

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ (ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ) DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY (AGE PSYCHOLOGY)

Научная статья | Original paper

Медиамногозадачность как способ адаптации личности к цифровой повседневности: взгляд родителей и педагогов

Г.У. Солдатова^{1, 2} , С.В. Чигарькова^{1, 2}, А.Г. Кошевая¹

¹ Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Москва, Российская Федерация

² Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация
 soldatova.galina@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. В условиях цифровой трансформации повседневности все большую популярность приобретает представление о многозадачности как необходимом условии успешной деятельности. При этом не существует однозначной позиции о пользе или вреде для развития детей и подростков многозадачности и ее вида — медиамногозадачности (ММЗ), а также их эффективности. **Цель.** Работа направлена на выявление особенностей отношения родителей и педагогов с разным уровнем цифровой компетентности и пользовательской активности к ММЗ и ее эффективности. **Гипотеза.** Для педагогов и родителей характерно более позитивное отношение к формату ММЗ и ее эффективности в целом в повседневной жизни, чем в условиях учебного процесса. **Методы и материалы.** Родители и учителя ($N = 283$) заполнили опросник для оценки различных аспектов отношения к ММЗ, пользовательской активности, а также методику «Индекс цифровой компетентности». **Результаты.** При позитивном отношении к ММЗ в повседневной жизни большинство педагогов и родителей видят в ней фактор снижения эффективности учебной деятельности. Родители и учителя с более высокими показателями успешности цифровой социализации позитивнее относятся к ММЗ. Взрослые, субъективно оценивающие себя как многозадачников, более критично относятся к такому формату деятельности, а многозадачные родители не стремятся развивать такую активность у своих детей, что может объясняться ее восприятием как вынужденной и ресурсозатратной стратегии. Противоречивость представлений о ММЗ у взрослых свидетельствует об отсутствии выработанных стратегий взаимодействия с такой практикой в семье и школе. **Выводы.** ММЗ может рассматриваться как инструмент оптимизации деятельности технологически расширенной личности в условиях насыщенной смешанной оффлайн/онлайн-реальности. Для эффективности этого инструмента необходимы специальные усилия по формированию ММЗ. Неизбежность

самостоятельного освоения ММЗ подростками и их субъективная высокая оценка ее эффективности требуют внимания со стороны институтов социализации для обеспечения инструментами управления ММЗ в адекватном формате без ущерба для развития детей.

Ключевые слова: медиамногозадачность, учителя, родители, представления, цифровая повседневность

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 23-18-00350, <https://www.rscf.ru/project/23-18-00350>.

Дополнительные данные. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Кошевая, А.Г. (2024). Медиамногозадачность в повседневности и образовании глазами родителей и учителей: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. DOI:10.48612/MSUPE/gdbg-pud3-7er

Для цитирования: Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Кошевая, А.Г. (2025). Медиамногозадачность как способ адаптации личности к цифровой повседневности: взгляд родителей и педагогов. *Психологическая наука и образование*, 30(2), 5–18. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300201>

Media multitasking as a way of personal adaptation to digital everyday life: the view of parents and teachers

G.U. Soldatova^{1, 2} , S.V. Chigarkova^{1, 2}, A.G. Koshevaya¹

¹ Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

² Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

 soldatova.galina@gmail.com

Abstract

Context and relevance. In the context of digital transformation of everyday life, the idea of multitasking as a necessary condition for successful activity is increasingly popular. However, there is no unambiguous position on the benefits or harms for the development of children and adolescents of multitasking and its type — media multitasking (MMT), as well as their effectiveness. **Objective.** The research aims to identify the attitudes of parents and teachers with varying levels of digital competence and user activity towards the phenomenon of MMT and its effectiveness. **Hypothesis.** Teachers and parents are characterized by more positive attitudes towards the MMT and its effectiveness in general in everyday life than in the educational context. **Methods and materials.** Parents and teachers ($N = 283$) filled out a questionnaire to assess various aspects of attitudes towards MMT, user activity, and the Digital Competence Index. **Results.** While the majority of teachers and parents have a positive attitude towards MMT in everyday life, they see it as a factor that reduces the effectiveness of educational activity. Parents and teachers with higher success indicators of digital socialization are more positive about MMT. Adults who subjectively assess themselves as multitaskers are more skeptical of this format of activity, and multitasking parents do not seek to develop such activity in their children, which may be explained by its perception as a forced and resource-

expensive strategy. The contradictory attitudes of adults about MMT testify to the lack of appropriate strategies for dealing with this practice in the family and at school. **Conclusions.** For the effectiveness of this tool, special efforts to form MMT are required. The inevitability of adolescents independently mastering MMT and their subjectively high evaluation of its effectiveness require attention from socialization institutions to provide tools for managing MMT in an adequate format without compromising children's development.

Keywords: media multitasking, teachers, parents, representations, attitudes, digital everyday life

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 23-18-00350, <https://www.rscf.ru/project/23-18-00350/>.

