



Distant education period during the COVID pandemic: a hindsight study

S. S. Ivanov¹

¹Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation

DOI: 10.18255/2412-6519-2024-2-188-201

Research article
Full text in Russian

A combined approach to analyze distant education period during the COVID-pandemic is presented in the article: it is viewed from the point of view of sociology, pedagogics and psychology. Comparative analysis revealed that compulsory distant education period of the educational process participant concerned is comparable to a drinking-bout of the substance-addicted individual. Consequently, this period is called distant-education-bout in the article. According to observations and experimental results, technologically addicted and substance-addicted individuals over the period experience similar deformation of social, emotive, physiological and cognitive aspects. Over the long distant education period teachers, students and schoolchildren experienced sufferings in social sphere, developed the feeling of loneliness and anhedonia; their empathy and cognitive abilities declined and physique deteriorated. Going back to classroom studies is characterized by «recovery stress», this process appearing as complicated and lengthy as entering total distant education mode, with its consequences still haunting many of us. The problems of genetic predisposition to developing Internet addiction, legal and political regulation of digital learning environment are dealt with in the final parts of the article, providing ground for further research.

Keywords: technological addiction; substance addiction; social pathologies; distant-education-bout; digital dementia; deformation; empathy

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Ivanov, Sergey S. | E-mail: s.san@mail.ru
Cand. Sc. (Philology), Associate Professor

For citation: Ivanov S. S. Distant education period during the COVID pandemic: a hindsight study // Social'nye i gumanitarnye znaniya. 2024. Vol. 10, No. 2. P. 188-201. (in Russ.)



Период дистанта во время коронавируса: ретроспективный взгляд

С. С. Иванов¹

¹Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Российская Федерация

DOI: 10.18255/2412-6519-2024-2-188-201
УДК 316; 371; 379

Научная статья
Полный текст на русском языке

Осуществляется комплексный подход к рассмотрению периода дистанта во время пандемии коронавируса с точки зрения социологии, педагогики и психологии. Путём сравнительного анализа было выявлено, что период вынужденного тотального дистанта у участника образовательного процесса во многих аспектах сравним с периодом запоя у индивида, употребляющего психоактивные вещества. В связи с этим данный период получил в работе название дистант-запой. Наблюдения и результаты экспериментов показывают, что со временем у техnozависимой и у наркозависимой личностей происходит зеркальная деформация таких аспектов, как социальная, эмотивная, физиологическая и когнитивная сферы. Во время длительного периода дистанта у преподавателей, студентов и школьников страдала социальная сфера, получили развитие чувство одиночества и ангедония; наблюдалось снижение эмпатии и когнитивных способностей; имело место ухудшение общефизического состояния. Возвращение к очному формату обучения характеризуется «стрессом выздоровления», поскольку этот процесс оказался не менее сложен и длителен, чем вхождение в тотальный дистант, и его последствия многими ощущаются до сих пор. В заключительных разделах работы затрагиваются проблемы генетической предрасположенности к формированию интернет-зависимости, правового и политического регулирования цифровой образовательной среды, которые остаются открытыми для обсуждения.

Ключевые слова: техnozависимость; зависимость от психоактивных веществ; социальные патологии; дистант-запой; цифровая деменция; деформация; эмпатия

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Иванов, Сергей Сайярович | E-mail: s.san@mail.ru
Кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры
английского языка для гуманитарных специальностей
института филологии и журналистики

Для цитирования: Иванов С. С. Период дистанта во время коронавируса: ретроспективный взгляд // Социальные и гуманитарные знания. 2024. Том 10, № 2. С. 188-201.

Введение

Резкий вынужденный переход на дистанционный формат обучения явился сильным фактором стресса как для учителей, так и для обучающихся на всех уровнях образования, о чём свидетельствуют многие исследования [1; 2; 3; 4; 5]. В период пандемии люди с нетерпением ждали возвращения к нормальному формату обучения, рассматривая дистант как вынужденную меру, выражая (ещё в 2020-м году) такие чаяния, что «пройдёт время, и мы будем вспоминать об этом периоде как о новом необычном опыте, как об испытании, которое мы с честью выдержали!» [3]. Однако возврат к очному формату, в свою очередь, явился фактором стресса, поскольку за длительное время пандемии все уже успели привыкнуть к дистанту, и пусть далеко не всех устраивающий, но «устоявшийся образ жизни неожиданно и резко изменился» [5, с. 145]. Таким образом, несмотря на степень осознания этого, «резкий возврат к старому порядку оказался травмирующим как для учителей, так и для студентов» [4, с. 189].

В данной работе рассматривается период всеобщего дистанта с позиций сегодняшнего дня, когда уже прошёл немалый срок с окончания пандемии, чтобы иметь возможность изучить этот период более объективно, без сильных эмоций, которыми он сопровождался; когда возврат к очному обучению уже произошёл в полной мере и учебный процесс может характеризоваться как стабильный и сбалансированный.

Научная новизна исследования заключается в рассмотрении периода всеобщего дистанта с позиции целостного подхода, то есть глазами не только педагога, но и социолога и психолога.

