

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

*Counseling Psychology
and Psychotherapy*

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК:

Психическое здоровье в цифровом обществе
Mental Health in the Digital Society

**Войскунский А.Е., Солдатова Г.У. —
Эпидемия одиночества в цифровом обществе:
хикикомори как культурно-психологический
феномен**

*Voiskunskii A.E., Soldatova G.U. —
Epidemic of Loneliness in a Digital Society: Hikikomori
as a Cultural and Psychological Phenomenon*

**Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. —
Психологические факторы проблемного
использования интернета у девушек подросткового
и юношеского возраста**

*Kholmogorova A.B., Gerasimova A.A. —
Psychological Factors of Problematic Internet Use
in Adolescent and Young Girls*

**Сирота Н.А., Сивакова О.В., Ялтонский В.М. —
Дистанционное медико-психологическое
консультирование: формирование приверженности
профилактическому лечению у людей
с риском сердечно-сосудистых заболеваний**

*Sirota N.A., Sivakova O.V., Yaltonsky V.M. —
Remote Medical-Psychological Counseling:
Establishing Adherence to Preventive Treatment
in Individuals at Risk of Cardiovascular Diseases*

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ имени Л.Г. ЩУКИНОЙ

MOSCOW STATE UNIVERSITY OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION
THE FACULTY OF COUNSELING AND CLINICAL PSYCHOLOGY
THE L.G. SHCHUKINA PSYCHOLOGICAL INSTITUTE

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Counseling Psychology and Psychotherapy

Том 27. № 3 (105) 2019 июль—сентябрь

1992—2009

МОСКОВСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Москва
Moscow

ISSN 2075-3470

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС77-36580

Главный редактор
А.Б. Холмогорова

Редакционная коллегия
Н.Г. Гаранян, В.К. Зарецкий, Э. Майденберг (США),
Н.А. Польская (зам. главного редактора), Е.В. Филиппова,
А.Б. Холмогорова, П. Шайб (Германия)

Редактор
А.Ю. Разваляева

Оригинал-макет
М.А. Баскакова

Адрес редакции:
127051, Москва, ул. Сретенка, 29, к. 305
Телефон: + 7 (495) 632-92-12
E-mail: moscowjournal.cpt@gmail.com
www.cppjournal.ru

Вопросы подписки и приобретения:
27051, Москва, ул. Сретенка, 29, к. 305
Телефон: + 7 (495) 632-92-12
E-mail: moscowjournal.cpt@gmail.com

*Редакция не располагает возможностью вести переписку,
не связанную с вопросами подписки и публикаций*

*Перепечатка любых материалов, опубликованных в журнале
«Консультативная психология и психотерапия»,
допускается только с разрешения редакции*

**© ФГБОУ ВО МГППУ. Факультет консультативной
и клинической психологии, 2019**

Формат 60×84/16. Гарнитура NewtonС. Усл. печ. л. 12,32. Тираж 1000 экз.

- ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**
- 5 *Холмогорова А.Б.*
Предисловие главного редактора
- НОВЫЕ ФЕНОМЕНЫ НАРУШЕНИЙ ПСИХИКИ
И КОММУНИКАЦИЙ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ**
- 9 *Войскунский А.Е.*
Киберпсихологический подход к анализу мультисенсорной интеграции
- 22 *Войскунский А.Е., Солдатова Г.У.*
Эпидемия одиночества в цифровом обществе:
хикикомори как культурно-психологический феномен
- 44 *Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И., Емелин В.А.*
Психическое здоровье в контексте информационного общества:
к вопросу об изменениях в патогенезе и патоморфозе
заболеваний (на примере нарушений цикла «сон—бодрствование»)
- 61 *Крюкова Т.Л., Екимчик О.А.*
Фаббинг как угроза благополучию близких отношений
- ВЗРОСЛЕНИЕ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ**
- 77 *Марцинковская Т.Д.*
Информационное пространство транзитивного общества:
проблемы и перспективы развития
- 97 *Солдатова Г.У., Вишнева А.Е.*
Особенности развития когнитивной сферы у детей
с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина?
- 119 *Собкин В.С., Федотова А.В.*
Сеть как пространство социализации современного подростка
- СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**
- 138 *Холмогорова А.Б., Герасимова А.А.*
Психологические факторы проблемного использования
Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста
- 156 *Польская Н.А., Якубовская Д.К.*
Влияние социальных сетей на самоповреждающее
поведение у подростков
- КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТА
В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ**
- 175 *Сирота Н.А., Сивакова О.В., Ялтонский В.М.*
Динамика факторов риска заболеваний сердца
под влиянием дистанционного медико-психологического
консультирования
- ДАЙДЖЕСТ ИССЛЕДОВАНИЙ В КЛИНИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**
- 197
Смартфон: соединяет с дальними и разъединяет с ближними

- FROM THE EDITOR**
- 5 *Kholmogorova A.B.*
From the Editor
- NEW MENTAL HEALTH AND COMMUNICATION DISTURBANCES
IN THE INFORMATION SOCIETY**
- 9 *Voiskunskii A.E.*
Cyberpsychological Approach to the Analysis
of Multisensory Integration
- 22 *Voiskunskii A.E., Soldatova G.U.*
Epidemic of Loneliness in a Digital Society: Hikikomori
as a Cultural and Psychological Phenomenon
- 44 *Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I., Emelin V.A.*
Mental Health in the Context of Information Society: To the Issue
of Changes in the Pathogenesis and Pathomorphism of Diseases
(by the Model of Disturbances of the Sleep-Wake Cycle)
- 61 *Kryukova T.L., Ekimchik O.A.*
Phubbing as a Possible Threat to Close Relationships' Welfare
- MATURATION IN THE DIGITAL SOCIETY**
- 77 *Martsinkovskaya T.D.*
Information Space of a Transitive Society: Challenges and Prospects
- 97 *Soldatova G.U., Vishneva A.E.*
Features of the Development of the Cognitive Sphere in Children
with Different Online Activities: Is There a Golden Mean?
- 119 *Sobkin V.S., Fedotova A.V.*
Social Media as a Field of a Modern Teenager's Socialization
- SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH
OF THE YOUNGER GENERATION**
- 138 *Kholmogorova A.B., Gerasimova A.A.*
Psychological Factors of Problematic Internet Use
in Adolescent and Young Girls
- 156 *Polskaya N.A., Yakubovskaya D.K.*
The Impact of Social Media Platforms on Self-Injurious
Behavior in Adolescents
- CONSTRUCTIVE RESOURCES OF THE INTERNET
IN MODERN MEDICINE**
- 175 *Sirota N.A., Sivakova O.V., Yaltonsky V.M.*
Dynamics of Risk Factors of Heart Diseases Under
Influence of Remote Medical-Psychological Consulting
- RESEARCH DIGEST IN CLINICAL PSYCHOLOGY
AND PSYCHOTHERAPY**
- 197 The Smartphone Connects Us with the Strangers
and Disconnects from the Fellow Men

ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
FROM THE EDITOR

ПРЕДИСЛОВИЕ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

В каком обществе мы живем? В какую эпоху вступили? Ответ на эти вопросы принципиально важен как для психологов-исследователей, так и для психологов-практиков. Не понимая культурно-исторического контекста, психологи обречены двигаться вслепую в своей научной и практической деятельности. Приметы меняющейся на глазах культуры отражаются в ее обозначениях: префигуративная, транзитивная, информационная. Жизнь в эпоху информационной революции ставит психологию перед нескончаемым потоком новых вопросов и проблем, вплоть до пересмотра периодизации психического развития и классификации психических расстройств. Некоторые из этих проблем мы постарались осветить в этом спецвыпуске, пригласив к участию известных отечественных исследователей интернет-пространства.

В 2015 г. наш журнал подготовил спецвыпуск «Современное детство», в котором освещались новые феномены психического развития и взросления, возникающие в современном мире на фоне смерти многих профессий, радикального изменения коммуникаций и взаимоотношений между поколениями, возникновения разных видов эскапизма. Для новых феноменов приходится придумывать новые названия. Словарь терминов, которые необходимо осваивать психологам стремительно разрастается. Если в обзорной вводной статье к спецвыпуску 2015 г. (автор — Н.Н. Толстых) многие из этих терминов перечислены с короткими пояснениями, то данный спецвыпуск мы открываем статьями, в которых новые явления подробно описываются и анализируются.

Для цитаты:

Холмогорова А.Б. Предисловие главного редактора // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 5—8. doi: 10.17759/cpp.2019270301

Открывает наш спецвыпуск «Психическое здоровье в цифровом обществе» статья А.Е. Войскунского — одного из отечественных основоположников психологического изучения Интернета. В статье дана характеристика новому направлению в психологии XXI века, получившему название киберпсихология. В ней также описываются мало изученные феномены, касающиеся влияния виртуальной реальности на работу нашего мозга и состояния высших психических функций. Если раньше мы знали, что есть иллюзии, которые наша психика преодолевает за счет контакта с реальностью в процессе практической деятельности, то у современного человека сама деятельность разворачивается в виртуальном пространстве, которое заменяет собой реальность. Опираясь на существующие данные, автор ищет ответ на вопрос, какие последствия это может иметь для нашей психики, как справляются с необычными нагрузками наши сенсорные системы, производящие синтез получаемой информации. В следующей статье А.Е. Войскунский в соавторстве с Г.В. Солдатовой рассматривают давно обсуждаемое специалистами явление эскапизма в современном обществе на примере феномена хикикомори, принимающего характер эпидемии в Японии. Несомненно, сходные феномены уже имеют место и в других странах, включая российское общество. Они ждут своих исследователей, так как в каждой культуре эскапизм молодежи имеет свои особенности, а нередко получает и свои названия. Объединяет эти явления в современном обществе уход молодых людей из социума в виртуальную реальность.

Статья трех авторов — А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой и В.А. Емелина — посвящена ответу на волнующий многих специалистов вопрос о влиянии длительного пребывания в Интернете на способность ко сну и отдыху как важной основе физического и психического здоровья. В оригинальном эмпирическом исследовании авторы обосновывают весомый вклад Интернета во все нарастающую эпидемию инсомнии.

Еще один новый феномен современной культуры гаджетов рассмотрен и проанализирован в статье Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик. Этот феномен большинство читателей несомненно уже ощутили на себе или столкнулись с ним в партнерском и супружеском консультировании. Но может быть еще не все знают о существовании самого нового термина — «фаббинг» — от английского «phone» (телефон) и «snubbing» (пренебрежительное отношение). Погружение собеседника в виртуальную коммуникацию в присутствии офлайн-собеседника когда-то было воспринято как признак недостаточного уважения. Авторы приводят данные о реагировании на такой способ общения российских пар.

Рискам и вызовам взросления в информационном обществе посвящена следующая рубрика номера. Она открывается статьей Т.Д. Мар-

цинковской, посвященной проблеме развития идентичности у современного молодого поколения. Отметим переключку с материалом из уже упомянутого выше номера «Современное детство» 2015 г., где приводятся данные о том, что именно с проблемой поиска идентичности чаще всего обращаются современные подростки в сервисы психологической помощи. Процессы становления идентичности принципиально меняются в условиях двойной жизни — онлайн и офлайн.

Не менее очевидно влияние Интернета на развитие высших психических функций и процессы коммуникации. Этим двум вопросам посвящены две следующие статьи. Г.У. Солдатова и А.Е. Вишнева рассматривают возрастные аспекты развития высших психических функций в зависимости от времени, проводимом детьми и подростками в Интернете. Оказывается, что чем старше ребенок, тем более неоднозначна эта связь. Логично предположить, что с возрастом ее опосредуют все большее количество факторов. В.С. Собкин, А.В. Федотова рассматривают роль социальных сетей в социализации подростков и указывают, что она непрерывно возрастает, а ее конструктивность или деструктивность тесно связаны с характером мотивации общения.

Этот вывод находит подтверждение в статьях следующей рубрики — «Социальные сети и психическое здоровье молодого поколения». Так, А.Б. Холмогорова и А.А. Герасимова в своем эмпирическом исследовании проблемного пользования Интернетом девочками подросткового и юношеского возраста показали вклад уязвимого нарциссизма и перфекционистского когнитивного стиля, для которых характерна мотивация избегания и повышенная озабоченность оценками со стороны других людей. В обсуждении результатов авторы отсылают к статье спецвыпуска «Современное детство», обосновавшей связь социальной тревожности и предпочтения виртуального общения у подростков. Н.А. Польская и Д.К. Якубовская в своем обзоре влияния социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков (еще одна эпидемия и еще один феномен, привлекающий все большее внимание специалистов) рассматривают роль контента и онлайн-коммуникаций в формировании склонности к самоповреждениям. Авторы делают принципиально важный вывод о возможности и необходимости использования интернета в конструктивных целях — для создания здоровой мотивации и совладания с аутодеструктивными тенденциями.

Именно такому конструктивному и профессиональному использованию интернета в соматической медицине посвящена последняя статья нашего спецвыпуска Н.А. Сироты, О.В. Сиваковой, В.М. Ялтонского. Авторы убедительно показывают, как дистанционные технологии позволяют поддерживать связь с пациентами и мотивацию к восстановлению после перенесенных тяжелых заболеваний и лечения в стационаре.

Как всегда наш номер заканчивается дайджестом, на этот раз специально подготовленным по тематике спецвыпуска постоянным партнером нашего журнала Еленой Можяевой, за что мы всегда от всей души благодарим ее. Хочу выразить уверенность, что этот дайджест будет настоящим подарком нашим читателям, так как в нем собраны самые свежие и очень интересные данные.

Статьи этого выпуска ставят больше вопросов, чем дают ответов, и это понятно — мы находимся в самом начале теоретического осмысления и поиска новых методологических средств, позволяющих исследовать сложные психологические проблемы новой эпохи. Число новых феноменов и связанных с ними рисков множится, но психологи подобно лейкоцитам общественного организма окружают их своим исследовательским вниманием и ищут «противоядия» для очередных «токсинов» технического прогресса.

В то же время, все больше научных работ посвящается возможности конструктивного использования Интернета. Это позволяет оптимистично смотреть в будущее в плане возможности сохранения психического здоровья людей и связи между ними.

А.Б. Холмогорова

For citation:

Kholmogorova A.B. From the Editor. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 5—8. doi: 10.17759/cpp.2019270301 (In Russ., abstr. in Engl.).

**НОВЫЕ ФЕНОМЕНЫ НАРУШЕНИЙ
ПСИХИКИ И КОММУНИКАЦИЙ
В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ**
**NEW MENTAL HEALTH AND COMMUNICATION
DISTURBANCES IN THE INFORMATION SOCIETY**

КИБЕРПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ МУЛЬТИСЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

А.Е. ВОЙСКУНСКИЙ*,
ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,
vae-msu@mail.ru

Работа относится к разделу киберпсихологии, связанному с факторами риска при погружении, или иммерсии в виртуальную среду. Специалистам по разработке и эксплуатации систем виртуальной реальности известно, что погружение в эту среду может сопровождаться симптомами, сходными с укачиванием пассажиров транспортных аппаратов (корабль, самолет, автомобиль). Подобные состояния определяются в статье как киберзаболевание. Рассматриваются три ведущих подхода, объясняющие причины киберзаболевания: теория сенсорного конфликта, теория постуральной неустойчивости (неспособность

Для цитаты:

Войскунский А.Е. Киберпсихологический подход к анализу мультисенсорной интеграции // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 9—21. doi: 10.17759/cpp.2019270302

* *Войскунский Александр Евгеньевич*, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник факультета психологии, ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: vae-msu@mail.ru

удерживать равновесие) и эволюционная (иначе — токсинковая) теория. Частый случай проявления симптомов киберзаболевания — конфликт между зрительными ощущениями и сигналами вестибулярной системы. Показано, что подобные конфликты могут стимулироваться в рамках специально организованного эксперимента (иллюзии пребывания «вне тела») с применением систем виртуальной реальности. Конкурирующие сигналы (зрительные, слуховые, кинестетические, тактильные и др.) поступают в головной мозг; данные, полученные в ходе проведения исследований с применением систем виртуальной реальности, позволяют гипотетически установить локализацию конкретного участка, обеспечивающего интеграцию мультисенсорных стимулов.

Ключевые слова: виртуальная реальность, иммерсия, иллюзии, киберзаболевание, мультисенсорная интеграция, локализация.

Проблематика психического здоровья в цифровом обществе представляет значительный профессиональный интерес для психологов и медиков, а внимание публики к этой теме делает ее особенно актуальной. Результатом должно стать, по нашему мнению, развитие киберпсихологии, под которой мы предлагаем понимать отрасль психологии, отвечающую за методологию, теорию и практику исследования видов, способов и принципов применения людьми социальных сервисов в интернете. Эти социальные сервисы надстраиваются над сетевыми технологиями и способствуют конкретному поведению человека: общению, развлечениям (включая игры и прослушивание музыкальных произведений), познанию, труду, творчеству, совершению покупок и ряду других видов поведения [5].

Становится все меньше областей человеческой активности, которые не были бы опосредствованы цифровыми технологиями; эти технологии стали поистине глобальными и всепроникающими: даже те, кто сами не пользуются компьютерами, планшетами, мобильными телефонами или всевозможными гаджетами, тем не менее на каждом шагу сталкиваются с рекламной продукцией, исполненной с помощью цифровых технологий, а заходя в магазин либо заказывая доставку покупки, узнает ее цену после поднесения продавцом сканера к штрих-коду на упаковке. Таким образом, столь распространенные повседневные занятия, такие как просмотр телепрограмм, хождение по улице, посещение магазинов или чтение объявлений означают знакомство с продуктами цифровых технологий.

Киберпсихология: основные направления исследований

Цифровые технологии за считанные десятилетия преобразили мир: трудно отрицать их полезность и эффективность, глубину их проник-

новения в профессиональный и повседневный опыт едва ли не каждого человека, их незаменимость — особенно если принять во внимание, что среди цифровых технологий числится доступная и глобальная мобильная связь, позволившая связать нас всех воедино. Достоинства новых технологий очевидны даже для детей дошкольного возраста. Вместе с тем значительная часть педагогического, психологического, медицинского, да и просто родительского сообщества высказывает серьезные опасения по поводу перспектив воздействия информационных технологий на психику детей и подростков, а теперь и взрослых людей [9; 18]. Звучат алармистские опасения, собранные воедино, например, в книге немецкого психиатра М. Шпитцера [19] и в ряде других источников, включая публицистические высказывания, родительские наблюдения и недоумения, блоги, вопросы к педагогам и жалобы педиатрам. Следует признать, что современная практика не дает оснований для безоговорочного отрицания пользы информационных технологий, хотя есть определенные поводы утверждать, что развитие их сопровождается негативными последствиями для психики наших современников. Аккуратно разобраться в таких последствиях призвана киберпсихология.

Несмотря на то, что в настоящее время можно наблюдать лишь контуры киберпсихологии как будущего направления в психологической науке, анализ ведущихся исследований позволяет выработать классификацию разновидностей таких исследований. При всей разбросанности работ в данной области, конкретных классификационных типов сравнительно немного; это, разумеется, не означает, что в будущем не появятся новые исследовательские направления. Выделенные направления киберпсихологических исследований включают следующие шесть пунктов (терминология авторская): распределенность, репутационная прокачка, погружение, перенос, мобильность, анонимность [5].

Поясним кратко данные обозначения. Под распределенностью предлагается понимать дистантное сотрудничество между первоначально незнакомыми между собой людьми, которые принимают участие в совместной активности (технической, творческой, игровой, учебной и др.) и, в частности, инициируют таковую — часто в рамках общих увлечений; распределенность зачастую означает согласованное посредством Интернета планирование действий и операций, помощь и поддержку, обмен промежуточными или конечными результатами и осуществление взаимного контроля. Совместный поиск и переработка данных, создание и редактирование информационных массивов или командная онлайн-игра часто выполняются в свободное время в качестве хобби. Интернет открывает возможность глобализовать распределенную активность — так, совместную волонтерскую работу облегчают гипертекстовые *wiki*-технологии, на их базе идет составление энциклопедии *Wikipedia* на сот-

нях языков, а также множество других сетевых проектов. Наблюдение за процедурами удаленной групповой деятельности побуждает многих авторов заявлять о развитии специфических форм « сетевого мышления », хотя из проведенного анализа подобных обобщений следует, что они пока преждевременны [7]. Так или иначе, сама возможность дистантно сотрудничать в составе глобальных объединений представляет собой новый опыт для человечества, а изучение особенностей данного опыта весьма ценно для психологической науки.

Репутационная прокачка существенна для пользователей Интернета. Наименование восходит к « прокачке » игрового персонажа в компьютерных играх за счет побед над другими игроками или игровыми монстрами, решения квестов, перехода на более высокий уровень сложности игры, вхождения в победоносные коалиции игроков, включая малые и большие группы, выигрыша или приобретения ценных/редких внутриигровых артефактов и т. п. Все подобные действия способствуют « прокачке » репутации игрока.

Не менее значима репутационная прокачка в иных видах опосредствованной Интернетом (не-игровой) активности: репутацией озабочены пользователи коммуникативных сервисов, прежде всего участники социальных сетей и блогеры. Очевидными показателями репутации для них служат лайки и перепосты, количество подписчиков, френдов или фолловеров, узнаваемость аватара, разветвленность инициируемых обсуждений. В коммуникативных сервисах прокачка репутации означает воздействие на процессы социальной перцепции партнеров по общению или групповой игре вплоть до управления этими процессами [2; 4]. Механизмами воздействия выступают самопрезентации, т. е. описания (текстовые или визуальные) собственных компетенций или личностных качеств. Нередко встречающиеся искажения самопрезентаций могут быть приравнены к воздействию на механизмы социальной перцепции, осуществляемые френдами или подписчиками. Стихийно применяемые людьми психологические по своей природе способы репутационной прокачки заслуживают тщательного изучения.

Анонимность связана с очевидной легкостью скрыть личную информацию о себе, пользуясь сервисами Интернета. Следует иметь в виду, что анонимность легко раскрывается, особенно в случае противодействия девиантному поведению, такому как читерство (получение помощи с помощью скрытых электронных средств), кибербуллинг, троллинг, хактивизм (хакерство в политических целях) и другие неблагоприятные виды поведения [5]. С другой стороны, анонимность облегчает такие процессы, как краудфандинг, способствует успеху благотворительных акций, объединению людей, готовых противостоять действиям преступников и имеющих основания опасаться мести со стороны последних.

Погружение в виртуальность: психологические риски

Психологические аспекты распределенности, репутационной про-
качки и анонимности рассмотрены нами ранее [6]. В данной статье
остановимся на подробном анализе некоторых аспектов, связанных с
проблематикой погружения, или иммерсии. Данной теме посвящено,
вероятно, наибольшее число публикаций в области киберпсихологии,
если принять во внимание интерес исследователей к проблеме зависи-
мостей — от Интернета в целом или от отдельных сервисов, таких как
игровые или коммуникативные. Проблематике психологических зави-
симостей посвящено значительное число работ, с применением систем
виртуальной реальности связано меньше публикаций. Между тем в этой
области также имеются угрозы психическому здоровью.

Остановимся на рассмотрении именно таких видов угроз, которые
поджидают пользователей систем виртуальной реальности. Эти си-
стемы — продукт одновременно технологий компьютерной графики
и психологических технологий. А именно, управляющий компьютер
формирует «замену» реальности, ощущаемой человеком с помощью
специальных очков или шлема; одновременно фиксируются изменения
положения тела человека, в соответствии с которыми компьютер кор-
ректирует проецируемые изображения, звуки, нередко — гаптические
и ольфакторные ощущения. Следует заметить, что «замена реальности»
часто весьма реалистично воспринимается людьми в шлеме или в очках.

Разработке и эксплуатации систем виртуальной реальности повсе-
местно уделяется значительное внимание; родоначальником данной
области знания и практического применения считается Дж. Ланье [11].
Психологические аспекты использования систем виртуальной реаль-
ности и применения таких систем в психологических исследованиях
неоднократно рассмотрены в литературе [3; 8; 13; 15; 16]. Имеющий-
ся опыт применения систем виртуальной реальности показывает, что
встречаются проявления «виртуального укачивания» («VR sickness», «VE
sickness», «cybersickness» и др.), напоминающие симптоматику укачива-
ния в транспорте по типу морской болезни: сухость во рту, головокруже-
ние, нарушение ориентации в пространстве и концентрации внимания,
тошнота, зрительные расстройства. Подобные симптомы описаны в
литературе [1; 10] под разными наименованиями; в недавней статье [17]
принято наименование «киберзаболевание», которому будем следовать
в данной работе. Установлено, что киберзаболеванию чаще подверже-
ны женщины, чем мужчины, что возраст риска — дети до 12 лет и люди
старше 30 лет, а также те, кого укачивает в транспорте.

В литературе представлены три конкурирующие теории возникнове-
ния киберзаболевания [1; 17].

1. Теория сенсорного конфликта: поступающие от зрительной и проприоцептивной системы, а также от вестибулярного аппарата стимулы являются противоречивыми.

2. Теория постуральной неустойчивости — неспособность удерживать равновесие в конкретной позе или при изменениях позы. Подобные ощущения могут возникать при недостатке сенсорных сигналов, способствующих корректному определению положения тела в пространстве.

3. Эволюционная (иначе — токсинная) теория сопоставляет симптоматику киберзаболевания с симптомами отравления токсинами (головокружение, тошнота, дезориентация в пространстве и т. п.): возможно, в основе киберзаболевания и при воздействии отравляющих веществ лежат одни и те же механизмы.

Инструменты измерения степени киберзаболевания, их достоинства и недостатки подробно описаны в имеющейся литературе [1; 10; 17]. Наиболее часто специалистами отмечается конфликт между зрительными ощущениями и сигналами вестибулярной системы. В то же время следует признать недостаточную разработанность — в особенности в аспекте применения систем виртуальной реальности — механизмов тактильного восприятия. Имеющиеся и проектируемые орудия «виртуального прикосновения» [22] опираются на тактильные и кинестетические ощущения, за которые отвечают соответствующие рецепторы. На рецепторы можно воздействовать посредством механических, электрических, термо- или виброактиваторов: виртуальные прикосновения усиливают ощущение присутствия в виртуальной среде. Среди них описаны устройства, которые можно держать в руке, а они передают на расстоянии (посредством мобильных телефонов) другому устройству силу нажатия и нагревания сжимаемого в руке устройства — в том числе, к примеру, упругость и отдачу виртуального музыкального инструмента [22]. Такие устройства с разной степенью достоверности могут считаться орудиями «виртуального прикосновения».

Помимо этого, предпринимаются попытки исследовать отсутствующие сенсорные модальности — например, возможности развития кожной цветовой чувствительности в известных экспериментах А.Н. Леонтьева [12]. Применительно к исследованиям, связанным с применением систем виртуальной реальности, может быть отмечено описание своеобразного «чувства льда» у фигуристов [10]. Наряду с профессиональными фигуристами, в исследовании приняли участие футболисты и спортсмены по ушу, а также не занимающиеся спортом люди. Стимуляция осуществлялась с помощью установки виртуальной реальности типа *CAVE*. В качестве индикатора выраженности иллюзии перемещения собственного тела (на самом деле неподвижного) были использованы показатели движения глаз и ответы на стандартные вопросы. Результаты показали, что именно фи-

гуристы обладают наиболее развитой функциональной сенсорной системой, позволяющей оптимизировать психофизиологическое состояние и поведение в изображающей движение виртуальной среде.

