

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В АРМЕНИИ

Н.Н. Хачатрян

Европейский университет, г. Ереван, Республика Армения

Технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни общества. Однако факторы риска их воздействия на несовершеннолетних требуют детального изучения. В статье обсуждаются биопсихологические механизмы воздействия и последствия злоупотребления технологиями. В качестве метода выбран теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования. Во второй части статьи рассматривается вопрос злоупотребления современными технологиями среди 98 подростков, проживающих в Армении. Эмпирические выводы основаны на результатах анкетирования подростков.

Ключевые слова: современные технологии, злоупотребление, поведенческие расстройства, подросток, нехимическая зависимость.

Целями исследования являются изучение понятия поведенческой зависимости, ее биопсихологические механизмы и последствия, исследование выявления уровня злоупотребления технологиями среди подростков 10–19 лет, проживающих в Армении.

В статье представлено описательное исследование с использованием метода контент-анализа научной литературы, опубликованной в период с 1990 по 2018 годы, изучающей биопсихологические механизмы концепции поведенческой зависимости, т.ч. интернет-зависимости. Представлены результаты эмпирического исследования степени злоупотребления технологиями у подростков путем анализа результатов анкетирования. Для реализации целей исследования использовался адаптированный нами тест Кимберли Янг на технологическую зависимость [21]. В статье термин «технологии» дается в обобщенном смысле, как использование Интернета, компьютера, различных экранов: смартфонов, планшетов, телевизоров и других подобных электронных устройств, а также их цифрового контента для различных целей.

Объектами эмпирического исследования стали 98 респондентов: 97 учащихся 5–12 классов общеобразовательных школ г. Еревана (62,2% девочек и 37,8% мальчиков).

Современность исследования обусловлена беспрецедентной распространенностью использования технологий. Вопрос об их воздействии на индивида и общество и последствиях в целом становится предметом острых дискуссий.

В последнее десятилетие злоупотребление технологиями рассматривалось с многофакторной точки зрения биологических, поведенческих и социальных моделей, некоторые из которых мы попытаемся рассмотреть.

© Хачатрян Н.Н., 2023

Часто термин «зависимость» используется для обозначения ряда поведенческих отклонений, таких как азартные игры, [8] видеоигры, [11, 16] расстройства пищевого поведения [14], использование средств массовой информации [10] и т.п. Хотя такие поведенческие зависимости не связаны с химическими веществами, некоторые ключевые показатели поведенческой зависимости аналогичны показателям химической зависимости [14]. В настоящее время исследователи подчеркивают, что для диагностики поведенческой зависимости необходимо наличие функциональных нарушений на рабочем месте, в социальных отношениях или других социальных ситуациях [12].

Поведенческие нарушения или злоупотребления могут быть пассивными (например, телевидение) или активными (например, компьютерные игры) и обычно содержат мотивационные и подкрепляющие элементы, которые могут способствовать возникновению аддиктивного поведения.[19].

М. Гриффитс [7], К. Янг, К. Беар [4] дают определение зависимого поведения, основные компоненты которого обобщены ниже: навязчивость действия; придание особого значения действию; злоупотребление временем, отведенным на данное действие; мысленное переживание или ожидание повторения действия; увеличение количества времени действия каждый следующий раз; абстинентный синдром: депрессия или резкая смена настроения, тревожность, раздражительность, функциональные расстройства.

В дополнение к вышеперечисленному должен присутствовать хотя бы один из следующих симптомов: поставлены под угрозу важные личные или другие социальные отношения; ложь членам семьи, терапевту или другим лицам с намерением скрыть степень вовлеченности; использование действия как способ избегания проблем или избавления от дисфорических настроений. Симптомы должны присутствовать не менее трех месяцев.

К.С. Жан [11], Ян и Роджерс [21] отмечают четкую связь между интернет-зависимостью и симптомами расстройств психического здоровья у подростков, выделяя, в частности, депрессию, тревожность, чувство одиночества, слабость социальных контактов и др.