Supplemental data. Soldatova G.U., Chigarkova S.V., Koshevaya A.G. (2024). Media multitasking in everyday life and education through the eyes of parents and teachers: Data set. RusPsyData: Repository of psychological research and instruments. Moscow. DOI:10.48612/MSUPE/gdbg-pud3-7ep4

For citation: Soldatova G.U., Chigarkova S.V., Koshevaya A.G. (2025). Media Multitasking as a Way of Personality Adaptation to Digital Everyday Life: What do Parents and Teachers Think about It? *Psychological Science and Education*, 30(2), 5–18. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2025300201>

Введение

Современный мир характеризуется стремительным ростом цифровизации различных сторон жизни и усилением значимости роли онлайн-пространства в повседневности, формируя новый антропологический тип — человека, достроенного цифровыми устройствами, различного рода приложениями и программами, а также способами их применения — технологически расширенную личность (Солдатова, Войскунский, 2021). Идеи использования культурных орудий и сращивания с ними встречаются еще в работах Л.С. Выготского. Варианты методологии экстернализма, рассматривавшего человека через призму его внешних дополнений и расширений, нашли свое отражение в различных концепциях (Солдатова, Войскунский, 2021), что показывает важность понимания психических процессов через призму изменяющегося, ускоряющегося мира, где цифровые технологии занимают ключевое место. Современный человек, активно применяющий технологии для расширения своих возможностей, осваивает новые форматы деятельности, которые могут способствовать развитию конструктивных

стратегий его адаптации в условиях насыщенной цифровыми устройствами среды и необходимости совмещения активностей в реальных и виртуальных пространствах.

В качестве одного из ответов на новые вызовы для технологически расширенной личности стала набирать популярность идея о том, что освоение такой практики, как деятельность в формате многозадачности — совмещение или переключение между несколькими заданиями (Солдатова и др., 2020; Ophir, Nass, Wagner, 2009), может обеспечивать успешность человека в современных условиях. Способность действовать в многозадачном режиме требуется в описаниях вакансий на различные должности, ее начинают рассматривать как одну из важных надпрофессиональных компетенций (Варламова, Судаков, 2021), определяющих успех вне зависимости от конкретной специализации и требующих формирования в рамках образовательного процесса (Зеер и др., 2019). В контексте цифровизации образования многозадачность становится не только компетенцией, которую необходимо формировать у обучающихся, но и требованием к эффективному педагогу (Петраш, Си-

дорова, 2021). При этом в научной среде не существует однозначной позиции о пользе или вреде для развития детей и подростков многозадачности и ее вида — медиамногозадачности (ММЗ), а также их эффективности (Солдатова и др., 2020; May, Elder, 2018; Popławska, Szumowska, Kuś, 2021). В российском педагогическом сообществе подвергается сомнению польза развития ММЗ учеников и педагогов в условиях цифровизации образования (Поликарпова, 2020; Сидорова, 2021). Противоречивость дискурса, посвященного ММЗ в современной образовательной среде, ставит вопрос об отношении к данному феномену со стороны значимых взрослых, участвующих в социализации детей и подростков. Транслируемые со стороны взрослых установки по отношению к ММЗ могут вносить вклад в развитие или ограничение данной практики в среде подрастающего поколения.

Цель нашей работы — выявление специфики отношения родителей и педагогов с разным уровнем цифровой компетентности и пользовательской активности к феномену медиамногозадачности и ее эффективности у школьников. Как показано в других исследованиях, цифровая компетентность может рассматриваться как критерий успешности управления расширенной личности своими технологическими «достройками», в то время как пользовательская активность представляется одним из количественных показателей степени подключенности к данным достройкам (Солдатова, Чигарькова, Илюхина, 2024).

В рамках работы выдвинуты следующие гипотезы:

1. Для педагогов и родителей характерно более позитивное отношение к формату ММЗ и ее эффективности в целом в повседневной жизни, чем в условиях учебного процесса.

2. Чем выше уровень цифровой компетентности и пользовательской активности у родителей и педагогов, тем более позитивно ими оценивается ММЗ в целом в повседневной жизни и ее востребованность для успешности человека в будущем.

3. Родители и учителя с высокой оценкой собственной ММЗ будут более позитивно относиться к использованию в повседневной жизни этого формата и стремиться усилить данную способность у детей.

Материалы и методы

В соответствии с целью исследования и поставленными гипотезами был использован разнообразный методический инструментарий. Для оценки отношения к ММЗ в целом учителям и родителям предлагалось выбрать не более двух вариантов ответа из шести, например: «Уникальная способность, доступная немногим», «Помеха серьезным делам». З ответа соответствовали позитивному отношению, 3 ответа — негативному (см. рис. 1). При сравнительном анализе рассматривались две группы на основе преимущественно выбранных ответов — группа с позитивным отношением к ММЗ и группа с негативным отношением к ММЗ.