Методы исследования

Использовалась комплексная методология, включающая сравнительный контекстуальный анализ когнитивных, физиологических и психических характеристик личности, попавшей в интернет-зависимость, шире – в зависимость от того, что М. Шпитцер назвал зависимостью от СМИиК (средств массовой информации и коммуникации), – и аналогичных характеристик личности, имеющей наркотическую или алкогольную¹ зависимость. На данном этапе следует привести определения аддиктивного поведения и технозависимости (интернет-зависимости, или зависимости от СМИиК), которые необходимы как отправные точки нашего анализа. «Аддиктивное поведение – одна из форм девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами – фармакологическими (приём веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточением на определённых предметах и активностях), что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний. Аддиктивное поведение рассматривается нами как одна из форм деструктивного поведения, причиняющего вред человеку и обществу» [6]. М. Гриффитс определяет технозависимость как «нехими-

¹ В дальнейшем в работе алкогольная и наркотическая зависимость будут обозначаться одним общим термином «наркозависимость» или «зависимость от психоактивных веществ (ПАВ)».

ческую (поведенческую) зависимость, которая включает в себя взаимодействие человека-машина» [7, с. 211].

Метод наблюдения, подкреплённый результатами психологических экспериментов, позволяет сделать собственные, часто неутешительные, выводы по поводу массового эксперимента с дистантом и последствий, затрагивающих всех нас до сих пор.

Актуальность исследования определяется, во-первых, его *своевременностью* в том смысле, что подобного рода анализ по объективным причинам был бы невозможен как в сам разгар пандемии, так и в переходный период, последовавший сразу после её окончания; во-вторых, тем, что переход на вынужденный дистант затронул большинство участников образовательного процесса, и его оценка, равно как и преодоление его последствий, касаются сегодня огромного числа людей.

Целью работы является путём сравнения показать, что период всеобщего дистанта, который пережил обычный индивид (как обучающийся, так и обучаемый), по своим когнитивными, физическими, психическим, социальным характеристикам деструктивен и во многих аспектах аналогичен периоду наркотического запоя, который переживает наркозависимый человек. Для достижения цели работы решаются следующие задачи: 1) проанализировать каждую из выше обозначенных областей у индивида, находившегося (или находящегося по сию пору) в тотальном дистанте; 2) сравнить и оценить методы адаптации после выхода из дистант-запоя; 3) обозначить дальнейшие перспективы рассмотрения и решения проблем, созданных дистант-запоем в психологическом, образовательном и юридическом аспектах.

Объект исследования – период пандемии и массового дистанта. *Предмет* исследования – релевантные для направленности данной работы характеристики технозависимой и наркозависимой личности.

Содержание работы структурировано по аспектам рассмотрения проблемы.

Результаты исследования

1. Социальный и социоэмоциональный аспекты

Термин «самоизоляция», внедрённый в нашу жизнь с началом эпохи пандемии, наглядно свидетельствует, что на длительный срок имела место социальная изоляция. Она была обусловлена и ограниченным количеством разрешённых внешних личных контактов, и уходом в сеть как основным методом межличностного общения. Если посмотреть на сравнительно недолгую (в исторической перспективе) предысторию данной проблемы, можно заметить, что то, что произошло в период пандемии, зарождалось и развивалось задолго до её начала. Изоляция наиболее актуализировалась именно в этот период, и не ковид тому виной. Рассмотрим те точки зрения, которые выражались за несколько лет до пандемии, во время неё и появившиеся сразу после её окончания. Например, М. Шпитцер ещё в 2012 г. говорил, что «единственный их [социальных сетей] результат – социальная изоляция. У девочек от 8 до 12 лет была установлена отрицательная взаимосвязь между цифровыми социальными сетями и реальным кругом общения: те, кто имел много виртуальных подруг, имели мало подруг в реальном мире» [8, с. 23, 108]. Об этом же свидетельствуют Е. Ю. Казаринова и А. Б. Холмогорова: «Среди клинических факторов интернет-зависимости особое место занимает высокая социальная тревожность, которая может переходить в социальную фобию» [9, с. 125]. Согласно соци-

ологическому исследованию, проведённому на базе Тюменского индустриального университета осенью 2020 года, т. е. в начале периода дистанта, «32 % опрошенных студентов испытывали ощущение одиночества и социальной изолированности, и 28 % испытывали сложности, возникающие в процессе коммуникации с преподавателем» [10, с. 4]. Говоря о киберпространстве, М. Гриффитс оперирует такими терминами, как «технологические виды зависимости» и «социальная патология» [7, с. 211], а Е. А. Ненюк, ссылаясь на А. Брегмана, употребляет термин «cave-man syndrome» (синдром пещерного человека – И. С.) [4]. Ввиду объективных ограничений объёма работы не будем приводить ещё многие тождественные наблюдения, сделаем лишь некоторые предварительные выводы. Уменьшение количества реальных подруг или друзей и реальных контактов в целом в пользу виртуальных довольно закономерно. Даже в реальном мире. Вряд ли можно встретить человека, у которого 50 или 70 близких друзей или подруг, с которыми поддерживается если не ежедневное, то регулярное и тесное общение. Причина проста: одного человека на всех не хватит. По этой же причине, растрчивая себя на максимально возможное общение в сети, человек лишается времени и сил на реальное общение.