С учетом указанных выше теорий, объясняющих возникновение киберзаболеваний, можно присоединиться к распространенной точке зрения, согласно которой виртуальная среда позволяет осуществить проверку работы психологических механизмов, обеспечивающих интеграцию мультисенсорной информации. В реальной жизни конфликт между сенсорными системами может действительно возникнуть при отравлении токсичными веществами: рефлексорной реакцией организма является скорейшее избавление от этих веществ при помощи такого механизма, как рвота, появлению которой предшествуют симптомы укачивания — головокружение и тошнота. Когда человек достаточно хорошо контролирует свои пространственные перемещения, острота подобных ощущений снижается в силу компенсаторной моторной «подгонки», в результате которой восстанавливается баланс между визуальными образами и вестибулярными сигналами. Именно поэтому водители автомобилей значительно реже страдают от укачивания, чем пассажиры.

Иллюзорный опыт как инструмент изучения механизмов интеграции сенсорных стимулов

Итак, особенности интеграции сенсорных сигналов — центральные для изучения киберзаболевания, которое может возникать у человека в виртуальных мирах [14]. Начало работы в данной исследовательской области положили эксперименты с модификацией образа тела — наличием «искусственной руки», «чужого лица», «фантомной конечности» или пребыванием «вне тела» (*out-of-body*): вызыванием сенсорных иллюзий и регистрацией поведения людей, когда образ тела представляется измененным. Основная часть таких исследований выполнена в Швеции под руководством Г. Эрсона [21; 24].

Так, иллюзия «внетелесного опыта» достигается следующим образом: в одном из исследований человек в шлеме виртуальной реальности наблюдает пространство за собой — размещенные позади него видеокamеры показывают испытуемому его собственную спину. При синхронных прикосновениях к телу испытуемого и к «иллюзорному телу» испытуемый наблюдает прикосновение к тому участку, где находилось бы его тело, если бы он стоял там, где расположены видеокamеры, и чувствует прикосновения к своему реальному телу, а вскоре он начинает ощущать эффект *out-of-body*: он наблюдает за собой, как бы стоя сзади. Иллюзия закрепляется, когда прикосновения (видимое и ощущаемое) синхрон-

ны; если ритмы прикосновений не совпадают, то иллюзорные эффекты выражены слабее или совсем не выражены.

Опубликован целый ряд таких исследований, в некоторых участвует не зрительное, а слуховое восприятие. Так или иначе, возникновение телесных иллюзий представляется дефектом мультисенсорной интеграции сигналов (зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических) — пусть противоречивых, но при этом синхронизированных [14]. Тогда если вернуться к проблематике киберзаболеваний, то среди вероятных причин таких явлений — рассогласование стимуляции и нарушение интеграции, т. е. именно те процессы, которые удастся моделировать в исследованиях Г. Эршона, его учеников и последователей.

Встает закономерный вопрос: «Где именно производится мультисенсорная интеграция?». Подобное знание — момент существенный, поскольку исправно работающий механизм интеграции поступающих сенсорных сигналов (и их коррекции в случае противоречий) закономерно связывается с адекватными Я-концепцией, образом тела, самоощущением, в конечном счете — с сознанием. Дефективная же работа — с многочисленными искажениями, с которыми сталкиваются специалисты, когда к последним обращаются клиенты с разнообразными патопсихологическими состояниями.

Исследователи анатомии головного мозга и специалисты в области нейронаук, судя по литературным данным, в настоящее время склонны картировать центр мультисенсорной интеграции в районе мозговой извилины задней части теменной доли (*angular gyrus*) [20; 23; 25]. Следует ожидать, что по мере развития исследований данная локализация окажется еще более уточнена: будет выявлена специализация конкретных участков ангулярной извилины. Подобная работа представляется актуальной и в теоретическом, и в практическом плане: на основе исследований в данной области могут быть разработаны новые исследовательские направления в области нейронаук, новые подходы к оказанию помощи пациентам с иллюзорными состояниями, а также новые идеи для конструирования интерфейсов «мозг—компьютер», призванных оказать помощь людям с тяжелыми соматическими поражениями.

Выводы

Киберпсихология — новое направление в психологической науке. Специфические для данного направления феномены включают «киберзаболевание» у пользователей систем виртуальной реальности. Изучению причин киберзаболевания способствует работа по вызыванию у пользователей подобных систем иллюзорных состояний. Анализ

ведущихся исследований позволяет с высокой степенью вероятности локализовать центр интеграции мультисенсорных стимулов. Тем самым киберпсихологические исследования вносят существенный вклад в общенаучную проблему изучения механизмов функционирования сознания.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 17-06-00515.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Авербух Н.В.* Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде // Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 105—113.
2. *Белинская Е.П.* Психология Интернет-коммуникации. Москва; Воронеж: МПСУ; Модэк, 2013. 188 с.
3. *Величковский Б.Б., Гусев А.Н., Виноградова В.Ф., и др.* Когнитивный контроль и чувство присутствия в виртуальных средах // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 1. С. 5—20. doi:10.17759/exppsy.2016090102
4. *Войскунский А.Е.* Социальная перцепция в социальных сетях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 2. С. 90—104.
5. *Войскунский А.Е.* Поведение в киберпространстве: психологические принципы // Человек. 2016. № 1. С. 36—49.
6. *Войскунский А.Е.* Распределенность содействия в информационном обществе // Государство и граждане в электронной среде. Выпуск 1. Труды XX Международной объединенной конференции «Интернет и современное общество» (г. Санкт-Петербург, 21—23 июня 2017 г.). СПб.: Университет ИТМО, 2017. С. 308—314.
7. *Войскунский А.Е., Игнатьев М.Б.* Перспективы развития сетевого интеллекта // Рождение коллективного разума: О новых законах сетевого социума и сетевой экономики и об их влиянии на поведение человека / Под ред. Б.Б. Славина. М.: ЛЕНАНД, 2013. С. 263—283.
8. *Войскунский А.Е., Меньшикова Г.Я.* О применении систем виртуальной реальности в психологии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 1. С. 22—36.
9. *Газзали А., Розен Л.Д.* Рассеянный ум. Как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий: пер. с англ. М.: Эксмо, 2019. 416 с.
10. *Ковалев А.И., Меньшикова Г.Я., Климова О.А., и др.* Содержание профессиональной деятельности как фактор успешности применения технологий виртуальной реальности // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 2. С. 45—59. doi:10.17759/exppsy.2015080205
11. *Ланье Дж.* На заре новой эры: Автобиография «отца» виртуальной реальности: пер. с англ. М.: Эксмо. 2019. 496 с.
12. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1972. 575 с.
13. *Меньшикова Г.Я., Савельева О.А., Ковязина М.С.* Оценка успешности воспроизведения эгоцентрических и аллоцентрических пространственных

- репрезентаций при использовании систем виртуальной реальности // Национальный психологический журнал. 2018. № 2 (30). С. 113—122. doi:10.11621/npj.2018.0212
14. *Перепелкина О.С., Арина Г.А., Николаева В.В.* Телесные иллюзии: феноменология, механизмы, экспериментальные модели [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 38. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1068-perepelkina38.html> (дата обращения: 18.05.2019).
 15. *Селиванов В.В., Селиванова Л.Н.* Виртуальная реальность как метод и средство обучения // Образовательные технологии и общество. 2014. Т. 17. № 3. С. 378—391.
 16. *Селиванов В.В., Селиванова Л.Н.* Влияние работы в виртуальной реальности на познавательные процессы и личностные особенности субъекта // Психология когнитивных процессов. 2017. № 3. С. 64—76.
 17. *Смыслова О.В., Войскунский А.Е.* Киберзаболевание в системах виртуальной реальности: феноменология и методы измерения // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 4. С. 85—94.
 18. *Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А.* Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
 19. *Шнитцер М.* Антимозг: цифровые технологии и мозг: пер. с нем. М.: АСТ, 2014. 288 с.
 20. *Brechet L., Grivaz P., Gauthier B., et al.* Common recruitment of angular gyrus in episodic autobiographical memory and bodily self-consciousness [Электронный ресурс] // Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2018. Vol. 12. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2018.00270/full> (дата обращения: 19.05.2019). doi:10.3389/fnbeh.2018.00270
 21. *Ersson H.H.* The experimental induction of out-of-body experiences // Science. 2007. Vol. 317 (5841). P. 1048. doi:10.1126/science.1142175
 22. *Naans A., IJsselstein W.* Mediated social touch: A review of current research and future directions // Virtual Reality. 2006. Vol. 9 (2—3). P. 149—159. doi:10.1007/s10055-005-0014-2
 23. *Limanowski J.* What can body ownership illusion tell us about minimal phenomenal selfhood? [Электронный ресурс] // Frontiers in Human Neuroscience. 2014. Vol. 8. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00946/full> (дата обращения: 15.05.2019). doi:10.3389/fnhum.2014.00946
 24. *Petkova V.I., Ehrsson H.H.* If I Were You: Perceptual Illusion of Body Swapping [Электронный ресурс] // PLoS ONE. 2008. Vol. 3 (12). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0003832> (дата обращения: 19.05.2019). doi:10.1371/journal.pone.0003832
 25. *Smith A.M., Messier C.* Voluntary out-of-body experience: an fMRI study [Электронный ресурс] // Frontiers in Human Neuroscience. 2014. Vol. 8. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00070/full> (дата обращения: 18.05.2019). doi:10.3389/fnhum.2014.00070

CYBERPSYCHOLOGICAL APPROACH TO THE ANALYSIS OF MULTISENSORY INTEGRATION

A.E. VOISKUNSKII*,

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
vae-msu@mail.ru

The paper relates to the branch of cyberpsychology associated with risk factors during immersion in a virtual environment. Specialists in the development and operation of virtual reality systems know that immersion into this environment may be accompanied by symptoms similar to the “motion sickness” of transport vehicle passengers (ships, aircraft, cars). In the paper, these conditions are referred to as a cybersickness (or, cyberdisease). The three leading theories, proposed as an explanation of the causes of cybersickness, are discussed: the theory of sensory conflict, the theory of postural instability (the inability to maintain equilibrium), and the evolutionary (aka toxin) theory. A frequent occurrence of symptoms of cybersickness is a conflict between visual signals and signals from the vestibular system. It is shown that such conflicts can be stimulated in the framework of a specially organized experiment (e.g., the illusion of out-of-body experience) using virtual reality systems. When competing signals (visual, auditory, kinesthetic, tactile, etc.) reach the brain, the data gained with the use of virtual reality systems give a chance to hypothetically determine the localization of the specific area in the brain that ensures the integration of multisensory stimuli.

Keywords: virtual reality, immersion, illusions, cybersickness, multisensory integration, localization.

Acknowledgements

This work was supported by RFBR, grant № 17-06-00515.

REFERENCES

1. Averbukh N.V. Psikhologicheskie aspekty fenomena prisutstviya v virtual'noi srede [Psychological aspects of presence in virtual environment]. *Voprosy Psikhologii*, 2010, no. 5, pp. 105—113.
2. Belinskaya E.P. Psikhologiya Internet-kommunikatsii [Psychology of communication via the Internet]. Moscow; Voronezh: MPSU; Modek, 2013. 188 p.

For citation:

Voiskunskii A.E. Cyberpsychological Approach to the Analysis of Multisensory Integration. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 9—21. doi: 10.17759/cpp.2019270302 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Voiskunskii Aleksandr Evgen'evich*, Ph.D., Leading Researcher, Psychology Department, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: vae-msu@mail.ru

3. Velichkovskii B.B., Gusev A.N., Vinogradova V.F., et al. Kognitivnyi kontrol' i chuvstvo prisutstviya v virtual'nykh sredakh [Cognitive control and presence in virtual environments]. *Ekspperimental'naya psikhologiya* [Experimental Psychology], 2016. Vol. 9 (1), pp. 5—20. doi:10.17759/exppsy.2016090102. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Voiskunskii A.E. Sotsial'naya pertsepsiya v sotsial'nykh setyakh [Social perception in social networks]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2014, no. 2, pp. 90—104.
5. Voiskunskii A.E. Povedenie v kiberprostranstve: psikhologicheskie printsipy [Behavior in cyberspace: psychological principles]. *Chelovek* [The Human Being], 2016, no. 1, pp. 36—49.
6. Voiskunskii A.E. Raspredelennost' sodeistviya v informatsionnom obshchestve [Dispersed cooperation in information society]. *Gosudarstvo i grazhdane v elektronnoi srede*. Vypusk 1. Trudy XX Mezhdunarodnoi ob"edinennoi konferentsii "Internet i sovremennoe obshchestvo" (g. Sankt-Peterburg, 21—23 iyunya 2017 g.) [Government and Citizens in E-Environments. Issue 1. Proceedings of the International Integrated Conference "The Internet and Modern Society"]. Saint Petersburg: Universitet ITMO, 2017, pp. 308—314.
7. Voiskunskii A.E., Ignat'ev M.B. Perspektivy razvitiya setevogo intellekta [Perspective of development of the network intelligence]. In Slavin B.B. (ed.). *Rozhdenie kollektivnogo razuma: O novykh zakonakh setevogo sotsiuma i setevoi ekonomiki i ob ikh vliyani na povedenie cheloveka* [The Birth of Collective Intelligence: On New Laws of Network Society and Its Influence on Human Behavior]. Moscow: LENAND, 2013, pp. 263—283.
8. Voiskunskii A.E., Men'shikova G.Ya. O primenenii sistem virtual'noi real'nosti v psikhologii [On the use of VR systems in psychology]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2008, no. 1, pp. 22—36.
9. Gazzaley A., Rosen L.D. Rasseyanni um. Kak nashemu drevnemu mozgu vyzhit' v mire noveishikh tsifrovyykh tekhnologii [The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World]. Moscow: Eksmo, 2019. 416 p. (In Russ.).
10. Kovalev A.I., Men'shikova G.Ya., Klimova O.A., et al.. Soderzhanie professional'noi deyatel'nosti kak faktor uspechnosti primeneniya tekhnologii virtual'noi real'nosti [The meaning of professional work as a factor of positive use of VR technologies]. *Ekspperimental'naya psikhologiya* [Experimental Psychology], 2015. Vol. 8 (2), pp. 45—59. doi:10.17759/exppsy.2015080205. (In Russ., abstr. in Engl.).
11. Lanier J. Na zare novoi ery: Avtobiografiya "otts" virtual'noi real'nosti [Dawn of the new everything. Encounters with reality and virtual reality.]. Moscow: Eksmo. 2019. 496 p. (In Russ.).
12. Leont'ev A.N. Problemy razvitiya psikhiki [Issues of the Development of Psyche]. Moscow: MSU Publ., 1972. 575 p.
13. Men'shikova G.Ya., Savel'eva O.A., Kovyazina M.S. Otsenka uspechnosti vosproizvedeniya egotsentricheskikh i allotsentricheskikh prostranstvennykh reprezentatsii pri ispol'zovanii sistem virtual'noi real'nosti [Assessment of the success of reproduction of egocentric and allocentric space representations when VR systems are used]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2018, no. 2 (30), pp. 113—122. doi:10.11621/npj.2018.0212

14. Perepelkina O.S., Arina G.A., Nikolaeva V.V. Telesnye illyuzii: fenomenologiya, mekhanizmy, eksperimental'nye modeli [Elektronnyi resurs] [Body illusions: phenomenology, mechanisms, experimental models]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2014. Vol. 7 (38). Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1068-perepelkina38.html> (Accessed 18.05.2019).
15. Selivanov V.V., Selivanova L.N. Virtual'naya real'nost' kak metod i sredstvo obucheniya [VR as a method and means of education]. *Obrazovatel'nye tekhnologii i obshchestvo* [Educational Technologies and Society], 2014. Vol. 17 (3), pp. 378—391.
16. Selivanov V.V., Selivanova L.N. Vliyanie raboty v virtual'noi real'nosti na poznavatel'nye protsessy i lichnostnye osobennosti sub"ekta [The influence of the work with VR on human cognitive processes]. *Psikhologiya kognitivnykh protsessov* [The Psychology of Cognitive Processes], 2017, no. 3, pp. 64—76.
17. Smyslova O.V., Voiskunskii A.E. Kiberzabolevanie v sistemakh virtual'noi real'nosti: fenomenologiya i metody izmereniya [Cybersickness in the VR systems use: phenomenology and methods of measurement]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2019. Vol. 40 (4), pp. 85—94.
18. Soldatova G.U., Rasskazova E.I., Nestik T.A. Tsifrovoye pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost' [Digital Generation in Russia: Competence and Safety]. Moscow: Smysl, 2017. 375 p.
19. Spitzer M. Antimozg: tsifrovoye tekhnologii i mozg [Digital Dementia: What We and Our Children are Doing to our Minds]. Moscow: AST, 2014. 288 p. (In Russ.).
20. Brechet L., Grivaz P., Gauthier B., et al. Common recruitment of angular gyrus in episodic autobiographical memory and bodily self-consciousness [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2018. Vol. 12. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2018.00270/full> (Accessed 19.05.2019). doi:10.3389/fnbeh.2018.00270
21. Ersson H.H. The experimental induction of out-of-body experiences. *Science*, 2007. Vol. 317 (5841), p. 1048. doi:10.1126/science.1142175
22. Haans A., IJsselstein W. Mediated social touch: A review of current research and future directions. *Virtual Reality*, 2006. Vol. 9 (2—3), pp. 149—159. doi:10.1007/s10055-005-0014-2
23. Limanowski J. What can body ownership illusion tell us about minimal phenomenal selfhood? [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014. Vol. 8. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00946/full> (Accessed 15.05.2019). doi:10.3389/fnhum.2014.00946
24. Petkova V.I., Ehrsson H.H. If I Were You: Perceptual Illusion of Body Swapping [Elektronnyi resurs]. *PLoS ONE*, 2008. Vol. 3 (12). Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0003832> (Accessed 19.05.2019). doi:10.1371/journal.pone.0003832
25. Smith A.M., Messier C. Voluntary out-of-body experience: an fMRI study [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014. Vol. 8. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00070/full> (Accessed 18.05.2019). doi:10.3389/fnhum.2014.00070

ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ: ХИКИКОМОРИ КАК КУЛЬТУРНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

А.Е. ВОЙСКУНСКИЙ*,
ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,
vae-msu@mail.ru

Г.У. СОЛДАТОВА**,
ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова,
Московский Институт психоанализа, Москва, Россия,
soldatova.galina@gmail.com

В статье обсуждается проблема десоциализации — одиночества в юном и молодом возрасте — в связи с феноменом хикикомори. К хикикомори относят представителей молодежи, не покидающих родительский дом (не менее 6 месяцев), не имеющих друзей, не контактирующих даже с ближайшими родственниками, отказывающихся учиться и работать. Рассматриваемая разновидность одиночества наиболее ярко проявляется в Японии. Ряд японских психиатров считают, что хикикомори страдают ранее не диагностировавшимся специфичным для японской культуры психическим заболеванием.

Для цитаты:

Войскунский А.Е., Солдатова Г.У. Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 22—43. doi: 10.17759/cpp.2019270303

* *Войскунский Александр Евгеньевич*, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник факультета психологии, ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: vae-msu@mail.ru

** *Солдатова Галина Уртанбековна*, член-корр. РАО, доктор психологических наук, профессор факультета психологии, ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова; Московский институт психоанализа, Москва, Россия, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

Рассмотрены особенности процессов социализации, характерные для японского общества. Проведенный анализ связан со спецификой применения современных цифровых технологий хикикомори, использующих, в частности, сетевые технологии для общения и обмена информацией. Если традиционной социализацией хикикомори пренебрегают, то цифровая социализация для них вполне приемлема: они становятся в большей степени социальными, чем их предшественники в доцифровую эпоху. Вывод: специалистам в области психического здоровья предстоит все чаще работать с представителями молодежи, именующими себя хикикомори и хотя бы частично принявшими стиль жизни, характерный для данного сообщества.

Ключевые слова: одиночество, хикикомори, цифровые технологии, нарушения социальной адаптации.

Может показаться, что стремительное развитие социальных сетей и мобильной связи — отличное средство от одиночества: действительно, ведь в любой момент и в любом месте имеется возможность вступить в контакт с конкретным человеком или с целой аудиторией. Однако это не так: тяжкий гнет одиночества продолжает преследовать множество людей, в том числе представителей цифрового поколения. Возможно, их число увеличивается — об этом свидетельствует название одной из монографий выдающегося исследователя в области киберпсихологии Ш. Теркл: «Одинокие вместе» [35]. Достаточно традиционной для философии и психологии проблематика человеческого одиночества видоизменяется, приобретая новые оттенки в наступившем цифровом обществе. В нем, не признающем государственных границ, одиночество — явление глобальное: и хотя в данной работе оно будет рассмотрено применительно к реалиям японского общества, одиночество — в том числе оцифрованное — по-прежнему характерно для всех культур Земли и является одним из феноменов десоциализации, парадоксом цифровой социализации.

Предварительно остановимся на некоторых известных взглядах на данную проблему. В литературе чаще рассматривается не насильственная изоляция, а добровольный уход человека из своего окружения: подобная изоляция может быть длительной или кратковременной, разовой или многократной, в последнем случае циклы уединения и возврата в общество могут подчиняться некоему внутреннему графику индивида. Теоретиком и, что важно в данном случае, практиком добровольной двухлетней изоляции, предпринятой ради сосредоточения на самом себе, являлся американский трансценденталист Г.Д. Торо [8]. Он же критиковал попытку протянуть по дну океана трансатлантический подводный телеграфный кабель, прозорливо предвидя, что средства массовой информации станут во множестве сообщать о малозначимых событиях, отвлекающих мысля-

щих людей от близости к природе, самососредоточения и попыток понимания, в чем заключается истинная суть их жизни. Тем самым одного из виднейших авторов по проблеме одиночества никак не отнесешь к адептам информационно-коммуникативных технологий.

Акция Г.Д. Торо — смелый выход из зоны комфорта — имела подтекстом протест против нарастающего урбанизма, конкурентной экономики и отхода от пасторальной справедливости. С его позицией сближаются С. Кьеркегор, понимавший одиночество как путь к самосознанию и обретению собственного Я, а также экзистенциалисты А. Камю и Ж.П. Сартр. Для последних одиночество означает свободу от воздействий «другого», или «постороннего», так что именно добровольная изоляция открывает путь к самопознанию. Соединяя идеи экзистенциализма и психоанализа, трагизм и ужас одиночества, неспособность строить полноценные отношения с людьми ярко раскрыл в своих трудах Э. Фромм.

Экзистенциальный анализ свидетельствует о «страдании одиночества», его можно изучать в космическом, культурном, социальном и межличностном измерениях, которые раскрыты в разработанной У. Садлером феноменологической модели переживания одиночества [2, с. 31]. Первое измерение, самое сложное, по признанию авторов, для описания и оценки, связано со следующими формами самовосприятия: «(1) постижения себя как цельной реальности, благодаря которому человек соотносится с природой и космосом; (2) причастности к мистическим, таинственным аспектам жизни, предельно близким к Богу или к глубинам бытия; (3) веры человека в уникальность своей судьбы или причастности к великим историческим целям» [2, с. 33]. Культурное измерение означает разьединенность человека с традициями, разрыв поколений, невозможность принятия новых ценностей, особенно в периоды быстрых социальных преобразований. Социальное измерение связано с моментами непризнания со стороны определенных социальных групп — как тех, на членство в которых человек считает себя вправе претендовать, так и тех, к которым он исконно принадлежит. В таких случаях «сам себе он видится изгнанником, посторонним, одиночкой, лишним человеком» [2, с. 41]. Межличностное измерение — традиционное для психологов, ряд его форматов (включая кейсы) подробно рассмотрены, например, в сборнике «Лабиринты одиночества» [2].

Автор современной монографии, посвященной проблеме одиночества, утверждает, что последние полвека должны быть признаны уникальными для человечества, поскольку реализуется невиданный «социальный эксперимент» [1]. А именно, сложилась «новая и очень одинокая» социальная реальность: точка невозврата пройдена, люди показали свою способность, а может и предрасположенность проводить

жизнь — или значительные отрезки жизни — вне социальных отношений, не более чем минимально коммуницируя с себе подобными. Среди причин одиночества — жизненные трагедии (преждевременная потеря близких), урбанистическая практика («одиночество в толпе») вместе с развитием индустрии комфорта, наличие рынка труда «на дому», не требующего посещения офиса (в частности, благодаря развитию цифровых технологий), болезненный опыт жизни с нелюбимым человеком, неживчивый характер, физические или косметические уродства, длительный «поиск себя» людьми, не испытывающими неудобств от одиночества «неодиноких» [2, с. 315] и удовлетворенных подобным статусом-кво людей, столкновение с жестокой травлей (буллинг) или троллингом в подростковом или взрослом возрасте, а также многочисленные психические отклонения. Возможно, следует лишь принять как факт, что временное или постоянное (в том числе пожизненное) одиночество — один из существующих статусов современной жизни, и тогда принципиально уединенное поведение отчасти теряет флер скандального вызова традиции и для кого-то может даже становиться если не предметом зависти, то модным брендом.

Жизни вне социальных отношений в офлайне безусловно способствует применение Интернета, в частности, тот особый формат общения — не очень обязательный, не очень навязчивый, исключающий влияние дополнительных факторов, который формируется в процессе электронных контактов. Можно предположить, например, что люди, предпочитающие одиночество, особенно охотно приняли в 1980-е гг. исторический первый сервис Интернета — режим общения посредством электронной почты, в том числе в составе больших групп, объединенных заинтересованностью в определенной теме обсуждения (телеконференции в рамках *Usernet*). Элвин Тоффлер — автор термина «футурошок», еще в 1970 г. заметил, что все мы оказались окружены «заранее составленными» сообщениями: каждое из них «... стремится стать более плотным, более сжатым, ... чтобы устранить излишние повторения. ... Образец газетной речи или диалог из фильма тщательно отредактированы, обтекаемы. Они передают сравнительно неповторяющиеся мысли. Они грамматически более правильно построены, чем обычный разговор, и, если передаются устно, стремятся к более отчетливому произношению» [9, с. 126]. В то же время «... случайный разговор наполнен повторами и паузами. Мысли повторяются несколько раз ... в разных вариациях» [9]. Следуя наблюдению Э. Тоффлера, можно добавить, что не только в протокольных, но зачастую и в бытовых взаимодействиях мы часто ограничиваемся «заранее составленными» шаблонными речевыми средствами, лишенными неподдельной эмоциональности и прощительных для спонтанной (и устной, и письменной) речи повторов, недоговорок,

жаргонных оборотов, ошибок и описок — такого рода парапраксис рассмотрен З. Фрейдом в «Психопатологии обыденной жизни».