Для оценки отношения к эффективности ММЗ учеников в образовательном процессе учителя и родители выбирали не более трех вариантов ответов из восьми, например: «Существенно снижается во всех случаях», «Чаще не меняется, потому что школьники всегда пытаются делать несколько дел одновременно, и дело не в цифровизации обучения» (все варианты ответов — см. рис. 2). Для сравнения мнения родителей и учителей рассмотрены на основании разделения их на четыре группы: позитивная оценка эффективности (повышается), нейтральная (не меняется эффективность), негативная (снижается), противоречивая (равное количество ответов о снижении и повышении эффективности).

Для оценки представлений о важности и востребованности навыка ММЗ для успешности человека в ближайшем будущем респондентам предлагалось выбрать один из шести вариантов ответа: «Да, будет одним из ключевых», «Да, но далеко не самым важным», «Да, в некоторых профессиях», «Нет, без него вполне можно обойтись», «Нет, многозадачность нужна тогда, когда

человеку не удается хорошо планировать свое время», «Нет, потому что мир быстро убедится, что выполнение нескольких дел одновременно приводит к тому, что все они сделаны плохо». При сравнении групп первые три ответа относились к позитивной оценке важности навыка ММЗ, последние три — к отрицательной.

Учителям и родителям предлагалось оценить по 5-балльной шкале свою *собственную* ММЗ (от 1 — «скорее однозадачный» до 5 — «скорее многозадачный») и желание усилить *данную способность* (от 1 — «не хочу ничего менять» до 5 — «хочу стать намного более многозадачным»). Родителям также предлагалось оценить по этим параметрам своего ребенка.

Уровень цифровой компетентности оценивался по методике «Индекс цифровой компетентности» (Солдатова, Рассказова, 2018).

Оценка пользовательской активности включала вопрос о количестве времени, проводимом в интернете в будние и выходные, с 12 вариантами ответа: от «мало или практически не провожу», «около получаса» до «около 12 часов или больше» с шагом в 1 час.

Выборку исследования составили 283 респондента: 131 учитель (46,3%) и 152 родителя (53,7%), из них 87,3% женщин. 226 человек (79,9%) из Москвы и Московской области, 57 человек (20,1%) — из других областей. Средний возраст составил $41,8 \pm 8,7$ лет. Средний педагогический стаж учителей — $19,6 \pm 10,6$ лет.

Сбор данных проходил осенью 2020 г. — зимой 2021 г.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием IBM SPSS Statistics v. 23.0. Для анализа были использованы критерий χ^2 Пирсона, критерий Краскела-Уоллиса, ANOVA, тест ранговой корреляции Спирмена. При отсутствии различий между группами учителей и родителей анализ проводился по выборке в целом. База данных доступна в репозитории (Солдатова, Чигарькова, Кошевая, 2024).

Результаты

На основе проведенного статистического анализа получены данные, показывающие распределение оценок родителей и учителей относительно представлений о собственной ММЗ и ММЗ детей, отношения к ММЗ и ее эффективности для детей в процессе обучения, а также различия в этих оценках у родителей и учителей с разным уровнем пользовательской активности, цифровой компетентности и представлением о собственной ММЗ. Остановимся на полученных результатах подробнее.

Представление о собственной ММЗ и ММЗ детей

Более половины учителей и родителей (58%) оценивают себя как многозадачников (4–5 баллов по шкале оценки), 29,7% включают в свою деятельность элементы ММЗ (3 балла) и лишь 12,4% считают себя скорее однозадачными (1–2 балла). Практически каждый второй родитель (46,7%) считает, что его ребенок скорее однозадачный, и только каждый пятый родитель (22,4%) видит своего ребенка как многозадачника. Две трети (69,3%) родителей и учителей хотели бы в большей мере усилить свою способность к ММЗ (баллы от 3 до 5 по шкале оценки), а большинство родителей (77,6%) хотели бы этого же у своих детей.

Отношение к ММЗ

Родители и учителя солидарны в позитивном отношении к ММЗ. Практически каждый второй считает, что ММЗ — необходимое умение, которое нужно тренировать и развивать у современного человека, или что это хорошая способность, полезная в определенных ситуациях (рис. 1). Пятая часть родителей и учителей полагает, что это уникальная способность, доступная немногим. Среди негативных оценок ММЗ наиболее часто встречается представление о ней как о помехе серьезным делам, такого мнения придерживаются каждый пятый учитель и каждый седьмой родитель. Отношение к ММЗ как к нарушению когнитивного развития или недисциплинированности встреча-

ется редко. При разделении респондентов на три группы на основании распределения ответов было получено, что 78,8% респондентов относятся к ММЗ положительно, 12,4% — отрицательно, 8,6% имеют противоречивое мнение (выбрали и положительные, и отрицательные пункты).