Возникновение социальных фобий тоже вполне объяснимо: вряд ли найдётся в реальном мире место, где так много людей ходят под чужими личинами, представляются чужими именами и ведут образ жизни совершенно противоположный тому, который они демонстрируют, как в киберпространстве. Спрятавшись за аватарками, зная, что тебя вряд ли кто-то найдёт в реальности и о чём-то спросит, очень легко создавать фейк-страницы и лгать. Убедительно лгать при прямом физическом контакте, глядя в глаза, – довольно сложный навык. Не каждый способен успешно с этим справиться: недаром у сотрудников банков и спецслужб проходят тренинги по овладению данной техникой; в виртуальном пространстве сделать это легко, оно само подталкивает к представлению действительности в наиболее выгодном свете для конкретной ситуации и личности. В результате человек, живущий в мире сетевых контактов, существует в атмосфере постоянной лжи, и социофобия формируется как естественная защитная реакция на окружающую социальную действительность, к которой приходится всегда относиться с настороженностью и недоверием.

В силу сильной ограниченности физических контактов в период самоизоляции, большинство из нас максимально «хлебнули» именно виртуального общения, однако, как уже упоминалось, оно было подготовлено и развивалось за несколько лет до наступления пандемии, и, следовательно, было воспринято многими как просто некое ухудшение нормы, но не как её нарушение. В результате, в этот период развивалась социальная патология, схожая с той, которая прогрессирует и у наркозависимой личности: «отчуждение от общества и одиночество» [11, с. 28]. Ещё одна патология, наблюдаемая у обоих типов личности, заключается в том, что нарушается и снижается «такая составляющая эмоционального интеллекта, как эмпатия», и программы выхода из этого состояния «включают в себя тренинги социально-коммуникативной направленности» [12, с. 18, 23]. Здесь же выделяют ещё одно явление – коммуникативную деструкцию, заключающуюся в «стирании границ, барьеров, уважительности общения, снижении уровня глубины коммуникации и неразвитости эмоционального интеллекта» [13, с. 248]. Для краткости и наглядности приведём точки зрения на проблему эмпатии у интернет-зависимых в виде таблицы 1.

Характеристики эмпатии у интернет-зависимых

«Экранные СМИК снижают способность к эмпатии, препятствуют приобретению навыков общения, необходимых для жизни в социуме, что подтверждают многие экспериментальные исследования» [8, с. 168].
«Учитель прилагает больше усилий, чтобы лучше понять учеников и считывать их мимику, жесты, эмоции. «Zoom-истощение», непрерывное частичное внимание <...> проявляются в поведении, взаимоотношениях с учениками, родителями, коллегами, что привело к деформации в профессиональной деятельности и личностном саморазвитии учителя» [14, с. 19].
«Для 79,3 % первокурсников вуза, по данным мониторинга 2020/21 уч. г., выход из зоны комфорта сопровождается не развитием поисковой когнитивной активности, а, напротив, ее снижением. В этой ситуации страдают не только психоэмоциональная, познавательная, но и коммуникативная сферы. Опрос, проведенный в феврале 2021 г., подтверждает, что ухудшаются и взаимоотношения студентов» [15, с. 7].

Далее следует повториться, что возвращение к нормальному состоянию является сложным и небыстрым процессом. Рекомендации некоторых авторов по выходу из этого состояния личности, погружённой в дистант-запой, приведены в таблице 2.

Рекомендации по адаптации после дистант-запоя

«Ещё одним важным фактором успешной адаптации студентов <...> является помощь в расширении их поведенческого репертуара <...> в учебных группах следует проводить рефлексивные мероприятия опережающего характера под руководством куратора или психолога» [15, с. 209].
«Педагог создаёт и транслирует вокруг себя особенную среду, обеспечивая базисную потребность в социализации, самореализации, саморазвитии» [14, с. 8].
«К моменту возвращения к очным занятиям <...> некоторое количество студентов утратило способность к коллективному взаимодействию. <...> задача преподавателя состоит в том, чтобы разрушить психологический барьер и создать безопасную и комфортную среду для студентов» [4, с. 189-190].

2. Когнитивный аспект

Цель данного раздела – показать, что технозависимость никак не улучшает, а, напротив, снижает когнитивные способности человека.

Начнём с самых безобидных примеров, связанных с успеваемостью. Об ухудшении успеваемости говорит М. Шпитцер, ссылаясь на результаты тестирования, проводимого раз в три года Международной программой по оценке успеваемости учащихся (Programme for International Student Assessment (PISA), которые показали, что «наличие в доме компьютера приводит к ухудшению успеваемости» [8, с. 22]. Схожие результаты неожиданно получила С. Маусхарт в результате эксперимента с собственными детьми-подростками, когда на шесть месяцев запретила им пользоваться дома любыми электронными устройствами с экраном: успеваемость школьников за эти полгода улучшилась [16]. Причина, которую данные исследователи приводят, одна – повышенная концентрация при выполнении заданий благодаря

отсутствию *многозадачности* и отвлекающих факторов, таких как постоянно звучащая фоновая музыка, либо необходимость регулярно отвечать на сообщения в мессенджерах, отвлекаться на всплывающие новостные сообщения, либо (что наиболее часто наблюдается у школьников) компьютерные игры.

