

УДК 159.9.072

ПОВСЕДНЕВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СМЕШАННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МНОГОЗАДАЧНОСТЬ¹

Г.У. Солдатова¹, С.В. Чигарькова¹, А.Г. Кошевая¹, Е.Ю. Никонова¹

¹ Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Россия, 125009, Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9

Резюме

Работа посвящена изучению повседневной активности подростков в онлайн, онлайн и смешанной реальности посредством дневникового метода. В исследовании приняли участие 125 подростков в возрасте от 14 до 18 лет. На первом этапе исследование проводилось с помощью онлайн-сервиса Google forms, на втором – с помощью чат-бота в Telegram. Полученные результаты подтверждают данные о высоком уровне пользовательской активности подростков. Выявлена значительная недооценка подростками своего уровня пользовательской активности – в среднем до трети от предполагаемого ими времени. Отмечается изменение в образе мира: более трети подростков, участвовавших в исследовании, ощущают себя живущими в смешанной реальности. При этом такое представление характерно для подростков с более высокой пользовательской активностью, в первую очередь гиперподключенных. Подавляющее большинство подростков субъективно определяют себя как многозадачников, при этом достаточно высоко оценивая свою эффективность в таком формате. Совмещение различных видов активности оказывается характерным для подростков с более высокой пользовательской активностью, особенно для гиперподключенных, которые используют многозадачный формат деятельности интенсивнее. Выявлена динамика его использования: по сравнению с пиком многозадачной активности в будни, когда подростки совмещают учебу с поиском дополнительной информации и другой познавательной деятельностью, а также общением, в выходные наблюдается спад многозадачной активности, за исключением вечерних часов. В этом контексте многозадачность можно рассматривать как инструмент адаптации к сложности и разнообразию современного мира. Характер совмещения онлайн- и офлайн-активностей схож с совмещением онлайн-активностей: в будние дни по утрам учеба совмещается либо с коммуникативной, либо с поисково-познавательной деятельностью, в вечернее же время подростки совмещают выполнение бытовых дел с коммуникативной, развлекательной или поисково-познавательной деятельностью онлайн. Таким образом, высокая пользовательская активность и многозадачность выступают одними из атрибутов жителя смешанной реальности, а цифровая активность не вытесняет привычные социальные практики, характерные для данного возраста, а дополняет и, вероятно, усиливает возможности удовлетворения потребностей подростков, в первую очередь в коммуникации и познавательной деятельности.

Ключевые слова: повседневная деятельность; многозадачность; медиамногозадачность; пользовательская активность; смешанная реальность; подростки; дневник

¹ Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 19-29-14181.

Введение

Современный образ жизни сложно представить без взаимодействия с цифровыми технологиями. На сегодняшний день появляется новая тенденция в исследованиях – рассматривать онлайн и офлайн не как отдельные реальности, или онлайн как еще одну реальность, которая является расширением / дополнением к обычной, а как единое инфокоммуникационное пространство, в котором онлайн и офлайн сложным образом переплетаются и объединяются в повседневной жизни человека. Интенсивное использование цифровых устройств особенно характерно для представителей подрастающего поколения, зачастую не только опережающих взрослых по уровню погруженности в цифровую среду, но и начинающих все с более раннего возраста жить в формате смешанной реальности (Солдатова, Рассказова, 2020). С позиции культурно-исторической психологии такая связь традиционной и цифровой социализации порождает уникальную ситуацию развития ребенка, не имеющую аналогов в истории и детерминирующую возникновение новых активностей, феноменов и эффектов в жизни человека. В данной работе мы хотели бы остановиться на двух новых форматах деятельности – пользовательской интернет-активности, в том числе гиперподключенности, и медиамногозначности (ММЗ), к изучению которых все чаще обращаются исследователи. Именно такого рода активности не только являются важными особенностями цифровой социализации, но и определяют переход человека в смешанную реальность (Солдатова, Войскунский, 2021).

Пользовательская активность может быть отражена в показателях экранного времени – количестве часов, проведенных перед экранами мониторов и смартфонов. Под гиперподключенностью в данном случае понимается уровень пользовательской активности, характеризующийся таким взаимодействием с цифровыми устройствами, в первую очередь персонализированными, когда в период бодрствования время в сети начинает соответствовать времени без экранов компьютеров. Гиперподключенность как один из важнейших эффектов проникновения инфокоммуникационных технологий в повседневную жизнь вносит вклад в ряд трансформаций устройства современного мира: стирает границы между человеком, технологиями и природой; определяет переход от информационного дефицита к информационному изобилию, от примата отдельных вещей, свойств и бинарных отношений к главенству взаимодействий, процессов и сетевых отношений (Otre-Cass, 2019; Floridi, 2015). Использование цифровых устройств не только оказывает влияние на различные практики взаимодействия с другими и с реальностью в целом, но и меняет представления человека о себе и его картину мира (Солдатова, 2018; Floridi, 2015). В этом контексте предложенная П. Милгрэмом и Ф. Кишино еще три десятилетия назад концепция смешанной реальности как континуума продолжает быть основой для понимания соотношения реальности и виртуальности (Milgram, Kishino, 1994), хотя и дополняется новыми подходами (Speicher, Hall, Nebeling, 2019). Тем не менее рассмотрение концепции реальности в современном мире

невозможно без анализа отношения к смешанной реальности, понимаемого как субъективное восприятие и переживание человеком того, в какой степени он чувствует себя живущим онлайн, офлайн или совмещающим эти два мира (Солдатова, Рассказова, 2020). Такие серьезные изменения требуют тщательного и глубокого осмысления, особенно в контексте понимания нового поколения, родившегося и выросшего в эпоху интенсивной цифровизации, формирующегося в рамках новой картины мира.

Возрастание разнообразия, сложности мира, ускорение темпов жизни в разных сферах, опосредованные активным внедрением цифровых технологий в повседневность, требуют адаптации к такому социокультурному пространству, в том числе за счет все более распространяющегося формата многозадачности. Особую роль в такой ситуации играет медиамногозадачность, понимаемая большинством исследователей как совмещение различных онлайн-активностей или совмещение офлайн- и онлайн-активностей (Baumgartner, van der Schuur, Lemmens, te Poel, 2018; Hwang, Jeong, 2018; May, Elder, 2018; Uncapher, Wagner, 2018). Эмпирические исследования показывают, что данный формат деятельности становится все более широко используемым среди подростков, при этом его эффективность остается достаточно низкой (Baumgartner et al., 2018; Солдатова, Чигарькова, Дренева, Кошевая, 2020; Cain, Leonard, Gabrieli, Finn, 2016; van der Schuur et al., 2018; Yang, Zhu, 2016). Изучение особенностей совмещения различных деятельности в повседневной жизни является сложным и с точки зрения используемых методов исследования. Одним из методов, позволяющим, на наш взгляд, оценить как особенности пользовательской активности и гиперподключенности, так и различные аспекты ММЗ в повседневной жизни, представляется дневниковый метод, в том числе его новый вариант – медиадневник.

Медиадневник – обобщающий термин для широкого спектра методов сбора информации о том, как люди используют цифровые устройства, дающие доступ к медиа, и как с ними работают (Berg, 2019). Использование цифровых устройств – неотъемлемая часть повседневности, и зачастую сам факт их применения забывается или вовсе не осознается (Mitchell, Macklin, Paxman, 2007). Это осложняет процедуру заполнения опросных методик, так как респондентам становится трудно постфактум точно оценить поведение с точки зрения своей пользовательской активности или многозадачности (Brasel, Gips, 2011; Rappert, Holmes, Popovich, Bloxham, 2004). Дневник в этом случае – более точный метод, поскольку момент фиксации данных теснее связан с фактическим использованием цифровых устройств (Rappert et al., 2004), в то время как опросы являются отсроченной оценкой использования гаджетов. Таким образом, исследователи отмечают большую точность дневникового метода для измерения количества времени, которое дети проводят с цифровыми устройствами (Scantlin, 2008).

Медиадневники также позволяют исследовать цифровую грамотность (Berg, 2019). На основании эмпирических данных, полученных в ходе такого исследования, могут быть разработаны соответствующие образовательные программы. В таком ракурсе растет потребность в понимании

жизненного мира детей и подростков, который все больше и больше пронизывается различными формами цифровой коммуникации. В данной области медиадневники оказались полезным методом получения доступа к повседневному цифровому опыту детей и подростков (Королева, 2016; Солдатова, Рассказова, Илюхина, 2019).