Отношение к эффективности ММЗ детей в обучении

Большинство родителей и учителей считают, что в формате ММЗ эффективность обучения скорее снижается, чаще из-за того, что другое дело не связано с учебой или из-за неспособности детей удерживать



Рис. 1. Сравнение оценок отношения к ММЗ в повседневной жизни у родителей и учителей, %

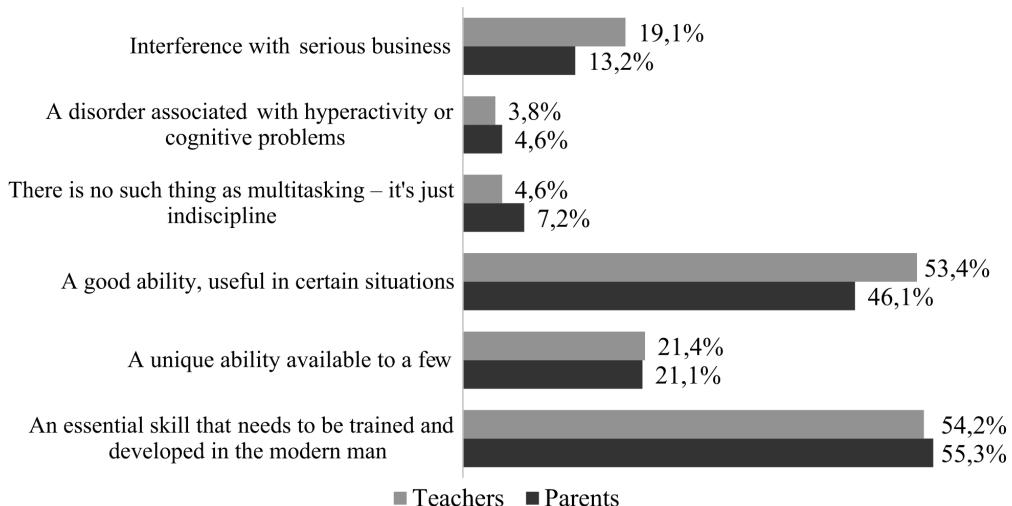


Fig. 1. Comparison of parents' and teachers' assessments of attitudes towards MMT in everyday life, %

в голове несколько задач одновременно (рис. 2). Различия между мнениями родителей и учителей были рассмотрены на основании разделения их на четыре группы в соответствии с множественными вариантами ответов: позитивная оценка эффективности (повышается), нейтральная (не меняется эффективность), негативная (снижается), противоречивая (равное количество ответов о снижении и повышении эффективности). В результате было выявлено, что 10,2% учителей и 12,5% родителей считают, что эффективность ребенка улучшается при использовании формата ММЗ в обучении; 85% учителей и 74,3% родителей — что снижается, и 3,1% учителей и 11,8% родителей считают, что эффективность ребенка не меняется; 1,6% учителей и 1,3% родителей имеют противоречивое мнение ($\chi^2 = 7,971$, $df = 3$; $p = 0,047$). Родители чуть более оптимистично оценивают ММЗ, полагая, что она не влияет на эффективность в учебном процессе, в то время как учителя считают, что ММЗ ему чаще мешает (рис. 2).

Таким образом, для большинства педагогов и родителей характерно позитив-

ное отношение к формату ММЗ в повседневной жизни при негативной оценке ее эффективности для школьников в учебном процессе, что подтверждает первую гипотезу.

Цифровая компетентность и отношение к ММЗ

Однофакторный дисперсионный анализ показал значимые на уровне тенденции различия в выраженной ЦК в зависимости от отношения к ММЗ ($F = 2,721$, $df = 1$, $p = 0,069$). Те, кто лучше относятся к ММЗ, характеризуются более высоким уровнем ЦК.

Выборка была разделена на 3 группы в зависимости от уровня ЦК (максимальное значение — 100 баллов): каждый пятый (21,6%) обладает низким уровнем ($20,9 \pm 5,86$); две трети (64%) — средним ($46,78 \pm 9,27$); каждый седьмой (14,5%) — высоким ($67,62 \pm 6,59$). Были получены различия на уровне тенденции между группами с разным уровнем ЦК в оценке собственной ММЗ ($F = 2,956$, $df = 2$, $p = 0,054$). Согласно результатам сравнения post hoc по критерию Шеффе респонденты, отнесенные в группу с высокой ЦК, оценива-



Рис. 2. Сравнение оценок отношения к эффективности детей при работе в формате ММЗ в учебном процессе у родителей и учителей, %