Следующие примеры касаются электронных цифровых средств, используемых для самообучения. Отметим лишь те наблюдения, которые относятся к сфере наших профессиональных интересов, а именно – изучению иностранных языков. Обилие мультимедийных обучающих программ, таких как Duolingo, Lingualeo, HelloTalk и др., и их популяризация привели к тому, что многие студенты, а также родители, желающие, чтобы их дети обучались по самым современным методикам и самыми современными средствами, начали активно их использовать в полной уверенности, что сами они или их дети добиваются значительного прогресса в знаниях, регулярно уделяя время выполнению упражнений, предлагаемых данными программами. Как показывают наблюдения, сделанные и в доковидный период, и во время него, реального прогресса и расширения знаний данные программы, основанные на взаимодействии с экраном в отсутствие личного контакта, не дают. Нельзя сказать, что они наносят вред, но их использование подобно «топтанию на месте», несмотря на то, что пользователи уверены в своем реальном прогрессе. Этот прогресс можно сравнить с достижениями компьютерного игрока, который в игровом процессе учится стрелять из лука, арбалета, лазить по горам, убивает драконов и завладевает охраняемыми монстрами сокровищами, но... в реальной жизни ничего не меняется. Действительные результаты заметны только у производителей подобного рода обучающих программ, поскольку, как правило, только первые несколько модулей предоставляются бесплатно, а за полную версию и активное использование приходится платить. Здесь возникает вопрос: зачем платить, если «non progredi est regredi» (Если вы не развиваетесь, вы деградируете (лат.)?)

В силу того, что статья носит теоретический и обзорный характер, автором не проводились отдельные испытания или эксперименты, и, соответственно, можно привести лишь результаты включенного наблюдения, которые могут стать объектом будущих исследований об эффективности электронных средств обучения. Однако, чтобы не быть голословным, можно сослаться на данные эксперимента 2003 г. учёных из Калифорнии, задачей которого было изучить способность младенцев различать звуки иностранного языка: их родного английского и китайского. Испытуемых разделили на две группы: одни обучались китайцами – носителями языка при личном контакте, а другим записали и дали прослушать или просмотреть видео того же курса на дисках, при том время медийного обучения было одинаковым в первом и во втором случаях. «Затем провели контрольную процедуру. Оказалось, что электронные средства информации *ничему не научили*» [8, с. 124]. Положительный результат был лишь у тех испытуемых, которых обучали лично. Следовательно, когда один подросток хвастается, насколько он улучшил свою стрельбу из лука и сколько драконов убил в компьютерной игре, а другой с гордостью заявляет, сколько он провёл времени за Lingualeo, естественной реакцией является посоветовать обоим провести это время с большей пользой, например, на пляже или на прогулке с друзьями.

Если вышеприведённые исследования подчёркивают в основном бесполезность электронных средств обучения, то более поздние явно свидетельствуют об их вреде для когнитивной сферы. Адриан Ф. Уорд с соавторами в своей статье

2017 г. «Слив мозга: одно лишь присутствие смартфона снижает ваши когнитивные способности» описывают эксперимент, студенты-участники которого были разделены на три группы и прошли тестирование на возможности оперативной памяти (Automated Operation Span task (OSpan) – задача на автоматическое запоминание цифр) и подвижный интеллект (Raven's Standard Progressive Matrices – Тест прогрессивные матрицы Равена). Всем трём группам во время тестирования было запрещено использовать любые устройства и их телефоны: первая группа оставила телефоны в другой комнате, вторая могла взять с собой в сумке или кармане, а третья группа могла взять телефоны и положить на стол перед собой. Результаты исследования представлены ниже в виде рисунка 1.

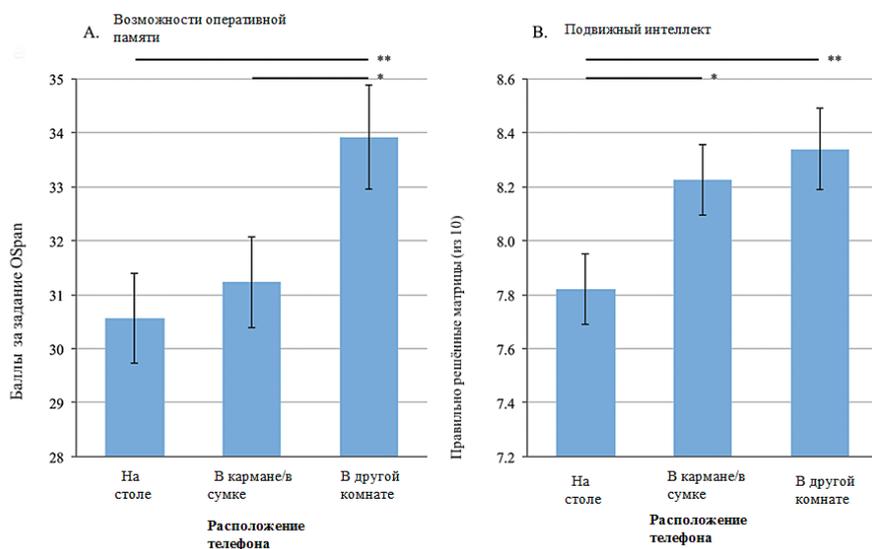


Рисунок 1. Результаты тестирования на возможности оперативной памяти и подвижный интеллект.