Использование дневника в качестве методического инструментария не очень распространено в исследованиях ММЗ (Czerwinski et al., 2004; Voorveld & Van der Goot, 2013). Однако существует ряд работ, в которых для сбора данных использовались приемы, основанные на дневниковом методе (Papper et al., 2004; Czerwinski, Horvitz, Wilhite, 2004; Voorveld, Van der Goot, 2013; Jeong et al., 2010; Kirchberg, 2015; Lindström, 2020). Время, в течение которого ведется дневник, варьирует от одного дня до месяца, а подходы к пониманию ММЗ в разных исследованиях отличаются.

Несмотря на преимущества метода дневникового исследования, ведение дневника – процесс весьма энергозатратный, что может сказываться на естественном ходе повседневной деятельности респондентов (Czerwinski et al., 2004). Также участники исследования могут просто забыть зафиксировать одновременное использование различных медиа потому, что не всегда осознают сам факт такой активности (*Ibid.*).

Цель данной работы – исследование посредством дневникового метода повседневной активности подростков в онлайн, онлайн и смешанной реальности. Основные задачи: анализ пользовательской активности, а также сравнение объективных и субъективных оценок повседневной онлайн-активности; исследование особенностей использования цифровых устройств в повседневной активности подростка; анализ специфики ММЗ в повседневной деятельности подростков; оценка субъективной эффективности и удовлетворенности от использования стратегии многозадачности в повседневной деятельности; анализ специфики повседневной активности и степени многозадачности у гиперподключенных подростков.

Методы

Выборка. В исследовании приняли участие 125 подростков в возрасте от 14 до 18 лет ($M = 16,4$; $SD = 0,98$): 62% девушек и 38% юношей, учащиеся 8–11-х классов московских школ и студенты 1–2-го курса московского колледжа. Для большинства респондентов характерна высокая успеваемость: 16% учатся только на «отлично», 60% – на «отлично» и «хорошо», у 23% – средняя успеваемость (в основном «3» и «4», но бывают и «5»), у 1% – плохая.

Сбор данных осуществлялся в два этапа: в 2020 г. в исследовании приняли участие 67 человек (42 девушки, 25 юношей); в 2021 г. – 58 человек (30 девушек, 28 юношей).

Процедура и методы исследования. На первом этапе исследование проводилось с помощью онлайн-сервиса Google forms. В основу исследования легла модификация дневникового метода, апробированная в 2019 г. (Солдатова и др., 2019) и скорректированная на основе полученных ре-

зультатов. Опросник включал: общие вопросы, посвященные пользовательской активности (время в Интернете в будни / выходные, используемые цифровые устройства, доступ в Интернет), восприятию смешанной реальности, самооценке предпочтения многозадачности и ее успешности, а также успеваемости; дневник для фиксации деятельности подростка на протяжении каждого двух часов, а также оценку использования цифровых устройств, осуществления различных видов онлайн- и онлайн-активности, предпочтения многозадачной стратегии онлайн и офлайн, удовлетворенности от выбранной стратегии, оценку настроения за данный промежуток времени. Заключительный блок опросника направлен на оценку качества сна и использования цифровых устройств в ночное время. Респонденты заполняли дневник на протяжении одного буднего и одного выходного дня по восьми временным периодам: с 8:00 до 22:00 с интервалом в 2 часа и в период после 22:00 до времени отхода ко сну.

Второй этап дневникового исследования осуществлялся с помощью чатбота в Telegram. В его основу легли вопросы 2020 г. Респонденты также заполняли вступительную анкету в первый день с общим блоком вопросов, предложенных на первом этапе. После вступительной анкеты начиналась дневниковая часть исследования: респонденты в течение 4 дней (2 будних и 2 выходных) отвечали боту на вопросы о своей повседневной активности (онлайн и офлайн). Вопросы приходили на смартфон каждые 2 часа с 8:00 до 22:00. К дневниковой части был добавлен вопрос о совмещении нескольких дел онлайн и офлайн, позволяющий оценить осуществление деятельности в смешанной реальности, а по утрам приходил блок вопросов, связанных с оценкой качества сна, использования цифровых устройств в ночное время, а также вопрос о количестве часов, проведенных в предыдущий день со смартфоном. По окончании исследования респонденты присыпали скриншоты из приложения «Экранное время», позволяющие объективно оценить реальное количество часов, проведенных за смартфоном, а также количество разблокировок смартфона.

Отсутствие значимых различий по показателям субъективной пользовательской активности и многозадачности ($p > 0,05$) позволило анализировать выборки 2020 и 2021 гг. как целостную выборку. Данные выборки сравнивались как независимые только по показателю ММЗ, который был получен на основании анализа ответов о совмещении нескольких дел по каждому двухчасовому интервалу.

Полученные в ходе дневникового исследования описания активностей в течение дня были проанализированы с помощью тематического анализа с обсуждением и согласованием выделенных категорий группой экспертов. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0.

Результаты исследования

Пользовательская активность. Предпочитаемые цифровые устройства. Для выхода в Интернет подавляющее большинство подростков (82%)

предпочитают смартфон, 14% – свой компьютер или ноутбук. Практически каждый третий подросток (30%) держит смартфон под рукой и во время сна, у двух третей (68%) гаджет находится в комнате, и только 3 человека сообщили, что оставляют его в другой комнате во время сна.

Распределение по группам пользовательской активности на основании самооценки. Для сравнительного анализа выборка была разделена на группы по пользовательской активности в зависимости от количества часов, проведенных с цифровым устройством: в среднем до 1 часа в день – низкая пользовательская активность (1,6% подростков по будням; 2,4% – по выходным), 2–4 часа в день – умеренная (41,6% подростков по будням; 21,6% – по выходным), 5–7 часов в день – высокая (40,8% подростков по будням; 44% – по выходным), более 8 часов в день – гиперподключенность (16% подростков по будням; 32% – по выходным).

Пользовательская активность: объективные и субъективные показатели. Результаты самооценки пользовательской активности сравнивались с объективными показателями экранного времени у участников исследования 2021 г. Выборка для проведения сравнительного анализа состояла из 50 респондентов (8 респондентов отказались предоставить свои данные). В исследовании 2021 г. использовался дополнительный вопрос на самооценку пользовательской активности именно в отношении смартфона – «Сколько времени в среднем Вы используете смартфон в будни (выходные)?» – для правомерного сравнения с объективными показателями экранного времени, полученными из приложения на смартфоне респондента. Такой подход для сравнения обоснован использованием смартфона как наиболее распространенного среди подростков цифрового устройства, что подтверждается полученным результатами, а также с технической точки зрения наиболее точными возможностями измерения экранного времени именно приложениями на смартфонах.

Различия между самооценкой и объективной оценкой экранного времени являются значимыми как по будням ($t = -6,230$; $df = 49$; $p < 0,001$), так и по выходным дням ($t = -3,714$; $df = 49$; $p = 0,001$). И в том и другом случае субъективные представления респондентов занижены по сравнению с объективными данными экранного времени. Так, в будние дни средняя субъективная оценка экранного времени составляет 4,6 ч, в то время как объективная – 7 ч (т.е. подростки недооценивают примерно треть от проведенного со смартфоном времени); по выходным средняя субъективная оценка экранного времени составляет 5,2 ч, объективная – 6,5 ч. Адекватно оценил свое экранное время (разница между субъективными и объективными оценками составила менее 1 ч) практически каждый четвертый подросток (22%) как в будние, так и в выходные дни, хотя важно отметить, что лишь в трех случаях это одни и те же подростки.

Для иллюстрации данного результата выборка была разделена на группы по пользовательской активности (табл. 1).

Как показывает сравнение, подростки недооценивают время, проведенное со смартфоном: 6,9% ответили, что используют смартфон менее 1 ч

в день, хотя по объективным показателям никто из подростков не проводит со смартфоном так мало времени.

Таблица 1

Сравнение распределения по группам пользовательской активности на основании самоотчетной методики и объективных показателей экранного времени

Пользовательская активность	Будние дни		Выходные дни	
	Субъективная оценка	Объективная оценка	Субъективная оценка	Объективная оценка
Низкая (до 1 ч)	6,9%	0%	12,1%	0%
Умеренная (2–4 ч)	41,4%	12%	27,6%	20%
Высокая (5–7 ч)	43,1%	42%	39,7%	40%
Гиперподключенность (более 8 ч)	8,6%	46%	20,7%	40%

Также подростки редко оценивают себя как гиперподключенных (8,6%), хотя на основании объективных показателей к гиперподключенными относятся практически каждый второй (46%). Объективно гиперподключенными оказываются подростки, относящиеся по субъективной оценке к пользователям с умеренной и высокой активностью. Схожая картина наблюдается и в оценке пользовательской активности по выходным.