С психологической и психиатрической точек зрения поведенческие зависимости включают в себя такие расстройства, как тревога, депрессия, навязчивые мысли [3], изоляция, аффективные расстройства, расстройства социальных отношений, снижение академической мотивации и успеваемости.

Современные исследования злоупотреблений технологиями не ограничиваются поведенческими исследованиями проблемы. Российские психиатры Пережогин и Вострокнутов [2], а также Залмунин и Менделевич [1] изучая связь поведенческих нехимических зависимостей с нейрофизиологическими функциями мозга, компьютерную зависимость

относят к поведенческим некомппульсивным зависимостям, подчеркивая сходство интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр с наркозависимостью.

Д. Касс и М. Гриффитс [13] сообщают о влиянии видеоигр на дофамин и сравнивают его с механизмами химической зависимости. Длительное использование технологий стимулирует и увеличивает выброс дофамина, вызывая у человека чувство эйфории.

С нейробиологической точки зрения поведенческие зависимости, которые лишь косвенно воздействуют на нейротрансмиттеры мозга, могут служить подкреплением, сравнимым с наркотиками, которые непосредственно воздействуют на дофаминергическую систему [9, 15].

Исследования А. Вайнштейна также выявляют функциональные нарушения головного мозга [18].

Многие исследования [5, 17] выявили значительное снижение корковых и подкорковых функциональных связей мозга у интернет-зависимых подростков при отсутствии глобальных изменений в функциональной сетевой карте мозга.

Принимая во внимание вышеупомянутые и многие другие исследования поведенческих расстройств и нейрофизиологических отклонений последних лет, Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в 11-ю пересмотренную версию Международной классификации болезней. Американская психиатрическая ассоциация недавно включила игровое интернет-расстройство (IGD) в Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-V).

Для выявления поведенческих, нехимических зависимостей подростков в основном используются опросники, среди которых наиболее распространенные тест-шкалы для изучения интернет-зависимости К. Ян [20] и С. Чен [6]. В основе использованного в нашем исследовании опросника лежит нами адаптированный тест К. Ян.

Прежде всего, следует отметить, что респонденты не склонны давать до конца правдивые ответы на вопрос о фактическом времени пользования технологий, поскольку четко осознают, что злоупотребляют ею. Соответственно, они пытаются скрыть этот факт. Такое утверждение подтверждается результатами личных бесед с респондентами, где подростки озвучивают, что на самом деле они проводят в Интернете больше времени, чем указали в анкете. Тем не менее, даже учитывая ответы опросника дети злоупотребляют временем, проведенным в Интернете или перед экранами (см. рис. 1).

Другие ответы: «не могу сказать точно», «несколько часов в неделю родители ограничили», «почти весь день», «не знаю».