Как видно на рис. 1, наихудшие результаты показали те, у кого телефон лежал перед глазами на столе, заметно лучше – те, кто не видел телефон, и он был либо в сумке, либо в кармане, и ещё лучше были результаты у тех, кто оставил своё устройство в другом помещении. Соответственно, «чем ближе расположение смартфона, тем меньше становятся доступные когнитивные способности» [17, с. 145]. Проще говоря, чем ближе к человеку находится телефон в процессе выполнения какого-либо интеллектуального задания, чем выше потенциальная возможность им воспользоваться, тем сильнее снижаются интеллектуальные способности данного индивида, тем глупее он становится. В более общей и мягкой форме авторы формулируют свои наблюдения так: «... что одно лишь присутствие смартфона негативно сказывается на двух основных показателях когнитивных способностей – доступной оперативной памяти и подвижного интеллекта – даже когда участники эксперимента не используют свои телефоны и говорят, что и не думают о них» [17, с. 143]. На это уже указывали более ранние исследования. М. Шпитцер, ссылаясь на эксперимент-тестирование, проведенное американским психологом Бетси Спарроу и ее сотрудниками, показывает, что на простые вопросы теста испытуемые от-

вечали сразу, но как только возникал сложный вопрос – вместо того, чтобы думать над его разрешением, испытуемый мгновенно вспоминал об интернете или поисковой системе, способной быстро дать ответ на этот вопрос. Создаётся впечатление, что при решении сложных задач интеллектуальные усилия направлены не на активизацию памяти или логики, а «нас специально запрограммировали на то, чтобы обращаться к компьютеру, когда мы сталкиваемся с пробелами в знаниях» [8, с. 86].

Доступность информации, а особенно её постоянная мобильная доступность, подсознательно настраивает на то, чтобы ничего не запоминать. Отсутствие необходимости тренировать нашу память приводит к снижению способностей к запоминанию и к её атрофированию, что неизбежно сказывается на умственных способностях в целом. Многозадачность и распыление внимания провоцируют стресс, а отсутствие реального прогресса, например, при изучении иностранного языка, несмотря на немалые временные и финансовые затраты на электронные средства обучения, вызывает разочарование. Добавим к этому социальную изоляцию, одиночество, постоянный недостаток реальной коммуникации. Здесь следует упомянуть эксперимент С. Маусхарт, в начале которого её дети, лишённые всех электронных средств с экраном, постоянно жаловались на то, что им нечем заняться, что им *скучно* [16], что некоторые исследователи характеризуют как развитие ангедонии у интернет-зависимых лиц, то есть «слабой способностью испытывать удовольствие, что является характерной чертой депрессивных расстройств» [18, с. 59]. Одновременное воздействие всего набора этих факторов приводит к тому, что всё большее число исследователей стало называть «цифровая *деменция*» или «цифровое слабоумие» [8; 19; 20]. Вызывает тревогу, что схожий итог подтверждается наблюдениями психологов над наркозависимой личностью, которые говорят о «когнитивном дефиците и искажениях» [12, с. 23]; об «этапах снижения личности, психопатизации и *деменции*» [11, с. 36].

Завершить данный раздел хотелось бы одним бытовым наблюдением, которое многие наверняка уже сделали, а если ещё не обращали пристального внимания, могут легко сделать в повседневной жизни. Если незаметно записать на диктофон речь регулярно употребляющего ПАВ человека, который рассказывает или описывает какое-то событие (даже не находясь в конкретный момент времени под воздействием наркотических средств), то при последующем анализе стенограммы данного речевого сообщения можно отметить наличие длительных пауз между фразами, предложениями, смысловыми отрезками, которые в приличной форме чаще всего заполняются словами-паразитами «ну», «это», «значит», «понимаешь», а в неприличной форме – попросту матом. Если вы запишете молодого человека, живущего в сети и тоже описывающего какой-либо процесс или событие, и проанализируете стенограмму его/её речевого сообщения, вы заметите то же самое: обилие пауз между смысловыми отрезками, заполняемых в неприличном варианте матом, а в приличном варианте – теми же словами-паразитами, наиболее популярными из которых являются словосочетания «типа» или «как бы». Данное сообщение всё чаще заканчивается мощной экспрессивной фразой, несомненно, родившейся в результате тщательного изучения русского языка и глубокого анализа его деривационных связей – вершиной русского речевого словотворчества 20-х годов XXI века, а именно выражением «вообще – от слова совсем»!