Ощущение смешанной реальности. Практически две трети подростков (62,4%) сообщили, что в той или иной степени разделяют реальный и виртуальный миры (учитывались следующие ответы: «реальный и виртуальный миры для меня не пересекаются» (4,8%), «живу в основном в виртуальном мире» (4,8%), «живу в основном в реальном мире» (52,8%)). Более трети (36,8%) полагают, что живут в смешанной реальности (учитывались следующие ответы: «переключаюсь между этими мирами в зависимости от времени и задачи» (27,2%), «не вижу разницы между реальным и виртуальным, для меня это одно и то же» (1,6%), «живу в равной мере в обоих мирах» (8%)).

Таблица 2

Ощущение смешанной реальности в зависимости от уровня пользовательской активности по выходным дням на основании самооценки и объективных показателей экранного времени смартфона

Пользовательская активность	Самооценка экранного времени		Объективные показатели экранного времени	
	Разделяющие реальный и виртуальный миры	Живущие в смешанной реальности	Разделяющие реальный и виртуальный миры	Живущие в смешанной реальности
Низкая (до 1 ч)	33,3%	66,7%	—	—
Средняя (2–4 ч)	81,5%	18,5%	83,3%	16,7%
Высокая (5–7 ч)	65,5%	34,5%	95,2%	4,8%
Гиперподключенность (более 8 ч)	47,5%	52,5%	65,2%	34,8%

Ощущение смешанной реальности и пользовательская активность. При анализе на основании самооценки по критерию ощущения смешанной реальности были обнаружены значимые различия у подростков с разной пользовательской активностью по выходным дням ($\chi^2 = 0,274$; $df = 3$; $p = 0,026$).

Также обнаружены значимые различия в ощущении смешанной реальности по объективному экранному времени смартфона по будням между группами с разной пользовательской активностью ($\chi^2 = 6,231$; $df = 3$; $p = 0,044$). Чаще других смешанную реальность ощущают гиперподключенные (34,8%), хотя в целом по выборке подростки, особенно те, у кого оказался высокий уровень пользовательской активности, в основном разделяют жизнь на реальный и виртуальный миры (табл. 2). Схожие различия на уровне тенденции были получены и по группам пользовательской активности по выходным дням ($\chi^2 = 4,688$; $df = 2$; $p = 0,096$).

Предпочтение многозадачного формата деятельности. Среди подростков только каждый десятый предпочитает делать только одно дело. Подавляющее большинство с разной степенью интенсивности совмещают выполнение нескольких дел: 8% – всегда, 46% – часто, 36% – иногда.

Более трети подростков (37%) считают, что успешно справляются с данным форматом, более половины (57%) полагают, что лишь часть дел им удается успешно в формате многозадачности, и лишь 4% думают, что им не удается успешно справляться с выполнением нескольких дел одновременно (2% отметили, что предпочитают выполнять только одно дело).

Объективным показателем распространенности среди подростков многозадачного формата деятельности может выступать время одного сеанса на смартфоне (экранное время за день делится на количество разблокировок смартфона). Вследствие большого разброса показателей (от 1,6 до 61 мин по будням и от 0,9 до 19,4 мин по выходным) в данном случае представляется более целесообразным рассматривать медианное время сеанса. Оно составило 3,5 мин в будний и 4,5 мин в выходной день. Среднее количество разблокировок смартфона составило 115 по будням и 113 по выходным.

Многозадачность и пользовательская активность. Были выявлены значимые на уровне тенденции различия по предпочтению многозадачного режима у респондентов с разным уровнем пользовательской активности по выходным дням на основании самооценки ($\chi^2 = 16,054$; $df = 9$; $p = 0,066$). При делении выборки на две группы (многозадачники и однозадачники) различия выделяются более ярко ($\chi^2 = 11,739$; $df = 3$; $p = 0,008$). Наибольший процент многозадачников оказался в группе с высокой пользовательской активностью (96,4%) и среди гиперподключенных (92,5%). При этом среди гиперподключенных наибольший процент тех, кто считает, что всегда (10%) или часто (57,5%) совмещает выполнение нескольких дел (табл. 3).

Многозадачность и уровень пользовательской активности по самооценке экранного времени смартфона. Выявлены значимые различия по предпочтению формата многозадачности у подростков с разным уровнем использования смартфона в будни (по данным самооценки; $\chi^2 = 20,130$;

$df = 3$; $p = 0,017$). Среди подростков с низкой пользовательской активностью лишь четверть считает, что часто делает несколько дел одновременно.

Таблица 3

Количество многозадачников и однозадачников среди подростков с разным уровнем пользовательской активности по выходным дням (самооценка)

Пользовательская активность	Многозадачники			Однозадачники Предпочитаю делать только одно дело
	Всегда	Часто	Иногда	
Низкая (до 1 ч)	0%	33,3%	33,3%	33,3%
Умеренная (2–4 ч)	7,4%	33,3%	33,3%	25,9%
Высокая (5–7 ч)	7,3%	43,6%	45,5%	3,6%
Гиперподключенность (более 8 ч)	10%	57,5%	25%	7,5%

В группах с умеренной и высокой пользовательской активностью наибольший процент многозадачников: 92% подростков с разной интенсивностью выполняют несколько дел одновременно. Среди них 8% считают, что всегда совмещают выполнение нескольких дел. В группе гиперподключенных процент многозадачников ниже (80%), однако все они ответили, что «часто» выполняют несколько дел одновременно, в то время как среди умеренно и высоко подключенных 46 и 52% подростков соответственно считают, что только «иногда» выполняют несколько дел одновременно.

Различаются также ответы на вопрос о многозадачности среди подростков с разным уровнем самооценки пользовательской активности по выходным ($\chi^2 = 20,324$; $df = 9$; $p = 0,016$). Результаты схожи с представленными выше. Наибольший процент однозадачников в группе с низкой пользовательской активностью (57,1%), в то время как наибольший процент многозадачников представлен в группах с умеренной (93,7%) и высокой пользовательской активностью (95,7%) (табл. 4).

Таблица 4

Сравнение ответов на вопрос «Как часто Вы делаете несколько дел одновременно?» среди подростков с разным уровнем экранного времени на смартфоне (пользовательской активности) по будним и выходным дням (самооценка)

Пользовательская активность	Будние дни				Выходные дни			
	Всегда	Часто	Иногда	Предпочитаю делать только одно дело	Всегда	Часто	Иногда	Предпочитаю делать только одно дело
Низкая (до 1 ч)	0%	25%	0%	75%	14,3%	28,6%	0%	57,1%
Умеренная (2–4 ч)	8,3%	37,5%	45,8%	8,3%	12,5%	43,8%	37,5%	6,3%
Высокая (5–7 ч)	8%	32%	52%	8%	0%	34,8%	60,9%	4,3%
Гиперподключенность (более 8 ч)	0%	80%	0%	20%	8,3%	41,7%	33,3%	16,7%

Важно отметить, что оценка и многозадачности, и экранного времени субъективная. С объективными показателями экранного времени значимых различий по уровню многозадачности обнаружено не было.

Анализ повседневной активности подростков и многозадачности. При качественном анализе повседневной активности подростков было выделено 8 категорий для описания офлайн-активности (общение, отдых и досуг, быт, физическая активность, учеба и работа, чтение, игровая деятельность, творчество) и 12 категорий для онлайн-активности (просмотр ленты в социальных сетях, игровая деятельность, общение, просмотр кино / видео, поисково-познавательная деятельность, развлечения, творчество, учеба и работа, обработка фото / видео, чтение новостей, чтение книг, покупки). Анализировались ответы участников, ответивших положительно на вопрос о совмещении нескольких дел в онлайн-пространстве во всех временных интервалах. Совмещение нескольких дел в онлайн в течение временного интервала рассматривалось как показатель ММЗ.

Повседневная активность и медиамногозадачность в будние дни. В целом значимых различий по уровню ММЗ в течение дня обнаружено не было. В среднем треть подростков (34%) совмещают два и более дел одновременно в каждом временном интервале (рис. 1). Каждый пятый подросток в будние дни во всех временных интервалах утверждал, что не совмещал выполнение нескольких дел (19%), что позволяет рассматривать его деятельность как линейную и последовательную и отнести его к категории «однозадачников».

