

СЕКЦИЯ № 2 «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ»

*Аксенова А.Д., магистрант II курса, направление «Психология»,
профиль «Психологическое консультирование»
г.Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Копылова Н.В.*

ПРОБЛЕМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА, ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ феномена проблемного использования интернета. Рассматриваются имеющиеся в современных исследованиях определения феномена. Основной проблемой обозначено недостаточное исследование явления проблемного использования интернета и его влияния на психологическое здоровье. Указаны основные последствия и проявления проблемного использования интернета.

Ключевые слова. *Проблемное использование интернета, последствия проблемного использования интернета, проявления проблемного использования интернета, информационный стресс, интернет-зависимость, проблемное использование социальных сетей.*

В современной жизни информация играет одну из важнейших ролей. Исследователи говорят об информационном взрыве, переживаемом человечеством. Самый распространенный способ получения информации – это интернет. Страна сейчас находится в условиях перехода к цифровой экономике, использование интернета является необходимым условием жизни [4].

Как и когда продуктивное использование интернета превращается в проблемное?

Феномен проблемного использования интернета относительно новый и недостаточно исследованный.

Исходя из этого, нами были определены цель и гипотеза исследования. Целью исследования является выявление и систематизация психологических последствий и проявлений проблемного использования интернета.

Нами утверждается гипотеза: проблемное использование интернета влияет на психологическое здоровье.

Частной гипотезой является то, что проблемное использование интернета приводит к информационному стрессу.

Терминология изменений психологического здоровья при проблемном использовании Интернета находится на этапе становления, весьма многообразна и не унифицирована. Используется ряд терминов: «цифровая зависимость», «интернет-аддикция», «патологическое использование интернета», «проблемное использование социальных сетей», «проблемное пользование интернета», «информационная перегрузка», «проблемное использование технических средств» и т.д. [10]. В нашем исследовании перечисленные выше термины используются как равнозначные (отдельно от Интернет-зависимости по МКБ-11).

В классификации МКБ-10 нет термина интернет-зависимость, а в МКБ-11 он уже включен, однако туда входит только зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр. Следовательно, другие проявления проблемного использования интернета не рассматриваются как зависимость, как отдельное расстройство. В связи с этим предлагается термин «проблемное использование интернета» как менее стигматизирующий и включающий наиболее широкий спектр проявлений, оказывающий, тем не менее, влияние на здоровье.

На сегодняшний день существуют различные определения проблемного использования интернета.

В статье В.Н. Колесникова, Ю.И Мельника, Л.И. Тепловой приводится определение Р.А. Дэвиса, согласно которому патологическое использование интернета – это поведенческая зависимость с особыми паттернами когнитивных и поведения, связанными с интернетом, которые ведут к негативным жизненным последствиям. Р.А. Дэвис выделяет специфическую и генерализованную формы патологического использования интернета. К специфической форме относится, например, увлечение онлайн играми; а к генерализованной – такое использование интернета, которое вызывает негативные последствия для личной жизни и профессиональной деятельности (учебы).

Исследователи В.Н. Колесников, Ю.И Мельник, Л.И. Теплова считают, что проблемное использование интернета — это чрезмерная степень пользования интернетом, которая при соответствующих факторах может стать технологической (поведенческой) зависимостью, вызывающей значительные психологические нарушения [8].

В исследовании Яане Пе-Чен Чанга говорится, что проблемное пользование интернета (ППИ) может быть определено как неадаптивная поглощенность пользованием Интернетом, воспринимаемая как непреодолимая, занимающая больше времени, чем планировалось, а также дистресс и нарушение функционирования в результате пользования Интернетом. [10].

А.Е. Войскунский использует термин «Интернет-аддикция» в контексте поведенческих зависимостей, однако уточняет, что для того, чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно

клинических данных. Также он говорит о связи Интернет-аддикции с переживанием опыта потока, «ухода» в иную реальность и достаточно длительного, комфортного «пребывания» в ней, что существенно расширяет проблематику проблемного использования интернета [1].

Проявления и последствия проблемного использования интернета, влияющие на психологическое здоровье, отражены в следующих исследованиях.

Исследователи Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. пишут, что, по мнению Р.А. Дэвиса, генерализованная форма патологического использования интернета проявляется как навязчивые мысли и размышления об интернете, снижение контроля поведения, неспособность прекратить использовать Интернет, снижение интереса к другим видам деятельности или хобби, социальная изоляция; ощущение, что интернет – единственное место, где человек чувствуют себя хорошо, и предвосхищение пребывания там [8].