Вывод, который можно сделать в конце данного раздела, неутешителен: жизнь в сети, или нескончаемый дистант-запой, провоцирует то же, что и наркотический запой – развитие приобретённого слабоумия или деменции.

Обсуждение

Приведённые в предыдущих разделах наблюдения и выводы неоднократно указывали на сходство, а в некоторых аспектах тождественность интернет-зависимости и наркозависимости. Исследования, проведённые зарубежными нейробиологами, свидетельствуют, что в обоих типах зависимости немалую роль играет «нейромедиатор дофамин» [8, с. 234]. Как отмечают китайские учёные, «большая активация мезолимбического дофамина в нейронных сетях головного мозга, ответственных за поощрение или вознаграждение, была также обнаружена как у наркозависимых, так и у зависимых от интернета и компьютерных игр (IGD)². Проведённые с помощью МРТ исследования височной области говорят, что реакция на игровые стимуляторы у зависимых от интернета и компьютерных игр может быть схожей с реакцией на наркотические стимуляторы у лиц, зависимых от ПАВ» [21, с. 283–284]. Наблюдения учёных из Израиля подтверждают, что «компьютерные игры связаны с высвобождением дофамина, схожего по объёму с тем, какой происходит при употреблении наркотиков» [22, с. 314].

Многие участники образовательного процесса в период непрерывного использования в основном средств массовой информации и коммуникации во время дистанта мечтали вернуться к привычной, аудиторной работе, но далеко не все. Не пытаясь кого-либо уличить или обвинить, можно высказать предположение о формировании определённой интернет-зависимости, когда индивид настолько привык к экранному способу преподавания или обучения, что чувствует себя комфортно, воспринимая это уже как норму. Формирование интернет-зависимости часто происходит помимо воли человека, и некоторые учёные в последнее время уделяют внимание генетическому фактору формирования такой зависимости. В частности, учёные пока с осторожностью делают такие предварительные выводы, что «наличие генетического компонента формирования интернет-зависимости было убедительно показано близнецовыми исследованиями на примере различных популяций, однако к настоящему времени конкретные гены, вовлеченные в механизмы такой наследуемости, точно не идентифицированы» [18, с. 61]. Таким образом, психологическая и нейробиологическая области интернет-зависимости могут являться предметом дальнейших исследований соответствующих специалистов.

Ещё один аспект, который был лишь вскользь упомянут в работе, поскольку не является предметом исследования, – это экономическая, даже политэкономическая составляющая проблемы цифровизации. М. Шпитцер называл в качестве основной причины распространения и популяризации цифровизации желание большого числа людей заработать на цифровых продуктах большие деньги. В нашей стране

² IGD – Internet gaming disorder – термин, употребляемый некоторыми авторами в отношении лиц, имеющих технозависимость. В контексте данной статьи переводится описательно, т. е. «зависимость от интернета и компьютерных игр», дословно его можно перевести, как «интернет-игровое расстройство»; по-видимому, данный новый термин создан авторами по аналогии с термином OCD – obsessive compulsive disorder, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – психическое расстройство, для которого характерны навязчивые мысли и повторяющиеся действия. (Прим. автора)

данный вопрос подробно изучает А. Швабауэр, указывающая, что «реформой образования в России плотно занимается Сбербанк. Его основной целью является извлечение прибыли» [19, с. 82]. В документе «Будущее образования: глобальная повестка» прямо говорится о том, что «образование – это «нераспакованная» отрасль на многие миллиарды долларов, и первые, кто в нее пойдет, получают шанс захватить этот огромный рынок» [23, с. 7].

Получается, что и в Европе, и в России, когда речь идёт о миллиардах долларов прибыли, на психические и физические составляющие формирования интернет-зависимости, на низкую эффективность экранного обучения никто не обращает внимания, или обращает, но замалчивает. В период дистанта многие частные компании смогли в короткие сроки реализовать свою основную цель – максимальное извлечение прибыли за относительно короткое время. При том, это осуществлялось как бы само собой, и расходы на материально-техническое обеспечение своей работы многими преподавателями и студентами были восприняты как сопутствующие и необходимые, почему сетования на подобного рода затраты практически не нашли своего отражения в соответствующей литературе, однако не ускользнули от внимания социологов. Так, исследование мнения преподавателей вузов России о дистанционном обучении, проведённое И. А. Алешковским и др. в мае – июне и декабре 2020 г., показывает, что «более половины (56,5 %) опрошенных преподавателей указали, что имели дополнительные материальные затраты при работе в дистанционном формате. Детализируя их спектр, респонденты отмечали в первую очередь расходы на приобретение гарнитуры для ведения занятий (наушники, микрофоны, камеры), а также расходы на организацию связи (подключение Интернета или изменение условий пакетов доступа)» [24, с. 131].