«Одиноким в толпе» людям тем не менее приходится как-то встраиваться в регламентированную часть социальной жизни общества, например, ежедневно готовить служебные документы в строгом соответствии с утвержденными трафаретами; в перерывах обмениваться с сослуживцами шаблонными фразами; по радио или телевидению слушать правильно построенные аккуратно отредактированные высказывания, насыщенные чуждыми для них смыслами и эмоциями. Но в нерегламентированной части общения, в том числе, в Интернете, они могут уйти от напрягающих их формальных отношений в обыденной жизни офлайн: хотя бы в режиме онлайн отчасти компенсируется присущая живому общению непосредственность, так что получается некий суррогат неформального общения. В силу сказанного вовсе не удивительна та готовность, с которой люди, склонные к одиночеству, встретили возможность спонтанно и нерегламентированно писать и читать электронные письма — с ошибками и опечатками, с ускользающей логикой, грамматически «корявые», но зато без надоевшего «канцелярита», со сквозящей в них нескрываемой заинтересованностью, иногда страстностью. Таким образом, если продолжить мысль Э. Тоффлера, в историческом аспекте цифровые технологии, с одной стороны, сыграли роль одного из инструментов избавления от одиночества — социальная изоляция в реальном мире компенсируется (нередко иллюзорным) общением в виртуальном, с другой стороны, они выступили причиной роста числа социальных «одиночек», прячущихся в сети. В настоящее время завсегда социальными сетями сталкиваются скорее с упреками в эскапизме и склонности подменять реальные отношения в социуме совсем другими отношениями — неосозаемыми (виртуальными), безопасными (поскольку их можно в любой момент разорвать) и мало к чему обязывающими.

Одиночество и цифровые технологии в кросс-культурной перспективе

Будучи глобальной и межкультурной, проблематика одиночества имеет вместе с тем особенности, обусловленные конкретными культурными и этническими различиями. В связи с современным этапом развития цифровых технологий значительный интерес вызывает отношение к уединению и одиночеству в современной Японии.

Традиционная японская культура обогатила словарный запас других наций рядом терминов, зачастую не имеющих аналога в иных языках — например, харакири, гейша, якудза, кимоно, камикадзе, икебана, саму-

рай. Суперсовременная японская культура также побудила носителей других языков широко пользоваться наименованиями, пришедшими из Японии, — например, покемон, анимэ или эмодзи. Легко заметить, что если на любом языке говорить об явлениях, свойственных Интернету, то обойтись без японской терминологии было бы затруднительно. В последнее время в число терминов, приобретающих хождение во всем мире, все более уверенно входит японское слово «хикикомори» [15; 22; 25]. Данное слово наряду с сокращенным американизированным наименованием «хикки» обозначает людей, которые встречаются не только в Японии, однако уже сейчас очевидно, что в популярной и научной литературе их именуют именно на японский манер. Например, опубликован сравнительный анализ австралийских и американских хикикомори [26], а в русскоязычных сетях «Телеграм» и «ВКонтакте» наличествуют соответствующие канал и паблики (напр., <https://vk.com/hikkikomorii> или <https://vk.com/lastchancefordeath>) с сотнями тысяч русскоязычных подписчиков. При этом следует иметь в виду, что написание латиницей, да и кириллицей часто разнится, это во многом дело вкуса, малограмотности или желания хоть чем-то (например, удвоением буквы либо отказом от такого удвоения) отличаться от других.

В русскоязычной литературе известны наблюдения об образе жизни хикикомори отечественных японоведов и журналистов, изложения статей японских специалистов в научно-популярных изданиях и блогах, имеются пространная страница в «Википедии», ряд статей в научной периодике. В англоязычной литературе — педагогической, социологической, медицинской — можно почерпнуть больше информации на этот счет. Содержание публикаций на японском языке для авторов данной статьи недоступно.

Проанализировав доступные нам материалы, можно сделать вывод о том, что на японском языке хикикомори — это обозначение тех, кто добровольно пребывает в уединении: их тянет внутрь (в самих себя, в убежище, в конкретное место в доме или в квартире), а не наружу, не навстречу другим людям, даже самым близким. Общество пугает хикикомори, они становятся затворниками и добровольно отказываются выполнять ожидания общества — такие, как помогать старшим, учиться или работать, зарабатывая на жизнь. При этом они не являются умственно отсталыми и не имеют психических заболеваний, препятствующих общению. Считается, что в большинстве своем хикки испытывают дискомфорт и стрессы от собственной слабости характера и низкой жизнестойкости, их угнетает невозможность вернуться к традиционному для японской семьи конфуцианскому стилю жизни. Будучи не в состоянии сблизить образ «Я» и «идеальное Я», они готовы «признать поражение, даже не вступая в борьбу» [28, р. 194]. Важно отметить, что для части

хикикомори избранный ими способ существования есть отражение экзистенциальной трансценденции и высокой степени самосовершенствования. Для Японии хикикомори — это явление, которое имеет «культурные и исторические корни. Исторически одиночество для японцев — это проявление аскетичности и самопознания. Поэтому, начиная с 70-х гг. прошлого века, в Японии возобновился интерес к древнему культу хики-отшельников» [4, с. 86].

Как правило, хикки живут на иждивении родителей либо других родственников (в редких случаях — на пособие по безработице), которые не только не понимают их, но и стесняются сообщать другим об образе жизни своего сына (про хикикомори женского пола нет отчетливых сведений) и тем самым «потерять лицо»; при этом, однако, они не отказывают непутевому отпрыску в питании и в лежанке. В бедных семьях, как часто подчеркивается, хикикомори не встречаются: для них прокормить взрослого сына — дело проблематичное. Поскольку просторное жилье в Японии доступно не каждой семье, то далеко не все хикикомори имеют отдельную комнату: некоторые довольствуются углом в кухне, в силу своей молчаливости постепенно превращаясь чуть ли не в предмет мебели. В Японии не принято приглашать гостей в дом, так что безвылазное пребывание сына в жилище удастся скрывать от соседей и близких в течение весьма длительного времени — вплоть до десяти лет и даже более. Первое поколение хикикомори, о которых стало известно исследователям в последние десятилетия XX века, насколько можно судить, довольно редко имели компьютер и пользовались им. В настоящее время, как отмечают специалисты в Японии, хикки почти всегда пользуются смартфонами, планшетами, компьютерами, часто они находят друг друга в пространстве интернета. Вероятно, можно говорить о развитии сетевых отношений внутри сообщества хикикомори.

Наиболее существенными моментами для отнесения кого бы то ни было к числу хикки обычно признаются самоизоляция хикикомори в течение не менее полугода, очевидная социофобия и практически полный отказ от социальных обязательств, а также — и это подчеркивают большинство авторов — совместное проживание с родителями или иными родственниками [19; 25]. Между тем имеются эмпирические данные, согласно которым у взрослых людей, продолжающих жить совместно с одним или двумя родителями, в анамнезе наблюдается период, когда детско-родительские отношения были испорчены, а кроме того, такие люди отличаются склонностью к стрессам и относительно низкой способностью к психологической адаптации [14]. Для молодых взрослых жизнь с родителями признается фактором риска развития паттерна хикикомори [12], что препятствует нормальному психосоциальному развитию, в частности, развитию автономии, а также может привести к раз-

виту психологических зависимостей. Отказ от общения даже с самыми близкими людьми говорит в большинстве случаев об отсутствии чувства привязанности, пониженной самооценке и неуверенности в себе, недостаточной сформированности коммуникативных навыков, что выступает помехой во взаимодействиях как со сверстниками, так и со старшими. При этом хикикомори характеризует эгосинтония, т. е. психическое состояние, при котором индивид ощущает гармонию с нестандартными качествами своей личности [32].

Следует добавить полное отсутствие у хикки друзей из числа одноклассников, что отчасти объясняется программной для японской образовательной среды организацией конкуренции между соучениками — при том, что в основу обучения положен принцип реализации коллективных проектов [5]. Наряду со «страшным прессом экзаменационной конкурентности» [10, с. 12], т. е. жесткой соревновательностью в рамках школы и при приеме в университеты, определенную роль играет также информационная насыщенность школьной программы: японская образовательная система пользуется репутацией одной из самых сложных на планете [4]. В последнее десятилетие прошлого века общественное внимание привлек феномен «футоко» — прекративших посещать школу детей; подобных детей теперь уже по большей части не считают лентяями или невротиками, признавая при этом их право посещать частные школы. Футоко отказываются от посещения школы, а не от социальной жизни, однако в «небольшой группе детей-футоко, не покидавших родительский дом, нашлись те, кто продолжил свою изоляцию от общества в течение всего подросткового возраста» [18, с. 126]. Опубликовано мнение, согласно которому 15—20% футоко плавно превратились в хикикомори, в то время как 90% хикикомори пережили опыт футоко [18, с. 126].

Не выглядят надуманными попытки объяснить образ жизни хикикомори как неприятие высоконкурентной среды, типичной для школьного и университетского образования в Японии, или как реакцию на недостаток экономического роста в стране, что сказывается на отсутствии вакансий для представителей новых поколений (отцы большинства хикикомори начинали свою карьеру в более благоприятном экономическом климате). Еще одно объяснение состоит в том, что такое поведение — результат характерного для старших школьников во все времена и во всех странах отсутствия готовности повторять жизнь собственных родителей, которая может показаться довольно унылой и как бы «расписанной». Так, в японской профессиональной культуре нередко хорошо известно, через сколько лет может рассчитывать на очередной карьерный скачок добросовестный и при этом не хватающий звезд с неба служащий. Как известно, в Японии еще не вполне отжила практика заключения пожизненного контракта служащего с организацией, которая

приняла его в свои ряды, так что служебные продвижения в рамках этого контракта действительно могут быть названы — пусть с некоторым преувеличением — заведомо предписанными. Для плавного карьерного роста предстоит также освоить формальные нормативы изысканно-вежливой речи (включая специфический лексикон обращения младшего коллеги к старшему и учтивые поклоны вместе с другими формами невербального поведения), в том числе посещающая специальные тренинги [6].

Таким образом, поведение хикикомори можно считать эскапизмом, или «тихим бунтом», представителей молодежи против искусственно культивируемой конкуренции в школе и при поступлении на работу, с одной стороны, и предписанной карьерой при обязательном условии безусловной верности своей организации, послушании и гипертрофированной учтивости — с другой стороны. Элементы подобного бунта специалисты прослеживают в некоторых популярных в Японии кинофильмах и романах, в ставших достоянием СМИ судьбах — и успешных, и трагических — отдельных хикикомори. Однако затруднительно оценить, насколько отражена глобальная картина молодежного бунта в рамках отдельной семьи в произведениях художественной культуры. Впрочем, термин «хикикомори» давно уже стал популярным международным мемом, как об этом свидетельствует, к примеру, исследование [24] содержания разноязычных твитов с хештэгом #hikikomori.

Даже в столь коллективистском обществе, как японское, пробиваются ростки закрепления новых стилей жизни. Характерное для хикикомори расстройство социальной адаптации способно перерасти в акты агрессивности: известны случаи, когда хикикомори охватывали приступы жестокости и они убивали своих матерей, соседских детей или случайных прохожих. В некоторых случаях, как сообщается, крайние формы агрессии стали следствием попыток родителей госпитализировать хикикомори с тем, чтобы их вылечили: как уже отмечалось, родители редко понимают природу «заболевания» своего ребенка, для которого неизменность сложившегося статуса-кво представляет собой едва ли не самую важную часть имплицитного внутрисемейного расклада. В японской семье воспитанием детей занимаются по большей части матери, между ними и детьми, как считается [19], складываются отношения одновременно не только близости, но и специфической эмоциональной зависимости, называемой в Японии «амаэ» (*amae*). Последняя включает в себя такие поведенческие стили, которые характеризуются беспомощностью и преданностью. «Эмоциональное и мягкое материнское воспитание препятствует активности ребенка и формирует покорных и интровертных несовершеннолетних» [10, с. 215]. Склонность матерей к паническим атакам является фактором риска для развития детей по типу хикикомори, в особенности в семьях с получившими образование отца-

ми [36]. На основе проведенного эмпирического исследования, базирующегося на теории привязанности, высказана точка зрения, что становление хикки — результат двойного отторжения: сначала родительского, а потом — со стороны сверстников [19]. Хикикомори, как показано в недавней публикации, испытывают затруднения в обретении эмоциональной независимости от значимых других [21].

Хикикомори как интернет-мем и хикикомори как живые люди

Психиатр Тамаки Сайто (его написанная еще в конце прошлого века книга переведена на английский язык [25]) несколько голословно предположил, что в Японии не менее 1% населения (более миллиона человек) ведут образ жизни хикикомори. Официальные инстанции в Японии считают данную оценку сильно преувеличенной; тем не менее представление о полумиллионе или о сотнях тысяч хикикомори является распространенным [19]. Хотя сам термин «хикикомори» появился в конце прошлого века, не следует думать, что до этого периода в Японии не было проблемных представителей молодежи. Так, выше уже упоминался феномен футоко. В 1970-е гг. психотерапевт Оконоги Кэйго предложил называть не желающих взрослеть юных японцев «мораторию нингэн» («человек-мораторий»): он воспользовался термином Э. Эриксона [11] «психосоциальный мораторий», понимаемым как даруемая обществом подростку старшего возраста временная отсрочка на пути к обретению своей идентичности. Во времена экономического подъема, когда о «людях-мораториях» перестали вспоминать, в японской прессе заговорили об «отстраненной» молодежи. А в настоящее время некоторых безработных и склонных к так называемому дауншифтингу представителей молодежи называют «фурита» — не имея амбиций и карьерных устремлений, многие японские фрилансеры время от времени подрабатывают, но не пытаются найти ни престижное, ни даже постоянное место работы. В отличие от «фурита», поступивших на постоянную работу и при этом продолжающих жить вместе с родителями представителей молодежи могут называть «таопаппа», что отчасти соответствует понятию «маменькин сынок»: предполагается, что о бытовой стороне их жизни продолжают заботиться их матери.

Следует заметить, что высказана точка зрения, согласно которой наиболее негативно относятся к феноменологии хикикомори те специалисты в области возрастной психологии, которые стоят на позициях теории привязанности. В то же время специалисты, разделяющие взгляды Э. Эриксона на психосоциальное развитие, находят в поведении хикки элементы самопознания и потому отзываются о них не столь критично

[22]. Таким образом, терминология достаточно разнообразна [3]. Однако именно слово «хикикомори» благодаря эпохе глобализма превратилось в общеупотребительный интернет-мем.

Было бы не совсем правильно в контексте данной статьи обсуждать психиатрические диагнозы многочисленных хикки, тем более что соматические заболевания также не обошли их стороной, если учитывать результаты исследования гонконгских специалистов [38]. Но все же некоторые общие моменты стоит упомянуть. Среди собственно психиатрических диагнозов, согласно некоторым эпидемиологическим медицинским отчетам, попавшим в общественное поле, встречаются депрессия, фобии, нарциссизм, алекситимия, тревожные расстройства личности и, возможно, расстройства аутистического спектра, шизофрения, обсессивно-компульсивное расстройство, а также травматический опыт как результат буллинга [19; 25; 27; 30]. Впрочем, подобные диагнозы могут характеризовать разве лишь «вторичного хикикомори», согласно одной из классификаций, у «первичного» же «не может быть диагностирована сколько-нибудь серьезная психопатология, и тем не менее он не способен стать членом общества или адаптироваться к своему окружению» [28, р. 193]. Сообщается, что уже собраны [32] кумулятивные данные (в частности, кейсы и материалы медицинской и педагогической статистики), опираясь на которые планировалось апеллировать к руководству Американской психиатрической ассоциации, ответственной за составление пятой редакции официального справочника *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, о признании хикикомори самостоятельным культурно обусловленным заболеванием (правда, попытка не удалась, так что в настоящее время на очереди — 6-я редакция, т. е. *DSM-6*). Трудно отрицать, заявляют авторы [32], что в согласии с принятыми медицинскими критериями, собранные данные не позволяют отнести всю сумму синдромов к числу уже известных заболеваний, так что речь может идти о самостоятельном заболевании.

Подобную точку зрения даже в Японии разделяют не все медики и психологи [29]. Значительное число опрошенных специалистов по психическому здоровью полагают возможным диагностировать данную феноменологию в рамках привычных заболеваний [30]. Кроме того, сообщается, что сходная симптоматика встречается и в ряде других стран [19]. Так, опубликовано кейс-исследование с описанием многолетнего затворничества, сопоставимого с поведением хикки, в Испании [23]; аналогичные данные опубликованы французскими [13], канадскими [27], финскими [16] специалистами. Аргументировано мнение, согласно которому для обитателей Гонконга хикки-феноменология актуальна не в меньшей степени, чем для японцев [37]. В Национальном университете Сингапура 23 ноября 2017 г. был проведен симпозиум по теме «Хикикомори: синдром потерянной юности».

Так или иначе встречается призыв к международному сообществу присоединиться к фронту ведущихся исследований. Призыв был услышан: к примеру, в рамках одного из транснациональных исследований в Индии, Японии, Южной Корее и в США были обнаружены потенциальные хикки в количестве 36 человек: все они не менее 6 месяцев не покидали дом, избегали социальных ситуаций и социальных отношений, а также испытывали стресс. Согласно их ответам на вопросы нескольких шкал (а именно, оценки степени одиночества, ограниченного участия в социальных сетях и субъективной оценки тяжести функциональных нарушений), международные участники опроса могут быть объединены в специфическую группу с характерной симптоматикой. Более трех четвертей из опрошенных признали, что нуждаются в помощи, желательно (различие значимо) психотерапевтической, а не фармакологической; они готовы принять психотерапевтическую помощь также в режиме онлайн [33].

Хикки и Интернет

Опираясь на научные публикации в этой сфере, попытаемся рассмотреть реальную (в отличие от предполагаемой) связь между поведенческим паттерном, известным как «хикикомори», и применением цифровых технологий — в частности, участием в работе социальных сетей, просмотре кинофильмов, телепередач и мультфильмов в онлайн-режиме, игре в компьютерные игры.

Действительно, применение интернет-технологий меняет представление о хикки как о бесконечно одиноких существах, которые решительно отказываются от общения с кем бы то ни было. В настоящее время известно, что хикикомори находят друг друга в закрытых социальных сетях, обмениваются впечатлениями и оценками событий своей жизни. Они скачивают и слушают музыкальные произведения. Многих можно назвать завзятыми киноманами — особый интерес у них вызывают мультфильмы анимэ. Они обмениваются рисунками и фотографиями, используя имиджборды. Многие хикки «вылавливают» в пространстве Интернета порнографические материалы. Наконец, немалое число хикки увлечены компьютерными играми [26; 31].

Именно цифровые технологии способствуют превращению эскапизма японских хикикомори в явление поистине международное, глобальное. Как уже отмечалось, множество не-японцев проявляют готовность демонстрировать мировосприятие и поведение, характерное для хикки. Так, в недавней эмпирической статье [26] исследовались различия между хикикомори из США и из Австралии, играющими в компьютерные игры и проявляющими склонность к психологической зависимости от

компьютерно-игровой активности. Вероятную склонность хикикомори к психологической зависимости от интернета предполагают многие специалисты, например, подобное исследование осуществили канадские авторы [27]. В недавно опубликованной работе показано, что склонность к поведению типа хикки коррелирует ($r = 0,39$) с показателями интернет-зависимости и чрезвычайно слабо коррелирует ($r = 0,16$) с зависимостью от смартфона [31]. Подобный результат не выглядит удивительным, поскольку в исследовании принимали участие студенты, не имеющие опыта ухода от общества. Склонность к типичному для хикки поведению измерялась посредством опросника NQ-25 из 25 вопросов [34], включающего три субшкалы: социализации, изоляции и эмоциональной поддержки. Одно из любопытных исследований [17] опирается на применение структурированного диагностического интервью, а кроме того, в нем предпринимается попытка связать поведенческие и личностные характеристики хикикомори с показаниями диагностических биомаркеров крови. Следует также отметить пилотажное исследование, в котором делается попытка проанализировать существенные характеристики личности хикикомори с применением шкалы Роршаха [20].

Любопытные результаты представлены в работе, выполненной в рамках межкультурной платформы [26]. В ней с опорой на публикацию [33] предпринята попытка разработать механизм оценки тяжести состояния хикикомори. В связи с этим в методическом инструментарии были представлены вопросы, связанные с характерными поведенческими паттернами (применена шкала Лайкерта), задавался отдельный вопрос о наличии коморбидных заболеваний (ответ бинарный: «да» или «нет»), изменялась также разработанная на Тайване и адаптированная шкала измерения степени интернет-зависимости. В исследовании ставилась цель сравнить группы хикки в США и в Австралии в аспекте их участия в компьютерных играх, при этом — в многопользовательских онлайн-играх (типа ММО), требующих коллективного участия и согласованных действий путем вхождения игроков в команды (отряды, легионы), т. е. того, что затруднительно для хикикомори в реальной жизни.

В исследовании приняли участие молодые взрослые геймеры из двух стран. Среди австралийских геймеров было больше, по сравнению с США, тех, кто продолжали жить вместе с родителями. Одна из обнаруженных тенденций состоит в том, что участники с высокими показателями по шкале хикикомори имеют высокие показатели и по шкале зависимости от компьютерных игр. Это характеризует и американских, и австралийских геймеров. В рамках данного исследования было установлено, что хикикомори способны строить эмоциональные отношения, эффективно коммуницировать и сотрудничать в онлайн-играх, в отличие от аналогичного поведения в офлайн-реальности; кроме того,

было обнаружено, что потенциально аддиктивные качества компьютерных игр воздействуют на хикикомори сильнее, чем на других игроков. Участие в компьютерных играх во многом компенсирует для них ту аффективную сферу, которую они не способны получить во взаимодействиях с глазу на глаз. Обосновано также предположение, что подростки-изоляты — вероятные кандидаты в группу зависимых от интернета молодых взрослых.

Хикки в России?

Итак, хикикомори встречаются в самых разных странах, хотя следует ожидать, что больше всего их среди японцев. Проживающие в разных уголках Земли хикикомори должны различаться между собой — возможно, заметным образом, однако такие различия не стали еще предметом исследования. Если хикки не вступают в общение с окружающими, это не значит, что они вовсе лишены интереса к коммуникации и к эмоциональным отношениям с другими людьми. Более того, можно ожидать, что жизнь хикки в полной мере насыщена отношениями с другими людьми, просто эти отношения относятся не к офлайн реальности, и не к смешанной реальности, поэтому их нелегко заметить. Кроме того, можно ожидать, что среди хикки много интернет-зависимых игроков в компьютерные игры.

Если хикикомори — явление международное, то каковы перспективы этого в силу разных причин модного стиля жизни в нашей стране? Думается, что перспективы, как это ни печально, имеются. Так, более полу-миллиона участников социальных сетей подписаны на тематически связанные с хикикомори (равно как с хикки, хиккарями, хикканами и др.) паблики во «ВКонтакте», чаты, каналы в «Телеграме». В них повествуется о душевной боли, утрате смысла жизни, отсутствии любви и привязанностей, желанности смерти. Правда, по счастью, многие подписчики пока еще активно переписываются, готовы друг с другом познакомиться. Они образуют своеобразную молодежную субкультуру, и одна из специфических для российских хикки тем общения — возможность заработка, желательность необременительного трудоустройства, предпочтительно посредством Интернета [7]. Кроме того, в стране немало подростков и молодых взрослых, которых можно с полным правом отнести к числу зависимых от компьютерных игр. Среди них немало безработных или тех, кто работает от случая к случаю; встречаются и отказывающиеся посещать школу в результате буллинга. Наконец, еще больше тех, кто даже в зрелые годы продолжает жить в родительском доме. Пересечение всех указанных подвыборок заставляет ожидать, что российским психотерапевтам уже

вскоре предстоит профессиональная работа с изрядным количеством российских хикки или тех, кто считает себя таковыми.

Печальный момент заключается вот в чем — воспользуемся формулировкой одного из российских хикикомори, представленной в соответствующем паблике. Этот человек написал: «Знаете, те из нас, кто живет с родителями, заранее планируют свою смерть или часто о ней говорят. Поскольку когда родители умрут, то останутся только “взрослые дети”, которые неспособны выжить и принять внешний мир».

Выводы

Цифровые технологии способствуют изменению уклада жизни самых разных групп населения; в наибольшей степени это относится к представителям молодежи, особенно к тем из них, кто испытывает сложности в социальном взаимодействии и трудности социальной адаптации. Уклоняющиеся от общества, замкнутые и лишённые амбиций хикикомори проживают в разных странах и в разных семьях.

В качестве причин появления представителей молодежи, которых принято называть хикикомори, можно отнести не только специфические культурные особенности, стимулирующие это явление, и характерные для всех культур универсальные психологические характеристики, присущие определенным группам людей, но и схожие в разных культурах факторы влияния цифровизации.