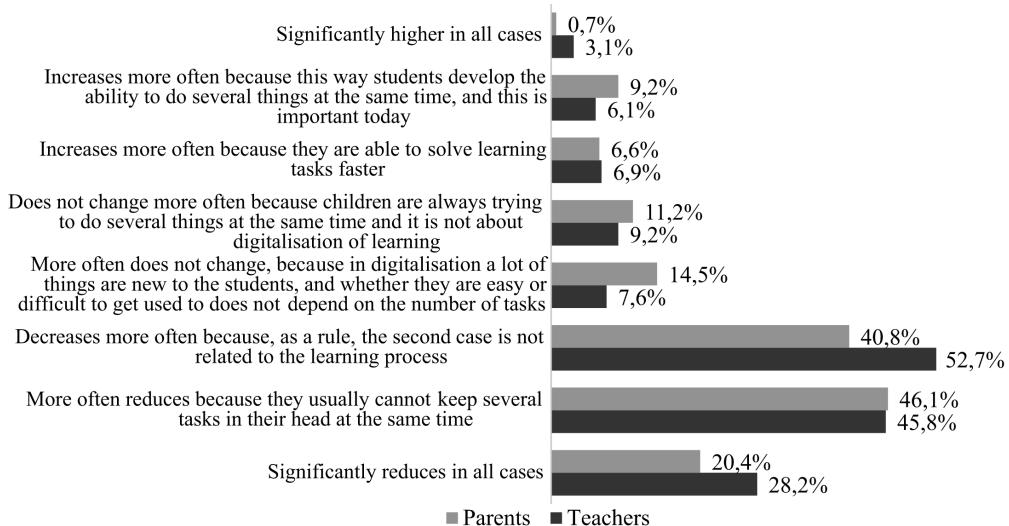


Fig. 2. Comparison of parents' and teachers' assessments of attitudes towards children's effectiveness when working in media multitasking in the learning process, %

ют свою ММЗ выше, чем респонденты группы с низкой ЦК ($p < 0,09$).

Также были получены значимые различия между группами с разной ЦК по выраженности желания усилить собственную ММЗ ($F = 5,675$, $df = 2$, $p = 0,004$). Согласно результатам сравнения post hoc по критерию Шеффе респонденты с высоким уровнем ЦК больше, чем респонденты с низким ($p < 0,01$) и средним ($p = 0,01$) уровнями ЦК, высказали желание усилить свою способность к ММЗ.

Те, кто считают, что навык ММЗ необходимо развивать, обладают более высоким ИЦК, а те, кто считают, что данный навык развивать не нужно, — более низким ($F = 8,504$, $df = 1$, $p = 0,04$).

Пользовательская активность и отношение к ММЗ

Для сравнения отношения к ММЗ у взрослых с разной пользовательской активностью (ПА) было выделено 4 группы в зависимости от времени, проводимого в интернете в будние и выходные дни (таблица).

Анализ данных с помощью хи-квадрата Пирсона показал, что в группе учителей от-

сутствуют значимые различия по отношению к ММЗ в зависимости от ПА. Значимые различия по отношению к ММЗ в зависимости от уровня ПА обнаружены в группе родителей ($\chi^2 = 13,116$, $df = 5$, $p < 0,05$). Наиболее положительно относятся к ММЗ родители с высоким уровнем ПА, хуже всех — родители с низкой ПА.

На основании критерия Краскела-Уоллиса были получены значимые различия между группами по уровню ПА по выходным в оценке собственной ММЗ ($\chi^2 = 10,936$, $df = 3$, $p = 0,012$). Чем выше уровень ПА учителей и родителей, тем выше оценка собственной ММЗ.

По критерию Краскела-Уоллиса обнаружены значимые различия в оценке важности ММЗ в будущем у разных групп ПА по будням: наиболее важным развитие данного навыка представляется респондентам со средней (94,9%), высокой (87,6%) ПА и гиперподключенностью (80,8%), реже всего — у учителей и родителей с низкой ПА (68,6%) ($\chi^2 = 13,687$, $df = 6$, $p = 0,033$).

Полученные данные по анализу отношения к ММЗ и ее важности для успешности человека в будущем у респондентов с разной

Таблица / Table

**Группы по пользовательской активности учителей
и родителей по будним и выходным дням**
Teacher and parent user activity groups on weekdays and weekends

Дни / Days	Группы / Groups	Пользовательская активность / User activity			
		Низкая (до 1 часа) / Low (up to 1 hour)	Средняя (2–4 часа) / Medium (2–4 hours)	Высокая (5–7 часов) / High (5–7 hours)	Гиперпод- ключченность (более 8 часов) / Hyperconduc- tivity (more than 8 hours)
Будние / Weekdays	Учителя / Teachers	4,6%	7,6%	24,4%	63,4%
	Родители / Parents	19,1%	19,1%	37,5%	24,3%
Выходные/ Weekends	Учителя / Teachers	15,3%	18,3%	35,9%	30,5%
	Родители/ Parents	40,8%	22,4%	28,9%	7,9%

ПА и уровнем ЦК позволяют утверждать, что вторая гипотеза подтвердилась.

Оценка субъективной ММЗ и отношение к ней

Родители и учителя, считающие себя более многозадачными, характеризуются более негативным отношением к ММЗ ($r = -0,238$, $p < 0,001$). Родители с более высокой оценкой своей ММЗ хотели бы усилить способность к ММЗ у своих детей ($r = 0,363$, $p < 0,01$). Таким образом, третья гипотеза подтвердилась частично: родители и учителя с высокой оценкой собственной ММЗ более негативно относятся к ее использованию в повседневной жизни. Однако родители, оценивающие себя как более многозадачных, хотели бы усилить данную способность у детей.