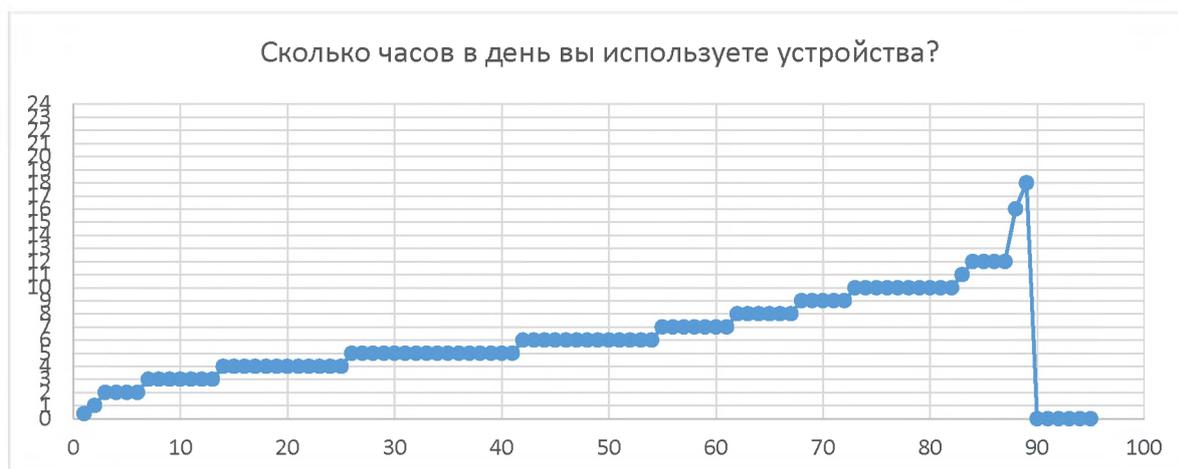


Рис. 1. Время использования устройств подростками в день, в часах

Представленная шкала наглядно показывает, что только 15% респондентов используют технологии менее 4 часов, а 50% всех респондентов тратят на технологии 6 и более часов. 66,6% от общего числа опрошенных обычно (всегда или часто) тратят на технологии больше времени, чем планировалось, а 31% – редко, что не означает, что они способны полностью контролировать собственное поведение (см. рис.2).

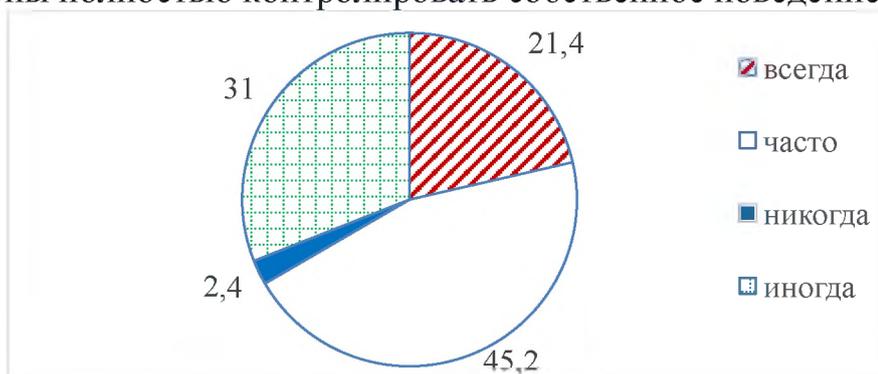


Рис. 2. Тратят на технологии больше времени, чем планировалось, %

По результатам нашего опроса подростки имеют широкие возможности использовать современные технологии в любое время и в любом месте: дома, в школе, на улице, с друзьями. Это обстоятельство значительно увеличивает вероятность злоупотребления времени использования технологий и снижает возможности родительского контроля.

98,9% респондентов используют разные устройства, в основном используют их каждый день в разное время, четко установленного и регламентированного графика нет, что также способствует возможности злоупотреблений.

Родители 42,6% подростков иногда запрещают пользоваться технологиями, а 34% никогда не запрещают. По мнению опрошенных, причинами запретов являются: «мои родители считают, что я слишком много времени провожу с гаджетами», «поздно ложусь спать», «все свободное время провожу в Интернете», «это мешает занятиям» (см. рис. 4).

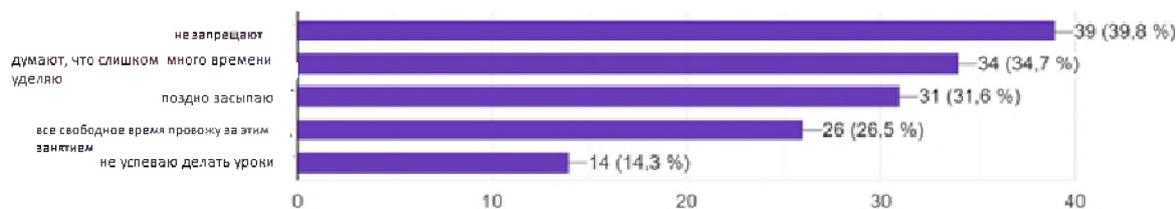


Рис. 4. Основные причины запрета пользоваться технологиями

Злоупотребление технологиями вызывает проблемы со сном у большинства опрошенных. Только 9,3% опрошенных заявляют, что использование Интернета не влияет на время, отведенное на сон (см. рис. 5).