Доступность цифровых технологий существенно преобразовала жизнь международного сообщества хикикомори — на смену традиционной социализации, которой они в большинстве случаев пренебрегали, пришла более приемлемая для них цифровая социализация, позволяющая становиться даже более социальными в новой «цифровой социальности», чем в предшествующую доцифровую эпоху. Отшельники-хикикомори имеют теперь возможность смотреть фильмы (в том числе особо любимые ими мультфильмы анимэ), играть в компьютерные игры (включая многопользовательские онлайн-игры, требующие согласованных действий больших групп игроков), находить друг друга в социальных сетях (предположительно закрытых) и общаться, обмениваясь впечатлениями и опытом. Тем не менее они жестко выстраивают границы и минимизируют контакты. Принятый ими стиль жизни стал, благодаря интернету, широко известен подрастающим поколениям, так что среди молодых людей наблюдается определенная мода на этот стиль и на принятие термина «хикикомори» в качестве самоназвания. В ближайшие годы психотерапевтам и социальным работникам все чаще придется работать с представителями молодежи, именующими себя хикикомори и

принявшими если не полностью, то частично стиль жизни, характерный для данного сообщества.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 18-18-00365.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кляйненберг Э.* Жизнь соло: Новая социальная реальность: пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2014. 284 с.
2. *Лабиринты одиночества* / Под ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
3. *Молодяков В.Э.* Растерянное поколение: старые и новые проблемы японской молодежи // Япония: экономика и общество в океане проблем / Под ред. Д.В. Стрельцова. М.: Институт востоковедения РАН; Ассоциация японоведов; Японский фонд, 2012. С. 114—126.
4. *Нагорнова А.Ю.* Характеристика ценностей японской молодежи и синдром хикикомори // Социальная компетентность. 2018. Т. 3. № 3 (9). С. 84—88.
5. *Нанивская В.Т.* Система «морального воспитания» в японской школе // Япония: идеология, культура, литература / Под ред. В.Н. Горегляда, В.С. Гривнина. М.: Мысль, 1989. С. 69—75.
6. *Новикова О.С.* Возрастная идентичность в современной Японии — социально-философский аспект // Идеи и идеалы. 2018. Т. 2. № 4. С. 207—218. doi:10.17212/2075-0862-2018-4.2-207-218
7. *Познина Н.А., Коломоец И.В.* Феномен хикикомори в современном обществе // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. 2014. Т. 2 (34). С. 178—183.
8. *Торо Г.Д.* Уолден, или Жизнь в лесу: пер. с англ. М.: Издательство Академии наук СССР, 1962. 240 с.
9. *Тэффлер А.* Фугурошок: Пер. с англ. СПб: Лань, 1997. 461 с.
10. *Уэда К.* Преступность и криминология в современной Японии: пер. с яп. М.: Прогресс, 1989. 256 с.
11. *Эрикссон Э.* Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
12. *Bowker M.H.* Hikikomori as disfigured desire: Indulgence, mystification, and victimization in the phenomenon of extreme social isolation in Japan [Электронный ресурс] // Journal of Psycho-Social Studies. 2016. Vol. 9 (1). P. 20—52. URL: <http://www.psychosocial-studies-association.org/wp-content/uploads/2017/01/Matthew-Bowker-Hikikomori-as-Disfigured-Desire.pdf> (дата обращения: 5.06.2019).
13. *Chauliac N., Couillet A., Faivre S., et al.* Characteristics of socially withdrawn youth in France: A retrospective study // International Journal of Social Psychiatry. 2017. Vol. 63 (4). P. 339—344. doi:10.1177/0020764017704474
14. *Dubas J.S., Petersen A.C.* Geographical distance from parents and adjustment during adolescence and young adulthood // New Directions for Child and Adolescent Development. 1996. Vol. 196 (71). P. 3—19. doi:10.1002/cd.23219967103

15. *Furlong A.* The Japanese hikikomori phenomenon: Acute social withdrawal among young people // *The Sociological Review*. 2008. Vol. 56 (2). P. 309—325. doi:10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x
16. *Husu H.-M., Välimäki V.* Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish ‘Hikikomori’ // *Journal of Youth Studies*. 2017. Vol. 20 (5). P. 605—621. doi:10.1080/013676261.2016.1254167
17. *Hayakawa K., Kato T.A., Watabe M., et al.* Blood biomarkers of Hikikomori, a severe social withdrawal syndrome [Электронный ресурс] // *Scientific Reports*. 2018. Vol. 8 (1). doi:10.1038/s41598-018-21260-w. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-21260-w> (дата обращения: 5.06.2019).
18. *Horiguchi S.* Are children who do not go to school “bad”, “sick” or “happy”? Shifting interpretations of long-term school non-attendance in post-war Japan // *Japanese Education in a Global Age. Sociological Reflections and Future Directions* / A. Yonezawa, Y. Kitamura, B. Yamamoto, et al. (eds.). Singapore: Springer, 2018. P. 117—136.
19. *Kato T.A., Kanba S., Teo A.R.* Hikikomori: experience in Japan and international relevance // *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17 (1). P. 105—106. doi:10.1002/wps.20497
20. *Katsuki R., Inoue A., Indias S., et al.* Clarifying deeper psychological characteristics of hikikomori using the Rorschach Comprehensive System: A Pilot Case-Control Study [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. doi:10.3389/fpsy.2019.00412. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00412/full> (дата обращения: 10.06.2019).
21. *Krieg A., Dickie J.R.* Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model // *International Journal of Social Psychiatry*. 2013. Vol. 59 (1). P. 61—72. doi:10.1177/0020764011423182
22. *Li T.M., Wong P.W.* Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies // *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 49 (7). P. 595—609. doi:10.1177/0004867415581179
23. *Ovejero S., Caro-Cañizares I., de León-Martínez V., et al.* Prolonged social withdrawal disorder: A hikikomori case in Spain // *International Journal of Social Psychiatry*. 2014. Vol. 60 (6). P. 562—565. doi:10.1177/0020764013504560
24. *Pereira-Sanchez V., Alvarez-Mon M.A., Asunsolo del Barco A., et al.* Exploring the extent of the hikikomori phenomenon on Twitter: Mixed methods study of western language tweets [Электронный ресурс] // *Journal of Medical Internet Research*. 2019. Vol. 21 (5). doi:10.2196/14167. URL: <https://www.jmir.org/2019/5/e14167/> (дата обращения: 20.06.2019).
25. *Saito T.* Hikikomori: Adolescence Without End. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 2013. 216 p.
26. *Stavropoulos V., Anderson E.E., Beard C., et al.* A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents [Электронный ресурс] // *Addictive Behaviors Reports*. 2019. Vol. 9. doi:10.1016/j.abrep.2018.10.001. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853218300877> (дата обращения: 15.07.2019).
27. *Stip E., Thibault A., Beauchamp-Chatel A., et al.* Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychiatry*. 2016. Vol. 7. doi:10.3389/fpsy.2016.00006. URL: <https://>

- www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2016.00006/full (дата обращения: 5.06.2019).
28. *Suwa M., Suzuki K.* The phenomenon of “hikikomori” (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today // *Journal of Psychopathology*. 2013. Vol. 19. P. 191–198.
 29. *Tajan N.* Social withdrawal and psychiatry: A comprehensive review of Hikikomori // *Neuropsychiatrie de l’Enfance et de l’Adolescence*. 2015. Vol. 63 (5). P. 324–331. doi:10.1016/j.neurenf.2015.03.008
 30. *Tateno M., Park T.W., Kato T.A., et al.* Hikikomori as a possible clinical term in psychiatry: a questionnaire survey [Электронный ресурс] // *BMC Psychiatry*. 2012. Vol. 12 (1). doi:10.1186/1471-244X-12-169. URL: <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-169> (дата обращения: 19.05.2019).
 31. *Tateno M., Teo A.R., Ukai W., et al.* Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. doi:10.3389/fpsy.2019.00455. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00455/full> (дата обращения: 20.07.2019).
 32. *Teo A.R., Gaw A.C.* Hikikomori, a Japanese Culture-Bound Syndrome of Social Withdrawal?: A Proposal for DSM-5 // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2010. Vol. 198 (6). P. 444–449. doi:10.1097/NMD.0b013e3181e086b1
 33. *Teo A.R., Feters M.D., Stufflebam K., et al.* Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: Psychosocial features and treatment preferences in four countries // *International Journal of Social Psychiatry*. 2015. Vol. 61 (1). P. 64–72. doi:10.1177/0020764014535758
 34. *Teo A.R., Chen J.I., Kubo H., et al.* Development and validation of the 25-item Hikikomori Questionnaire (HQ-25) // *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2018. Vol. 72 (10). P. 780–788. doi:10.1111/pcn.12691
 35. *Turkle S.* *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2010. 360 p.
 36. *Umeda M., Kawakami N.* Association of childhood family environments with the risk of social withdrawal (‘hikikomori’) in the community population in Japan // *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2012. Vol. 66 (2). P. 121–129. doi:10.1111/j.1440-1819.2011.02292.x
 37. *Wong P.W., Li T.M., Chan M., et al.* The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study // *International Journal of Social Psychiatry*. 2015. Vol. 61 (4). P. 330–342. doi:10.1177/0020764014543711
 38. *Yuen J.W.M., Yan Y.K.Y., Wong V.C.W., et al.* A Physical Health Profile of Youths Living with a “Hikikomori” Lifestyle [Электронный ресурс] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15 (2). doi:10.3390/ijerph15020315. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/4/546/htm> (дата обращения: 21.05.2019).

EPIDEMIC OF LONELINESS IN A DIGITAL SOCIETY: HIKIKOMORI AS A CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

A.E. VOISKUNSKII*,
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia
vae-msu@mail.ru

G.U. SOLDATOVA**,
Lomonosov Moscow State University,
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia,
soldatova.galina@gmail.com

The article discusses the problem of desocialization, namely, loneliness at a young age in relation to the hikikomori phenomenon. Hikikomori are young people who have not left their parental home for at least 6 months, have no friends, refuse to study and work and are not in contact with their closest relatives. This kind of loneliness manifests most vividly in Japan. A number of Japanese psychiatrists believe that hikikomori suffer from a previously non-diagnosed mental disease specific to the Japanese culture. The peculiarities of socialization processes characteristic of the Japanese society are considered. We analyze the specifics of hikikomori's application of digital technologies, namely, their use of the Net for communication and information exchange. While hikikomori shy away from traditional socializing, they accept digital socializing and socialize more than their peers did before the digital era. Conclusion: mental health professionals are going to come across more young people identifying themselves as hikikomori and adopting their lifestyle if only in some ways.

Keywords: loneliness, hikikomori, digital technologies, social maladjustment.

Acknowledgements

This work was supported by Russian Science Foundation, grant № 18-18-00365.

For citation:

Voiskunskii A.E., Soldatova G.U. Epidemic of Loneliness in a Digital Society: Hikikomori as a Cultural and Psychological Phenomenon. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 22—43. doi: 10.17759/cpp.2019270303 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Voiskunskii Aleksandr Evgen'evich*, Ph.D., Leading Researcher, Psychology Department, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: vae-msu@mail.ru

** *Soldatova Galina Urtanbekovna*, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Doctor in Psychology, Professor, Psychology Department, Lomonosov Moscow State University; Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

REFERENCES

1. Klinenberg E. Zhizn' solo: Novaya sotsial'naya real'nost' [Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone]. Moscow: Al'pina non-fikshn, 2014. 284 p. (In Russ.).
2. Pokrovskii N.E. (ed.). *Labirinty odinochestva* [*Labyrinths of solitude*]. Moscow: Progress, 1989. 624 p.
3. Molodyakov V.E. Rasteryannoe pokolenie: starye i novye problemy yaponskoi molodezhi [Confused generation: old and new problems of Japanese youths]. In Strel'tsov D.V. (ed.). *Yaponiya: ekonomika i obshchestvo v okeane problem* [Japan: economics and society in the ocean of problems]. Moscow: Institut vostokovedeniya RAN; Assotsiatsiya yaponovedov; Yaponskii fond, 2012, pp. 114—126.
4. Nagornova A.Yu. Kharakteristika tsennosti yaponskoi molodezhi i sindrom khikikomori [Characteristics of values of Japanese youths and a hikikomori syndrome]. *Sotsial'naya kompetentnost'* [*Social Competence*], 2018. Vol. 3 (3), pp. 84—88.
5. Naniivskaya V.T. Sistema "moral'nogo vospitaniya" v yaponskoi shkole [The system of "moral education" in the Japanese school]. In Goreglyad V.N., Grivnin V.S. (eds.). *Yaponiya: ideologiya, kul'tura, literatura* [*Japan: ideology, culture, literature*]. Moscow: Mysl', 1989, pp. 69—75.
6. Novikova O.S. Vozrastnaya identichnost' v sovremennoi Yaponii — sotsial'no-filosofskii aspekt [Age Identity in Modern Japan — Socio-Philosophical Aspects]. *Idei i idealy* [*Ideas and Ideals*], 2018. Vol. 2 (4), pp. 207—218. doi:10.17212/2075-0862-2018-4.2-207-218
7. Poznina N.A., Kolomoets I.V. Fenomen khikikomori v sovremennom obshchestve [Phenomenon of hikikomori in modern society]. *Obrazovanie. Nauka. Innovatsii: Yuzhnoe izmerenie* [*Education. The Science. Innovation: The Southern Dimension*], 2014. Vol. 2 (34), pp. 178—183.
8. Thoreau H.D. Uolden, ili Zhizn' v lesu [Walden; or, Life in the Woods]. Moscow: Izdatel'stvo Akademii nauk SSSR, 1962. 240 p. (In Russ.).
9. Toffler A. Futuroshok [Future Shock]. Saint Petersburg: Lan', 1997. 461 p. (In Russ.).
10. Ueda K. Prestupnost' i kriminologiya v sovremennoi Yaponii [Crime and criminology in modern Japan]. Moscow: Progress, 1989. 256 p. (In Russ.).
11. Erikson E. Identichnost': yunost' i krizis [Identity: youth and crisis]. Moscow: Progress, 1996. 214 p. (In Russ.).
12. Bowker M.H. Hikikomori as disfigured desire: Indulgence, mystification, and victimization in the phenomenon of extreme social isolation in Japan [Elektronnyi resurs]. *Journal of Psycho-Social Studies*, 2016. Vol. 9 (1), pp. 20—52. Available at: <http://www.psychosocial-studies-association.org/wp-content/uploads/2017/01/Matthew-Bowker-Hikikomori-as-Disfigured-Desire.pdf> (Accessed 5.06.2019).
13. Chauliac N., Couillet A., Faivre S., et al. Characteristics of socially withdrawn youth in France: A retrospective study. *International Journal of Social Psychiatry*, 2017. Vol. 63 (4), pp. 339—344. doi:10.1177/0020764017704474
14. Dubas J.S., Petersen A.C. Geographical distance from parents and adjustment during adolescence and young adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996. Vol. 1996 (71), pp. 3—19. doi:10.1002/cd.23219967103

15. Furlong A. The Japanese hikikomori phenomenon: Acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*, 2008. Vol. 56 (2), pp. 309—325. doi:10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x
16. Husu H.-M., Välimäki V. Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish ‘Hikikomori’. *Journal of Youth Studies*, 2017. Vol. 20 (5), pp. 605—621. doi:10.1080/13676261.2016.1254167
17. Hayakawa K., Kato T.A., Watabe M., et al. Blood biomarkers of Hikikomori, a severe social withdrawal syndrome [Elektronnyi resurs]. *Scientific Reports*, 2018. Vol. 8 (1). Available at: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-21260-w> (Accessed 5.06.2019). doi:10.1038/s41598-018-21260-w
18. Horiguchi S. Are children who do not go to school “bad”, “sick” or “happy”? Shifting interpretations of long-term school non-attendance in post-war Japan. In Yonezawa A., Kitamura Y., Yamamoto B., et al. (eds.). *Japanese Education in a Global Age. Sociological Reflections and Future Directions*. Singapore: Springer, 2018, pp. 117—136.
19. Kato T.A., Kanba S., Teo A.R. Hikikomori: experience in Japan and international relevance. *World Psychiatry*, 2018. Vol. 17 (1), pp. 105—106. doi:10.1002/wps.20497
20. Katsuki R., Inoue A., Indias S., et al. Clarifying deeper psychological characteristics of hikikomori using the Rorschach Comprehensive System: A Pilot Case-Control Study [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Psychiatry*, 2019. Vol. 10. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00412/full> (Accessed 10.06.2019). doi:10.3389/fpsy.2019.00412
21. Krieg A., Dickie J.R. Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model. *International Journal of Social Psychiatry*, 2013. Vol. 59 (1), pp. 61—72. doi:10.1177/0020764011423182
22. Li T.M., Wong P.W. Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 2015. Vol. 49 (7), pp. 595—609. doi:10.1177/0004867415581179
23. Ovejero S., Caro-Cañizares I., de León-Martínez V., et al. Prolonged social withdrawal disorder: A hikikomori case in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 2014. Vol. 60 (6), pp. 562—565. doi:10.1177/0020764013504560
24. Pereira-Sanchez V., Alvarez-Mon M.A., Asunsolo del Barco A., et al. Exploring the extent of the hikikomori phenomenon on Twitter: Mixed methods study of western language tweets [Elektronnyi resurs]. *Journal of Medical Internet Research*, 2019. Vol. 21 (5). Available at: <https://www.jmir.org/2019/5/e14167/> (Accessed 20.06.2019). doi:10.2196/14167
25. Saito T. Hikikomori: Adolescence Without End. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 2013. 216 p.
26. Stavropoulos V., Anderson E.E., Beard C., et al. A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents [Elektronnyi resurs]. *Addictive Behaviors Reports*, 2019. Vol. 9. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853218300877> (Accessed 15.07.2019). doi:10.1016/j.abrep.2018.10.001
27. Stip E., Thibault A., Beauchamp-Chatel A., et al. Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in*

- Psychiatry*, 2016. Vol. 7. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2016.00006/full> (Accessed 5.06.2019). doi:10.3389/fpsy.2016.00006
28. Suwa M., Suzuki K. The phenomenon of “hikikomori” (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today. *Journal of Psychopathology*, 2013. Vol. 19, pp. 191—198.
 29. Tajan N. Social withdrawal and psychiatry: A comprehensive review of Hikikomori. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 2015. Vol. 63 (5), pp. 324—331. doi:10.1016/j.neurenf.2015.03.008
 30. Tateno M., Park T.W., Kato T.A., et al. Hikikomori as a possible clinical term in psychiatry: a questionnaire survey [Elektronnyi resurs]. *BMC Psychiatry*, 2012. Vol. 12 (1). Available at: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-169> (Accessed 19.05.2019). doi:10.1186/1471-244X-12-169
 31. Tateno M., Teo A.R., Ukai W., et al. Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Psychiatry*, 2019. Vol. 10. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00455/full> (Accessed 20.07.2019). doi:10.3389/fpsy.2019.00455
 32. Teo A.R., Gaw A.C. Hikikomori, a Japanese Culture-Bound Syndrome of Social Withdrawal?: A Proposal for DSM-5. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2010. Vol. 198 (6), pp. 444—449. doi:10.1097/NMD.0b013e3181e086b1
 33. Teo A.R., Fetters M.D., Stufflebam K., et al. Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: Psychosocial features and treatment preferences in four countries. *International Journal of Social Psychiatry*, 2015. Vol. 61 (1), pp. 64—72. doi:10.1177/0020764014535758
 34. Teo A.R., Chen J.I., Kubo H., et al. Development and validation of the 25-item Hikikomori Questionnaire (HQ-25). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2018. Vol. 72 (10), pp. 780—788. doi:10.1111/pcn.12691
 35. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2010. 360 p.
 36. Umeda M., Kawakami N. Association of childhood family environments with the risk of social withdrawal (‘hikikomori’) in the community population in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2012. Vol. 66 (2), pp. 121—129. doi:10.1111/j.1440-1819.2011.02292.x
 37. Wong P.W., Li T.M., Chan M., et al. The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study. *International Journal of Social Psychiatry*, 2015. Vol. 61 (4), pp. 330—342. doi:10.1177/0020764014543711
 38. Yuen J.W.M., Yan Y.K.Y., Wong V.C.W., et al. A Physical Health Profile of Youths Living with a “Hikikomori” Lifestyle [Elektronnyi resurs]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018. Vol. 15 (2). Available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/4/546/htm> (Accessed 21.05.2019). doi:10.3390/ijerph15020315

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОНТЕКСТЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА: К ВОПРОСУ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ПАТОГЕНЕЗЕ И ПАТОМОРФОЗЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ (НА ПРИМЕРЕ НАРУШЕНИЙ ЦИКЛА «СОН—БОДРСТВОВАНИЕ»)

А.Ш. ТХОСТОВ*,
МГУ имени М.В. Ломоносова,
Москва, Россия,
tkhostov@gmail.com

Е.И. РАССКАЗОВА**,
МГУ имени М.В. Ломоносова,
Москва, Россия,
e.i.rasskazova@gmail.com

Для цитаты:

Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И., Емелин В.А. Психическое здоровье в контексте информационного общества: к вопросу об изменениях в патогенезе и патоморфозе заболеваний (на примере нарушений цикла «сон—бодрствование») // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 44—60. doi: 10.17759/cpp.2019270304

* *Тхостов Александр Шамилович*, доктор психологических наук, заведующий кафедрой нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: tkhostov@gmail.com

** *Рассказова Елена Игоревна*, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии, МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

В.А. ЕМЕЛИН*,**

МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,

emelin@mail.ru

Информационные технологии затрагивают важнейшую для человека проблему его субъективных границ и их приватности. Использование электронных гаджетов регулярно относится к периоду ночи или позднего вечера и связано с жалобами на нарушения сна неклинического уровня. Цель данного исследования — уточнение связи тревоги, депрессивности и использования электронных гаджетов поздно вечером и ночью с жалобами на нарушения сна у взрослых респондентов без диагностированных нарушений сна. Было показано, что связь использования гаджетов ночью с жалобами на нарушения сна сохраняется после контроля уровня тревоги и депрессивности. Это означает, что провоцируемое природой самих ИКТ применение их вечером и поздно ночью выступает самостоятельным предиктором нарушений сна, говоря метафорически, новой действующей силой в сомнологии. Этот эффект не только не сводится к тревоге, депрессии и другим поведенческим факторам нарушения гигиены сна, но и более очевидно проявляется на фоне благополучия, при низком уровне тревоги.

Ключевые слова: информационное общество, патогенез и патоморфоз заболеваний, «сон—бодрствование», инсомния.

С самого начала нам хотелось бы сформулировать основной тезис нашей работы: информационное общество представляет собой не просто совокупность новых технологических средств, расширяющих возможности человека, но создает совершенно особую среду его существования и развития, трансформируя психические функции, способы коммуникации, формы и модели идентификации и межличностных отношений. Для клинической психологии это оборачивается трансформацией традиционного соотношения норма/патология, возникновением новых типов психических нарушений и патоморфозом давно описанных.

Как нам кажется, не следует расценивать значение новых информационных технологий как простое усложнение всегда существовавших инструментов, облегчавших условия существования человека, но не изменявших радикально его родовую суть. Необходимо с самого начала отказаться от традиционной для науки идеи нейтральности орудия в том смысле, что ружье в руках полицейского и убийцы само по себе инертно по отношению к ним обоим, а его применение не зависит от его функций, а определяется благими или злостными намерениями его вла-

*** *Емелин Вадим Анатольевич*, доктор философских наук, профессор, МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: emelin@mail.ru

дельца. Это принципиально неверно, поскольку не учитывается важный факт, заключающийся в том, что возможности огнестрельного оружия качественно превосходят возможности невооруженной руки. Речь идет даже не о простом расширении человека с помощью освоения орудий, когда ружье становится продолжением руки, давая ей несуществующие ранее способности по нанесению вреда противнику, а о том, что само представление о мироустройстве определяется уже не натуральными, а технологическими возможностями. Психологическая суть этого, казалось бы, чисто технологического изменения отчетливо зафиксирована в американской поговорке: “*God made man equal. But, Colonel Colt made some more equal than others*” — «Бог создал людей, а полковник Кольт уравнил их в правах». Самое простое орудие в виде камня возможно и нейтрально в смысле того, что его все равно куда кидать, но совершенно не нейтрально с точки зрения построения деятельности с использованием этого камня. В равной степени это применимо к любому другому медиуму, расширяющему натуральные возможности человека.

Метафора о человеке с ружьем была приведена в качестве примера, показывающего не только значение технологических изобретений для человека, но и как иллюстрация несостоятельности идеи о нейтральности технологий по отношению к человеку [5]. Особенно это актуально в контексте информационного общества, когда технологические расширения настолько незаметно встраиваются в картину мира, что у человека возникает иллюзорная уверенность в том, что он является властелином машин. Он формирует симбиоз с «технологическими протезами», феноменологически переживая новые границы как нечто само собой разумеющееся. В информационном обществе мы сталкиваемся с никогда прежде не существовавшей ситуацией. Если предыдущие технологии лишь *расширяли* и *дополняли* возможности человека, то современные уже способны *заменять* или *подменять* его высшие психические функции. Новейшие средства коммуникации — смартфоны, компьютерные сети, цифровое телевидение — предполагают максимальную близость с пользователем, становясь «интимными технологиями» [18], без которых он уже не может обойтись даже короткое время. Заменители когнитивных функций: калькуляторы, карты памяти, навигаторы, программы автопроверки орфографии, предиктивные системы набора текстов и автопереводчики — приводят к отмене или трансформации функции счета, запоминания и ориентировки в пространстве, грамотного письма, делают ненужным изучение иностранных языков. В каком-то смысле мы оказываемся в неосредневековье, когда неграмотность населения компенсировалась визуальными иллюстрациями в виде картин, скульптур, витражей, подменявших библейский текст. У. Эко, сравнивший средневековый собор с современным телевидением, иронично отметил,

что «главный редактор средневековых телепрограмм», в отличие от сегодняшних, был прекрасно образован, имел замечательную фантазию и работал для общественной пользы [16, с. 92]. Человек «цифрового мира» перестает воспринимать длинные мысли, читать «толстые» книги, осмыслять символическое содержание образов. Как отмечал В.М. Розин, «... интернет и мобильная связь постепенно становятся еще одним социально-техническим телом человека (наряду с другими — электричеством, транспортом, жильем, одеждой и прочее), колоссально расширяя его возможности, с другой стороны, они существенно трансформируют его психику и отчасти телесность» [11, с. 222].

Второй критической в отношении психического здоровья областью влияния современных информационных технологий становится радикальное изменение форм коммуникации и межличностного общения, затрагивающее важнейший пласт формирования и существования человека, его социализацию. Сегодня в качестве самого близкого технологического медиума выступает смартфон — «натальный гаджет», с которым индивид информационного общества проводит больше всего времени.

Особого внимания заслуживает встроенная в мобильный телефон технология коротких текстовых сообщений, положившая начало формированию совершенно новых форм межличностной коммуникации. Особенностью коротких сообщений является то, что с их помощью передается однозначно истолковываемая, отчужденная информация, фактически лишенная нюансов и чувственности. Дистанционная телеграфная коммуникация не предполагает непосредственного контакта, переводя диалог в плоскость симуляции или бессмысленной переписки. Как правило, индивид подменяет телефонный разговор сообщением в тех случаях, когда он испытывает чувство дискомфорта, неисполненных обещаний или же нежелание близких отношений с другим. Свойство текстовых сообщений состоит в том, что их можно прочитать не сразу, а когда появится время и желание, или же удалить, не посмотрев. В самом предельном случае всегда можно внести человека в черный список и навсегда придать его забвению. Идея длительного и сложно выстроенного межличностного общения оказывается дискредитированной в реальном пространстве и времени коротких коммуникаций.

В метро нас окружают пассажиры, поголовно погрузившиеся в свои смартфоны и не обращающие внимание на происходящее вокруг. «Ныне мы наблюдаем первичные последствия поведения владельцев мобильных телефонов — тысячи рассеянных людей, что-то бормочущих себе в руку или перед собой при ходьбе, езде или находясь в концертном зале, и «электронные привязи», превращающие все вокруг в рабочее место и всякое время — в рабочее. Что если это предвестники грядущего переворота? Наученный опытом технических перемен, я считаю, что вторичные

последствия мобильной связи вызовут настоящее цунами в обществе» [10, с. 18]. В Китае для характеристики пристрастия к мобильным телефонам получил распространение термин «поколение опущенных голов», и даже просто «зомби». Научные сотрудники Национальной медицинской библиотеки квалифицировали новый недуг как «текстовая шея», его причиной является постоянно склоненная к экрану смартфона голова, что приводит к дополнительной нагрузке на шейные позвонки и как следствие — к широкому спектру заболеваний. «Это похоже на эпидемию или, по крайней мере, очень распространено», — констатирует Кеннет Хансрадж, руководитель отделения хирургии позвоночника в Нью-Йоркском центре хирургии позвоночника и реабилитационной медицины, автор исследования [19]. «Просто посмотрите вокруг: все с опущенными головами» [4]. Физиотерапевт из Новой Зеландии С. Огуст описывает участвовавшие жалобы пациентов на боли в шее и спине. И называет он этот синдром «*i-горб*», намекая на *i-Phone* [3].

Технологические преобразования в условиях развития информационного общества вторгаются в личное пространство человека. Со смартфоном в буквальном смысле спят, проводя бессонные ночи в бесконечном пролистывании страниц социальных сетей. Смартфон становится непосредственным фигурантом межличностных отношений. Нередки стали ситуации, когда мы видим пару влюбленных, которые общаются, сидя рядом и погрузившись в свои смартфоны.

Информационные технологии затрагивают и важнейшую для человека феноменологическую проблему его границ и их приватности. В современном психоанализе дефицитарность устойчивых границ давно рассматривается в качестве ключевого механизма формирования целого спектра психических расстройств: от психотических до невротических [2]. Затруднительно отрицать, что современные технологии мобильной связи, роуминга, *ip*-адреса, контроля перемещений, навигации, мобильного банкинга, контроля расходов и пр. создают принципиально новые условия задания и удержания субъективных границ и приватности, затрудняя или размывая соотношение приватности и внешнего контроля. Все эти проблемы усиливаются тем, что современные информационные технологии крайне сложны для обывательского понимания и в голове обывденного человека могут мистифицироваться, приобретая магическое измерение.