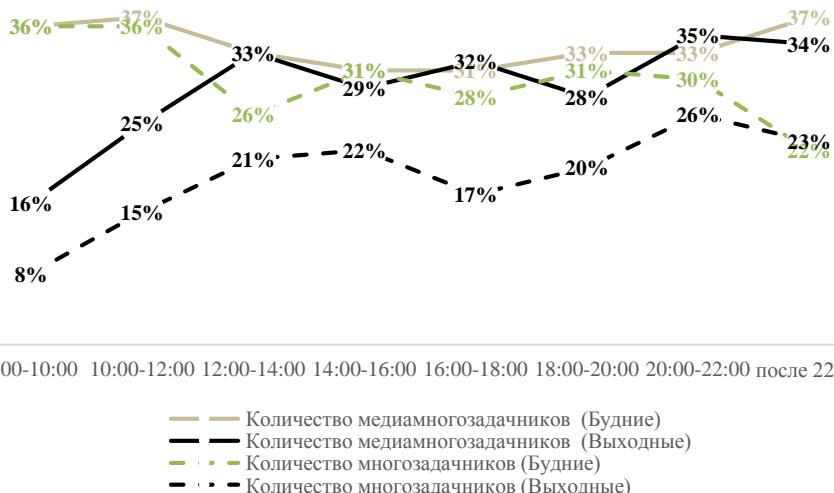


Рис. 1. Количество многозадачников и медиамногозадачников по будним и выходным дням, %

При оценке эффективности ММЗ 74% подростков считают, что при совмещении нескольких дел у них все получается хорошо или отлично

(рис. 2). Для большинства подростков-медиамногозадачников характерно хорошее или отличное настроение на протяжении всего дня (рис. 3). При сравнении настроения многозадачников и однозадачников были обнаружены различия на уровне тенденции в интервале 20:00–22:00 ($F = 3,548$; $df = 1$; $p = 0,062$): в данном интервале настроение у многозадачников в среднем лучше, чем у однозадачников.

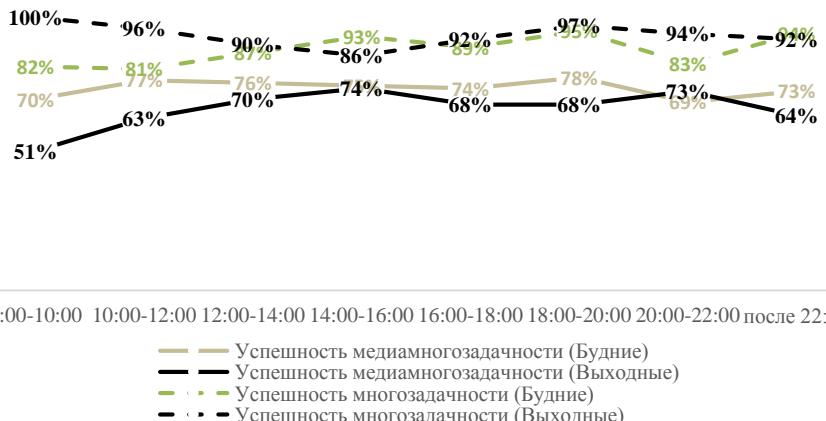


Рис. 2. Успешность многозадачности и медиамногозадачности по будним и выходным дням (ответы «хорошо» и «отлично»), %

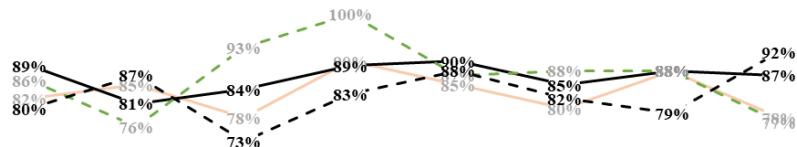


Рис. 3. Настроение многозадачников и медиамногозадачников по будним и выходным дням (ответы «хорошее» и «отличное»), %

Наиболее активно подростки совмещают несколько дел в онлайн-пространстве в учебное время – в период с 8:00 до 14:00 (доля подростков-медиамногозадачников составляет более трети от всей выборки). Определились наиболее популярные онлайн-активности, которые совмещаются в разных сочетаниях: просмотр ленты в социальных сетях, общение онлайн, игры, поисково-познавательная деятельность, онлайн-обучение, чтение, просмотр развлекательных видео / кино / сериалов и игры. Отметим, что

при работе в формате ММЗ одна из наиболее часто встречающихся активностей – учеба. Можно выделить две группы по характеру совмещения данной активности: одни совмещают учебу с поиском информации или чтением, т.е. учеба дополняется поисково-познавательной деятельностью, другие – с деятельностью, не связанной с учебой (например, с развлечением, коммуникацией). В среднем около 80% подростков-многозадачников оценивают в этот временной интервал свое настроение как хорошее и отличное.

Второй пик многозадачности по будним дням приходится на вечер – время после 18:00. В этот период реже встречается совмещение какой-либо активности с онлайн-обучением. Подростки отдают предпочтение совмещению общения, просмотра ленты в социальной сети, видео, фильмов и сериалов, игр и поисково-познавательной деятельности. Именно последняя чаще всего сопряжена с учебой онлайн (12%). В вечернее время все виды деятельности в большей или меньшей степени сопровождаются общением, просмотром ленты в социальных сетях, развлекательных видео / фильмов / сериалов или играми – онлайн-активность подростков сдвигается в сторону коммуникации и развлечений. Например, общение совмещается с просмотром ленты в социальных сетях в среднем в каждом пятом случае (20%). В данный временной промежуток подростки также оценивают свое настроение достаточно высоко (82% оценили его как хорошее или отличное), однако здесь появляются ответы «плохо» (2%) и ниже среднего (3%), возможно, это можно объяснить усталостью к концу дня.

Повседневная активность и медиамногозадачность в выходные дни. К выходным доля медиамногозадачников снижается: в среднем в течение дня более четверти подростков совмещают два и более дел одновременно (см. рис. 1). На основе анализа ответов о совмещении нескольких дел в течение всего дня было получено, что 30% подростков целый день работали в однозадачном режиме. Незначительно снижается оценка успешности ММЗ: две трети подростков (67%) считают, что им удается успешно совмещать выполнение нескольких дел (см. рис. 2). В выходные, как и в будние дни, большинство подростков-медиамногозадачников сообщает о хорошем или отличном настроении (см. рис. 3).

По выходным также можно наблюдать два пика многозадачности: первый с 12:00 до 18:00, второй – после 20:00.

Треть подростков (31%) сообщили о том, что совмещают два и более дела в период с 12:00 до 18:00. В данный промежуток времени практически все виды деятельности совмещаются с онлайн-общением: чаще всего оно совмещается с просмотром ленты в социальных сетях (23%), играми (21%), просмотром фильмов / сериалов / развлекательных видео (21%), поиском информации или просмотром познавательных видео (26%), развлечениями (19%), учебой или работой (25%). Доля многозадачников, включающих в свой режим работы учебную деятельность, по сравнению с будними днями снижается. Кроме общения, учебу совмещают с поиском информации или просмотром познавательных видео (24%), просмотром развлекательных видео / фильмов / сериалов (13%), просмотром ленты в социальных

сетях (11%), с развлечениями (10%). Настроение в большей степени у подростков в этот промежуток времени хорошее (28%) и отличное (59%).

В вечернее время (интервал после 20:00) доля многозадачников слегка увеличивается (33%). В данное время вся онлайн-активность подростков интенсивно совмещается с общением онлайн, просмотром ленты в социальных сетях, просмотром развлекательных видео / фильмов / сериалов, поиском информации или просмотром познавательных видео. Учебная деятельность здесь присутствует гораздо реже, но в случае, если подростки ею занимаются, то совмещают ее с общением (23%) или поисково-познавательной деятельностью (24%). Настроение у подростков-многозадачников также в основном хорошее (30%) и отличное (58%).

При сравнении данных, полученных в 2020 и 2021 гг., были получены значимые различия по количеству медиамногозадачников по будням. Так, в период самоизоляции (2020) в будние дни доля медиамногозадачников была значительно выше, чем годом позднее ($F = 14,06$; $df = 1$; $p < 0,001$), причем различия были получены как раз в пиковые по ММЗ интервалы: в период с 8:00 до 16:00 и с 20:00 до момента отхода ко сну ($F = 3,911$ – $20,861$; $df = 1$; $p = 0,001$ – $0,05$).

При анализе совмещения онлайн- и офлайн-активностей в будние и выходные дни (показатель многозадачности) учитывались данные только 58 подростков, поскольку анкеты 2020 и 2021 ггг. отличались: в 2020 г. в анкету не входил вопрос о совмещении нескольких активностей в смешанной реальности.