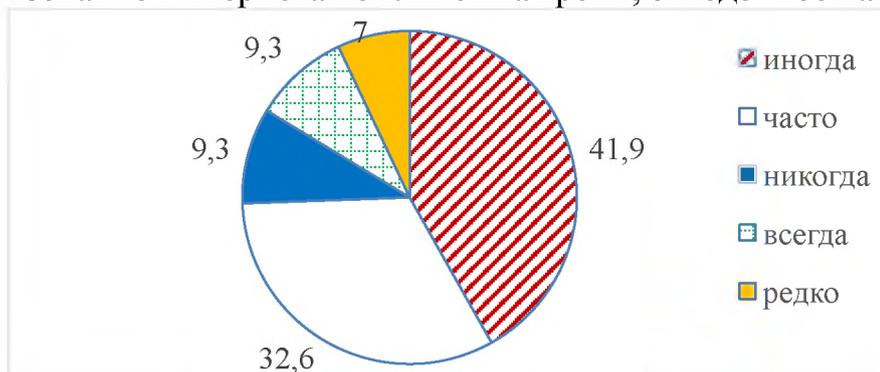


Рис. 5. Ответы респондентов на вопрос: «Часто поздно ложитесь спать из-за того, что проводите время в Интернете?»

Согласно нашим опросам, неэффективное управление временем является одной из самых больших проблем родителей.

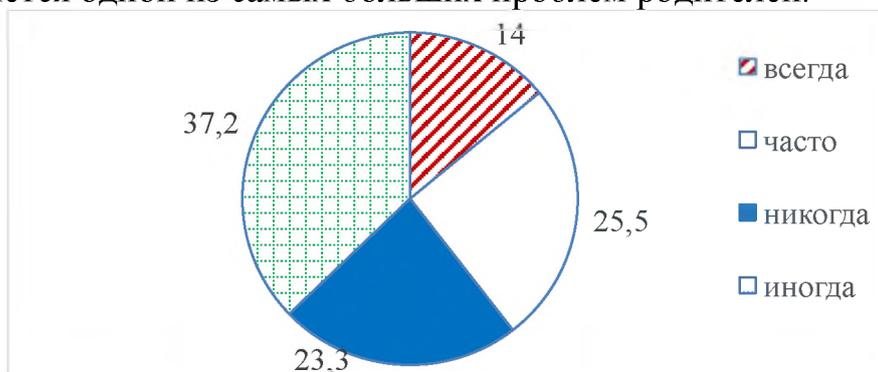


Рис. 6. Ответы респондентов на вопрос: «Вы часто думаете и представляете, что будете делать в Интернете, когда будете офлайн?»

«Переживание, представление или нетерпеливое ожидание действия» считают устойчивым поведением 39,6 % респондентов, а 37,2 % отмечают подобное поведение как иногда проявляемое (см. рис. 6).

42,9% опрошенных подростков заявляют, что они часто, а 31% всегда проверяют свой мессенджер/вайбер/инстаграм или другие социальные сети, прежде чем совершить более важное действие.

Только 17,9 % подростков заявили, что часто скрывают фактическое время, проведенное в Интернете, 35,9 % иногда, а 46,2 % никогда не скрывают время, проведенное в Интернете.

50% опрошенных считает жизнь без интернета скучной, пустой и неинтересной.

33 % подростков считают основной причиной конфликта с родителями время, проведенное перед экраном, а 36,2 % – время, проведенное в Интернете, в качестве предмета конфликта они также называют время отхода ко сну. Только 7,7% называют время, проведенное с друзьями, источником конфликтов (см. рис. 7).