П.Д. Тищенко отмечал, что «... в обществе будущего люди не будут понимать, как машина устроена, окажутся не в состоянии ее контролировать. А вот машина как раз и будет осуществлять полный контроль над людьми, причем большинство не увидят в этом ничего плохого — ведь будет уже устойчивая привычка доверять машине, в том числе и доверять решение межлических, межличностных проблем» [15]. С точ-

ки зрения психологии телесности границы между субъектом и объектом формируются и изменяются в процессе развития человека, причем от четкости этих границ зависят непротиворечивость и субъекта, и объекта. Субъект и объект как бы прорисовываются, оформляясь границами. Ключевым критерием, определяющим эти границы, является переживание контролируемости. Полностью контролируемые объекты воспринимаются как часть себя (субъект), они «прозрачны» для него. То, что не управляется, становится внешним объектом. На границе лежит зона «полупрозрачности» — частичной управляемости. Переживание контролируемости определяется не только опытом человека, но также требованиями социума и культуры: под влиянием этих факторов происходит освоение физиологических функций и их переход в зону «полупрозрачности». Частичная управляемость открывает возможность специфических нарушений, обусловленных индивидуальными представлениями и переживаниями, принятыми в культуре. Учитывая это, становится проблематичным и патогенным сложное, плохо понимаемое и мистифицируемое соотношение человека и информационной системы, ставшей то ли его частью, то ли его хозяином. «Любопытно, что в обыденном сознании в качестве “реального” переживания работает переживание власти над машиной как средством. Хотя “чернобыли” и “фукусимы” давно это наивное предположение фальсифицировали. Полная контролируемость машины — фантазм обыденного сознания, используемый трансгуманизмом и пиарщиками нанотехнологических, геномных или иных технологических инноваций. Но опыт неконтролируемости машин вполне реален, доступен каждому» [13, с. 65]. Машины «отбились от рук» с утратой возможности понимания устройства и функционирования технических средств. Еще не так давно телефон, радио, телевизор, мотор мопеда и т. п. были *подручными*, а значит и рационально знакомыми и контролируемыми машинами. Сегодня машин становится несравнимо больше, и они все более неконтролируемы и непонятны в своем устройстве [14, с. 11—14].

Информационные технологии могут не только исказить привычные формы человеческого существования, порождая оригинальные психопатологические феномены, но, как мы отмечали, приводить к патоморфозу известных расстройств. В качестве такого эмпирического примера мы хотели бы рассмотреть изменения патогенеза и факторов риска в контексте влияния информационных технологий на психическое здоровье на достаточно простой модели нарушений цикла «сон—бодрствование».

Сегодня нарушения сна по типу инсомнии не только относятся к числу одних из более распространенных, охватывая, по некоторым данным, четверть популяции, но и рассматриваются как «психоген-

ные» (например, в МКБ-10), а в ряде стран — как требующие психологической помощи в качестве лечения «первой линии». Предложен и получил эмпирическую поддержку целый ряд психологических моделей, объясняющих развитие и хронификацию инсомнии через систему социокультурных факторов и социальных ожиданий от личности [9], дисфункциональных представлений о сне [22], предположительно приводящих к чрезмерному вниманию ко сну [17], избыточным руминациям перед сном [23], а на поведенческом уровне — гипертрофированным усилиям по восстановлению своего сна, самоограничительному поведению и другим действиям, способствующим хронификации инсомнии [26; 24]. Тревога и депрессивность выступают дополнительными факторами как риска жалоб на нарушения сна в норме и инсомнии, так и ее хронификации [6; 20; 21].

Существует ли связь между информационными технологиями и нарушениями цикла «сна—бодрствования» человека? Можно выделить, как минимум, несколько векторов такого взаимодействия. Во-первых, очевидно, что информационные технологии, с одной стороны, выступают мощным провокатором психофизиологического возбуждения, в том числе в вечернее и ночное время (просмотр телепередач, например), а с другой стороны, представляют практически безграничные возможности занять свое время при нарушениях сна, приводя тем самым к дальнейшим нарушениям цикла «сон—бодрствование», «сдвигам» в привычном графике. Иными словами, *использование ИКТ в ночное и вечернее время, характерное для многих людей, само по себе выступает как фактором риска развития нарушения сна, так и поведенческим фактором хронификации уже сформированной инсомнии*. Во-вторых, более глубокое рассмотрение проблемы указывает на то, что само использование информационных технологий вместо другой деятельности, т. е. взамен или за счет других интересов, может быть проявлением избегающего поведения, в частности, в случае тревоги или пассивности при депрессии — т. е. быть проявлением более глубоких психопатологических трудностей [25]. Учитывая важную роль тревоги и депрессии в развитии и хронификации этих нарушений сна, можно заключить, что *ИКТ «встраиваются» в этиологию и патогенез инсомнии, предлагая удобные и доступные даже в ночное время способы иллюзорного (поскольку в действительности избегание способствует усилению тревоги, а пассивность — усилению депрессивных переживаний, [1]) облегчения эмоционального состояния*.

В соответствии с первым тезисом, два недавних эмпирических исследования на выборках 100 и 103 взрослых респондентов, не обращавшихся за медицинской помощью по поводу нарушений сна и не имевших диагнозов, связанных с нарушениями сна [7], продемонстрировали, что

склонность к использованию гаджетов (мобильного телефона, компьютера/ноутбука или планшета) в вечернее и ночное время не только крайне распространена в норме, но и сопряжена с худшим субъективным качеством сна, его более низкой продолжительностью и эффективностью, большей сонливостью днем и ощущением нехватки сна. Эта связь не объясняется выраженностью тревоги и депрессивности, а в случае продолжительности сна и его эффективности не сводится к другим нарушениям режима сна и бодрствования.

Представленное ниже исследование направлено на предварительную проверку второго тезиса — о «встраивании» использования информационных технологий в процесс хронификации инсомнии наряду или в тесной взаимосвязи с тревогой и депрессивностью.

Целью исследования было уточнение связи тревоги, депрессивности и использования электронных гаджетов поздно вечером и ночью с жалобами на нарушения сна у взрослых респондентов без диагностированных нарушений сна. Поскольку существующие данные не позволяли выдвигать однозначные предположения о природе этой связи, в данном исследовании сопоставлялись следующие потенциально возможные альтернативные **гипотезы**:

1. Частое использование электронных гаджетов поздно вечером и ночью является прямым проявлением тревожности и/или депрессивности и поэтому связано с жалобами на нарушения сна. На эмпирическом уровне это означает, что связь использования электронных гаджетов вечером и ночью с нарушениями сна должна исчезать после статистического контроля уровня тревоги и депрессивности. Данная гипотеза условно может быть названа «нулевой», поскольку ранние исследования [7] уже показали ее несостоятельность и мы не ожидали, что получим ее подтверждение в данном исследовании.

2. Частое использование электронных гаджетов поздно вечером и ночью является проявлением общего нарушения регуляции цикла «сон—бодрствование», например гигиены сна, и поэтому связано с жалобами на нарушения сна. На эмпирическом уровне это означает, что связь использования электронных гаджетов вечером и ночью с нарушениями сна должна сохраняться после статистического контроля тревожности и депрессивности, но исчезать после контроля других поведенческих особенностей. Заметим, что в предыдущем исследовании [7] эта гипотеза получила частичное подтверждение в отношении ряда субъективных характеристик сна, но была опровергнута в отношении общего субъективного качества сна (индекса тяжести инсомнии).

3. Частое использование электронных гаджетов поздно вечером и ночью выступает в качестве модератора связи тревожности и депрессивности с нарушениями сна по одному из двух направлений:

1) либо использование электронных гаджетов способствует развитию инсомнии у тревожных и склонных к депрессии лиц; 2) либо использование гаджетов связано с нарушениями сна у тех, кто не склонен к тревожности и депрессивности (т. е. выступает дополнительным самостоятельным фактором, *расширяя зону культурной патологии*). На эмпирическом уровне эта гипотеза предполагает проверку эффектов модерации.

Метод

Выборка и процедура исследования. В исследовании приняли участие 122 жителя г. Москвы и Московской области в возрасте от 17 до 50 лет. На предварительном этапе исследования они были опрошены о наличии диагностированных острых или хронических нарушений сна, об обращении в сомнологические центры или к неврологу по поводу нарушений сна, о психических заболеваниях, а также о типичном цикле «сон—бодрствование». По результатам рассчитывалась субъективная эффективность сна респондентов (соотношение времени сна ко времени в постели в процентах), и в исследование были включены лишь респонденты с эффективностью сна 85% и выше, что представляет условную границу «нормы» в отношении сна. Итоговая выборка составила 103 человека (70 мужчин и 33 женщины) в возрасте от 17 до 47 лет (средний возраст $23,81 \pm 6,68$ лет). 26 человек (25,2%) из них предъявляли жалобы на нарушения сна, не доходящие до клинического уровня. У каждого третьего из этих респондентов продолжительность жалоб составляла от 1 до 7 месяцев, у остальных — более года.

Методики.

Индекс тяжести инсомнии — скрининговая шкала оценки нарушений сна инсомнического типа [22; 9].

Шкала поведенческих факторов нарушений сна — состоит из 16 пунктов, описывающих различные особенности поведения, сопряженные с регуляцией сна и бодрствования [7]. Например: «Я ложусь и встаю в одно и то же время каждый день», «Я лежу в кровати без сна более 30 минут (но не встаю)», оцениваемых по шкале Лайкерта от «1» до «4»: «1» — «Никогда или почти никогда (0—1 дней в неделю)»; «2» — «Редко (2—3 дня в неделю)»; «3» — «Иногда (4—5 дней в неделю)»; «4» — «Часто/Всегда (6—7 дней в неделю)» [7]. В данной работе использовались субшкалы применения лекарственных и нелекарственных препаратов как снотворных, нарушения гигиены сна вечером, шадящего и самоограничительного поведения, руминаций по поводу сна днем, а также использования электронных гаджетов допоздна или при ночных про-

буждениях. В предыдущем исследовании была показана согласованность субшкал, факторная структура методики и связь шкал с жалобами на нарушения сна [7]. Ключевая для данного исследования шкала использования гаджетов поздно вечером и ночью включает три пункта: «Я засиживаюсь допоздна за телевизором, планшетом, ноутбуком, или общаясь по мобильному», «Ночью я общаюсь по телефону, играю или сижу за компьютером, планшетом или ноутбуком», «Если я не могу заснуть или проснулся ночью, я беру телефон или включаю компьютер, ноутбук, планшет» (альфа Кронбаха по двум разным исследованиям составила 0,70 и 0,72).

Госпитальная шкала тревоги и депрессии — скрининговая методика диагностики признаков тревоги и депрессивности [12; 27].

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0. Применялась серия из двух анализов модерации (один для проверки гипотезы о связи использования гаджетов с тревожностью, другой — с депрессивностью). Индекс тяжести инсомнии выступал в качестве зависимой переменной. На первом шаге иерархического регрессионного анализа в качестве независимой переменной включались центрированная тревога или депрессивность; на втором шаге — центрированная переменная использования гаджетов поздно вечером или ночью; на третьем — переменная модератор, полученная их перемножением и характеризующая их взаимодействие.

Результаты

И тревога, и депрессивность ожидаемо связаны с жалобами на нарушения сна, однако в обоих случаях использование гаджетов поздно вечером и ночью также связано с выраженностью нарушений сна, и эта связь не сводится к тревожности и депрессивности (табл. 1).

При этом если эффекты депрессивности и использования гаджетов выступают исключительно как дополнительные по отношению друг к другу, то в отношении тревоги отмечается эффект взаимодействия тревоги респондентов и их склонности к использованию гаджетов поздно вечером и ночью. Сравнение простых регрессий показывает, что у лиц, использующих гаджеты ночью и поздно вечером, тревожность не связана с жалобами на нарушения сна ($\beta=0,03$; $p>0,15$), тогда как у не использующих гаджеты респондентов связь есть ($\beta=0,44$; $p<0,01$). Точно так же, использование гаджетов ночью и вечером связано с жалобами на нарушения сна лишь у респондентов с низким уровнем тревоги ($\beta=0,33$; $p<0,05$), в отличие от людей с высоким уровнем тревоги ($\beta=0,14$; $p>0,15$).

Таблица 1

Тревога, депрессивность и использование электронных гаджетов ночью или поздно вечером как предикторы жалоб на нарушения сна: результаты анализа модерации

Модель	Шаг 1: Тревога / депрессивность		Шаг 2: Использование гаджетов поздно вечером / ночью		Шаг 3: взаимодействие тревоги / депрессивности и использования гаджетов	
	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Тревога и использование гаджетов как предиктора жалоб на нарушения сна	0,34**	11,8%**	0,23*	4,8%*	-0,21*	4,4%*
Депрессивность и использование гаджетов как предиктора жалоб на нарушения сна	0,41**	16,8%**	0,28**	7,5%**	-0,05	0,2%

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$; β — стандартизированные коэффициенты регрессионного уравнения; ΔR^2 — улучшение процента объясняемой дисперсии на следующем шаге модели.

Следует отметить, что эффект взаимодействия сохраняется ($\beta = -0,19$; $p < 0,05$; $\Delta R^2 = 3,6\%$; $p < 0,05$) после добавления в анализ других характеристик поведения по регуляции цикла «сон—бодрствование» (использование препаратов, щадящего и самоограничительного поведения, руминаций в отношении сна).

Обсуждение результатов

Из трех выдвинутых нами альтернативных гипотез условно «нулевая» гипотеза вновь была отвергнута: использование электронных гаджетов поздно вечером и ночью было связано с жалобами на нарушения сна после статистического контроля тревоги и депрессивности. Если учесть, что, как показано выше, представления о ключевой роли тревоги в развитии инсомнии являются одними из доминирующих среди сомнологов, этот результат трудно недооценить. Фактически, он означает, что *использование электронных гаджетов поздно вечером и ночью может рассматриваться как самостоятельный предиктор нарушений сна, несводимый к уже известным психологическим факторам (тревоге и депрессии)*. Иными словами, нарушения сна могут развиваться на фоне относитель-

ного «благополучия» с точки зрения сомнологии лишь вследствие «неправильного» применения технологий, применения, не только крайне распространенного, но и провоцируемого самими технологиями [7]. Особенный интерес представляют данные о том, что роль ИКТ не сводима к другим поведенческим проявлениям нарушения регуляции цикла «сон—бодрствование».

Более того, третья гипотеза получила подтверждение в формулировке (2): по всей видимости, использование ИКТ не «включается» в «порочный круг» тревоги или депрессии. Напротив, этот фактор становится значимым именно на фоне общего благополучия. Говоря метафорически, *использование ИКТ поздно вечером и ночью — это способ нарушения хорошего сна, а не ухудшения сна плохого*. Знаменательно на этом фоне, что учет других поведенческих факторов не меняет этих результатов — иными словами, вопреки второй гипотезе, речь не об общем нарушении гигиены сна, а о некоем специфическом эффекте.

Выводы

Таким образом, нам кажется обоснованным предполагать, что оценка влияния информационных технологий на психическое здоровье человека может касаться широкого круга патогенных областей, связанных с радикальным изменением среды существования, условий социализации, трансформации высших психических функций, идентификации и пр. На одном из очевидных примеров нарушения цикла «сон—бодрствование» было показано, что использование электронных гаджетов не только регулярно (у двух респондентов из трех) относится к периоду ночи или позднего вечера и связано с жалобами на нарушения сна неклинического уровня, но и сохраняет эту связь после контроля уровня тревоги и депрессивности. Это означает, что провоцируемое природой самих ИКТ применение их вечером и поздно ночью выступает самостоятельным предиктором нарушений сна, говоря метафорически, новой «действующей» силой в сомнологии. Этот эффект не только не сводится к тревоге, депрессии и другим поведенческим факторам нарушения гигиены сна, но и более очевидно проявляется на фоне «благополучия», при низком уровне тревоги.

Благодарности

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 17-06-00363 «Когнитивные механизмы нарушений сна и их формирование в онтогенезе».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек А., Раш А., Шо Б., и др. Когнитивная терапия депрессии: пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
2. Бержере Ж. Психоаналитическая патопсихология. Теория и клиника: пер. с фр. М.: МГУ, 2001. 400 с.
3. Гермасименко А. Смартфоны портят нам позвоночник, вызывают боль в шее и заставляют грустить [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. 2016. URL: <http://amp.kp.ru/daily/26470.5/3340410> (дата обращения: 28.05.2019).
4. Голби Дж. «Текстовая шея» — явление, которое может погубить целое поколение [Электронный ресурс] // Vice. 2014. URL: <http://www.vice.com/ru/read/text-neck-is-a-real-thing-spine-damage-606> (дата обращения: 15.05.2019).
5. Маклюэн М. Понимание медиа: пер. с англ. М., Жуковский: Канон-Пресс, Кучково Поле, 2003. 464 с.
6. Полуэктов М.Г., Пчелина П.В. Расстройства сна и тревога // Эффективная фармакология. 2017. № 35. С. 80—88.
7. Рассказова Е.И. Использование электронных гаджетов вечером и ночью как поведенческий фактор жалоб на нарушения сна // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. Расстройства сна. 2019. Т. 119. № 4—2. С. 36—43. doi:10.17116/jnevro201911904236
8. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека: учеб.-метод. пособие для студ. психологических специальностей. М.: Акрополь, 2015. 115 с.
9. Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Клиническая психология сна и его нарушений. М.: Смысл, 2012. 320 с.
10. Рейнгольд Г. Умная толпа: новая социальная революция: пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 416 с.
11. Розин В.М. Техника и технология: от каменных орудий до Интернета и роботов: монография. Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016. 279 с.
12. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А., Астапов Ю.Н., и др. Ранняя диагностика и лечение депрессии в общей медицинской практике. Киев: Гелариум-тест, 2003. 40 с.
13. Тищенко П.Д. Технологии инхенсмента (ЕТ): истолкование смысла // Рабочие тетради по биоэтике. Выпуск 19: Биотехнологическое улучшение человека: гуманитарная экспертиза / Под ред. Б.Г. Юдина. М.: Издательство Московского гуманитарного университета, 2014. С. 59—71.
14. Тищенко П.Д. Машина как антропопроекция (зонд) // Рабочие тетради по биоэтике. Выпуск 17: Человек — NBIC машина (философские исследования) / Под ред. П.Д. Тищенко. М.: Издательство Московского гуманитарного университета, 2013. С. 4—46.
15. Тищенко П.Д. Мир будущего. 30 лет спустя отношения между людьми могут определять машины [Электронный ресурс] // Фома. 2015. №7. URL: <http://foma.ru/z0-let-spustya-otnosheniya-mezhdu-lyudmi-mogut-opredelyat-mashinyi.html> (дата обращения: 06.06.2019).

16. Эко У. От Интернета к Гутенбергу: текст и гипертекст // Интернет. 1998. № 6—7. С. 91—92.
17. Espie C.A., Broomfield N.M., MacMahon K.M.A., et al. The attention-intention-effort pathway in the development of psychophysiologic insomnia: a theoretical review // Sleep Medicine Review. 2006. Vol. 10 (4). P. 215—245. doi:10.1016/j.smr.2006.03.002
18. Est R. van. Intimate Technology: The Battle for Our Body and Behaviour. The Hague: Rathenau Instituut, 2014. 86 p.
19. Hansraj K.K. Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head // Surgical Technology International. 2014. Vol. 25. P. 277—279.
20. Koffel E., Watson D. The two-factor structure of sleep complaints and its relation to depression and anxiety // Journal of Abnormal Psychology. 2009. Vol. 118 (1). P. 183—194. doi:10.1037/a0013945
21. Mayers A.G., Grabau E.A.S., Campbell C., et al. Subjective sleep, depression and anxiety: inter-relationships in a non-clinical sample // Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. 2009. Vol. 24 (6). P. 495—501. doi:10.1002/hup.1041
22. Morin C.M. Insomnia: psychological assessment and management. New York: Guilford Press, 1993. 238 p.
23. Nelson J., Harvey A.G. An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: imagery and verbal thoughts // British Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol. 42 (3). P. 271—288. doi:10.1348/01446650360703384
24. Perlis M., Shaw P.J., Cano G., et al. Models of insomnia // Principles and Practice of Sleep Medicine / M. Kryger, T. Ross, W. Dement (eds.). Philadelphia, PA: Elsevier Saunders, 2011. P. 850—865. doi:10.1016/B978-1-4160-6645-3.00078-5
25. Schimmenti A., Caretti V. Psychic retreats or psychic pits? Unbearable states of mind and technological addiction // Psychoanalytic Psychology. 2010. Vol. 27 (2). P. 115—132. doi:10.1037/a0019414
26. Spielman A., Caruso L., Glovinsky P. A behavioral perspective on insomnia treatment // Psychiatric Clinic of North America. 1987. Vol. 10 (4). P. 541—553. doi:10.1016/S0193-953X(18)30532-X
27. Zigmond A.S., Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale // Acta Psychiatrica Scandinavia. 1983. Vol. 67 (6). P. 361—370. doi:10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x

MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF INFORMATION SOCIETY: TO THE ISSUE OF CHANGES IN THE PATHOGENESIS AND PATHOMORPHISM OF DISEASES (BY THE MODEL OF DISTURBANCES OF THE SLEEP-WAKE CYCLE)

A.Sh. TKHOSTOV*,

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
tkhostov@gmail.com

E.I. RASSKAZOVA**,

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
e.i.rasskazova@gmail.com

V.A. EMELIN***,

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
emelin@mail.ru

Information technologies affect the most important problem of subjective boundaries and their privacy. Electronic gadgets are regularly used at night or in the late evening, which is associated with the complaints of sleep disturbances on the non-clinical level. The present study aims at clarifying the relationship between anxiety, depression and the use of electronic gadgets in the evening and night, and the complaints of sleep disturbances in adult respondents without any diagnosed sleep disorders. It is shown that the association between the use of gadgets at night and complaints of sleep disturbances remains after controlling for the level of anxiety and depression. This means that their use in the evening and night induced by the nature of the information-communication technology itself is a separate predictor of sleep disorders, metaphorically speaking, a new “acting” force in somnology. This effect manifests not only in anxiety, depression and other behavioral factors of sleep hygiene disturbances, but reveals itself more obviously in the situation of relative well-being at a low level of anxiety.

For citation:

Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I., Emelin V.A. Mental Health in the Context of Information Society: To the Issue of Changes in the Pathogenesis and Pathomorphism of Diseases (by the Model of Disturbances of the Sleep-Wake Cycle). *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 44–60. doi: 10.17759/cpp.2019270304 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Tkhostov Alexander Shamilevich*, Doctor in Psychology, Head of Neuro- and Pathopsychology Department, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: tkhostov@gmail.com

** *Rasskazova Elena Igorevna*, Ph.D., Associate Professor, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

*** *Emelin Vadim Anatolievich*, Doctor in Philosophy, Professor, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, e-mail: emelin@mail.ru

Keywords: information society, the pathogenesis and pathomorphism of disease, the sleep-wake cycle, insomnia.

Acknowledgements

The present study has been supported by the Russian Foundation for Basic Research project № 17-06-00363 “Cognitive mechanisms of sleep disorders and their formation in ontogenesis”.

REFERENCES

1. Beck A, Shaw B., Emery G., et al. Kognitivnaya terapiya depressii [Cognitive Therapy of Depression]. Saint Petersburg: Piter, 2003. 304 p. (In Russ.).
2. Bergeret J. Psikhooanaliticheskaya patopsikhologiya. Teoriya i klinika [Psychoanalytic pathopsychology. Theory and clinic]. Moscow: Lomonosov Moscow State University, 2001. 400 p. (In Russ.).
3. Gerasimenko A. Smartfony portyat nam pozvonochnik, vyzvyvayut bol' v shee i zastavlyayut grustit' [Elektronnyi resurs] [Smartphones spoil our spine, cause neck pain and make us sad]. *Komsomolskaya Pravda*, 2016. Available at: <http://amp.kp.ru/daily/26470.5/3340410/> (Accessed 28.05.2019).
4. Golby J. “Tekstovaya sheya” — yavleniye, kotoroe mozhet pogubit' tseloye pokoleniye [Elektronnyi resurs] [“A text neck” — a phenomenon that can destroy an entire generation]. *Vice*, 2014. Available at: <http://www.vice.com/ru/read/text-neck-is-a-real-thing-spine-damage-606> (Accessed 15.05.2019).
5. McLuhan M. Ponimanie media [Understanding Media]. Moscow, Zhukovsky: Kanon-Press, Kuchkovo Pole, 2003. 464 p. (In Russ.).
6. Poluektov M.G., Pchelina P.V. Rastroystva sna i trevoga [Sleep disorders and anxiety]. *Effektivnaya farmakologiya [Effective Pharmacology]*, 2017, no. 35, pp. 80—88.
7. Rasskazova E.I. Ispolzovanie elektronnykh gadzhetov vecherom i nochyu kak povedencheskiy faktor zhalob na narusheniya sna [The use of electronic gadgets in the evening and night as a behavioural factor of sleep disorders]. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii imeni S.S. Korsakova. Rastroystva sna [S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry. Sleep Disorders]*, 2019. Vol. 119 (4—2), pp. 36—43. doi:10.17116/jnevro201911904236
8. Rasskazova E.I., Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. Diagnostika psikhologicheskikh posledstviy vliyaniya informatsionnykh tekhnologii na cheloveka. Uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov psikhologicheskikh spetsial'nostei [Diagnosing Psychological Consequences of the Information Technology Influence on Man. The educational-methodical textbook for the students of psychological specialties]. Moscow: Akropol', 2015. 115 p.
9. Rasskazova E.I., Tkhostov A.Sh. Klinicheskaya psikhologiya sna i ego narushenii [The Clinical Psychology of Sleep and Its Disorders]. Moscow: Smysl, 2012. 320 p.
10. Rheingold H. Umnaya tolpa: novaya sotsial'naya revolyutsiya [Smart Mobs: The Next Social Revolution]. Moscow: FAIR-PRESS, 2006. 416 p. (In Russ.).
11. Rozin V.M. Tekhnika i tekhnologiya: ot kamennykh arudiy do Interneta i robotov: monografiya [Technics and Technology: from Stone Implements to the Internet and robots]. Yoshkar-Ola: Volga State University of Technology Publ., 2016. 279 p.
12. Syropyatov O.G., Dzeruzhinskaya N.A., Astapov Yu.N., et al. Rannaya diagnostika i lechenie depressii v obshechey meditsinskoj praktike [The Early Diagnostics and Treatment of Depression in the General Medical Practice]. Kiev: Gelarium-test, 2003. 40 p.