Обсуждение результатов

Полученные результаты позволяют выделить несколько особенностей в контексте поднятой в статье темы в «усредненном» портрете родителей и педагогов как активных онлайн-пользователей, обладающих средним уровнем цифровой компетентности и зачастую действующих в той или иной ме-

ре в многозадачном формате. При общей оценке ММЗ родители и учителя относятся к ней скорее как к позитивному феномену — необходимому для современного человека умению, полезной способности при определенных условиях или уникальному, доступному немногим навыку. Большинство родителей хотели бы развить эту способность у себя, а еще больше — усилить ее у своих детей. Несмотря на то, что многие родители считают себя медиамногозадачными, только каждый пятый видит эту способность в своих детях. В то же время результаты исследований показывают высокий уровень распространенности данного формата среди детей и подростков, особенно при использовании цифровых технологий (Солдатова и др., 2020; Солдатова и др., 2022; Baumgartner et al., 2017; Ettinger, Cohen, 2020). Если отношение к ММЗ в целом, без применения к конкретной области деятельности, позитивно оценивается большинством взрослых, то в контексте школы и учебного процесса большинство родителей и учителей сходятся во мнении, что ММЗ скорее снижает эффективность учеников, что в определенной мере согласуется с данными исследования ММЗ в образовании (Zhou, Deng, 2022). Это под-

тверждает первую гипотезу и демонстрирует противоречивость представлений о ММЗ. С одной стороны, ММЗ рассматривается как несомненное преимущество для достижения успеха в сложном и нелинейном мире, с другой — в школе как институте социализации, готовящем человека к последующей профессиональной реализации, по мнению основных агентов социализации, нет места для развития способности к деятельности в таком формате. Таким образом, дети, которые зачастую предпочитают переключаться между задачами или выполнять их параллельно, в том числе и в рамках учебного процесса (Солдатова и др., 2020; Солдатова и др., 2022; Soldatova, Koshevaya, 2023), при таком отношении родителей и педагогов данной группы имеют недостаточно возможностей осознанной инструментальной поддержки со стороны взрослых в овладении и адекватном применении данного формата.

Родители и учителя с более высокими показателями успешности цифровой социализации, проводящие в онлайн больше времени и обладающие более высоким уровнем цифровой компетентности, позитивнее относятся к ММЗ. В отличие от тех, кто мало времени проводит в интернете и не обладает достаточной грамотностью в онлайн, они считают ММЗ важным преимуществом в будущем. Это подтверждает вторую гипотезу. Можно предполагать, что взрослые, имеющие опыт интенсивного погружения в виртуальную среду и навыки безопасной и эффективной деятельности в Сети, видят в ММЗ важную стратегию, расширяющую возможности человека, что согласуется с данными исследования технологически расширенной личности (Солдатова, Чигарькова, Илюхина, 2024). В дополнение к этому многозадачные родители также хотели бы развивать данную способность у своих детей. Однако взрослые, субъективно оценивающие себя как многозадачников, более скептически относятся к такому формату в повседневной жизни. Это частично опровергает третью гипотезу. Такой результат кажется на первый взгляд парадоксальным. Но если

учесть, что взрослые так же, как и дети, осваивают данный формат самостоятельно в стремлении справляться с возрастающей интенсивностью информационных потоков, решении новых задач, формировании новых навыков, без специального обучения и не всегда учитывая свои когнитивные возможности, то можно предположить, что для них ММЗ представляется вынужденной и достаточно ресурсозатратной стратегией (Kahneman, 1973), что и отражается в их отношении к ней.

Сомнения в эффективности ММЗ в учебном процессе и скептицизм взрослых-многозадачников представляются обоснованными в контексте неосознанной деятельности в формате ММЗ, нередко рассматриваемом исследователями как «цифровое отвлечение» (Aagaard, 2019). Тем не менее распространение данного формата среди подрастающего поколения и запрос со стороны работодателей на данный навык являются своеобразным ответом на вызовы цифрового мира, в том числе связанные со скоростью и объемом информационных потоков, достигших таких огромных значений впервые за историю человечества. ММЗ как успешная стратегия адаптации личности, расширенной цифровыми устройствами и средствами, к сложному и нелинейному миру оказывается непростым инструментом, для овладения которым нужно учиться. В качестве способа овладения ММЗ как стратегии деятельности, адекватной когнитивным ресурсам и в соответствии с необходимостью выполнения конкретных задач, выступает развитие метакогнитивных способностей, отвечающих за понимание своих собственных познавательных процессов и осознанного управления ими (Popławska, Szumowska, Kuś, 2021).