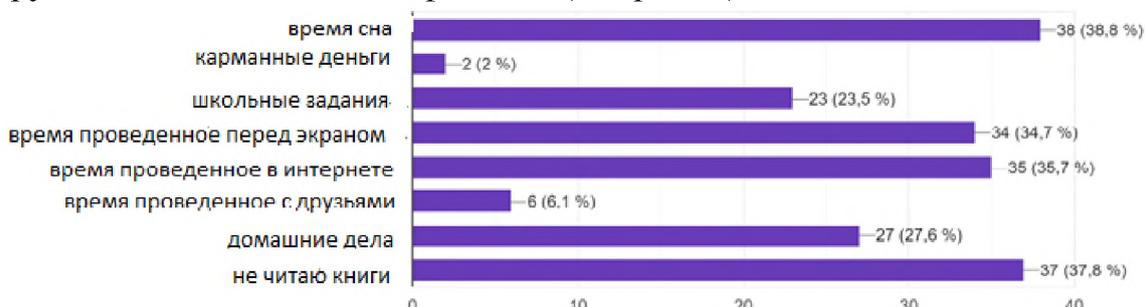


Рис. 7. Основные причины конфликтов с родителями

Обобщая исследования научной литературы, можно сделать вывод, что под злоупотреблением, а позднее и под поведенческой зависимостью понимается неконтролируемое побуждение к совершению действия, которое нередко сопровождается потерей контроля над ним. Поэтому неконтролируемое использование технологий приводит к тому, что люди сталкиваются с социальными, поведенческими, физиологическими и другими проблемами.

Подводя итоги анкетирования, можно с уверенностью заключить, что подростки имеют более чем широкие возможности бесконтрольного пользования технологиями, злоупотребления временем, отведенным на пользование интернетом, и вообще затрудняются самостоятельно контролировать. Подростки считают, что роль родителей в этом вопросе важна. Злоупотребление технологиями вызывает проблемы со сном у большинства. По мнению респондентов, одним из основных источников конфликтов с родителями можно считать чрезмерное использование технологий, неэффективный тайм-менеджмент. Большинство рассматривает технологии сначала как источник общения, а затем как источник образования, информации и развлечений.

Таким образом, результаты опроса позволяют утверждать, что большинство молодых людей злоупотребляют использованием технологий.

При еще не полностью сформированных волевых качествах и устойчивой психики, подросток уязвим к поведенческим аддикциям, которые можно рассматривать как одно из проявлений избегающего поведения, а также проявление других психологических проблем. Исходя из личностных особенностей, социального окружения и других обстоятельств, подросток, еще неспособный преодолеть трудности, может выбрать одно из социально приемлемых поведенческих расстройств, например злоупотребление интернетом, гаджетами или, в более сложных случаях, зависимость.

Учитывая растущую тенденцию злоупотребления технологиями среди детей и подростков, необходимы дальнейшие исследования для раннего скрининга, предотвращения и сведения к минимуму его негативного психологического и социального воздействия на отдельных лиц и их семьи. Одним из важных способов предотвращения злоупотребления технологиями и последующей поведенческой зависимости является устранение таких факторов риска, как одиночество, стресс, депрессия и тревога, которые могут привести к злоупотреблению технологиями и последующей зависимости.

В статье не полностью рассматривается вопрос о том, следует ли классифицировать злоупотребление технологиями как поведенческую зависимость, расстройство импульсивного контроля или другое поведенческое расстройство. Симптомы, выявленные при помощи опросника, во многом совпадают с симптомами, связанными с поведенческими зависимостями, однако окончательные выводы на основе опросника делаться рано. Для подтверждения наших данных необходимы дополнительные исследования. Также, наша исследовательская выборка состоит всего из 98 подростков, проживающих в Ереване, поэтому она не может отражать общую картину молодежи, проживающей в Армении. Необходимы дальнейшие качественные и количественные исследования, чтобы понять изменения в поведении молодежи до и после злоупотребления технологиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зальмуни К.Ю., Менделевич В.Д. Химические и нехимические аддикции в аспекте сравнительной аддиктологии // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2014. № 114(5-2). P. 3-8.
2. Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике // Российский психиатрический журнал. 2009. № 4. С. 86–91.
3. Alavi S.S., Maracy M.R., Jannatifard F., Eslami M. The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students // Journal of Research in Medical Sciences. 2011. V. 16. P. 793–800.
4. Beard K.W. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions // CyberPsychology & Behavior Journal. V. 2005. V. 8(1). P. 7–14.
5. Brand M., Young K.S. and Laier C. Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings // Front Hum Neurosci. 2014. V.8. doi: 10.3389/fnhum.2014.00375 . PMID: 24904393.
6. Chen S.H., Weng L.C., Su Y.J., Wu H.M., Yang P.F. Development of Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric study // Chinese Journal of Psychology. 2013. V. 45. P. 16.
7. Griffiths M. D. A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework //Journal of Substance Use. 2005. V. 10(4). P. 191–197. doi:10.1080/14659890500114359
8. Griffiths M. The cognitive psychology of gambling // Journal of Gambling Studies. 1990. V. 6. P. 31–42.
9. Holden C. «Behavioral» Addictions: Do they exist? // Science. 2001. V. 294. P. 980–2.
10. Horvath CW. Measuring television addiction // Journal of Broadcasting & Electronic Media. 2004. V. 48. P. 378–98.