13. Tishchenko P.D. Tekhnologii inkhensmenta (ET): istolkovanie smysla [Enhancement technologies (ET): explication of meaning]. In Yudin B.G. (ed.). *Rabochiye tetradi po bioetike. Vypusk 19: Biotekhnologicheskoe uluchshenie cheloveka: gumanitarnaya ekspertiza* [Workbooks on Bioethics. Issue 19: Biotechnological enhancement of the human: Humanitarian expertise]. Moscow: Moscow University for the Humanities, 2014, pp. 59–71.
14. Tishchenko P.D. Mashina kak antropoproektsiya (zond) [Machine as an anthropo-projection (a probe)]. In Tishchenko P.D. (ed.). *Rabochiye tetradi po bioetike. Vypusk 17: Chelovek — NBIC mashina (filosofskie issledovaniya)* [Workbooks on Bioethics. Issue 17: Human as a NBIC machine (philosophical studies)]. Moscow: Moscow University for the Humanities, 2013, pp. 4–46.
15. Tishchenko P.D. Mir budushchego. 30 let spustya otnosheniya mezhdu liud'mi mogut opredelyat' mashiny [Electronic resource] [The World of the Future. After 30 years, machines can determine relations between people]. *Foma*, 2015, no. 7. Available at: <http://foma.ru/z0-let-spustya-otnosheniya-mezhdu-lyudmi-mogut-opredelyat-mashiny.html> (Accessed 06.06.2019).
16. Eco U. Ot Interneta k Gutenbergu: tekst i gipertekst [From Internet to Gutenberg: the text and hypertext]. *Internet [The Internet]*, 1998, no. 6–7, pp. 91–92.
17. Espie C.A., Broomfield N.M., MacMahon K.M.A., et al. The attention-intention-effort pathway in the development of psychophysiologic insomnia: a theoretical review. *Sleep Medicine Review*, 2006. Vol. 10 (4), pp. 215–245. doi:10.1016/j.smrv.2006.03.002
18. Est R. van. Intimate Technology: The Battle for Our Body and Behaviour. The Hague: Rathenau Instituut, 2014. 86 p.
19. Hansraj K.K. Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head. *Surgical Technology International*, 2014. Vol. 25, pp. 277–279.
20. Koffel E., Watson D. The two-factor structure of sleep complaints and its relation to depression and anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 2009. Vol. 118 (1), pp. 183–194. doi:10.1037/a0013945
21. Mayers A.G., Grabau E.A.S., Campbell C., et al. Subjective sleep, depression and anxiety: inter-relationships in a non-clinical sample. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 2009. Vol. 24 (6), pp. 495–501. doi:10.1002/hup.1041
22. Morin C.M. *Insomnia: psychological assessment and management*. New York: Guilford Press, 1993. 238 p.
23. Nelson J., Harvey A.G. An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: imagery and verbal thoughts. *British Journal of Clinical Psychology*, 2003. Vol. 42 (3), pp. 271–288. doi:10.1348/01446650360703384
24. Perlis M., Shaw P.J., Cano G., et al. Models of insomnia. In Kryger M., Ross T., Dement W. (eds.). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders, 2011, pp. 850–865. doi:10.1016/B978-1-4160-6645-3.00078-5
25. Schimmenti A., Caretti V. Psychic retreats or psychic pits? Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 2010. Vol. 27 (2), pp. 115–132. doi:10.1037/a0019414
26. Spielman A., Caruso L., Glovinsky P. A behavioral perspective on insomnia treatment. *Psychiatric Clinic of North America*, 1987. Vol. 10 (4), pp. 541–553. doi:10.1016/S0193-953X(18)30532-X
27. Zigmond A.S., Snaith R.P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 1983. Vol. 67 (6), pp. 361–370. doi:10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x

ФАББИНГ КАК УГРОЗА БЛАГОПОЛУЧИЮ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

Т.Л. КРЮКОВА*,
ФГБОУ ВО КГУ, Кострома, Россия,
tat.krukova44@gmail.com

О.А. ЕКИМЧИК**,
ФГБОУ ВО КГУ, Кострома, Россия,
olga-ekimchik@rambler.ru

Рассмотрен новый феномен техногенного цифрового общества — фаббинг (phubbing) — проявление пренебрежения к партнеру посредством отвлечения на гаджет во время реального общения. Проведен анализ подходов к его пониманию в зарубежной психологии: фаббинг рассматривается как зависимость от мобильного телефона/смартфона и социальных сетей; как следствие интернет-аддикции и проблем с самоконтролем; как новая социальная норма. Представлены результаты эмпирического исследования фаббинга в близких отношениях (N=46). Гипотеза: близость и привязанность к романтическому партнеру как качественные характеристики близких отношений повышают чувствительность к фаббингу партнера. Методики: «Фаббинг партнера» (Roberts, David, 2016; Екимчик, Крюкова, 2019); «Мульти-опросник измерения

Для цитаты:

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 61—76. doi: 10.17759/cpp.2019270305

* Крюкова Татьяна Леонидовна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

** Екимчик Ольга Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

романтической привязанности у взрослых» (Brennan, Shaver, 1995; Екимчик, Крюкова, 2009); «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (Aron, Aron, Smollan, 1992; Екимчик, Крюкова, Захарченко, 2018). Результаты: мужчины в близких отношениях чаще, чем женщины, оценивают фаббинг партнерши негативно. Обнаружена сопряженность характеристик романтической привязанности у взрослых с партнерским фаббингом.

Ключевые слова: фаббинг, близкие отношения, перемены, угроза, стресс.

Технологический прогресс, цифровизация современного общества направлены на изменение качества жизни человека в лучшую сторону. Создание новых гаджетов, использование интернет-технологий ориентированы на расширение возможностей человека. Виртуальное пространство создает потенциальную возможность для общения с любым человеком земного шара, который в это пространство включен посредством Интернета. Смартфон, совмещающий в себе функции телефона, компьютера и других гаджетов, позволяет человеку практически не выходить из виртуального пространства, если есть покрытие сотовой сети.

В то же время все более остро встает проблема возникновения новых форм зависимого поведения и угрозы благополучию человека от чрезмерного использования гаджетов, Интернета и компьютеров. Е. Карадаж (*Karadağ*) с соавторами, анализируя исследования телефонной зависимости, установил, что телефон используется как инструмент ухода от одиночества [16]. У людей, зависимых от телефона, наблюдались тревожность, беспокойство и депривационные расстройства, когда они были разделены с собственными гаджетами. В зарубежных исследованиях активно разрабатывается тема компьютерной зависимости [14; 21], интернет-зависимости [16]. Выявлено, что нарушения самоконтроля поведения в отношении использования компьютера и интернета приводит к ухудшению самочувствия и дистрессу [6; 22].

Обзор современных исследований

Проблемное использование Интернета, как отмечают А.А. Герасимова и А.Б. Холмогорова, включает в себя искаженные когнитивные процессы (нарушение процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо) и дисфункциональное поведение, как, например, невыполнение обязанностей в профессиональной и семейной жизни. Обнаружена взаимосвязь проблемного использования Интернета с психопатологической симптоматикой. Выявлено, что девушки более склонны к онлайн-коммуникации, более компульсивны и когнитивно поглощены жизнью

в сети по сравнению с юношами; при этом они менее склонны использовать сеть как стратегию регуляции настроения [1, с. 70—71].

Интернет, который позволяет получить доступ ко всем медиа-инструментам, не только сам является объектом зависимости, но и способствует формированию мощного нового типа зависимости от социальных медиа (социальные сети, онлайн-игры и другой контент). Социальные медиа занимают значительное место среди объектов зависимости от гаджетов [18]. Люди стремятся сохранить свое присутствие в социальных сетях онлайн одновременно с повседневной реальной жизнью, но это снижает их активность и продуктивность деятельности. Социальное явление, характеризующееся злоупотреблением гаджетами в процессе коммуникации с другими людьми, получило название — фаббинг (от *phone* — телефон и *snubbing* — пренебрежение), или проявление пренебрежения живым реальным общением с другим человеком с помощью телефона [2; 15].

Зарубежные исследователи отмечают дефицит исследований фаббинга, особенно степени его распространения и порождающих его психологических причин [12; 15; 16; 20]. Техногенная причина фаббинга — это распространение смартфонов и расширение их функциональных возможностей. Фаббинг как отрицательное последствие использования смартфонов для общения между партнерами снижает удовлетворенность отношениями и чувство личного благополучия [20]. Кроме того, остро стоит вопрос о том, является ли проявление фаббинга в поведении признаком зависимости или новой социальной нормой [12].

В отечественной психологии проблематика фаббинга только начинает изучаться [2; 4] по сравнению с проблемами интернет-зависимости, общения в виртуальном пространстве [9] и в социальных сетях [7; 8]. Активно исследуются социально-психологические характеристики, которые формируются у юношества в социальных сетях [4; 8]. Чем моложе субъекты информационной социализации, тем большую долю информации из электронных источников они используют [7].

В отдельных публикациях фаббингом называют зависимость от гаджетов [4]. Это противоречит той точке зрения, что фаббинг как пренебрежение партнеров друг другом в реальном социальном контакте — это следствие зависимости от гаджетов [12].

Фаббинг можно рассматривать не только как результат технологического прогресса, но и как совершенно новый феномен социального поведения. Факторы фаббинга и последствия его для межличностного взаимодействия, близких отношений, психологического здоровья нуждаются в тщательных исследованиях.

Отметим два подхода к пониманию причин фаббинга в зарубежных исследованиях, которые по-разному определяют его содержание. Со-

гласно первому подходу, фаббинг есть результат совокупности видов зависимого поведения. Авторы предлагают теоретическую модель, согласно которой, в основе фаббинга лежат такие явления, как зависимость от телефона, частота включенности в чаты посредством смс, использование интернета, зависимость от социальных медиа (включая социальные сети), интернет-зависимость, игровая зависимость, половая принадлежность и наличие смартфона [16]. Эмпирическая проверка модели среди студентов вуза (авторы указывают это как ограничение своего исследования) выявила, что наибольший вклад в проявление фаббинга вносит зависимость от мобильного телефона, вовлечение в чаты и зависимость от социальных сетей; меньше влияют интернет и игровая зависимость. Также было установлено, что фаббинг у женщин чаще является следствием вовлечения в социальные сети и чаты, а у мужчин — следствием интернет-зависимости и игровой зависимости. Указывается, например, масштаб распространения фаббинга и обозначенных зависимостей в студенческой среде в Турции: 70% владеют смартфоном, 92% используют социальные сети и 75% проводят 2 часа или больше в Интернете (N=401; 28,4% мужчин и 71,6% женщин, средний возраст 21,9 года) [16].

Согласно другому подходу, фаббинг нельзя однозначно рассматривать как результат зависимого поведения, а стоит говорить об изменении норм социального поведения и общения [12]. В рамках этого подхода предлагается модель причин фаббинга, согласно которой фаббинг основывается на зависимости от смартфона, возникающей вследствие интернет-аддикции, страха пропустить события в социальных сетях и проблем с самоконтролем. Именно зависимость от смартфона приводит к проявлению фаббинга в межличностном общении. Далее фаббинг и его проявления в общении с близкими людьми начинают восприниматься как нормативное поведение, изменяя тем самым само общение. Авторы модели, подтвержденной в ходе эмпирического исследования в университете Кента, Великобритания, на добровольцах от 18 до 66 лет (средний возраст 28,9) в количестве 276 человек (из них 102 мужчины и 174 женщины), указывают на тенденции изменений в социальных нормах общения. В рамках исследования делается акцент на то, что женщины в Англии чаще, чем мужчины, проявляют фаббинг в межличностных контактах [12].

Фаббинг можно рассматривать не только как новое явление и перемену в повседневной жизнедеятельности человека, но и как стрессогенный фактор в близких отношениях [6; 18]. Бредбери, Финхам и Бич (*Bradbury, Fincham, Beach*) определили межличностное взаимодействие между партнерами как один из самых важных предикторов удовлетворенности отношениями [11; 13]. Увеличение времени на использование

гаджетов, социальных сетей стирает границы, которые разделяют другие интересы и партнерские отношения, делая их более размытыми [19], и тем самым снижается интимность и близость в отношениях.

Партнеры отмечают удовлетворенность отношениями в том случае, если они сосредоточены на этих отношениях, открыты друг другу. Романтические партнеры чувствуют связь, близость тогда, когда психологически и физически присутствуют друг для друга. В связи с этим фаббинг как маркер отвлечения от партнера может способствовать снижению удовлетворенности близкими отношениями [20]. Введено новое понятие — партнерский фаббинг (*Pphubbing*), когда романтический партнер использует или отвлекается на мобильный телефон, находясь рядом, в компании своего партнера.

Разработав методику для изучения партнерского фаббинга, Робертс и Дэвид (*Roberts, David*) установили, что он влияет не только на удовлетворенность отношениями, но и на удовлетворенность жизнью в целом, способствуя усилению депрессии. Фаббинг становится причиной конфликтов между партнерами, снижает удовлетворенность отношениями и субъективное благополучие в целом [20].

Можно констатировать: в зарубежных исследованиях делается акцент на влиянии фаббинга на романтические и близкие отношения, но при этом не исследуются качественные характеристики самих отношений, в которых наиболее остро он проявляется.

Близкие отношения направлены на удовлетворение ряда базовых потребностей: потребности в принятии, любви, близости и заботе [10]. Ни социальные сети, ни интернет, ни телефон со всеми его возможностями не могут в полной мере удовлетворить данные потребности. Когда партнер по близким отношениям отвлекается на гаджет, демонстрируя фаббинг, каким образом это характеризует сами отношения? Свидетельствует ли это о том, что потребности, удовлетворяемые в близких отношениях, насыщены и неактуальны или же, наоборот, не удовлетворены, и партнер посредством гаджета их замещает?

Сам по себе фаббинг неестественен для контекста близких отношений, для взаимодействия партнеров. В связи с этим возникает ряд вопросов: порождается ли фаббинг самим качеством близких отношений, теми процессами и состояниями, которые в них происходят? Или же фаббинг является привнесенным в близкие отношения явлением, характеристикой поведения человека, в том числе и в близких отношениях? Неясно, какие качества близких отношений способствуют повышению частоты фаббинга и делают партнеров чувствительнее к нему. Согласно имеющимся исследованиям, особенности романтической привязанности к партнеру отражают качество близких отношений в целом, включая их стрессогенность [3; 6; 17].

Цель данного исследования: выявить, какие характеристики привязанности и какая степень интимности делает партнеров близких отношений более чувствительными (уязвимыми) к фаббингу.

Гипотеза: близость и привязанность к романтическому партнеру, как качественные характеристики близких отношений, повышают чувствительность (уязвимость) к фаббингу партнера.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 46 человек (27 девушек и 19 молодых людей), из которых 18 пар и 10 человек, состояли в близких отношениях на момент исследования. Длительность близких отношений испытуемых колеблется от 1 года до 5 лет (средняя длительность — 2 года 5 месяцев). Возраст испытуемых находится в диапазоне от 18 до 27 лет, средний возраст — 20,8 лет; средний возраст у девушек — 19,93 (SD=0,83), у юношей — 22,05 (SD=2,29).

Из 46 участников — 23 студента, 14 работающих, 6 человек совмещают учебу с работой, и 3 молодых человека, проходящих срочную службу в армии. Возраст и социальный статус респондентов были важны при формировании выборки, так как именно в юношеском возрасте и ранней взрослости люди не только имеют гаджет, но и свободно владеют всеми его функциями. Все наши респонденты имеют смартфон и хорошие навыки его использования.

Методы и методики. В рамках данного исследования были использованы психодиагностические методы для сбора данных и статистические методы для количественного анализа.

Психодиагностические методики.

Методика «Фаббинг партнера» — Partner phubbing (Pphubbing) (Roberts, David, 2016; Екимчик, Крюкова, 2019) — состоит из 9 пунктов, измеряет фаббинг партнера [2; 20].

Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых — состоит из 70 пунктов, включает шкалы: «Фрустрация», «Стремление к сближению», «Амбивалентность», «Самоподдержка», «Доверие», «Ревность/страх быть оставленным», «“Цепляние” за партнера» (Brennan, Shaver, 1995; Екимчик, Крюковой, 2009) [3; 17].

Методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» — состоит из 7 диаграмм Вена, отражающих чувство взаимосвязанности с партнером в отношениях: 1 — «У каждого свои границы»; 2 — «Я больше, чем Мы»; 3 — «Контролирование границ»; 4 — «Взаимосвязи»; 5 — «Гармония»; 6 — «Потеря собственных границ»; 7 — «Потеря собственной личности» (Aron, Aron, Smollan, 1992; Екимчик, Крюкова, Захарченко, 2018) [5].

Математические методы статистического пакета SPSS 19.0: описательная статистика; одновыборочный критерий Колмогорова—Смирнова для оценки нормальности распределения признака; одновыборочный t-критерий Стьюдента для сравнения средних значений по выборке с эталонной величиной (средние значения, полученные авторами опросника); непараметрический критерий Манна—Уитни для сравнения двух независимых групп; непараметрический критерий Вилкоксона для сравнения двух зависимых групп; корреляционный анализ, критерий ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение

В рамках исследования были проанализированы две качественные характеристики близких отношений: особенности романтической привязанности к партнеру и степень близости, включения партнера в собственную Я-концепцию. Привязанность к романтическому партнеру характеризуется по таким шкалам, как фрустрация, стремление к сближению, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность/страх быть оставленным и «цепляние» за партнера.

Дескриптивные показатели выраженности компонентов привязанности представлены в табл. 1.

Таблица 1
Характеристика взрослой романтической привязанности
для общей выборки (N = 46)

Характеристики романтической привязанности к партнеру	Общая выборка (N=46)		Мужчины (n=19)		Женщины (n=27)	
	Среднее	SD	Среднее	SD	Среднее	SD
Фрустрация	3,07	0,78	2,94	0,87	3,21	0,62
Стремление к сближению	5,77	0,69	5,68	0,63	5,93	0,64
Самоподдержка	3,80	0,91	3,77	1,09	3,88	0,86
Амбивалентность	3,13	0,96	2,85	0,96	3,32	0,76
Доверие, уверенность	3,76	0,99	3,81	1,34	3,53	0,71
Ревность / страх быть оставленным	4,00	0,74	4,00	0,90	4,01	0,69
«Цепляние» за партнера	3,96	0,73	3,79	0,64	4,12	0,69

Исходя из данных, приведенных в табл. 1, можно сделать вывод о том, что в целом по выборке привязанность характеризуется высокой выраженностью стремления к близости с партнером, ревностью и страхом потерять отношения, нечеткой дифференциацией личностных границ

с любимым человеком и высоким уровнем психологического слияния с романтическим партнером, низкой степенью подавленности отношениями, а также низким уровнем противоречивости чувств в отношениях привязанности. Необходимо отметить, что наибольший разброс имеют такие характеристики взрослой романтической привязанности, как самоподдержка, амбивалентность и доверие. Из этого следует, что в выборке присутствуют люди как с высоким уровнем интенсивности выражения этих особенностей эмоционального отношения, так и с низким.

Анализ особенностей привязанности у мужчин показал, что для молодых людей характерна высокая выраженность стремления к сближению, ревность, низкие амбивалентность и фрустрация. Следовательно, в отношениях мужчины стремятся к эмоциональной близости с партнершей, делят с ней положительные эмоции, уверены в своих чувствах. Отношения любви доставляют мужчинам положительные эмоции, однако они испытывают высокий уровень ревности к партнерше и страх потери отношений привязанности. Следует отметить, что большинство эмоциональных компонентов любви имеют примерно одинаковый разброс, однако шкала доверия имеет значительно больший, а шкалы «Стремление к сближению» и ««Цепляние» за партнера» — меньший разброс значений. Это говорит о том, что в выборке присутствуют мужчины, которые доверяют своей партнерше и уверены в стабильности отношений, а также те, кто считают, что их отношения недостаточно стабильны.

В характеристике привязанности у женщин можно выделить такие особенности, как интенсивное стремление к близости с партнером, высокая степень ревности, страх потерять отношения и слабая дифференцированность личностных границ с романтическим партнером. Эмоциональный компонент любви у женщин выражен несколько ярче, чем у мужчин, однако это незначительные различия. У девушек стандартные отклонения по всем компонентам привязанности, за исключением самоподдержки, имеют примерно одинаковые значения. Следовательно, среди респондентов присутствуют женщины, которым в трудных ситуациях сложно просить помощи у своего партнера, и женщины, которые чувствуют высокую степень взаимозависимости от любимого человека.

Далее была проанализирована близость как характеристика отношений с помощью методики «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» [5]. Опираясь на данные описательной статистики, можно сказать, что респонденты в целом оценивают уровень близости со своим партнером как гармоничный ($M=5,33$; $SD=1,43$). Партнеры уделяют друг другу столько же времени, сколько и личным делам. Они не нарушают личностное пространство друг друга, границы личности партнера вне отношений. В целом, можно говорить о наличии близости в отношениях и включенности партнеров в собственную Я-концепцию. Каждый из респон-

дентов идентифицирует себя и партнера как целостную диаду, а отношения с ним/ней — как близкие.

На основе данных, приведенных в табл. 2, можно сказать, что в целом по выборке наблюдается высокая степень выраженности фаббинга партнера и достаточно выраженная дисперсия. Следовательно, среди респондентов есть люди, которые чувствуют по отношению к себе пренебрежение партнера в общении посредством гаджета, и люди, партнеры которых предпочитают живое общение виртуальному.

Таблица 2
Средние значения партнерского фаббинга у мужчин и женщин

Пол	N	Среднее	SD
Общий показатель	46	5,33	1,43
Женщины	27	5,17	1,04
Мужчины	19	6	1,03

Оценив нормальность распределения партнерского фаббинга с помощью одновыборочного критерия Колмогорова—Смирнова, мы получили такие результаты. Несмотря на малочисленность выборки, распределение партнерского фаббинга не отличается от нормального ($p > 0,05$), как в общей выборке, там у мужчин и женщин по отдельности. Результаты оценки фаббинга партнера были сопоставлены с эмпирическими нормами партнерского фаббинга, полученными авторами опросника на респондентах, состоящих в близких отношениях [20], с помощью одновыборочного t-критерия. Мы можем констатировать, что российские респонденты оценили фаббинг партнеров выше эмпирических норм разработчиков методики ($t = 2,097$; $p = 0,042$; $M_{\text{н}} = 2,64$; $M_{\text{и}} = 3,25$). Следовательно, мы можем говорить о наличии партнерского фаббинга в близких отношениях наших респондентов и о его яркой выраженности.

В женской выборке девушки оценивают степень выраженности фаббинга у своего партнера на среднем уровне. Это может проявляться в том, что, когда пары проводят время вместе, партнеры выкладывают свой телефон экраном вверх; партнер во время разговора отвлекается на звонки или входящие уведомления, большое количество времени пользуется телефоном, когда партнеры не вместе.

Результаты описательной статистики позволили предположить различия между мужчинами и женщинами в оценке партнерского фаббинга. Достоверность различий была подтверждена (по критерию Манна—Уитни: $p < 0,03$). Мужчины оценивают степень выраженности фаббинга у своих партнерш выше, чем женщины у них. Это может проявляться в пренебрежении партнером во время беседы, когда приходят уведомления

ния на телефон или раздаётся звонок, когда партнерша всегда держит телефон на виду, а также большое количество времени пользуется телефоном, когда партнеры не вместе. Однако разброс между значениями довольно большой. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что в данной выборке присутствуют девушки, которые пренебрегают своим партнером во время взаимного времяпровождения, а есть те, кто предпочитают живое общение с любимым человеком. Большая выраженность фаббинга у женщин отмечается и в зарубежных исследованиях [12].

Данные различия могут быть объяснены тем, что девушки больше стремятся к социальному общению и компенсируют виртуальными контактами недостаток живого общения со своим партнером или неудовлетворенность качеством этого общения.

Для проверки гипотезы проведен корреляционный анализ, чтобы обнаружить, есть ли связи между привязанностью, близостью и оценкой фаббинга партнера. Связи между близостью, включением партнера в собственную Я-концепцию и партнерским фаббингом не были выявлены. Отсутствие связи между указанными переменными в данном случае говорит об устойчивости и целостности отношений, несмотря на этот повседневный стрессор. Разрушительное влияние партнерского фаббинга пока не настолько сильно выражено, чтобы поколебать целостность и прочность отношений.

В общей выборке выявились связи между характеристиками романтической привязанности и оценкой партнерского фаббинга: фрустрацией ($r=0,49$; $p<0,001$), самоподдержкой ($r=0,35$; $p<0,02$), стремлением к сближению ($r=-0,35$; $p<0,02$), амбивалентностью ($r=0,35$; $p<0,02$). Стоит отметить, что это умеренные и разнонаправленные связи. В частности, характеристика надежной привязанности — стремление к сближению и фаббинг связаны отрицательно. Мужчины и женщины с надежной привязанностью реже рассматривают отвлечение партнера на гаджет как пренебрежение собой. А вот характеристики избегающей и тревожной привязанности положительно связаны с субъективной оценкой фаббинга партнера. Следовательно, для людей, склонных переживать негативные и противоречивые эмоции в отношениях, стремящихся к избеганию близости с партнером, отвлечение на гаджет оценивается как факт пренебрежения, попытка уйти от контакта. С другой стороны, отвлечение на гаджет романтического партнера у тревожно и избегающе-привязанных может вызывать сильные негативные и противоречивые эмоции.

Проанализировав связи между качественными характеристиками отношений с партнером и субъективной оценкой фаббинга в диадах ($n=18$), не было выявлено значимых корреляций между включенностью партнера в Я-концепцию, близостью и субъективной оценкой фаббинга партнера. Мужчины и женщины в отношениях не связывают фаббинг, демонстрируемый партнером, с его отчужденностью от отношений, может быть, не

осознавая это привычное явление своей повседневной жизни, не придавая ему значения. Скорее, это раздражающее пренебрежение.

Выявлены две интересные связи между оценкой фаббинга партнера у одного и качеством привязанности у другого в паре. Были обнаружены корреляционные связи между фаббингом, который женщины отмечают у мужчин, и амбивалентностью мужчины ($r=0,532$; $p<0,02$). Это свидетельствует о том, что чем больше выражена противоречивость чувств у мужчины-партнера, тем больше женщина ощущает фаббинг по отношению к себе. Возможно, эта связь обусловлена тем, что ощущение противоречивости собственных чувств мужчиной в романтических отношениях приводит к тому, что он пытается скрыть их, пренебрегая своей партнершей, погрузившись в мобильный телефон.

Выявленная корреляционная связь между фаббингом, оцениваемым мужчиной у женщины, и доверием женщины ($r=0,540$; $p<0,02$), означает то, что чем больше выражен такой компонент привязанности, как доверие или уверенность в отношениях у женщины, тем больше становится степень выраженности фаббинга, оцениваемого мужчиной у женщины.

Таким образом, характеристики привязанности — доверие у женщины и амбивалентность у мужчины — сопряжены с проявлением фаббинга в отношениях, по мнению их партнеров. Причем если мужчина, испытывая амбивалентные чувства к партнерше, прячется за маской отчуждения, уходя от прямого контакта в гаджет, то женщина, наоборот, демонстрирует партнеру полное доверие, открытость, отсутствие тайн от него, когда отвлекается на телефон, отвечая на входящие сообщения, возможно, предотвращая тем самым его ревность.

Выводы

Фаббинг как социальное явление анализируется в диапазоне от проявления и результата аддикции от технических устройств и их возможностей до новой социальной нормы поведения. Такая противоречивость в понимании феномена и его причин связана с малой изученностью как самого явления, так и результатов его влияния на взаимодействие, отношения, здоровье. Изучение фаббинга и его феноменологии, причин, последствий в близких отношениях расширяет представления о переменных, трансформации отношений в цифровом обществе.

В эмпирическом исследовании частично подтвердилась заявленная гипотеза. Чувствительность партнеров к фаббингу как пренебрежению к себе в общении связана с характеристиками самих близких отношений, в частности, с романтической привязанностью у взрослых. Причем партнеры с выраженной тревожной или избегающей привязанностью

отвлечение на гаджет у партнера в большей мере расценивают как проявление к ним фаббинга.