Повседневная активность и многозадачность в смешанной реальности в будние дни. В среднем доля многозадачников в будни составляет 30% от выборки, однако анализ ответов о совмещении нескольких дел по каждому интервалу показал, что 72% подростков хотя бы раз за день совмещали несколько онлайн- и офлайн-активностей. Наиболее интенсивно совмещают онлайн- и офлайн-активность утром с 8:00 до 12:00 (см. рис. 1), т.е. до учебы или непосредственно в учебное время. В это время преобладающая деятельность в онлайне – учебная. В 33% случаев ее совмещают с просмотром ленты в социальных сетях, поиском информации или просмотром познавательных видео, а также используют цифровое устройство для учебы или работы, в 29% – с чтением книг, в 24% – с онлайн-общением, в 21% – с развлечениями, в 14% – с просмотром новостей. Также часто встречается совмещение бытовых дел с онлайн-активностью. Каждый четвертый подросток (24%) совмещает бытовые дела с просмотром ленты в социальных сетях, каждый пятый (19%) – с общением онлайн и учебной деятельностью, 14% – с просмотром новостей, чтением книг или поиском информации, а 12% – с развлечениями. В этот промежуток времени каждый пятый подросток дает более низкую оценку успешности совмещения нескольких дел (80% подростков считают, что им удается это делать успешно) (см. рис. 2). У большинства подростков-многозадачников настроение хорошее (53%) и отличное (29%) (см. рис. 3), лишь 5% отметили, что настроение у них в этот период было ниже среднего.

В период с 12:00 до 14:00 доля многозадачников снижается и снова возрастает в интервале с 14:00 до 16:00 (см. рис. 1). В данный промежуток времени, кроме учебной деятельности и выполнения повседневных дел, подростки активно включаются в онлайн-общение, и каждый шестой (17%) совмещает его с просмотром ленты в социальных сетях, онлайн-общением, развлечениями и учебой. Причем успешность многозадачности оценивается в данный интервал выше, чем в утренний промежуток времени (87% подростков сообщили, что успешноправляются с совмещением нескольких дел; см. рис. 2). 93% подростков отметили, что настроение у них хорошее (33%) и отличное (60%) (см. рис. 3).

Далее доля многозадачников снова уменьшается (с 16:00 до 18:00) и возрастает в вечернее время в интервале с 18:00 до 20:00 (см. рис. 1). В данный промежуток времени онлайн-активность сдвигается в сторону бытовых дел, выполнение которых совмещается с онлайн-общением (33%), развлечениями (22%), поиском информации или просмотром познавательных видео (17%), учебой онлайн (11%), чтением книг онлайн (11%), просмотром ленты в социальных сетях (11%). Учеба онлайн совмещается с онлайн-общением (22%), учебой онлайн (17%) и развлечениями (17%). Также подростки в это время активно общаются в реальной жизни, параллельно общаясь онлайн (17%), просматривая ленты в социальных сетях (17%), просматривая развлекательный контент (11%) или обучаясь онлайн (11%). Здесь успешность совмещения нескольких дел оценивается наиболее высоко (95% подростков считают, что им это удается хорошо или отлично; см. рис. 2). В данный интервал времени 88% подростков оценили свое настроение как хорошее или отличное (см. рис. 3).

Повседневная активность и многозадачность в смешанной реальности в выходные дни. К выходным процент многозадачников значительно снижается: в среднем по выборке лишь каждый пятый подросток (19%) совмещает онлайн-деятельность с онлайн-активностью в каждый временной интервал (см. рис. 1). Однако на основе анализа ответов о совмещении нескольких дел по каждому интервалу 52% подростков хотя бы раз за день совмещали несколько онлайн- и онлайн-активностей. В выходной день наиболее насыщены совмещением онлайн- и онлайн-активностей интервалы с 12:00 до 16:00 и с 18:00 до момента отхода ко сну.

В первый интервал (12:00–16:00) в реальной жизни подростки в основном отдыхают, общаются или занимаются бытовыми делами. Отдых совмещается с онлайн-общением (25%), развлечениями (19%), просмотром фильмов / сериалов / познавательных видео и поиском информации (17%), просмотром ленты в социальных сетях (15%), играми и занятием творчеством на цифровых устройствах (13%). В каждом шестом случае (17%) онлайн-общение совмещается с онлайн-общением, просмотром фильмов / сериалов / познавательных видео, поиском информации. Бытовые дела совмещаются с общением онлайн (31%), обучением онлайн (25%), поиском информации (25%), просмотром ленты в социальных сетях (25%), просмотром фильмов / сериалов / развлекательных видео (17%), развлечениями

ми (17%). Около 90% подростков оценивают свою деятельность как эффективную (см. рис. 2). В данный промежуток времени 18% подростков оценили свое настроение ниже среднего, 9% – средне, 44% – хорошо, 34% отлично (см. рис. 3).

После 18:00 разнообразие онлайн-активностей расширяется: помимо общения, бытовых дел и отдыха подростки занимаются физическими упражнениями или гуляют, большинство из них активно занимается учебой или работой, некоторые читают. Выполняя задания по учебе, подростки смотрят фильмы / сериалы / развлекательные видео (27%), сочетают онлайн- и онлайн-обучение (26%), общаются (23%), ищут информацию (21%), просматривают ленту в социальных сетях (18%) и развлекаются (18%). Общение онлайн подростки чаще всего совмещают с просмотром ленты в социальных сетях (12%) и общением онлайн (12%). Отдыхая, подростки предпочитают смотреть развлекательный контент (26%), фильмы и сериалы (15%), просматривать ленту в социальных сетях (11%) или общаться (11%), обрабатывать фотографии / видео (10%), некоторые совмещают отдых или досуг с учебой онлайн (13%). Выполнение бытовых дел чаще всего совмещается с учебой онлайн (23%) и общением онлайн (23%), развлечениями (17%), поиском информации (14%) или просмотром фильмов / сериалов / развлекательных видео (14%). Физическую активность сочетают с общением онлайн (15%), просмотром ленты в социальных сетях (13%) и развлечениями (13%). Чтение бумажных книг подростки совмещают с онлайн-общением (10%), развлечениями (10%), учебой (10%). Около 94% подростков считают, что им удается успешно совмещать онлайн- и онлайн-активности (см. рис. 2). Настроение подростков в данный интервал времени ухудшается, но все равно большинство оценивают его хорошо (27%) и отлично (57%) (см. рис. 3). 11% оценили свое настроение как плохое, 9% ниже среднего и 8% как среднее.

Несмотря на то, что коммуникативная деятельность занимает значительную часть времени подростка, общению с семьей отводится малое количество времени: в течение всего буднего дня от 1 до 9% подростков отметили в дневнике, что общались с членами своей семьи, и от 2 до 8% – в выходные.

Обсуждение результатов исследования

Субъективные и объективные показатели пользовательской активности. Полученные результаты подтверждают данные о высоком уровне пользовательской активности подростков (Солдатова, Рассказова, 2020; Smahel et al., 2020). По оценкам самих подростков, более половины проводят в сети от трети до двух третей времени бодрствования. При этом даже во время сна каждый третий не расстается со своим наиболее часто используемым устройством – смартфоном, оставляя его в постели, у двух третей гаджет ночует с ними в одной комнате, также в зоне ближайшей доступности. Неразлучность с цифровыми устройствами даже во время сна

может указывать на потребность подростков в создании условий для потенциальной гиперподключенности.

Важно отметить, что нами были получены значимые различия между «самоотчетными» оценками количества времени, проведенного в Интернете, и оценками времени на основе объективных показателей, фиксируемых в приложениях устройств. Выявлена значительная недооценка подростками своего уровня пользовательской активности – в среднем до трети от предполагаемого ими времени. Причем, по данным исследований, по мере взросления ребенка оценка длительности временных интервалов приближается к адекватной: в возрасте 15–17 лет точность восприятия времени увеличивается как у девушек, так и у юношей (Балашова, Микеладзе, 2013). Диапазон недооценки оказался достаточно широк. Так, только каждый двенадцатый подросток сообщил, что проводит более 8 часов в сутки за смартфоном в будни, при этом по показателям приложения по отслеживанию экранного времени таких – каждый второй. Каждый третий подросток, сообщивший об умеренной пользовательской активности в будни (2–4 часа в день) по объективным данным оказался в группе с высокой пользовательской активностью или гиперподключенностью. Если смотреть на средние показатели по всей выборке, то по своим ощущениям подростки проводят в будни треть времени бодрствования со смартфоном, а объективно – половину. Выходные дни соответствуют схожему сценарию, однако недооценка времени не такая большая, как в будни, – чуть более 1,5 часов. Возможно, в будние дни подростки занимаются большим количеством активностей, в том числе и с использованием цифровых устройств, поэтому менее отчетливо «ощущают» экранное время, не отделяя использование гаджетов от других активностей. Еще одним объяснением может быть специфика сеансов использования цифровых устройств, которые сложно суммировать и целостно оценить по времени из-за их многочисленности и непродолжительности, при этом в будни сеансы более короткие, чем в выходные. Это может быть одним из индикаторов переживания смешанной реальности, когда становится сложно четко разделить свою деятельность на реальную и виртуальную, которые попеременно выступают как фоновая активность. Эмпирические подтверждения недооценки пользователями своего экранного времени получены на молодежных и взрослых выборках (Kaye, Orben, Ellis, Hunter, Houghton, 2020; Andrews, Ellis, Shaw, Piwek, 2015; Ellis, Davidson, Shaw, Geyer, 2019; Sewall, Bear, Merranko, Rosen, 2020).

