	- Тревожность; - Стресс; - Враждебность; - Агрессия
5.	Эффект FoMO (Fear of Missing Out) (или синдром упущенной выгоды) [8]	Страх упустить важную информацию в соцсетях	- Большое количество учетных записей; - Постоянное желание проверки соцсетей; - Сёрф-чтение; - Крайне быстрое потребление контента	- Тревожность; - Депрессия; - Синдром дефицита внимания

При обнаружении у себя приведенной в таблице симптоматики, стоит задуматься о возможном наличии или начинающемся развитии цифровой зависимости, а также принять определенные меры по профилактике и борьбе с негативными психологическими эффектами. В качестве профилактики негативного влияния эффектов цифровизации на психику человека может быть развитие аутопсихологических способностей, которые предполагают глубокое и полное знание своих индивидуально-психологических особенностей [9] По причине непризнания психологических эффектов болезнью в настоящее время невозможна разработка стандартов медицинской помощи и клинических рекомендаций. Но с каждым днем проблема становится все актуальнее, возрастает общественная обеспокоенность данной проблемой.

Проведя анализ психологической, педагогической, медицинской литературы, сформулировали рекомендации, соблюдение которых будет минимизировать негативное влияние психологических эффектов цифровизации:

1. Ограничение потребления виртуального контента (примерно до 2-х часов в сутки). Данная рекомендация является наиболее распространенной и появилась первой из ныне существующих, однако, уже была подвержена критике, так как, во-первых, воздействие виртуального контента индивидуально для каждого человека, а во-вторых, крайне сложно ограничивать себя в условиях повсеместной цифровизации (для вызова такси, покупки продуктов или даже открытия входной двери сегодня применяются различные мобильные приложения). Тем не менее, даже минимальное ограничение – это самый очевидный и действенный способ для сокращения потребления виртуального контента.

2. Проведение самоанализа и саморефлексии при использовании гаджетов и потреблении виртуального контента. Попытки просто ограничить использование гаджетов и потребление цифрового контента не всегда могут быть успешными, стоит углубиться в первопричины их бесконтрольного использования. Для этого необходимо научиться осознанно подходить к каждой ситуации, когда смартфон появляется в ваших руках. Самому себе следует ответить на ряд вопросов: «В какой момент я чаще всего сбегая в виртуальную реальность? Что происходит в это время? Как я себя чувствую перед тем, как начать, например, скроллить ленту? Это чувство похоже на ощущение тревоги, растерянности или скуки? Чего не хватает в момент ухода в виртуальную реальность? Что хорошего я получаю? Что я проживаю там, чего не проживаю в реальной жизни?» После ответов на эти вопросы и нахождения причины ухода в виртуальную реальность, стоит ее проработать, возможно, с помощью обращения к психологу или психотерапевту.

3. Формирование новых поведенческих паттернов и привычек. Если при саморефлексии было определено, что причиной злоупотребления виртуального контента является скука, стоит пересмотреть свой досуг и найти альтернативный способ развлечения, пусть даже также с помощью гаджетов и виртуального контента. Например, прослушивание полезного подкаста, чтение статей в онлайн-канале, чтение или прослушивание книги.

4. При уведомлении о новом сообщении в мессенджере или соцсети не стоит моментально обращаться к гаджету, а выждать, например, 5-10 минут или определить период времени проверки (безусловно, это не касается рабочего времени, если в рамках трудовой деятельности использование этих ресурсов необходимо). Соблюдение данной рекомендации поможет снизить тревожность, проверка уведомлений станет осознанным действием и постепенно пройдет привычка постоянного и бесцельного использования гаджета.

5. С целью развития концентрации внимания, которая в первую очередь страдает в условиях цифровизации, можно взять за правило прогуливаться по улице без наушников и телефона, при этом внимательно следя за происходящим вокруг и отслеживая реакцию своего организма на внешние и внутренние факторы.

Библиографический список

1. Коновалов, А.А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье/ А.А. Коновалов, Е.Д. Божкова// Медицинский альманах. – Текст: электронный. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennoy-tsifrovoy-sredy-na-psihicheskoe-zdorovie> (дата обращения: 10.01.2023).

2. Бакулина, А.С. Пленники всемирной сети, компьютерная зависимость у детей и молодежи и социальные инновации в области ее профилактики / А.С. Бакулина // Социально-психологические аспекты практики социальной. – 2016. – С. 208-219. – Текст: непосредственный.

3. Бубнова, А.Н. Взаимодействие семьи и школы в профилактике аддиктивного поведения обучающихся / А.Н. Бубнова // Воспитание школьников. – 2018. – № 8. – С. 14-20. – Текст: непосредственный.