Чувство близости в отношениях, целостности в паре не сопряжено с проявлением фаббинга и не колеблется при его проявлениях. Это позволяет рассматривать проявление фаббинга как повседневный малый стрессор, связанный с отношениями, но не более.

Мужчины отмечают большую близость и включенность в отношения с партнершей и выше оценивают партнерский фаббинг. Отвлечение женщины на телефон, ее отчуждение может весьма болезненно восприниматься мужчиной в контексте отношений и вызывать напряжение.

Партнерский фаббинг в близких отношениях мужчины и женщины неоднозначен в своих проявлениях и сопряжен с различными характеристиками взрослой романтической привязанности: для мужчины — это амбивалентность, для женщины — доверие.

Проявление фаббинга в близких отношениях, его восприятие и последствия у партнеров — мужчин и женщин различаются. Факторы и предикторы этих различий нуждаются в дальнейшем исследовании, которое бы позволило оценить масштаб угрозы близким отношениям.

Благодарности

Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ (проект 18-013-01005). Авторы признательны за помощь студентам, магистрантам Костромского государственного университета.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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. doi:10.17759/cpp.2018260304
2. Екимчик О.А. «Фаббинг» в субкультуре подростков // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития. Материалы международной научной конференции (г. Москва, 22—23 апреля 2019 года). М.: РГГУ, 2019. С. 200—206.
3. Екимчик О.А. Психология любви в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики: метод. руководство. Кострома: КГУ, 2017. 72 с.
4. Козулина Н.С., Карачев А.Ю., Ахмедзянова Е.В. Фаббинг — неблагоприятный фактор в формировании компетенций у студентов вузов // Современные исследования социальных проблем. 2016. № 10 (66). С. 56—65. doi:10.12731/2218-7405-2016-10-56-65
5. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях: сб. психологических тестов и методик. Кострома: КГУ, 2018. 156 с.

6. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 27.07.2019)
7. Марцинковская Т.Д. Психологические аспекты технологического общества [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 62. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 08.04.2019).
8. Шахматова О.М., Болтага Е.Ю. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности // Известия Пензенского государственного университета имени В.Г. Белинского. 2011. № 24. С. 1002—1008.
9. Якова И.А. Интернет как средство социальной коммуникации: особенности виртуального общения // Вестник Иркутского государственного национального исследовательского технического университета. 2011. № 8 (55). С. 342—347.
10. Ahlstrom M., Lundberg N.A., Zabriskie R., et al. Me, My Spouse, and My Avatar: The Relationship between Marital Satisfaction and Playing Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs) // Journal of Leisure Research. 2012. Vol. 44 (1). P. 1—22. doi:10.1080/00222216.2012.11950252
11. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.R. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review // Journal of Marriage and Family. 2000. Vol. 62 (4). P. 964—980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
12. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 63. P. 9—18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
13. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., et al. “I luv u :)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships // Family Relations. 2011. Vol. 60 (2). P. 150—162. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
14. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence // CyberPsychology and Behavior. 2000. Vol. 3 (2). P. 211—218. doi:10.1089/109493100316067
15. Haigh A. Stop phubbing [Электронный ресурс]. URL: <http://stopphubbing.com> (дата обращения: 27.07.2019).
16. Karadağ E., Tosuntaş Ş.B., Erzen E., et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model // Journal of Behavioral Addictions. 2015. Vol. 4 (2). P. 60—74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
17. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. A Russian adaptation of MIMARA or Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, K.A. Brennan and P.R. Shaver, 1995 // International Journal of Psychology. 2016. Vol. 51. P. 982. doi:10.1002/ijop.12345
18. Kwon M., Lee J.-Y., Won W.-Y., et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) [Электронный ресурс] // PloS One. 2013. Vol. 8 (2). P. e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936> (дата обращения: 27.07.2019).
19. Leggett C., Rossouw P.J. The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychology perspective // International Journal of Neuropsychotherapy. 2014. Vol. 2 (1). P. 44—99. doi:10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
20. Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners //

- Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 54. P. 134—141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
21. *Shaffer H.J.* Is computer addiction a unique psychiatric disorder. [Электронный ресурс] // *Psychiatric Times*. 2002. Vol. 19 (4). URL: <https://www.psychiatrictimes.com/addiction/computer-addiction-unique-psychiatric-disorder> (дата обращения: 27.07.2019).
22. *Weinstein A., Lejoyeux M.* Internet addiction or excessive Internet use // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36 (5). P. 277—283. doi:10.3109/00952990.2010.491880

PHUBBING AS A POSSIBLE THREAT TO CLOSE RELATIONSHIPS' WELFARE

T.L. KRYUKOVA*,
Kostroma State University, Kostroma, Russia,
tat.krukova44@gmail.com

O.A. EKIMCHIK**,
Kostroma State University, Kostroma, Russia,
olga-ekimchik@rambler.ru

The paper focuses on a new phenomenon of modern digital society — phubbing, that is, the manifestation of partner neglect through distraction to a gadget during real communication. The analysis of foreign psychological approaches to its research has been carried out: phubbing is understood as dependence on a mobile phone / Smartphone and social networks; as a result of Internet addiction and problems with self-control; as a new social norm. We present the results of an empirical study of phubbing in close relationships (N=46). Hypothesis: intimacy and attachment to a romantic partner as close relationships' qualitative characteristics increase the sensitivity to a partner's phubbing. Methods: Partner phubbing (Roberts, David, 2016; Ekimchik, Kryukova, 2019); Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (Brennan, Shaver, 1995; Ekimchik, Kryukova, 2009); Inclusion of Other in the Self Scale (Aron, Aron, Smollan, 1992; Ekimchik, Kryukova, Zakharchenko, 2018). Results: men more often than women estimate the partners' phubbing nega-

For citation:

Kryukova T.L., Ekimchik O.A. Phubbing as a Possible Threat to Close Relationships' Welfare. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 61—76. doi: 10.17759/cpp.2019270305 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Kryukova Tat'yana Leonidovna*, Doctor in Psychology, Professor, Chair of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, e-mail: tat.krukova44@gmail.com

** *Ekimchik Olga Aleksandrovna*, Ph.D., Associate Professor, Chair of General and Social Psychology, Kostroma State University, Kostroma, Russia, e-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

tively. It is found that adult romantic attachment characteristics predict the level of partners' phubbing.

Keywords: phubbing, close relationships, changes, threat, stress.

Acknowledgements

The study is financially supported of the by Russian Foundation for Basic Research (project 18-013-01005). The authors are grateful to the students and undergraduates of Kostroma State University.

REFERENCES

1. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. Obshchaya shkala problemnogo ispol'zovaniya interneta: aprobatsiya i validizatsiya v rossiiskoi vyborke tret'ei versii oprosnika [The Generalized Problematic Internet Use Scale 3 Modified Version: Approbation and Validation on the Russian Sample]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26 (3), pp. 56—79. doi:10.17759/cpp.2018260304 (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Ekimchik O.A. "Fabbing" v subkul'ture podrostkov ["Phubbing" in the teens' subculture]. *Psikhologiya subkul'tury: fenomenologiya i sovremennye tendentsii razvitiya. Materialy mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii (g. Moskva, 22—23 aprelya 2019 goda) [Proceedings of the International conference "Psychology of Subcultures: Phenomenology and Modern Tendencies"]*. Moscow: RGGU, 2019, pp. 200—206.
3. Ekimchik O.A. *Psikhologiya lyubvi v otnosheniyakh muzhchiny i zhenshchiny: metody psikhologicheskoi diagnostiki: metodicheskoe rukovodstvo [Psychology of love in close relationships of men and women: A manual of psychodiagnostics]*. Kostroma: KGU, 2017. 72 p.
4. Kozulina N.S., Karachev A.Yu., Akhmedzyanova E.V. Fabbing — neblagopriyatnyi faktor v formirovanii kompetentsii u studentov vuzov [Phubbing as an adverse factor in university students' competence development]. *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem [Russian Journal of Education and Psychology]*, 2016, no. 10 (66), pp. 56—65. doi:10.12731/2218-7405-2016-10-56-65
5. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. *Psikhodiagnostika stressa i sovladaniya v blizkikh geteroseksual'nykh otnosheniyakh: sbornik psikhologicheskikh testov i metodik [Stress and coping psychodiagnostics in close relationships: Manual of tests and measures]*. Kostroma: KGU, 2018. 156 p.
6. Kryukova T.L., Grigorova T.P. Destruktivnaya privyazannost' v otnosheniyakh vzroslykh muzhchin i zhenshchin: stress i sovladanie s nim [Elektronnyi resurs] [Destructive attachment in heterosexual adults' relationships: stress and coping aspects]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2015. Vol. 8 (44), p. 2. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 27.07.2019).
7. Martsinkovskaya T.D. *Psikhologicheskie aspekty tekhnologicheskogo obshchestva [Elektronnyi resurs] [Psychological aspects of technological society]*. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2018. Vol. 11 (62), p. 12. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 08.04.2019).
8. Shakhmartova O.M., Boltaga E.Yu. *Psikhologicheskie aspekty obshcheniya v sotsial'nykh setyakh virtual'noi real'nosti [Psychological aspects of communication*

- in social virtual networks]. *Izvestiya Penzenskogo gosudarstvennogo universiteta im. V.G. Belinskogo* [News of Penza Belinskii State University], 2011, no. 24, pp. 1002—1008.
9. Yakoba I.A. Internet kak sredstvo sotsial'noi kommunikatsii: osobennosti virtual'nogo obshcheniya [The Internet as a means of social communication: features of virtual communication]. *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo natsional'nogo issledovatel'skogo tekhnicheskogo universiteta* [Herald of Irkutsk National Research State Technical University], 2011, no. 8 (55), pp. 342—347.
 10. Ahlstrom M., Lundberg N.A., Zabriskie R., et al. Me, My Spouse, and My Avatar: The Relationship between Marital Satisfaction and Playing Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs). *Journal of Leisure Research*, 2012. Vol. 44 (1), pp. 1—22. doi:10.1080/00222216.2012.11950252
 11. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.R. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 2000. Vol. 62 (4), pp. 964—980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
 12. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 2016. Vol. 63, pp. 9—18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
 13. Coyne S.M., Stockdale L., Busby D., et al. “I luv u :)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 2011. Vol. 60 (2), pp. 150—162. doi:10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x
 14. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 2000. Vol. 3(2), pp. 211—218. doi:10.1089/109493100316067
 15. Haigh A. Stop phubbing [Elektronnyi resurs]. Available at: <http://stopphubbing.com> (Accessed 27.07.2019).
 16. Karadağ E., Tosuntaş Ş.B., Erzen E., et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 2015. Vol. 4 (2), pp. 60—74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
 17. Kryukova T.L., Ekimchik O.A. A Russian adaptation of MIMARA or Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, K.A. Brennan and P.R. Shaver, 1995. *International Journal of Psychology*, 2016. Vol. 51, p. 982. doi:10.1002/ijop.12345
 18. Kwon M., Lee J.-Y., Won W.-Y., et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS) [Elektronnyi resurs]. *PloS One*, 2013. Vol. 8 (2), p. e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936. Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936> (Accessed 27.07.2019).
 19. Leggett C., Rossouw P.J. The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychology perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2014. Vol. 2 (1), pp. 44—99. doi:10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
 20. Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 2016. Vol. 54, pp. 134—141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
 21. Shaffer H.J. Is computer addiction a unique psychiatric disorder. [Elektronnyi resurs]. *Psychiatric Times*, 2002. Vol. 19 (4). Available at: <https://www.psychiatristimes.com/addiction/computer-addiction-unique-psychiatric-disorder> (Accessed 27.07.2019).
 22. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010. Vol. 36 (5), pp. 277—283. doi:10.3109/00952990.2010.491880

ВЗРОСЛЕНИЕ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ
MATURATION IN THE DIGITAL SOCIETY

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО
ТРАНЗИТИВНОГО ОБЩЕСТВА:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

Т.Д. МАРЦИНКОВСКАЯ*,
Институт психологии имени Л.С. Выготского, РГГУ,
Психологический институт РАО, Москва, Россия,
tdmartsin@gmail.com

Рассмотрена специфика идентичности в ситуации транзитивности, раскрыта связь между разными аспектами транзитивного и информационного пространств, выделены виды транзитивности — жесткая и текучая, которые связаны с разными вариантами работы с информацией — онлайн и офлайн. Проведен анализ теоретических и эмпирических данных, доказывающих изменения когнитивного развития и повышение операциональной стороны информационной социализации, влияющих на трансформацию персональной идентичности и отношения между поколениями. Приводятся материалы

Для цитаты:

Марцинковская Т.Д. Информационное пространство транзитивного общества: проблемы и перспективы развития // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 77—96. doi: 10.17759/cpp.2019270306

* *Марцинковская Татьяна Давидовна*, доктор психологических наук, профессор, директор института психологии имени Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет; заведующая лабораторией психологии подростка, Психологический институт Российской академии образования, Москва, Россия, e-mail: tdmartsin@gmail.com

теоретико-эмпирических исследований, раскрывающих значение информационного стиля идентичности для социализации в современном мире. На материале эмпирического исследования молодых людей (N=140, возраст 18—21) показывается связь жесткой и текучей транзитивности и онлайн, офлайн коммуникации со стилями информационной идентичности и эмоциональным благополучием. Раскрывается влияние транзитивности на онлайн и офлайн варианты работы с информацией, доказывается, что ведущим фактором, определяющим психологическое благополучие в ситуациях жесткой и мягкой транзитивности является стиль информационной идентичности. Определяются проблемы современной цифровой информационной социализации и перспективы ее дальнейшего исследования.

Ключевые слова: информационная идентичность, эмоциональное благополучие, жесткая и текучая транзитивность, онлайн и офлайн коммуникация.

В настоящее время влияние транзитивности существенно возрастает, затрагивая все сферы повседневной жизни. Не меньше возрастает и роль информационного пространства, при этом информация становится одним из важнейших факторов, влияющих на социализацию и становление идентичности. Информация задает не только траекторию социализации, но и образцы поведения, эталоны идентификации для большой группы людей. То, что транслируемые СМИ образцы постоянно изменяются в соответствии с изменчивостью и множественностью социальных контекстов окружающего, помогает людям, особенно детям и подросткам, справиться с неопределенностью. Меняющаяся и поэтому остающаяся актуальной информация дает возможность людям сохранить себя, свою индивидуальность и целостность в постоянно меняющихся обстоятельствах повседневной жизни.

Связь между сетевым и транзитивным пространствами появляется, прежде всего, в неопределенности и множественности контекстов, групп, языков, вариантов идентичности. Неопределенность этих пространств тесно связана с изменчивостью. Постоянно меняются критерии, по которым люди себя оценивают и презентуют другим. Здесь и лайки, и репосты (в сети), и социальный статус или число цитирований (h-индекс). При этом число групп социализации является важным показателем и в транзитивном реальном обществе, и в сетевом, виртуальном пространстве.

Идентичность в транзитивности

Необходимо также подчеркнуть, что несмотря на рост междисциплинарных и трансдисциплинарных концепций идентичности, проблема

жестких и текучих трансформаций идентичности мало изучена в современной психологии.

Рассматриваются проблемы, связанные с усилением междисциплинарности самого понятия идентичности [17], отмечается необходимость изучения кризиса идентичности в ситуации радикальных социальных изменений [2], а также важности разработки методологического подхода к анализу современного кризиса идентичности [1; 15]. Вводится понятие «лоскутной», «множественной» идентичности [11], существующей лишь в коммуникации, «возможного Я» [19; 22], и подчеркивается опасность потери человеком своего подлинного Я [20].

Вопрос о связи транзитивности с неопределенностью также не изучался, хотя проблема неопределенности ставилась многими учеными. Были систематизированы признаки ситуаций неопределенности, проанализированы результаты воздействия неопределенности на поведение и эмоции людей. С точки зрения методологии А.Г. Асмолов связывал неопределенность с предметом психологии [1], а Т.Д. Марцинковская [13; 15] писала о принципиальной множественности возможных объяснительных моделей. В принципе, можно говорить о том, что до настоящего времени концепция неопределенности в разных науках связана с социологическим пониманием социальных изменений как бифуркационных, создающих реальность постмодерна как реальность множественную. Такая реальность требует от человека либо непредсказуемых ролевых «переключений», либо полного отказа от ориентации на фиксированные ролевые модели поведения [27].

Для отечественной социальной психологии обращение к анализу неопределенности (понимаемой и как объективная особенность социальной динамики и как ее субъективное переживание) связывалось с вопросом изучения процессов социальной дестабилизации [2; 9]. Однако в последние годы разрабатывается и другой подход к понятию «неопределенность», которая связывается с невозможностью контроля со стороны субъекта своего действия. С этой точки зрения неопределенность изучается в контексте особенностей поведения в трудных ситуациях [16], способности к принятию риска, анализа комплекса специфических когнитивных средств, ведущими из которых мыслятся прототипы и эвристики [23]; несколько реже в качестве такого когнитивного средства выделяется «недифференцированный образ» [16].

В то же время необходимо подчеркнуть, что понятие транзитивность шире, чем неопределенность, так как ее основными характеристиками являются множественность социокультурных контекстов, постоянная изменчивость окружающего мира и его неопределенность. При этом сохранение целостной идентичности связано для людей с их способностью ориентироваться не на одну, а на несколько стратегий поведения [15].

Жесткая (кризисная) и текучая транзитивность

Говоря о ситуации транзитивности, т. е. неопределенности, изменчивости и множественности современного мира, можно выделить два связанных между собой аспекта или фазы — жесткой, кризисной, и текучей, мягкой, транзитивности. При этом неопределенность, множественность и изменчивость остаются доминантами общего направления развития общества, меняя степень своей кардинальности [14; 15].

На рубеже XX—XXI веков в мире доминировала кризисная, жесткая, транзитивность, происходил резкий переход к новым формам общения и получения информации, расширялись миграционные процессы. Одновременно при этом нарастали две противоположные тенденции к глобализации и изоляционизму малых народностей. Все это, вместе с экономическим кризисом, приводило к изменению представлений людей о мире, о постоянных, незыблемых ценностях, о технологических возможностях человека.

В психологической науке именно в этот момент появляются принципиально новые подходы к пониманию поколений [24], активизируются работы, посвященные анализу коммуникации людей разных культур, наполняется новым содержанием понятие толерантности и этнической идентичности. Данная феноменология свидетельствует о том, что этот период можно характеризовать как период жесткой транзитивности.

В последующие десятилетия наступил период мягкой, текучей, транзитивности, для которой характерно медленное, но постоянное изменение многих аспектов жизни. То есть период кардинальных трансформаций 1990-х годов сменился периодом постоянных медленных изменений. В результате трансформации становятся менее кардинальными, но остаются такими же неотвратимыми, как и двадцать лет назад.

С психологической точки зрения можно говорить о том, что кризисная, жесткая, транзитивность является специфической шоковой ситуацией для людей, предъявляя повышенные требования к их жизнестойкости и эмоциональной устойчивости, укорененности в окружающем. Но психологически кризис рассматривается как преходящее явление, с которым надо справиться, который вызывает эмоциональное неблагополучие здесь и сейчас. Этот вариант транзитивности дает надежду на то, что, если этот неблагоприятный момент пережить, дальше все будет хорошо и стабильно, все вернется на круги своя.

Поэтому психологически намного более тяжелой становится именно текучая транзитивность, переход от кризиса именно к этому виду транзитивности, а не к периоду стабильности. Изменения происходят, меняя жизнь, ценности, общение, информационные потоки и технологическое окружение людей. При этом появляется уверенность в том, что

эти изменения неотвратимы и неостановимы. Такая длительная социокультурная изменчивость приводит к актуализации стремления к покою, стабильности. Люди устали от неопределенности, транзитивности, хотя бы спрятаться от нее в обычной жизни, в семье, в группе близких по ценностям и устремлениям людей [3].

В последние годы фазы кризисной и текучей транзитивности соседствуют друг с другом, причем, что особенно важно, их соотношение тесно связывается с информационным потоком и поэтому отдельные аспекты транзитивности не взаимодействуют друг с другом также тесно, как в предыдущие годы. Информационное пространство усиливает множественность контекстов — как социокультурных, так и личностных. При этом постоянная включенность в информационный поток снижает неопределенность, делая изменчивость привычной составляющей окружающего мира. Поэтому новое поколение связывает реальное и сетевое пространства в единое целое, что актуализирует проблему исследования детерминаций психического развития одновременно в двух пространствах.

Наряду с разными видами транзитивности можно говорить и о разных формах виртуальности — онлайн и офлайн. Можно также говорить о связи между жесткой и онлайн ситуациями. Эти ситуации сходны в том, что в обоих случаях сложно что-то изменить и нужна быстрая реакция на ситуацию. При этом последствия реакций часто необратимы. С этой точки зрения есть и определенное сходство между текучей транзитивностью и офлайн в виртуальном пространстве. Здесь можно немного поменять реакции, оценки, эталоны. Поэтому данные ситуации в некоторых пределах обратимы, хотя все равно необходимо помнить о том, что обстоятельства все равно изменяются, т. е. идет как бы примерка того, что будет при резком изменении.

Вопрос о том, какие факторы помогают преодолевать психологический, эмоциональный дискомфорт и напряженность, связанные с постоянным позиционированием молодежи одновременно в разных сетевых и реальных пространствах, становится одним из важнейших. При этом встает также необходимость более детального изучения современных аспектов информационной социализации детей и подростков.

Современное информационное пространство: новая феноменология информационной социализации

Работы, изучающие новую феноменологию информационной социализации, показывают серьезное расширение интернет-пространства и снижение возраста интернет-инициации [2; 4; 5; 25].

Интернет занимает лидирующую позицию как предпочитаемый источник получения информации (100% московских подростков и от 90 до 95% подростков из других городов России) [2; 8]. Особенно важен тот факт, что Интернет является не только основным источником информации, но и информация, получаемая из Интернета, вызывает наибольшее доверие у подростков и молодежи из разных регионов. Некоторые подростки отмечали, что находятся онлайн (в сети Интернет) «все время». Этот факт стал важным показателем интернет-коммуникации именно в регионах, так как 100% доверие к этой информации в Москве было зафиксировано еще 5—6 лет назад [6]. Рост доверия к информации из Интернета приводит к последствиям, имеющим амбивалентный характер. Если большинство молодежи считают цифровое пространство продолжением жизни офлайн с набором новых функций и возможностей, возникает серьезная опасность того, что они не разделяют свой мир на виртуальный и реальный.

С этим, по-видимому, связан тот факт, что возрастает процент самоописаний, связанных с Интернетом. У большей половины подростков (у московских подростков почти 80%) персональная идентичность определяется именно в связи с их позиций в интернет-пространстве. Позитивным, с этой точки зрения, является возможность как игры идентичностей, так и наличия разных групп для социализации и формирования разных идентичностей. Позитивным является и появление способов оптимизации сложных вариантов социализации, например, дауншифтинга. Одновременно возникают и негативные последствия такой слитности персональной идентичности с сетевым пространством, что делает детей и подростков очень уязвимыми для кибербуллинга и, частично, приводит к опасности аутизации и ухода от реальности.

Операциональная сторона информационной социализации приводит к серьезному расхождению между разными поколениями. Еще более значимым становится несовпадение доверия к информации, поступающей из разных источников, между поколениями детей, их родителей, дедушек и бабушек. Если, как уже говорилось выше, подростки и молодежь доверяют информации, поступающей из Интернета, то родители и прародители в большей степени доверяют телевизору как источнику информации или газетам и журналам.

Таким образом, можно говорить о серьезной опасности, связанной с отсутствием общего информационного пространства разных поколений в одной семье. Учитывая, что семья в период транзитивности является одним из важнейших факторов эмоционального благополучия и укорененности, это становится серьезной проблемой информационной социализации.

Постоянное возникновение новых интернет-технологий (новых сетей, каналов информации, операциональных средств) приводит к еще

большому расхождению между поколениями. В последние годы это связано еще и с разными сетевыми сообществами, к которым принадлежат разные поколения. В России, например, Фейсбук и ВКонтакте различаются, прежде всего, возрастом пользователей [7]. При этом возникает разрыв уже между близкими по возрасту поколениями 17—25-летних и 26—35-летних людей. Если старшие говорят о возможности самостоятельного выбора соответствующей интересам информации, то более молодые люди отмечают, что сети нужны в качестве платформы для общения, скачивания музыки и видео контента. При этом старшие пользователи в меньшей степени, чем молодые, ценят быстроту коммуникации и свободу самовыражения.

Именно при выборе вариантов сетевой коммуникации проявляются принципиально новые подходы молодежи к пониманию ценности настоящего, которой практически не отмечается у более взрослых людей. Этим объясняется увлечение именно молодых пользователей потоковым видео, не очень популярным у людей среднего возраста. Еще один важный момент, отличающий именно молодых людей, связан с тем, что им интересно не просто посмотреть другой мир и жизнь других людей, как взрослым подписчикам «Фейсбука» и «Инстаграма». Больше половины молодых ребят акцентируют внимание на том, что благодаря прямым эфирам и *Snapchat* пользователь предстает таким, какой он есть со всеми своими достоинствами и недостатками. Если посты в «Фейсбуке» и «Инстаграме» представляют отретушированные образы и отобранные специально моменты жизни, сервисы с потоковым видео показывают реальную картину мира, где можно поделиться своим состоянием, настроением, независимо от того, хорошо тебе или плохо.

Появление функции «прозрачность» предоставляет новые возможности и ставит серьезные проблемы. Возможность показывать всю свою жизнь другим пользователям в режиме онлайн, по мнению многих молодых людей, держит их в постоянном тонусе. Постоянное наблюдение извне, мгновенная оценка твоих действий (лайки, комментарии) помогают, по их мнению, стать лучше. Такая постоянная вариативность и возможность изменений соответствует и требованиям современного жесткого транзитивного пространства, что подтверждает предположение о связи онлайн с кризисной изменчивостью и неопределенностью. В то же время такая активная позиция явно не может быть комфортной для многих молодых людей, снижая их эмоциональное благополучие и самооценку.