Помимо экономического и политического вопросов, А. Швабауэр затрагивает правовое регулирование цифровизации образования. Говоря о документе «Будущее образования: глобальная повестка», предписывающем перестройку образования в пользу цифровой сферы, чаще принудительными методами, она призывает «криминологов обращать особое внимание на подобные методические документы» [19, с. 82]. Кроме того, внимание обращается на внедрение цифрового контроля через массовый сбор персональных данных и формирование цифрового портфолио школьников, что угрожает «неприкосновенности частной жизни» [19, с. 85].

В рамках нашей работы экономический, политический и юридический аспекты упоминаются как те, которые предстоит ещё изучить применительно к цифровизации образования; а поскольку во время длительного периода всеобщего дистанта мы привыкли (или нас приучали) к мысли, что так тоже можно, это нормально, так и будет дальше в той или иной форме, то эти аспекты никак нельзя обойти, поскольку они уже нас коснулись напрямую и остаются с нами по сей день. В любом случае, сегодня при отсутствии социальной изоляции и ограничительных мер, цифровая среда с нами повсюду, и мы активно взаимодействуем с нею во многих сферах, и не только образовательной.

Заключение

Проведённое в работе сравнительное исследование представляет взгляд на дистанционное обучение большинства участников образовательного процесса с многих сторон – социальной, эмоционально-психологической, когнитивной, физиологической. Направление исследования задано концепцией В. И. Вернадского, со-

гласно которой рост научного знания, начавшийся в XX в. и бурно продолжающийся в XXI в., «стирает грани между отдельными науками, и мы все больше специализируемся не по наукам, а по проблемам, что позволяет расширять охват изучаемого явления со всех точек зрения» [25, с. 67].

Аналогии, проведённые в статье между интернет-зависимостью и зависимостью от психоактивных веществ, позволяют сделать идентичные наблюдения и выводы об их воздействии на разные аспекты личности, им подверженной. Нейробиологи нашли подтверждения схожим реакциям мозга и нервной системы на стимуляторы, возникающие при интернет-зависимости и наркозависимости; специалисты в области социо-гуманитарных наук выделяют одинаковые социальные патологии и нарушения в эмотивной сфере личности при обоих типах зависимости, схожие методы реабилитации при выходе из наркотического или дистант-запоя; специалисты по психиатрии и медицине говорят об одном итоге как длительной интернет-зависимости, так и длительного регулярного употребления наркотических веществ – интеллектуальной деградации и деменции. Можно утверждать, что период дистанционного обучения, который мы пережили во время пандемии, допускается назвать вынужденным длительным дистант-запоем, выход из которого не менее сложен и долгов, чем было погружение в него. По возвращении к привычному, очному формату обучения многие испытали или продолжают испытывать так называемый «стресс выздоровления» (термин В. В. Постнова) [26]. По силе воздействия на разные аспекты личности, как было показано в работе, дистант-запой сравним с наркотическим. Само же цифровое обучение во время всеобщего дистанта было бы более справедливо назвать не термином «образование», а тем, как предлагает его называть А. Швабауэр, – «цифровое информирование» [19, с. 83].

Для преодоления последствий дистанта, по мнению И. В. Легостаевой, «особую актуальность приобретают альтернативные формы поддержания психофизиологического и социального благополучия студенчества, носящие антикризисный характер <...> внедрение программ и центров психологической помощи» [10, с. 10]. Опираясь на данные 2021-го года, данный исследователь показывает, что «далеко не во всех российских высших учебных заведениях были разработаны, своевременно внедрены и качественно реализованы программы психологической помощи студентам в сложной учебной и социально-психологической ситуации» [Там же. С. 5]. Лишь несколько центров в нашей стране предложили психологическую поддержку в период коронавируса и после него, в основном же граждане России проходят реабилитацию «народными средствами», в то время как, например, в Китае уже созданы «субсидируемые правительством центры реабилитации от интернет-зависимости» [18, с. 58–59]. Последствия перенесённого дистант-запоя ещё предстоит оценить, на что могут быть направлены дальнейшие исследования данной проблемы в её многочисленных аспектах.

Ссылки

1. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID 19 / А. В. Петракова, Т. Н. Канонир, А. А. Куликова, Е. А. Орел // Вопросы образования. 2021. № 1. С. 93–114. DOI 10.17323/1814-9545-2021-1-93-114.

2. Schonfeld I. S., Bianchi R., Luehring-Jones P. Consequences of Job Stress for the Mental Health of Teachers // T. McIntyre, S. McIntyre, D. Francis (eds) Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being. Springer. 2017. P. 55–75. DOI 10.1007/978-3-319-53053-6_3.