Многозадачность как показатель смешанной реальности. Пользовательская активность становится не только критерием изменений в образе жизни современного подростка, но и основой трансформации в образе мира, уже не так четко разделяющегося на цифровое и реальное пространство. Более трети подростков, участвующих в исследовании, ощущают себя живущими в смешанной реальности. При этом такое представление характерно для подростков с более высокой пользовательской активностью, в первую очередь гиперподключенных (и по самооценке, и по объективным показа-

телям), а также для небольшой группы пользователей с низкой активностью. Если для первых это может объясняться стиранием границы в восприятии реального и цифрового миров и субъективным переживанием нового образа мира, то в случае подростков с низкой пользовательской активностью такие результаты могут свидетельствовать, напротив, об отсутствии для них разницы между этими пространствами из-за недостаточного интереса и погруженности в цифровую реальность.

Полученные результаты о распространенности субъективного переживания смешанной реальности как нового образа мира для пользователей с высокой активностью в сети требует особого внимания в контексте формирования личности представителей подрастающего поколения. Переживание рассматривается нами вслед за Л.С. Выготским как единица сознания, в которой в неразложимом виде представлены, с одной стороны, внутреннее отношение подростка к действительности, с другой – среда, т.е. то, что переживается (Выготский, 1966). Образ мира как совокупность представлений о среде представляется сложным психологическим феноменом, оказывающим влияние на различные аспекты становления личности и ее социализации (Леонтьев, 1983; Смирнов, 1985). Тем не менее исследование единства особенностей личности и специфики образа мира подрастающего поколения в условиях цифровизации повседневности остается практически вне фокуса внимания исследователей, особенно в контексте смешанной реальности.

Еще одним фактором возрастания роли смешанной реальности может стать увеличение доли подростков, совмещающих онлайн- и онлайн-деятельность, т.е. не просто субъективно переживающих ее, но буквально действующих в смешанной реальности: в будни таких более двух третей, а в выходные – каждый второй.

Многозадачность и пользовательская активность. Подавляющее большинство подростков субъективно определяют себя как многозадачников, при этом достаточно высоко оценивая свою эффективность в таком формате. Эти данные согласуются с результатами исследований о распространенности многозадачного формата в непосредственной деятельности подростков (Солдатова и др., 2020; Uncapher et al., 2017; Rideout, Foehr, Roberts, 2010). Совмещение различных видов активности оказывается характерным для подростков с более высокой пользовательской активностью, в первую очередь для гиперподключенных, которые используют такой формат интенсивнее. Полученные результаты требуют более тщательного и качественного анализа содержания совмещаемых видов деятельности, что стало возможным благодаря анализу дневника.

Роль медиамногозадачности в повседневности. Большинство подростков с разной частотой используют формат ММЗ в своей повседневной деятельности. В целом по выборке подавляющее большинство подростков как в будние, так и в выходные дни хотя бы один раз за день действовали в данном формате. При этом подростки дают довольно высокую оценку своей эффективности – более двух третей подростков как в будни, так и

выходные считают, что успешно совмещают выполнение нескольких дел. Важно, однако, отметить, что данные экспериментальных исследований многозадачности показывают, что субъективная оценка эффективности такого режима подростками оказывается достаточно завышенной по сравнению с объективной оценкой продуктивности деятельности (скорость и правильность выполнения задач) (Солдатова и др., 2020).

Полученные результаты показывают, что многозадачники дают высокие оценки своему настроению, что выступает для нас в качестве одного из индикаторов психологического благополучия. Причем чем выше уровень многозадачности, например по вечерам в будни, тем лучше настроение. Это может быть связано с тем, что многозадачники получают удовольствие от смены деятельности, отчего меньше скучают и устают в течение дня (Carrier, Rosen, Cheever, Lim, 2015). Это согласуется также с результатами кросс-культурного исследования, в котором было установлено, что более трети из 13 тыс. респондентов из разных стран мира переключаются на коммуникативную или развлекательную деятельность, когда им становится скучно (MarketingCharts.com, 2013).

По сравнению с пиком многозадачной активности в будни, когда подростки совмещают учебу с поиском дополнительной информации и другой познавательной деятельностью, в выходные наблюдается спад многозадачной активности, за исключением вечерних часов. Такая тенденция, с одной стороны, может быть объяснена отсутствием необходимости работать в формате многозадачности в выходные в связи с отсутствием такой перегрузки, как в будни. С другой стороны, высокие показатели многозадачности в будни могут быть следствием интенсивной нагрузки и стремления переключиться на более эмоционально привлекательную деятельность во время учебы, например на общение или просмотр ленты в социальных сетях (другая часть подростков интенсивно совмещает учебную деятельность с коммуникативной или развлекательной). Так, в исследовании студентов университета Гонконга было показано, что для молодых людей ММЗ с использованием смартфона с целью коммуникации во время учебы – обычное явление (Deng, Ku, Kong, 2019). В выходные же совмещаемые онлайн-активности изменяются в сторону рекреационно-развлекательной и коммуникативной деятельности, и необходимость поиска такой эмоциональной разгрузки от когнитивного напряжения, связанного с учебной, отпадает.

Сравнение особенностей медиамногозадачности во время самоизоляции и после нее. В период самоизоляции, в 2020 г., число подростков, предпочитающих формат ММЗ, было значительно выше, чем в 2021 г. Такой результат обусловлен переходом обучения в онлайн-формат и сокращением контактов в офлайне. Полученные данные согласуются с результатами итальянского исследования ММЗ при онлайн-обучении: было обнаружено, что более 95% подростков пользовались другими устройствами или просматривали веб-страницы во время дистанционных занятий (Ferraro, Ambra, Aruta, Iavarone, 2020). Снижение доли медиамногозадач-

ников также может объясняться возвращением коммуникации из онлайн в офлайн после периода самоизоляции, так как при анализе совмещения онлайн- и онлайн-активностей значительную долю среди онлайн-активностей составило общение «вживую».

Многозадачность в повседневной деятельности. На основании анализа данных 2021 г. характер совмещения онлайн- и онлайн-активностей схож с совмещением онлайн-активностей: в будние дни по утрам учеба совмещается либо с коммуникативной, либо с поисково-познавательной деятельностью. Также до учебы подростки занимаются бытовыми делами, сочетая их выполнение с просмотром ленты в социальных сетях, просмотром новостей, общением или учебой онлайн. В вечернее же время подростки совмещают выполнение бытовых дел с коммуникативной, развлекательной или поисково-познавательной деятельностью онлайн. Также по вечерам буднего дня они заняты учебой или общением онлайн, параллельно общаясь онлайн, просматривая ленты в социальных сетях или развлекательный контент.

По выходным преобладает рекреационно-развлекательная и коммуникативная деятельность как онлайн, так и онлайн. Подростки часто проводят время на свежем воздухе или занимаются физическими упражнениями, интенсивно общаются онлайн, а также занимаются бытовыми делами. Данные активности совмещаются с общением онлайн, развлечениями, просмотром фильмов, сериалов или развлекательных видео, просмотром ленты в социальных сетях, играми и занятием творчеством на цифровых устройствах. Таким образом, онлайн-активность подростков весьма разнообразна и насыщена, в связи с чем можно сделать вывод, что в повседневной жизни подростка цифровое устройство, хоть и используется довольно интенсивно, скорее дополняет, чем заменяет или вытесняет реальную жизнь.

В целом можно сказать, что коммуникация, как онлайн, так и онлайн, занимает значимое место в повседневной жизни подростков – на протяжении всего дня она присутствует как фоновая активность (и в будни, и в выходные). Даже онлайн-общение подростки дополняют онлайн-общением. Такие результаты показывают, что подростки расширяют репертуар своих возможностей для осуществления одной из ведущих форм деятельности, характерной для этого возраста, – коммуникативной.

Выводы

Анализ полученных результатов позволяет выделить несколько тенденций, определяющих роль гиперподключенности и переживания смешанной реальности, а также место формата многозадачности в повседневной жизни подростков.

1. Высокая пользовательская активность и гиперподключенность становятся одной из ключевых характеристик, определяющих повседневность подростков. Гиперподключенность – это феномен, понимание которого не должно ограничиваться количеством часов, проведенных за гаджетами.