4. Газзали, А. Рассеянный ум: как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий / А. Газзали, Л.Д. Розен [перевод с английского К. Савельева]. – Москва: 2019. – 414 с. – ISBN 978-5-04097621-8. – Текст: непосредственный.

5. Голованова, А.А. Психологические эффекты цифровизации образования/ А.А. Голованова. – Текст: электронный. // Страховские чтения. – 2019. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43085367_58960244.pdf (дата обращения: 10.01.2023).

6. Ермоленко, А.В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности/ А.В. Ермоленко // Психология. – 2011. – №2. – С. 22-26. – Текст: непосредственный.

7. Зейгарник, Б.В. Личность и патология деятельности/ Б.В. Зейгарник. Текст: электронный. – 1998. – URL: <https://izd-mn.com/PDF/24MNNPU17.pdf> (дата обращения: 10.01.2023).

8. Кардарас, Н. Дети и смартфоны. Все хуже, чем нам кажется / Н. Карндас. Текст: электронный. – 2018. – URL: <https://econet.ru/articles/181053-doktor-nikolas-kardaras-deti-i-smartfony-vse-huzhe-chem-nam-kazhetsya> (дата обращения: 10.01.2023).

9. Никулина, И. В. Аутопсихологическая компетентность преподавателя высшей школы / И. В. Никулина // Вестник Самарского государственного университета. – 2010. – № 1(75). – С. 186-191. – Текст: непосредственный.

10. Карпова, Е.Е. Психолого-педагогический подход к пониманию сущности понятия «цифровая зависимость» / Е. Е. Карпова. – Текст: электронный // Молодой ученый. – 2017. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/42346/> (дата обращения: 10.01.2023).

11. Лукьянец, Г.Н. Влияние гаджетов на развитие детей/ Г.Н. Лукьянец, Л.В. Макарова, Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина, М.С. Шибалова. – Текст: электронный. // Новые исследования. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gadzhetov-na-razvitie-detey> (дата обращения: 10.01.2023).

12. Олешко, В.Ф. «Google-эффект» в контексте цифровых межпоколенческих противоречий / В.Ф. Олешко, Е.В. Олешко. Текст: электронный // Возможности и угрозы цифрового об-

щества. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – URL: <https://psy.su/feed/9258/> (дата обращения: 10.01.2023).

13. Уваров, А.Ю. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / А.Ю.Уваров, Э. Гейбл, И.В. Дворецкая. – Текст: электронный. – Москва: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 343 с. – ISBN 978-5-7598-1990-5. – URL: https://ioe.hse.ru/data/2019/07/01/1492988034/Cifra_text.pdf (дата обращения: 10.01.2023).

14. Шварц, Б. Парадокс выбора – «Почему больше значит меньше» / Б. Шварц. Текст: электронный. – 2005. – URL: <http://www.dkniga.ru/upload/iblock/ca0/ca056845067352dba6e48d8a90ee7988.pdf> (дата обращения: 10.01.2023).

15. Шпитцер, М. Антимозг: цифровые технологии и мозг. – Текст: электронный. – 2014. – URL: https://stavroskrest.ru/sites/default/files/files/books/shpitcer_manfred_antimozg_cifrovyte_tehnologii_i_mozg.pdf (дата обращения: 10.01.2023).

16. Яницкий, М.С. Психологические аспекты цифрового образования / М.С. Яницкий. Текст: электронный // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-tsifrovogo-obrazovaniya> (дата обращения: 10.01.2023).

УДК 377.112.4

ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА

Сазанов Антон Николаевич¹, Бострикова Анастасия Ивановна²

¹Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева,

²Самарский техникум промышленных технологий

***Аннотация:** В статье определено содержание методической компетентности преподавателей среднего профессионального образования. Проведен анализ средств повышения квалификации преподавателей, в ходе которого обоснована ведущая роль цифровых образовательных платформ в реализации данного процесса. Соотнесение элементов курсов повышения квалификации, основанных на цифровом образовательном контенте, с компонентами методической компетентности, позволяет рассматривать их как основу формирования методической компетентности преподавателей среднего профессионального образования.*

***Ключевые слова:** среднее профессиональное образование, методическая компетентность, повышение квалификации преподавателей, цифровой образовательный контент, цифровая образовательная среда.*

В настоящее время в педагогической науке доминирует точка зрения, заключающаяся в необходимости повышения уровня профессиональной компетентности педагогов, способных свободно и активно мыслить, моделировать образовательный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи, технологии обучения и воспитания [1].