3. Барило Т. М. Плюсы и минусы дистанционного обучения в музыкальной школе. Мончегорск // Детская музыкальная школа им. М. М. Сакадынца [2020]. URL: https://monch-dmsh.murm.muzkult.ru/media/2020/11/23/1245112155/Doklad_Barilo_noyabr_2020.pdf?ysclid=lutyccb100172818911 (дата обращения: 30.12. 2023).
4. Ненюк Е. А. Новая нормальность. Переход к очному обучению после пандемии. Проблемы, выводы, рекомендации // Мир науки, культуры, образования. 2022. № 3 (94) С. 188–191.
5. Ivanov S. S., Zolotova M. V., Sidneva T. B. Teacher's Identity in Online ESP and Music Education. Teacher's Primus Inter Pares Factor // In: Rumyantseva A., Plotnikov V., Minin A., Anyigba H. (eds) Challenges and Solutions in the Digital Economy and Finance. Springer Proceedings in Business and Economics. Springer, Cham. 2022. P. 145–154. DOI 10.1007/978-3-031-14410-3_16.
6. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1992. № 2. С. 8–15.
7. Griffiths M. D. Does Internet and Computer «Addiction» Exist? Some Case Study Evidence // CyberPsychology & Behavior. 2000. Vol. 3, № 2. P. 211–218. DOI 10.1089/109493100316067.
8. Шпитцер М. Антимозг: цифровые технологии и мозг / Пер. с немецкого А. Г. Гришина. М.: АСТ, 2014. 288 с.
9. Казаринова Е. Ю., Холмогорова А. Б. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодежи // Психолого-педагогические исследования. 2021. Том 13, № 2. С. 123–139. DOI 10.17759/psyedu.2021130208.
10. Легостаева И. В. Отношение студенческой молодежи к дистанционному формату обучения в условиях пандемии: социологический анализ // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2021. Том 12, № 2. С. 1–12. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/17SCSK221.pdf> (дата обращения: 18.03.2024).
11. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения. Ярославль: ЯрГУ, 2005. 122 с.
12. Зенцова Н. И. Когнитивные факторы психосоциальной адаптации у лиц, зависимых от алкоголя и героина: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 25 с.
- 13.. Влияние цифровых коммуникаций на формирование профессиональной культуры российской молодежи: результаты комплексного прикладного исследования / Е. В. Бродовская, А. Ю. Домбровская, Р. В. Пырма, А. В. Синяков, А. А. Азаров // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2019. № 1. С. 228–251. DOI 10.14515/monitoring.2019.1.11.
14. Проблемы уровня психологического здоровья учителей в постковидный период / Г. М. Ракишева, Д. В. Лепешев, Д. С. Сабитова, М. Б. Жантемирова // Наука и реальность. 2022. № 1. С. 7–28. EDN BNKNQS.
15. Миронов И. П., Белозёрова Т. А. Адаптация студентов вуза к учебному процессу в посткарантинный период обучения // Известия УрФУ. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2022. Том 28, № 2. С. 200–212. DOI 10.15826/izv1.2022.28.2.039.
16. Maushart S. The winter of our disconnect: how three totally wired teenagers (and a mother who slept with her iPhone) pulled the plug on their technology and lived to tell the tale. London: Profile, 2011. 278 p.
17. Ward Adrian F., Duke K., Gneezy A., W. Bos M. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity // Journal of the Association for Consumer Research. University of Chicago Press. 2017. Vol. 2. P. 140–154.

18. Терещенко С. Ю., Смольникова М. В. Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы // Социальная психология и общество. 2020. Том 11, № 1. С. 55–71. DOI 10.17759/sps.2020110104
19. Швабауэр А. В. Цифровизация образования: правовое регулирование, цели и риски, направления совершенствования законодательства // Криминологические отрасли. Криминология науки и образования. Основной доклад беседы «Преступность сферы науки и образования» от 21 мая 2021 г. № 4 (59) 2020. С. 73–88. [2020]. URL: <https://ouzs.ru/upload/iblock/da3/da37eae25448e5c5cebb72c6661dc214.pdf> (дата обращения: 09.01.2024).
20. Стрельникова Л. Цифровое слабоумие // Химия и жизнь. 2014. № 12. URL: <https://hi.ru/read/issues/2014/december/5210/> (дата обращения: 04.12.2020).
21. Alterations in functional networks during cue-reactivity in Internet gaming disorder / S. S. Ma, P. D. Worhunsky, J. S. Xu et al. // Journal of behavioral addictions. June 2019. Vol. 8, No. 2. P. 277–287. DOI 10.1556/2006.8.2019.25.
22. Weinstein A., Livny A., Weizman A. New developments in brain research of internet and gaming disorder // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. April 2017. Vol. 75. P. 314–330. DOI 10.1016/j.neubiorev.2017.01.040.
23. Лукша П., Песков Д. Будущее образования: глобальная повестка // Вклад в будущее [2013]. URL: <https://vbudushee.ru/upload/iblock/f47/f47425d3a3eeae0b4d37ce157f622aea.pdf> (дата обращения: 01.01.2024).
24. Высшая школа России: вынужденный дистант и плановый переход на удалённый формат в период пандемии (опыт социологического анализа) / И. А. Алешковский, А. Т. Гаспаришвили, О. В. Крухмалева, Н. П. Нарбут, Н. Е. Савина // Высшее образование в России. 2021. Т. 30, № 5. С. 120–137. DOI 10.31992/0869-3617-2021-30-5-120-137.
25. Вернадский В. И. Научная мысль как планетное явление. М.: Наука, 1991. 271 с.
26. Постнов В. В. Расстройства адаптации у больных алкоголизмом в ремиссии: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Оренбург, 2003. 28 с.