Исследователь Яане Пе-Чен Чанг к проявлениям проблемного использования интернета относит потерю чувства времени или пренебрежение основными потребностями во время пользования Интернетом; злость, беспокойство и угрюмость при невозможности пользоваться Интернетом; потребность в приобретении лучшего компьютерного оборудования и программного обеспечения и увеличении времени, проводимого в сети; демонстрацию негативных тенденций в поведении, таких как ложь, провоцирование споров, ухудшение академической успеваемости и социальных взаимоотношений [10].

К. Ю. Ерицян, Н. А. Антонова, Н. М. Марудова выделяют следующие проявления проблемного использования Интернета:

- обсессивное пристрастие к работе с компьютером;
- компульсивную навигацию по Сети;
- патологическую привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам, электронным покупкам, созданию вредоносных программ;
- зависимость от «киберсекса» (просмотр порнографических сайтов, участие в чатах или закрытых группах «для взрослых»);
- субъективно воспринимаемую невозможность обходиться без Интернета;
- использование средств Интернета как преобладающего средства коммуникации, замену реального общения (коммуникации) преимущественно виртуальным [6].

По мнению исследователей Емелина В.А., Рассказова Е.И., Тхостова А.Ш., последствиями проблемного использования технических средств (в основном, мобильного телефона и компьютера) являются расширение и «размывание» границ телесности, нарастание риска формирования

зависимости, изменение структуры потребностей и деятельности, мотивации, навыков.

Расширение и «размывание» границ означает, что используемое техническое средство становится как бы продолжением образа тела человека. Кроме того, идет речь об утрате приватности (человек становится доступным окружающим, с ним можно связаться в любой момент его жизни либо оставить ему сообщение, передать информацию) [5].

В исследовании Е.А. Гольденберг раскрываются отрицательные последствия проблемного использования социальных сетей, а именно:

1. Проблемы в коммуникативной и эмоционально-волевой сферах личности.

2. Снижение мотивации к обучению.

3. Вероятность формирования Интернет-зависимости.

4. Замена «живого» общения виртуальной жизнью.

5. Негативные физические и психологические последствия (утомляемость, стресс, депрессия, ухудшение зрения, нарушение работы двигательного аппарата и т.п.) [3].

Кроме того, мы считаем, что последствиями проблемного использования интернета являются специфические явления, такие как информационный стресс и «синдром упущенной выгоды».

Информационный стресс возникает в результате информационной перегрузки при проблемном использовании интернета и имеет ряд особенностей, отличающих его от другого вида стресса. От эмоционального он отличается постепенной атрофией эмоциональных центров и эмоциональной депривацией, утратой способности рефлексировать информацию и потерей функции избирательности.

Желнин А.И. в своей научной работе говорит о том, что информационный стресс способен вызывать «информационные» патологии, которые являются безлокальными, и в которых функциональные нарушения превалируют над структурными повреждениями. Последствиями информационного стресса могут быть алекситимия, агнозия, ангедония, апатия, дисфория, психологическая дезориентация, общая девитализация [7].

Синдром упущенной выгоды на поведенческом уровне проявляется навязчивой привычкой отвлекаться на свой гаджет, обновлять ленту, проверять почту и т.д.; на эмоциональном уровне – тревогой пропустить какую-то возможность, отстать в чём-то от остальных, чувством дискомфорта при наблюдении в социальных сетях за событиями из жизни других, тревогой, что другие успевают и делают больше. При синдроме упущенной выгоды человек хочет делиться событиями своей жизни и получать за это одобрение, быть частью социальной общности и при этом ощущать превосходство [11].

Изучение научных работ последних десятилетий демонстрирует, что феномен проблемного использования Интернета нельзя оценивать как частоту его использования. Что касается проблемного использования социальных сетей, то ключевым фактором признан способ их использования и мотивация, а не продолжительность [8].

Д. Христинис, Меган А. Морено и соавторы подтверждают это в своем исследовании. В нем выявлено, что снижение уровня благополучия и удовлетворенности жизнью было обнаружено у старших подростков, которые пассивно потребляли социальные сети; однако у тех, кто был более активно вовлечен, это не проявилось. Что подчеркивает важность качества проведенного в сети времени [12].