Это одно из ключевых измерений цифровой социализации, которое отражает также качественные изменения, определяемые возникновением особых отношений между подростками и их персонализированными цифровыми устройствами. Смартфон становится главным инструментом, расширяющим возможности ребенка и позволяющим ему осуществлять самые различные виды деятельности, которые были недоступны его сверстникам пару десятков лет назад. Неслучайно смартфоны практически круглые сутки находятся в зоне ближайшего доступа, превращаясь в неотъемлемых спутников детей, в часть их личности, в высокофункциональную технологическую достройку, которой современные дети учатся самостоятельно управлять. Рост пользовательской активности и специфика практик использования цифровых устройств отражают давно идущий процесс размывания границ между онлайн- и офлайн-мирами и активное освоение детьми смешанной реальности. Полученные нами эмпирические факты наличия многочисленных и краткосрочных сеансов практических в каждый временной интервал и существенная недооценка подростками количества часов, которые они проводят в сети, на наш взгляд, – одно из доказательств того, что реальность все чаще начинает ими переживаться как смешанная, а не разделенная на реальный и виртуальный миры.

2. Необходимость осуществления деятельности в смешанной реальности в условиях все ускоряющегося темпа жизни провоцирует распространение многозадачного формата, характерного для большинства подростков. Подростки совмещают не только различные онлайн-активности, но даже чаще – офлайн- и онлайн-деятельность. Неслучайно предпочтение такого формата связано с гиперподключенностью. В дополнение к ней многозадачность – еще один атрибут жителя смешанной реальности. Несмотря на спорность продуктивности многозадачности, субъективно подростки высоко оценивают свою эффективность в таком формате. По-видимому, многозадачность также позволяет обеспечивать сохранение внутренних ресурсов, что отражается в более высоких показателях хорошего настроения в конце дня у многозадачников по сравнению с подростками, действующими в линейном однозадачном режиме.

3. Динамика снижения использования многозадачного формата от будних к выходным дням может свидетельствовать о том, что предпочтение многозадачной стратегии определяется в большей степени необходимостью решения разнообразных задач при ограниченных временных ресурсах, а не исключительно активностью, связанной с использованием цифровых устройств или сложностями удержания внимания. Так, многозадачность становится инструментом адаптации к сложности и разнообразию современного мира. При этом цифровая активность не вытесняет привычные социальные практики, характерные для данного возраста, а дополняет и, вероятно, усиливает возможности удовлетворения потребностей подростков, в первую очередь в коммуникации и познавательной деятельности.

4. Один из пиков многозадачности приходится именно на учебное время, когда обучающий процесс дополняется как поисково-познавательной

онлайн-активностью, так и общением в социальных сетях и мессенджерах. В условиях самоизоляции, возможно, такое поведение связано с необходимостью компенсации отсутствия привычных социальных контактов в стенах школы, что является важной составляющей социализации подростка. С одной стороны, такой формат может носить отвлекающий характер, с другой – позитивный опыт взаимодействия может повышать психологическое благополучие подростков и, возможно, приводить к росту самоэффективности. Учитывая достаточно хорошие показатели академической успеваемости большинства опрошенных подростков, многозадачный режим может рассматриваться если не как успешный, то по крайней мере не критичный для их продуктивности. Тем не менее остается открытм вопрос об уровне осознанности использования многозадачного формата подростками в контексте метакогнитивных функций, развитие которых могло бы повысить эффективность управления этим инструментом адаптации к повседневности в смешанной реальности. В контексте распространенности многозадачного формата среди подростков, его интенсификации в условиях дистанционных форм взаимодействия, с которыми нам, возможно, еще придется так или иначе сталкиваться и в процессе обучения, а также противоречивых данных о его эффектах такая линия дальнейших исследований представляется перспективной.

Литература

- Балашова, Е. Ю., Микеладзе, Л. И. (2013). Возрастные различия в восприятии и переживании времени. *Психологические исследования : электронный научный журнал*, 6(30), 9. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 03.09.2021).
- Выготский, Л. С. (1966). Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. *Вопросы психологии*, 6, 62–76.
- Королева, Д. О. (2016). Исследование повседневности современных подростков: присутствие в социальных сетях как неотъемлемая составляющая общения. *Современная зарубежная психология*, 5(2), 55–61. doi: 10.17759/jmfp.2016050207
- Леонтьев, А. Н. (1983). Развитие высших форм запоминания. В кн. В. В. Давыдов, В. П. Зинченко, А. А. Леонтьев, А. В. Петровский (ред.), *Избранные психологические произведения* (в 2 т., т. 1, с. 31–64). М.: Педагогика.
- Смирнов, С. Д. (1985). *Психология образа: проблема активности психического отражения*. М.: Изд-во Моск. ун-та.
- Солдатова, Г. У. (2018). Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. *Социальная психология и общество*, 9(3), 71–80. DOI:10.17759/sps.2018090308
- 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. doi: 10.17323/1813-8918-2021-3-431-450
- Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И. (2020). Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности. *Культурно-историческая психология*, 16(4), 87–97. doi: 10.17759/chp.2020160409
- Солдатова, Г. У., Рассказова, Е. И., Илюхина, С. Н. (2019). С гаджетами круглые сутки? Один день из жизни абитуриента МГУ. *Дети в информационном обществе*, 31, 54–61.

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), 55–63.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References после англоязычного блока.

Поступила в редакцию 15.09.2021 г.; принята 10.02.2022 г.

Солдатова Галина Уртанбековна – профессор кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор, академик РАО.

E-mail: soldatova.galina@gmail.com

Чигарькова Светлана Вячеславна – младший научный сотрудник кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.

E-mail: chigars@gmail.com

Кошевая Анастасия Георгиевна – аспирант кафедры психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.

E-mail: koshag@inbox.ru

Никонова Евгения Юрьевна – младший научный сотрудник лаборатории «Психология профессий и конфликта», факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.

E-mail: eniconova@mail.ru

For citation: Soldatova, G. U., Chigarkova, S. V., Koshevaya, A. G., Nikonova, E. Yu. (2022). Daily Activities of Adolescents in Mixed Reality: User Activity and Multitasking. *Sibirskiy Psichologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 83, 20–45. In Russian. English Summary. doi: 10.17223/17267080/83/2

Daily Activities of Adolescents in Mixed Reality: User Activity and Multitasking¹

G.U. Soldatova¹, S.V. Chigarkova¹, A.G. Koshevaya¹, E.Yu. Nikonova¹

¹ Lomonosov Moscow State University, 11/9 Mokhovaya st., Moscow, 125009, Russian Federation

Abstract

This paper explores, through the diary method, the daily activities of adolescents in offline, online, and mixed reality. Particular attention is paid to two new formats of activity: Internet user activity, including hyperconnectivity, and media multitasking, which attract more and more attention from researchers. These types of activities are not only important features of digital socialization, but they also determine a person's transition to a mixed reality. The study involves 125 adolescents aged 14–18 years. In the first stage, the study was conducted on the base of an online service Google Forms, in the second stage we used a chatbot in Telegram. The results confirm the data about the high level of adolescents' user activity. Adolescents show significant underestimation of their level of user activity – on average, up to a third of the time they estimate. A change in the image of the world is noted: more than a third of adolescents participating in the study feel that they are living in a mixed reality. At the

¹ The reported study was funded by RFBR, project number 19-29-14181.

same time, this image is typical for adolescents with higher user activity, primarily hyper-connected adolescents. The vast majority of adolescents subjectively define themselves as multitaskers, and they appreciate their effectiveness in this format quite highly. Combination of different types of activity turns out to be representative for adolescents with higher user activity, especially for hyperconnected adolescents who use multitasking format more intensively. The dynamics of its use are revealed: in comparison with the peak of multitasking activity on weekdays, when adolescents combine studying with searching for additional information and other educational activities, as well as socializing, there is a decrease in multitasking activity at weekends, except for evening hours. In this context, multitasking can be seen as a tool for adapting to the complexity and diversity of the modern world. The nature of the combination of online and offline activities is similar to the combination of online activities: on weekdays in the morning study is combined either with communicative or educational search activities, in the evening adolescents combine the performance of everyday activities with communicative, entertaining or educational search activities online. Thus, high user activity and multitasking are among the attributes of a mixed reality resident, and digital activity does not replace habitual age-specific social practices, but complements and probably enhances opportunities to fulfill adolescents' needs, primarily in communication and cognitive activities.