Заключение

Результаты данного исследования показывают, что учителя и родители оценивают ММЗ в целом как позитивный феномен, важный для эффективной деятельности современного человека. Успешность собственной

цифровой социализации, выражающаяся в большей погруженности в онлайн-пространство и обладании знаниями, навыками и ответственностью для обеспечения безопасности и эффективности в онлайн-деятельности, формирует у родителей и учителей более выраженную позитивную позицию по отношению к ММЗ. По-видимому, такие взрослые, сами активно осваивая онлайн-пространство, в большей степени осознают на собственном опыте, что такая способность необходима в цифровом мире. Рефлексия полученного опыта со стороны взрослых может выступать фундаментом для выработки практик более целенаправленного формирования навыков осознанной ММЗ у подрастающего поколения, которые на данный момент в большом дефиците. В то же время взрослые, действующие в многозадачном режиме, более негативно относятся к данному феномену, что может определяться трудоемкостью и вынужденностью выбора ММЗ как способа оптимизации своей деятельности. Родители и учителя также не видят места ММЗ в учебном процессе. Противоречивость представлений о ММЗ у взрослых («ключевой навык, нужно развивать, а учебе мешает») свидетельствует об отсутствии выработанных стратегий взаимо-

действия с такой практикой в семье и школе. Неизбежность самостоятельного освоения ММЗ подростками и их субъективная высокая оценка ее эффективности требуют внимания со стороны институтов социализации для обеспечения инструментами управления ММЗ в адекватном формате без ущерба для развития детей. ММЗ выступает одной из стратегий адаптации расширенной цифровыми средствами личности к насыщенной социотехнологической среде, а успешность адаптации обеспечивается освоением инструментов ее управления через развитие метакогнитивных функций. Школа как один из ключевых институтов социализации, в том числе цифровой, может внести вклад в формирование эффективных стратегий ММЗ, адекватных возрастно-психологическим особенностям, учебным задачам и требованиям цифровой среды.

Ограничения. В качестве ограничений исследования можно указать размер и гендерный состав выборки (преобладание матерей и учителей женского пола) и место проживания респондентов (Москва и Московская область), а также характер методического инструментария, предполагающего выбор из ограниченного количества готовых вариантов ответов.

Список источников / References

1. Варламова, Д., Судаков, Д. (2021). *Атлас новых профессий 3.0*. М.: Альпина ПРО.
Varlamova, D., Sudakov, D. (2021). *Atlas of new professions 3.0*. Moscow: Alpina PRO.
2. Зеер, Э.Ф., Заводчиков, Д.П., Зиннатова, М.В., Буковой, Т.Д., Третьякова, В.С. (2019). *Транспрофессионализм субъектов социально-профессиональной деятельности*. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та.
Zeer, E.F., Zavodchikov, D.P., Zinnatova, M.V., Bukovej, T.D., Tretyakova, V.S. (2019). *Transprofessionalism of subjects of socio-professional activity*. Yekaterinburg: Publ. Ros. гос. prof.-ped. un-ta.
3. Петраш, Е.А., Сидорова, Т.В. (2021). Портрет современного учителя в новой цифровой реальности. *Вестник Самарского государственного технического университета*. Серия: Психологопедагогические науки, 18(4), 101–114. <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2021.4.8>
4. Петраш, Е.А., Сидорова, Т.В. (2021). Портрет современного учителя в новой цифровой реальности. *Вестник Самарского государственного технического университета*. Серия: Психологопедагогические науки, 18(4), 101–114. <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2021.4.8>
5. Поликарпова, Е.В. (2020). Цифровизация образования: миф многозадачности. *Манускрипт*, 13(10), 197–203. <https://doi.org/10.30853/manuscript.2020.10.36>
6. Поликарпова, Е.В. (2020). Digitalization of education: the myth of multitasking. *Manuscript*, 13(10), 197–203. (In Russ.). <https://doi.org/10.30853/manuscript.2020.10.36>
7. Сидорова, Т.В. (2021). Мультизадачность современного педагога: миф или реальность. *Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество*, 3, 48–52.