Некоторые исследователи не видят необходимости выделения проблемного использования Интернета в самостоятельное расстройство, считая его проявлением других расстройств, таких как депрессия, социальная тревога [9]. Герасимова А.А. и Холмогорова А.Б. в своем исследовании показывают, что проблемное пользование интернетом взаимосвязано с психопатологической симптоматикой [2].

Что касается методик измерения, к настоящему времени разработаны различные методологии оценки проблемного использования интернета, в основном анкеты для самооценки, но ни одна из них не получила всеобщего признания в качестве «золотого стандарта» [9]. Четкая граница между нормальным и проблемным использованием интернета отсутствует, что затрудняет диагностику.

Следует сказать, что ни одна из концепций не дает однозначного понимания причин возникновения проблемного использования интернета, что осложняет выделение каких-либо мишеней для консультирования и психотерапии клиентов с данной проблемой. В основном в консультировании и психотерапии специалисты используют поведенческие стратегии и рекомендации самопомощи.

Коновалов А.А. и Божкова Е.Д. в своей статье приводят результаты исследования М. Гомес-Гуадикса и Э. Кальвете. Это исследование, проведенное в 2016 году с участием 901 подростка, показало, что методика психологической осознанности (mindfulness) эффективна в предотвращении и лечении проблемного использования интернета [9].

Таким образом, в статье рассмотрены различные определения проблемного использования интернета, обозначены и систематизированы его проявления и последствия. Можно сделать вывод, что последствиями проблемного использования интернета являются изменения в эмоциональной, волевой, коммуникативной, когнитивной, интеллектуальной, мотивационной сферах, а также изменение границ телесности и информационный стресс. Проблемное использование интернета негативно влияет на психологическое здоровье человека. Наше исследование в дальнейшем будет использовано для разработки стратегий

консультативной психологической помощи клиентам с проблемным использованием Интернета.

Список литературы:

1. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете// Медицинская психология в России, 2015. - № 1 4(33). – С.1-10.
2. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия, 2018. - Т. 26. № 3. - С. 56—79.
3. Гольденберг Е.А. Проблемы активного использования молодежью социальных сетей и пути их решения// Международный научный журнал «Символ науки», 2016. - №5 ISSN 2410-700X. - с.249-251.
4. Городнова Н.В., Самарская Н.А. Проблемы современного человека и качество его жизни в цифровой экономике// Креативная экономика, 2019. - Том 13. - №7. - С.1313-1328.
5. Емелин В. А., Рассказова Е. И., Тхостов А. Ш. Психологические последствия развития информационных технологий// Национальный психологический журнал, 2012. - №1 (7). – С.81-87.
6. Ерицын К. Ю., Антонова Н. А., Марудова Н. М. Проблемное использование Интернета в контексте Интернет-коммуникации// Вестник УДК 316.62 СПбГУ, 2013. – Сер.16. Вып. 2. – С.15-22.
7. Желнин А.И. Проблема информационного кризиса: стрессовые аспекты воздействия информации на психику человека// Информационное общество, 2017. - вып. 4-5. - С. 51-56.
8. Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет–активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте// Национальный психологический журнал, 2019. – №1 (33). – С.34-46
9. Коновалов А.А., Божкова Е.Д. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье (обзор)// Обзоры, 2021. - № 1 (66). – С.6-15. <https://cyberleninka.ru/article/n/vlivanie-sovremennoy-tsifrovoy-sredy-na-psihicheskoe-zdorovie/viewer>].
10. [[Электронный ресурс]. URL: <https://iacapap.org/content/uploads/H.6-Internet-Russian-UKR.pdf>].
11. [[Электронный ресурс]. URL: https://www.b17.ru/article/fear_of_missing_out/].
12. [[Электронный ресурс]. URL: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162593/60349/Children-and-Adolescents-and-Digital-Media>].

*Aksenova A.D., second-year master's student, Psychology,
profile "Psychological counseling"*

Tver, Tver State University

*Scientific supervisor – Doctor of Psychological Sciences, Professor Kopylova
N.V.*

PROBLEMATIC USE OF THE INTERNET, ITS MANIFESTATIONS AND CONSEQUENCES

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of problematic Internet use. The definitions of the phenomenon available in modern research are considered. The main problem is the insufficient study of the phenomenon of problematic Internet use and its impact on psychological health. The main consequences and manifestations of problematic Internet use are indicated.

Keywords. Problematic Internet use, consequences of problematic Internet use, manifestations of problematic Internet use, information stress, Internet addiction, problematic use of social networks.