11. Jang K.S., Hwang S.Y., Choi J.Y. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. // *Journal of School Health*. 2008. V. 78(3). P. 165–71.
12. Kubey R.W., Lavin M.J., Barrows J.R. Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings // *Journal of Communication*. 2001. V. 51. P. 366–82.
13. Kuss D., Griffiths M. Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies // *Journal of Brain Sciences*. 2012. № 2(3). P. 347–374.
14. Lesieur H.R., Blume S.B. Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders // *Journal of Addictive Diseases*. 1993. V. 9. P. 89–102.
15. Noble E.P., Zhang X., Ritchie T., Lawford B.R., Grosser S.C., Young R.M., et al. D2 Dopamine receptor and GABA-A receptor beta3 subunit genes and alcoholism // *Psychiatry Research*. 1998. V. 81. P. 133–47.
16. Sadeghian E. The effect of computer and internet on childs and adolescents // *E-Journal Nama*. 2006. № 4. P. 1–6.
17. Soon-Beom Hong Andrew Zalesky, Luca Cocchi, Alex Fornito, Eun-Jung Choi, Ho-Hyun Kim, Jeong-Eun Suh, Chang-Dai, Kim Jae-Won Kim, and Soon-Hyung Yi. Decreased Functional Brain Connectivity in Adolescents with Internet Addiction. 2013. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23451272/> (05.01.2023).
18. Weinstein A.M., Ph.D. Computer and Video Game Addiction-A Comparison Between Game Users and Non-Game Users // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. V. 36, Is. 5. DOI: 10.3109/00952990.2010.491879.
19. Widyanto L Laura, Griffiths M. ‘Internet Addiction’: A Critical Review. *Int J Mental Health Addict*. 2006. 4. P. 31–51.
20. Young K.S. The Internet Addiction Test (IAT; Young, 1998). Center for Internet Addiction Recovery. URL: <http://netaddiction.com/assessments/> (22.12.2022).
21. Young K.S. & Rogers R. C. The Relationship between Depression and Internet Addiction // *CyberPsychology & Behavior*. № 1, 1998. P. 25–28.

DISCUSSION OF THE RESULTS OF MODERN TECHNOLOGY ABUSE SURVEY AMONG ADOLESCENTS IN ARMENIA

N.N. Khachatryan

European University of Armenia, Yerevan, Armenia

Technology has become an integral part of the daily life of society. However, risk factors for their impact on adolescents require detailed study. The article discusses the behavioral, physiological, biopsychological consequences of technology abuse. The theoretical analysis of scientific literature on the research problem was chosen as a method. The second part of the article deals with the abuse of modern technologies among 98 adolescents living in Armenia. Empirical conclusions are based on the results of a survey of adolescents.

Keywords: *modern technologies, abuse, behavioral disorders, adolescent, non-chemical addiction.*

Об авторе:

Хачатрян Нелли Норайровна – преподаватель кафедры психологии Европейского Университета (Армения, Ереван 0037, Давит Анахт, 10), e-mail: nellykhach@gmail.com

About the author:

Nelli Khachatryan – lecturer at the Chair of Psychology, European University of Armenia (Armenia, Yerevan 0037, 10 Davit Anahgt), e-mail: nellykhach@gmail.com

Дата поступления рукописи в редакцию: 12.01.2023.

Дата принятия рукописи в печать: 13.03.2023.