- Sidorova, T.V. (2021). Multitasking of the modern educator: myth or reality. *Bulletin of Buryat State University. Education. Personality. Society*, 3, 48–52. (In Russ.).
6. Солдатова, Г.У., Войскунский, А.Е. (2021). Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(3), 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
- Soldatova, G.U., Vojskunskij, A.E. (2021). Social cognitive concept of digital socialization: new ecosystem and social evolution of psyche. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(3), 431–450. [\(In Russ.\).](https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450)
7. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Дренева, А.А., Кошевая, А.Г. (2020). Эффект Юлия Цезаря: типы медиамногозадачности у детей и подростков. *Вопросы психологии*, 66(4), 54–69.
- Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Dreneva, A.A., Koshevaja, A.G. (2020). The Julius Caesar effect: types of media multitasking in children and adolescents. *Psychology issues*, 66(4), 54–69. (In Russ.).
8. Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И. (2018). Краткая и скрининговая версии индекса цифровой компетентности: верификация и возможности применения. *Национальный психологический журнал*, 3, 47–56. <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0205>
- Soldatova, G.U., Rasskazova, E.I. (2018). Short and screening versions of the digital competence index: verification and potential applications. *National Psychological Journal*, 3, 47–56. [\(In Russ.\).](https://doi.org/10.11621/npj.2018.0205)
9. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Илюхина, С.Н. (2024). Технологически расширенная личность: разработка и апробация шкалы самоуправления цифровой повседневностью. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(2), 175–200. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-20>
- Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Iljuhina, S.N. Technologically extended personality: development and validation of the digital everyday life self-management scale. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, 47(2), 175–200. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-20>
10. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Кошевая, А.Г., Никонова, Е.Ю. (2022). Повседневная деятельность подростков в смешанной реальности: пользовательская активность и многозадачность. *Сибирский психологический журнал*, 83, 20–45. <https://doi.org/10.17223/17267080/83/2>
- Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Koshevaja, A.G., Nikonova, E.Ju. (2022). Adolescents' everyday activities in mixed reality: user activity and multitasking. *Siberian Psychological Journal*, 83, 20–45. [\(In Russ.\).](https://doi.org/10.17223/17267080/83/2)
11. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Кошевая, А.Г. (2024). Медиамногозадачность в повседневности и образовании глазами родителей и учителей: Набор данных. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва. <https://doi.org/10.48612/MSUPE/gdbg-pud3-7ep4>
- Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Koshevaja, A.G. (2024). *Media multitasking in everyday life and education through the eyes of parents and teachers: Data set*. RusPsyData: Repository of psychological research and instrument. [\(In Russ.\).](https://doi.org/10.48612/MSUPE/gdbg-pud3-7ep4)
12. Aagaard, J. (2019). Multitasking as distraction: A conceptual analysis of media multitasking research. *Theory & Psychology*, 29(1), 87–99. <https://doi.org/10.1177/0959354318815766>
13. Baumgartner, S.E., Van Der Schuur, W.A., Lemmens, J.S., Poel, F.T. (2017). The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: results of two longitudinal studies. *Human Communication Research*, 44(1), 3–30. <https://doi.org/10.1093/hcre.12111>
14. Ettinger, K., Cohen, A. (2020). Patterns of multitasking behaviours of adolescents in digital environments. *Education and Information Technologies*, 25, 623–645. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09982-4>.
15. Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. New Jersey: Prentice Hall.
16. May, K.E., Elder, A.D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1), 1–17.
17. Ophir, E., Nass, C., Wagner, A.D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
18. Popławska, A., Szumowska, E., Kuś, J. (2021). Why Do We Need Media Multitasking? A Self-Regulatory Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 624649. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624649>
19. Soldatova, G.U., Koshevaya, A.G. (2023). Media multitasking in mixed reality learning situations: What determines its effectiveness? *Psychology in*

- Russia: State of the Art*, 16(4), 90–108. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0406>
20. Zhou, Y., Deng, L. (2022). A systematic review of media multitasking in educational contexts:

trends, gaps, and antecedents. *Interactive Learning Environments*, 31(10), 6279–6294. <https://doi.org/10.1080/10494820.2022.2032760>

Информация об авторах

Солдатова Галина Уртандбековна, доктор психологических наук, академик РАО, профессор кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; заведующий кафедрой социальной психологии, Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

Чигарькова Светлана Вячеславна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; ведущий научный сотрудник, Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>, e-mail: chigars@gmail.com

Кошевая Анастасия Георгиевна, аспирант кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9684-1693>, e-mail: koshag@inbox.ru

Information about the authors

Galina U. Soldatova, Academician of Russian Academy of Education, Doctor of Psychology, Professor, Department of Personality Psychology, Lomonosov Moscow State University; Head of the Department of Social Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6690-7882>, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

Svetlana V. Chigarkova, PhD in Psychology, Senior researcher, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University; Leading Researcher, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7473-9025>, e-mail: chigars@gmail.com

Anastasia G. Koshevaya, Postgraduate Student, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9684-1693>, e-mail: koshag@inbox.ru

Вклад авторов

Солдатова Г.У. — идеи исследования, планирование исследования, контроль за проведением исследования, обсуждение результатов, написание текста и аннотации.

Чигарькова С.В. — идеи исследования, проведение и сбор данных исследования, обсуждение результатов, написание текста.

Кошевая А.Г. — применение статистических методов для анализа данных, описание и визуализация результатов исследования, оформление рукописи.

Все авторы согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the Authors

Galina U. Soldatova — ideas, planning the research, supervising the research, discussing the results, writing the text and the abstract.

Svetlana V. Chigarkova — ideas, conducting the research, data collecting, discussing the results, writing the text.

Anastasia G. Koshevaya — application of statistical methods for data analysis, description and visualisation of research results, manuscript formating.

All authors approved the final text of the manuscript.

Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Кошевая А.Г. (2025)
Медиамногозадачность как способ адаптации...
Психологическая наука и образование,
2025. 30(2), 5–18.

Soldatova G.U., Chigarkova S.V., Koshevaya A.G. (2025)
Media multitasking as a way of personal adaptation...
Psychological Science and Education,
2025. 30(2), 5–18.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Биоэтической комиссией ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (№ 2022/25).

Ethics Statement

The study was reviewed and approved by the Bioethics Commission of Lomonosov Moscow State University (report no 2022/25).

Поступила в редакцию 15.04.2024

Received 2024 04.15.

Поступила после рецензирования 01.07.2024

Revised 2024 07.01.

Принята к публикации 21.02.2025

Accepted 2025 02.21.

Опубликована 30.04.2025

Published 2025 04.30.