Keywords: daily activities; multitasking; media multitasking, user activity; mixed reality; adolescents; diary

References

- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS one*, 10(10), e0139004. doi: 10.1371/journal.pone.0139004
- Balashova, E. Yu., & Mikeladze, L. I. (2013). Vozrastnye razlichiy v vospriyatiyu i pere-zhivaniyu vremeni [Age differences in the perception and experience of time]. *Psichologicheskie issledovaniya : elektronnyy nauchnyy zhurnal*, 6(30), 9. Retrieved September 3, 2021, from <http://psystudy.ru>
- Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & te Poel, F. (2018). The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies. *Human Communication Research*, 44(1), 3–30. doi: 10.1093/hcre.12111
- Berg, M. (2019). Media diaries as pedagogy. In P. Mihailidis, R. Hobbs (Eds.), *The International Encyclopedia of Media Literacy* (pp. 1–6). Wiley-Blackwell.
- Boredom Said to Spur Video Sharing among Smartphone Owners.* (2013) Retrieved July 23, 2021, from <http://www.marketingcharts.com/online/boredom-said-to-spur-video-sharing-among-smartphone-owners-35474/>
- Brasel, S. A., & Gips, J. (2011). Media multitasking behavior: Concurrent television and computer usage. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 527–534. doi: 10.1089/cyber.2010.0350
- Cain, M. S., Leonard, J. A., Gabrieli, J. D., & Finn, A. S. (2016). Media multitasking in adolescence. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(6), 1932–1941. doi: 10.3758/s13423-016-1036-3
- Carrier, L. M., Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Lim, A. F. (2015). Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Developmental Review*, 35, 64–78. doi: 10.1016/j.dr.2014.12.005
- Czerwinski, M., Horvitz, E., & Wilhite, S. (2004, April). A diary study of task switching and interruptions. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (pp. 175–182). doi: 10.1145/985692.985715

- Deng, L., Ku, K. Y. L., & Kong, Q. (2019). Examining predictive factors and effects of in-class multitasking with mobile phones. *Interactive Technology and Smart Education*, 16(1), pp. 49–58. doi: 10.1108/ITSE-08-2018-0056
- Ellis, D. A., Davidson, B. I., Shaw, H., & Geyer, K. (2019). Do smartphone usage scales predict behavior? *International Journal of Human-Computer Studies*, 130, 86–92. doi: 10.1016/j.ijhcs.2019.05.004
- Ferraro, F. V., Ambra, F. I., Aruta, L., & Iavarone, M. L. (2020). Distance learning in the covid-19 era: Perceptions in Southern Italy. *Education Sciences*, 10(12), 355. doi: 10.3390/educsci10120355
- Floridi, L. (Ed.) (2015). *The Onlife Manifesto: Being Human in a Hyperconnected Era*. Springer Nature. doi: 10.1007/978-3-319-04093-6
- Hwang, Y., & Jeong, S. H. (2018). Multitasking and task performance: Roles of task hierarchy, sensory interference, and behavioral response. *Computers in Human Behavior*, 81, 161–167. doi: 10.1016/j.chb.2017.12.008
- Jeong, S. H., Zhang, W., Fishbein, M., Davis, E., Bleakley, A., Jordan, A., & Hennessy, M. (2010). Multiple media use and multitasking with media among high school and college students: A diary method. In Michael B. Hinner. (Ed.), *The Interrelationship of Business and Communication* (Vol. 6, pp. 409–434). Peter Lang. doi: 10.3726/978-3-653-01168-5/18
- Kaye, L. K., Orben, A., Ellis, D. A., C Hunter, S. C., & Houghton, S. (2020). The conceptual and methodological mayhem of “screen time”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 36–61. doi: 10.3390/ijerph17103661
- Kirchberg, D. M., Roe, R. A., & Van Eerde, W. (2015). Polychronicity and multitasking: A diary study at work. *Human Performance*, 28(2), 112–136. doi: 10.1080/08959285.2014.976706
- Koroleva, D. O. (2016). A study of the daily life of modern teenagers: the presence in social networks as an integral component of communication. *Sovremennaya zarubezhnaya psichologiya – Journal of Modern Foreign Psychology*, 5(2), 55–61. doi: 10.17759/jmfp.2016050207
- Leontiev, A. N. (1983). Razvitiye vysshikh form zapominaniya [The development of higher forms of memorization]. In V. V. Davydov, V. P. Zinchenko, A. A. Leontiev, & A. V. Petrovskiy (Eds.), *Izbrannye psichologicheskie proizvedeniya* [Selected Works on Psychology], (Vol. 1, pp. 31–64). Moscow: Pedagogika.
- Lindström, J. (2020) *Understanding digital distraction: a longitudinal study on disruptive everyday media multitasking among diginatives*. Åbo: Åbo Akademi University Press.
- 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. doi: 10.1186/s41239-018-0096-z
- Milgram, P., & Kishino, F. (1994). A taxonomy of mixed reality visual displays. *IEICE TRANSACTIONS on Information and Systems*, 77(12), 1321–1329.
- Mitchell, V., Macklin, J. E., & Paxman, J. (2007). Social uses of advertising: An example of young male adults. *International Journal of Advertising*, 26(2), 199–222. doi: 10.1080/10803548.2007.11073007
- Otrel-Cass, K. (Ed.). (2019). *Hyperconnectivity and Digital Reality: Towards the Eutopia of Being Human*. Springer Nature. doi: 10.1007/978-3-030-24143-8
- Papper, R. A., Holmes, M. E., Popovich, M. N., & Bloxham, M. (2004). Middletown media studies. *International Digital Media & Digital Arts Association Journal*, 1(1), 1–56.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation m 2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation.
- Scantlin, R. (2008). Media use across childhood: Access, time, and content. In S. L. Calvert & B. J. Wilson. (Eds.), *The Handbook of Children, Media, and Development* (pp. 51–73). Wiley-Blackwell.

- Sewall, C. J., Bear, T. M., Merranko, J., & Rosen, D. (2020). How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use. *Mobile Media & Communication*, 8(3), 379–399. doi: 10.1177/2050157920902830
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. doi: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo
- Smirnov, S. D. (1985). *Psichologiya obrazza: problema aktivnosti psikhicheskogo otrazheniya* [Psychology of the image: the problem of the mental reflection activity]. Moscow: Moscow State University.
- Soldatova, G. U. (2018). Digital socialization in the cultural-historical paradigm: a changing child in a changing world. *Sotsial'naya psichologiya i obshchestvo – Social Psychology and Society*, 9(3), 71–80. doi: 10.17759/sps.2018090308
- Soldatova, G. U., Chigarkova, S. V., Dreneva, A. A., & Koshevaya, A. G. (2020). Effekt Yuliya Tsezarya: tipy mediamnogozadachnosti u detey i podrostkov [The Julius Caesar effect: types of media multitasking in children and adolescents]. *Voprosy psichologii*, 66(4), 55–63.
- Soldatova, G. U., & Rasskazova, E. I. (2020). Digital Transition Outcomes: From Online Reality to Mixed Reality. *Kul'turno-istoricheskaya psichologiya – Cultural – Historical Psychology*, 16(4), 87–97. doi: 10.17759/chp.2020160409
- Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I., & Ilyukhina, S. N. (2019). S gadzhetami kruglye sutki? Odin den' iz zhizni abiturienta MGU [With gadgets round su-ki? One day in the life of an MSU entrant]. *Deti v informatsionnom obshchestve*, 31, 54–61.
- Soldatova, G. U., & Voiskounsky, A. E. (2021). Socio-Cognitive Concept of Digital Socialization: A New Ecosystem and Social Evolution of the Mind. *Psichologiya. Zhurnal Vysshay shkoly ekonomiki*, 18(3), 431–450. doi: 10.17323/1813-8918-2021-3-431-450
- Speicher, M., Hall, B. D., & Nebeling, M. (2019, May). What is mixed reality? In *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1–15). doi: 10.1145/3290605.3300767
- Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9889–9896. doi: 10.1073/pnas.1611612115
- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K., ... & Wagner, A. D. (2017). Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S62–S66. doi: 10.1542/peds.2016-1758D
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2018). Media multitasking and sleep problems: A longitudinal study among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 81, 316–324. doi: 10.1016/j.chb.2017.12.024
- Voorveld, H. A., & Van der Goot, M. (2013). Age differences in media multitasking: A diary study. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(3), 392–408. doi: 10.1080/08838151.2013.816709
- Vygotskiy, L. S. (1966). Igra i ee rol' v psikhicheskem razvitiu rebenka [Play and its role in the mental development of the child]. *Voprosy psichologii*, 6, 62–76.
- Yang, X., & Zhu, L. (2016). Predictors of media multitasking in Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 51(6), 430–438. doi: 10.1002/ijop.12187

Received 15.09.2021; Accepted 10.02.2022

Galina U. Soldatova – Professor, Department of Personality Psychology, Lomonosov Moscow State University, D. Sc. (Psychol), Professor, Full Member of Russian Academy of Education. E-mail: soldatova.galina@gmail.com

Svetlana V. Chigarkova – Research Fellow, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, PhD (Psychol.).

E-mail: chigars@gmail.com

Anastasia G. Koshevaya – Postgraduate Student, Department of Personality Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University.

E-mail: koshag@inbox.ru

Evgenia Yu. Nikonova – Research Fellow, Department of Psychophysiology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University.

E-mail: eniconova@mail.ru