Еще одной значимой проблемой, связанной с ранним вхождением в сетевое пространство, становится изменение закономерностей когнитивного развития детей. Так, результаты диагностики познаватель-

ного развития дошкольников показывают возрастание образно-схематического мышления и снижение уровня вербального мышления [26]. Одновременно с этим полученные в последние годы материалы показывают, что общий уровень интеллекта в целом имеет тенденцию к росту [26]. При этом темп роста креативности несколько замедлился в последние два года, а объем памяти практически не изменился. Эти материалы еще раз демонстрируют, что информационное пространство уже в дошкольном возрасте не ограничивается только телевидением и просмотром детских фильмов-мультфильмов, но носит гораздо более широкий и разнообразный, а часто, к сожалению, просто хаотичный характер. Последствия приобщения маленьких детей к Интернету нельзя оценить однозначно. Несомненно, весьма велик развивающий потенциал компьютерных технологий, но существуют и негативные последствия чрезмерного увлечения компьютером. Амбивалентное влияние Интернета проявляется в том, что, с одной стороны, общение в Сети, появление новых друзей (а процесс виртуального общения, как уже отмечалось, имеет несомненную тенденцию к омоложению реципиентов) представляется положительным явлением. Новая информация расширяет и обогащает сознание, что, естественно, является позитивным фактом. С другой стороны, увлечение виртуальными играми дает ощущение «запасных» жизней, «запасных вариантов» построения своей судьбы, что не только снижает ощущение реальных рисков, но и реальности как таковой, делает детей и подростков крайне уязвимыми при появлении стрессовых, неблагоприятных жизненных ситуациях. В последних работах Г.У. Солдатовой выделяются новые виды опасностей и достоинств Интернета [18]. К достоинствам, с ее точки зрения, можно отнести, прежде всего, снятие географических и социальных барьеров в общении и разработку новых этических норм коммуникации, а также снятие барьеров в общении. К недостаткам — возможная потеря работы и сокращение ряда жизненно необходимых навыков и умений, которые выполняет Интернет. О последней опасности говорят и другие исследователи [10]. Данные наших последних опросов показали, что россияне в меньшей степени, чем американцы, связывают Интернет и появление нового поколения роботов с потерей работы [14]. наших респондентов, имеющих небольшой опыт работы с компьютерами, вне зависимости от возраста, пугает операциональная сторона киберпространства и распространение новых технологий. В то же время многие видят и положительную сторону в появлении роботов-помощников, например, в медицине. Таким образом, можно говорить о том, что в ситуации дефицита некоторых форм социальной поддержки люди позитивно оценивают новые технологии.

Проблема. Теоретические и эмпирические исследования показывают, что появление нового технологического пространства, Интернета, социальных сетей и гаджетов ставит несколько вопросов, тесно связанных друг с другом и с анализом влияния информационной социализации на психическое развитие и эмоциональное благополучие детей, подростков и молодежи. Одновременно встает и вопрос о том, каким образом онлайн- и офлайн-варианты использования гаджетов влияют на психологическое благополучие молодежи и связано ли это влияние с их стилем информационной идентичности.

Метод

Исходя из поставленных вопросов, было проведено эмпирическое исследование, которое состояло из двух этапов.

Выборка, процедура, методика. В исследовании участвовали молодые люди ($N=140$, возраст 18—21), студенты московских вузов. На первом этапе с каждым проводилось интервью, целью которого было изучение того, считают ли они актуальную ситуацию жесткой или мягкой транзитивностью. На основании ответов было выделено две группы (считающие ситуацию жесткой (75) или текучей (65) транзитивностью), соответственно группы 1 и 2. Затем в каждой группе проводилась диагностика стиля информационной идентичности [21]. На основании полученных данных каждая из групп была разделена на три подгруппы — с нормативным, диффузным и информационным стилями информационной идентичности.

На втором этапе им предлагалось ответить на вопросы методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в разных вариантах: онлайн и офлайн [12].

Все участники исследования были осведомлены о его целях и дали согласие на участие в работе.

Результаты

Первый этап исследования заключался в беседе, направленной на анализ участниками актуальной социальной ситуации. На основании их ответов на ряд прямых и косвенных вопросов, помогающих отрефлексировать окружающее, делалось заключение о том, считают ли они происходящие изменения резкими или постепенными. Исходя из содержания ответов, были отобраны две группы студентов 1—3-го курсов, считающих ситуацию жесткой или мягкой по степени изменчивости и

неопределенности: группа 1 — жесткая транзитивность (n=75); группа 2 — мягкая транзитивность (n=65). Необходимо подчеркнуть тот факт, что в первую группу (кризисная транзитивность) попали преимущественно студенты 1-го курса, в то время как студенты 3-го курса считали ситуацию более мягкой, с текучими, постоянными изменениями. Можно предположить, что это связано с разницей в возрасте и времени окончания школы и поступления в университет.

Исследование информационного стиля идентичности показало, что больше половины респондентов используют нормативный стиль идентичности. Это говорит о том, что в поиске информации респонденты хотят получить готовые результаты, а не заниматься анализом и сопоставлением разных вариантов материала. Примерно треть людей действуют по принципу стимул—реакция и также не стремятся к поиску и анализу получаемой информации. Этот подход очень мешает людям в ситуации транзитивности, предполагающей способность к изменению стратегии поиска в изменяющейся ситуации, а также способность к переоценке имеющейся информации, исходя из новых задач и новой ситуации (табл. 1).

Таблица 1

Связь вида транзитивности и стиля информационной идентичности

Группы	Стили информационной идентичности		
	Нормативный	Диффузный	Информационный
Группа 1 — жесткая транзитивность	41 чел., средний балл 5	24 чел., средний балл 4	10 чел., средний балл 3
Группа 2 — мягкая транзитивность	29 чел., средний балл 4	21 чел., средний балл 3	15 чел., средний балл 4

Число людей с информационным стилем идентичности было больше среди тех, кто оценивал ситуацию как более мягкую. Возможно, это связано с тем, что у них был больший опыт в учебе и научной деятельности. Можно также предположить, что в ситуации жесткой транзитивности, которая предполагает резкие и часто неопределенные изменения, для сохранения стабильности и укорененности лучше ориентироваться на устоявшиеся и принятые ближайшим окружением нормы либо действовать по ситуации, а не искать новую информацию и опробовать новые способы поведения.

На втором этапе обеим группам было предложено ответить на вопросы шкалы К. Рифф. Первоначально был предложен вариант онлайн, а через три дня вариант офлайн. Таким образом, повторное тестирование проводилось в заведомо более благоприятном для участников варианте. Ответы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели психологического благополучия в группах с разным видом транзитивности и онлайн, офлайн коммуникацией

Группы	Показатели шкал						
	Позитивные отношения	Управление средой	Самопринятие	Личностный рост	Автономия	Цели в жизни	Общий уровень психологического благополучия
Группа 1 — жесткая транзитивность, онлайн	67	64	58	64	52	68	373
Группа 1 — жесткая транзитивность, офлайн	58	56	64	59	58	60	365
Группа 2 — мягкая транзитивность, онлайн	66	51	63	63	50	65	358
Группа 2 — мягкая транзитивность, офлайн	65	66	57	60	59	63	370

Результаты корреляционного анализа компонентов психологического благополучия по группам по критерию Спирмена показали статистически значимые связи по шкалам: «Позитивные отношения» ($p=0,042$), «Управление средой» ($p=0,001$), «Самопринятие» ($p=0,016$), «Психологическое благополучие» ($p=0,038$), «Цели в жизни» ($p=0,015$) (табл. 3).

Таблица 3

Показатели связи стилей идентичности по отдельным параметрам психологического благополучия, видом транзитивности, онлайн, офлайн коммуникации

Стили идентичности	Позитивные отношения	Управление средой	Самопринятие	Личностный рост	Цели в жизни	1 а	1 б	2 а	2 б
Нормативный	0,56	0,48	0,54		0,52	-0,35	0,46	0,47	-0,53
Диффузный	-	-0,33	0,47	-0,31	-0,34	-	0,49	-	0,39
Информационный	-	0,57	0,31	0,48	0,45	-	-	0,60	-

Примечания: 1а — группа «жесткая транзитивность, онлайн»; 1б — группа «жесткая транзитивность, офлайн»; 2а — группа «мягкая транзитивность, онлайн»; 2б — группа «мягкая транзитивность, офлайн».

Среди факторов, оказывающих значительное влияние на уровень психологического благополучия студентов, следует выделить такие показатели, как: нормативный стиль информационной идентичности ($p=0,015$), онлайн коммуникация ($p=0,025$), информационный стиль информационной идентичности ($p=0,027$), жесткая транзитивность ($p=0,040$), офлайн ($p=0,042$), мягкая транзитивность ($p=0,042$).

Обсуждение

Как показывают приведенные результаты, в целом, в первой группе в ситуации онлайн общий уровень психологического благополучия несколько выше, чем в ситуации офлайн. Возможно, это связано с тем, что ситуация, требующая быстрой реакции на изменения, привычна для студентов этой группы. В то же время стабильная ситуация, требующая, возможно, более высокого уровня рефлексии, может привести к некоторому снижению психологического благополучия. Особый интерес вызывают показатели по отдельным шкалам. Так, в ситуации онлайн выше показатели: управление средой; личностный рост; позитивные отношения; цели в жизни. Учитывая, что постоянное пребывание в Сети для большинства студентов является обычной ситуацией, эти данные показывают, что для этой группы ситуация «в Сети» не только не является травмирующей, но, напротив, стимулирует их стремление к личностному росту и самореализации, а также к установлению эмпатийных отношений с окружающими.

Как можно было предположить, вне Сети уровень автономии выше. Однако тревожным является то, что и самопринятие выше вне Сети. То есть постоянная прозрачность общения и открытость своей жизни другим, возможно, стимулирует личностное развитие, но снижает самооценку и самопринятие.

Во второй группе ситуация несколько иная — здесь общий уровень психологического благополучия несколько выше именно вне Сети. Возможно, это, как и в первой группе, связано с оценкой общей ситуации — при текучей транзитивности легче дать ответы не сразу, а, возможно, и что-то изменить через некоторое время. Особый интерес в этом случае также вызывают данные по отдельным шкалам. Подтверждает факт связи офлайн и текучей транзитивности то, что управление средой в этой группе выше именно вне Сети. При этом позитивные отношения, цели в жизни и личностный рост также выше «в Сети».

Сравнивая ответы этих двух групп онлайн и офлайн, мы можем увидеть сходство и различия в ответах, раскрывающие значимые отличия в оценке ситуации и параметров психологического благополучия. Авто-

номия, как можно было предположить, для обеих групп выше именно вне Сети. Но общим является и то, что именно в Сети все участники исследования высоко оценивают возможность личностного роста и установления позитивных отношений. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для молодежи жизнь онлайн является привычной, естественной средой, в которой ты постоянно на виду у всех и открыт и для нового опыта, и для оценки своих действий окружающими. Хотя такая прозрачность вызывает некоторое напряжение у пользователей (поэтому автономия выше вне Сети), новые технологии, значимость которых для обогащения опытом и лучшего понимания мира показали наши предыдущие исследования, стимулируют стремление к личностному росту и появлению новых целей в жизни.

Не менее интересен и анализ различий в ответах студентов двух групп, особенно в оценке параметра «Управление средой». Если в первой группе сформирована установка на то, что управлять окружающим надо быстро, так как ситуация может кардинально измениться в считанные часы, то во второй, напротив, явной становится направленность на длительную фиксацию изменений, которые не надо форсировать. Интересным является и тот факт, что во второй группе самопринятие выше именно в Сети, а в первой группе, как ни странно, оно выше вне Сети. Возможно, это связано с тем, что респонденты этой группы хотят что-то изменить в себе, но не успевают измениться.

Сравнение данных, касающихся студентов с разными стилями идентичности показало, что при информационном стиле идентичности в целом несколько выше показатели общего психологического благополучия по сравнению с показателями у студентов, обладающих диффузным и нормативным стилями, независимо от ситуации онлайн или офлайн. Особенно видно преимущество информационного стиля в ситуации жесткой транзитивности онлайн. При оценке ситуации как мягкой транзитивности различия в показателях меньше, независимо от того, выполнялось задание онлайн или офлайн.

Наиболее значимыми, конечно, становятся показатели связи стилей идентичности по отдельным параметрам психологического благополучия (табл. 3).

В группе 1а (жесткая транзитивность, онлайн) мы видим самые высокие баллы у студентов с нормативным стилем общения по таким показателям, как управление средой и позитивные отношения. Для диффузного стиля идентичности практически нет высоких показателей ни по одной шкале, но можно отметить более низкие показатели по таким шкалам, как «Личностный рост» и «Цели в жизни». У студентов с информационным стилем общения, напротив, общий уровень психологического благополучия выше именно за счет шкал: «Управление средой»;

«Личностный рост»; «Цели в жизни». Интересно, что показатель позитивных отношений у этой группы ниже, чем у других.

Примерно такие же показатели по отдельным шкалам у группы 1b (жесткая транзитивность, офлайн). Необходимо отметить здесь тот факт, что показатель самопринятия для студентов с информационным стилем идентичности мало изменяется в Сети и вне Сети, в отличие от групп с диффузной и нормативной идентичностью, у которых вне Сети он выше.

В группах 2a (мягкая транзитивность, онлайн) и 2b (мягкая транзитивность, офлайн), как уже отмечалось, уровень психологического благополучия выше офлайн, хотя разница у студентов с информационным стилем идентичности между этими подгруппами ниже, чем у двух других. Интересным является тот факт, что показатели психологического благополучия у студентов с одинаковыми стилями информационной идентичности близки, независимо от принадлежности к первой или второй группе.

В целом, можно увидеть, что информационный стиль, определяемый как способность искать и анализировать информацию, дает возможность чувствовать себя более благополучно в любой ситуации. Нормативный стиль снижает благополучие и отношение к себе в ситуации жесткой транзитивности, особенно при дефиците времени в Сети. У этих респондентов, независимо от оценки транзитивности, самые низкие показатели по шкалам — «Управление средой», «Автономия» и «Личностный рост». У студентов с диффузным стилем информационной идентичности наиболее низкий уровень благополучия в ситуации мягкой транзитивности, как в Сети, так и вне Сети. Сама по себе ситуация постоянных изменений, казалось бы, адекватная для диффузной, ситуативной оценки, утомляет этих ребят и приводит к снижению показателей управления средой и осмысленности жизни. Видимо, постоянное изменение оценки ситуации повышает интолерантность к неопределенности и укорененность в ситуации, снижая субъективное благополучие.

Ограничения эмпирического исследования: однородность выборки; неравноценность предъявления теста К. Рифф в разных ситуациях; субъективность в оценке показателей жесткой и мягкой транзитивности.

Выводы

Полученные теоретико-эмпирические материалы показывают, что в условиях транзитивности все больше места в картине мира занимает цифровое пространство, прежде всего, социальные сети и блоги. При этом тревожным фактом становится расхождение в оценке интернет-среды разными поколениями. Если для людей зрелого возраста циф-

ровое пространство рассматривается как средство получения интересующей информации, то для молодежи цифровое пространство больше ассоциируется с социальными сетями, функцией которых является коммуникация, получение нового опыта и новой информации. Расхождения в уровне развития операциональной стороны интернет-коммуникации также являются серьезной проблемой, так как влекут за собой не только психологические, но и социальные последствия. При этом большинство молодых людей отмечают, что они постоянно находятся в Сети, в отличие от более старших людей, часто работающих офлайн.

Теоретико-эмпирические данные также подтверждают, что существует связь между ситуациями жесткой и текучей транзитивности и работой в Сети и вне Сети. Это сходство связано с дефицитом времени и необходимостью быстрого реагирования на воздействия среды. Результаты эмпирического исследования показали, что основным показателем, определяющим психологическое благополучие в ситуациях жесткой и мягкой транзитивности, является стиль информационной идентичности. При этом особенно активно этот стиль идентичности влияет на субъективное ощущение благополучия в ситуации онлайн. Видимо, ощущение невозможности управлять окружающей средой, в том числе позитивными контактами с окружающими, неумение ориентироваться в информации и жесткость ситуации негативно влияют на отношение к себе, снижая самооценку и интенцию к саморазвитию, что в свою очередь снижает субъективное ощущение эмоционального комфорта и благополучия.

Проблемы, вытекающие из активного распространения информационного цифрового пространства, связаны не только со сложностями в межпоколенной трансмиссии, но и с тем, что постоянная ситуация онлайн становится сложной жизненной ситуацией для многих молодых людей. Фаббинг и «прозрачность» сети наиболее негативно влияют на людей, которые оценивают ситуацию как жесткую транзитивность и склонны к нормативному стилю информационной идентичности.

Перспективы, связанные с расширением цифровой информационной социализации, во многом становятся обратной стороной возникающих при этом проблем. Расширение картины мира, получение нового опыта ведут к развитию интеллектуальной и социальной активности и помогают лучше увидеть и понять мир, что снижает интолерантность к другим людям и боязнь неопределенности, так как повышает готовность к переменам.

Благодарности

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства — общность и различия».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Асмолов А.Г.* Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 1.05.2019).
2. *Белинская Е.П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 1.05.2019).
3. *Вахштайн В.С.* Дело о повседневности: Социология в судебных прецедентах. СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2015. 143 с.
4. *Войсунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю.* Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 98—121.
5. *Войсунский А.Е.* Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
6. *Войсунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю.* Этическая направленность подростков и молодежи в социальных сетях [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 37. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 1.05.2019).
7. *Голубева Н.А.* Феномен социальных сетей в современном цифровом обществе // Материалы конференции «Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития» (г. Москва, 22—23 апреля 2019 г.). М.: РГГУ, 2019. С. 212—218.
8. *Голубева Н.А.* Феноменология межличностного и межгруппового общения современной молодежи в реальном и виртуальном пространстве // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2018. № 2 (12). С. 45—60.
9. *Дубовская Е.М.* Транзитивность общества как фактор социализации личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 6.06.2019).
10. *Емелин В.А., Тхостов А.Ш.* Субкультурный плюрализм и деструкция идентичности // Материалы конференции «Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития» (г. Москва, 22—23 апреля 2019 г.). М.: РГГУ, 2019. С. 240—246.
11. *Кастельс М.* Информационная эпоха: экономика, общество, культура: пер. с англ. М.: ГУ ВШЭ, 2000. 606 с.
12. *Лепешинский Н.Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24—37.
13. *Марцинковская Т.Д.* Проблема социализации в историко-генетической парадигме. М.: Смысл, 2015. 247 с.
14. *Марцинковская Т.Д.* Психологические аспекты технологического общества [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 62. С. 12. URL: <http://psystudy.ru/> (дата обращения: 1.04.2019).
15. *Марцинковская Т.Д.* Современная психология — вызовы транзитивности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 42. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 1.05.2019).

16. Поддьяков А.Н. Компликология: создание развивающих, диагностирующих и деструктивных трудностей. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2014. 278 с.
17. Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Идентичность как психологический конструкт: возможности и ограничения междисциплинарного подхода // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 26. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 8.05.2019).
18. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
19. Back M.D., Stopfer J.M., Vazire S., et al. Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization // Psychological Science. 2010. Vol. 21 (3). P. 372—374 doi:10.1177/0956797609360756
20. Baumeister R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. 1995. Vol. 117 (3). P. 497—529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
21. Berzonsky M. Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes // Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 44 (3). P. 645—655. doi:10.1016/j.paid.2007.09.024
22. Cinnirella M. Exploring temporal aspects of social identity: the concept of possible social identities // European Journal of Social Psychology. 1998. Vol. 28 (2). P. 227—248. doi:10.1002/(SICI)1099-0992(199803/04)28:2<227::AID-EJSP866>3.0.CO;2-X
23. Choices, Values and Frames / D. Kahneman, A. Tversky (eds.). New York: Russell Sage Foundation; Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. 840 p.
24. Howe N., Strauss W. Millennials Rising: The Next Great Generation. New York: Vintage Books, 2000. 415 p.
25. Marcus B., Machilek F., Sch tz A. Personality in cyberspace: personal Web sites as media for personality expressions and impressions // Journal of Personality and Social Psychology. 2006. Vol. 90 (6). P. 1014—1031. doi:10.1037/0022-3514.90.6.1014
26. Martsinkovskaya T.D. Person in Transitive and Virtual Space: New Challenges of Modality // Psychology in Russia: State of the Art. 2019. Vol. 12 (2). P. 165—176. doi:10.11621/pir.2019.0212
27. Van Dellen M.R., Hoyle R.H. Possible selves as behavioral standards in self-regulation // Self and Identity. 2008. Vol. 7 (3). P. 295—304. doi:10.1080/15298860701641108

INFORMATION SPACE OF A TRANSITIVE SOCIETY: CHALLENGES AND PROSPECTS

T.D. MARTSINKOVSKAYA*,
L. Vygotsky Institute of Psychology,
Russian State University for the Humanities, Psychological Institute,
Russian Academy of Education, Moscow, Russia,
tdmartsin@gmail.com

In the paper, we show the specificity of identity in the situation of transitivity, reveal the connection between different aspects of the transitive and information space, and distinguish between two the types of transitivity — rigid and fluid, that are associated with different ways of working with information — on-line and off-line. Theoretical and empirical data is analyzed to prove the changes in cognitive development and an increase in the operational side of informational socialization, which affects the transformation of personal identity and the relationship between generations. The materials of theoretical and empirical studies revealing the importance of the information style of identity for socialization in the modern world are presented. The empirical study of young people (N=140, age 18—21) yields the connection of rigid and fluid transitivity and on-line and off-line communication with styles of information identity and emotional well-being. The influence of transitivity on the on-line and off-line options of working with information is revealed, the key factor in determining psychological well-being in both hard and soft transitivity situations proves to be the style of information identity. The problems of modern digital informational socialization and the prospects for its further research are determined.

Keywords: informational identity, emotional well-being, rigid and fluid transitivity, on-line and off-line communication.

Acknowledgements

The study is supported by the Russian Science Foundation, project 19-18-00516 “Transitive and virtual spaces: common and different features”.

REFERENCES

1. Asmolv A.G. Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya [Elektronnyi resurs] [Psychology of modernity: challenges of

For citation:

Martsinkovskaya T.D. Information Space of a Transitive Society: Challenges and Prospects. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 77—96. doi: 10.17759/cpp.2019270306 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Martsinkovskaya Tatyana Davidovna*, Doctor in Psychology, Professor, Director of the L. Vygotsky Institute Of Psychology, Russian State University for the Humanities; Head of the Department of Adolescent Psychology, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: tdmartsin@gmail.com

- uncertainty, complexity and diversity]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [*Psychological Studies*], 2015. Vol. 8 (40), p. 1. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 1.05.2019).
2. Belinskaya E.P. Informatsionnaya sotsializatsiya podrostkov: opyt pol'zovaniya sotsial'nymi setyami i psikhologicheskoe blagopoluchie [Elektronnyi resurs] [Information socialization of adolescents: the experience of using social networks and psychological well-being]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [*Psychological Studies*], 2013. Vol. 6 (30), p. 5. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 1.05.2019).
 3. Vakhshain V.S. Delo o povsednevnosti: Sotsiologiya v sudebnykh pretsedentakh [The case of everyday life: Sociology in court cases]. Saint Petersburg: Tsentr gumanitarnykh initsiativ, 2015. 143 p.
 4. Voiskunskii A.E., Evdokimenko A.S., Fedunina N.Yu. Setevaya i real'naya identichnost': sravnitel'noe issledovanie [Network and real identity: a comparative study]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [*Psychology. Journal of the Higher School of Economics*], 2013. Vol. 10 (2), pp. 98—121.
 5. Voiskunskii A.E. Psikhologiya i Internet [Psychology and the Internet.]. Moscow: Akropol', 2010. 439 p.
 6. Voiskunskii A.E., Evdokimenko A.S., Fedunina N.Yu. Eticheskaya napravlenost' podrostkov i molodezhi v sotsial'nykh setyakh [Elektronnyi resurs] [Ethical orientation of adolescents and young people in social networks]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [*Psychological Studies*], 2014. Vol. 7 (37), p. 2. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 1.05.2019).
 7. Golubeva N.A. Fenomen sotsial'nykh setei v sovremennom tsifrovom obshchestve [The phenomenon of social networks in the modern digital society]. Materialy konferentsii "Psikhologiya subkul'ury: fenomenologiya i sovremennye tendentsii razvitiya" (g. Moskva, 22—23 aprelya 2019 g.) [Proceedings of the Conference "Psychology of Subcultures: Phenomenology and Modern Developmental Tendencies"]. Moscow: RGGU, 2019, pp. 212—218.
 8. Golubeva N.A. Fenomenologiya mezhlichnostnogo i mezhgruppovogo obshcheniya sovremennoi molodezhi v real'nom i virtual'nom prostranstve [Phenomenology of interpersonal and intergroup communication of modern youth in real and virtual space]. *Vestnik RGGU. Seriya "Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie"* [*Russian State University for the Humanities Bulletin. Series "Psychology. Pedagogics. Education"*], 2018, no. 2 (12), pp. 45—60.
 9. Dubovskaya E.M. Tranzitivnost' obshchestva kak faktor sotsializatsii lichnosti [Elektronnyi resurs] [The transitive society as a factor of the personal socialization]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [*Psychological Studies*], 2014. Vol. 7 (36), p. 7. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 6.06.2019).
 10. Emelin V.A., Tkhostov A.Sh. Subkul'turnyi plyuralizm i destruktsiya identichnosti [Subcultural pluralism and the destruction of identity]. Materialy konferentsii "Psikhologiya subkul'ury: fenomenologiya i sovremennye tendentsii razvitiya" (g. Moskva, 22—23 aprelya 2019 g.) [Proceedings of the Conference "Psychology of Subcultures: Phenomenology and Modern Developmental Tendencies"]. Moscow: RGGU, 2019, pp. 240—246.
 11. Castells M. Informatsionnaya epokha: ekonomika, obshchestvo, kul'tura [The Information Age: Economy, Society and Culture]. Moscow: GU VShE, 2000. 606 p. (In Russ.).
 12. Lepeshinskii N.N. Adaptatsiya oprosnika «Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya» K. Riff [Adaptation of the questionnaire "The scale of psychological well-being" by C. Riff]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2007, no. 3, pp. 24—37.

13. Martsinkovskaya T.D. Problema sotsializatsii v istoriko-geneticheskoi paradigme [The problem of socialization in the historical-genetic paradigm]. Moscow: Smysl, 2015. 247 p.
14. Martsinkovskaya T.D. Psikhologicheskie aspekty tekhnologicheskogo obshchestva [Elektronnyi resurs] [Psychological aspects of technological society]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2018. Vol. 11 (62), p. 12. Available at: <http://psystudy.ru/> (Accessed 1.04.2019).
15. Martsinkovskaya T.D. Sovremennaya psikhologiya — vyzovy tranzitivnosti [Elektronnyi resurs] [Modern psychology — challenges of transitivity]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2015. Vol. 8 (42), p. 1. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 1.05.2019).
16. Podd'yakov A.N. Komplikologiya: sozдание razvivayushchikh, diagnostiruyushchikh i destruktivnykh trudnostei [Complicology: the creation of developing, diagnosing and destructive difficulties]. Moscow: Higher School of Economics Publ., 2014. 278 p.
17. Rasskazova E.I., Tkhostov A.Sh. Identichnost' kak psikhologicheskii konstrukt: vozmozhnosti i ogranicheniya mezhdistsiplinarnogo podkhoda [Identity as a psychological construct: the possibilities and limitations of an interdisciplinary approach]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2012. Vol. 5 (26), p. 2. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 8.05.2019).
18. Soldatova G.U., Rasskazova E.I., Nestik T.A. Tsifrovoye pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost' [Digital generation of Russia: competence and security]. Moscow: Smysl, 2017. 375 p.
19. Back M.D., Stopfer J.M., Vazire S., et al. Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization. *Psychological Science*, 2010. Vol. 21 (3), pp. 372—374. doi:10.1177/0956797609360756
20. Baumeister R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995. Vol. 117 (3), pp. 497—529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
21. Berzonsky M. Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes. *Personality and Individual Differences*, 2008. Vol. 44 (3), pp. 645—655. doi:10.1016/j.paid.2007.09.024
22. Cinnirella M. Exploring temporal aspects of social identity: the concept of possible social identities. *European Journal of Social Psychology*, 1998. Vol. 28 (2), pp. 227—248. doi:10.1002/(SICI)1099-0992(199803/04)28:2<227::AID-EJSP866>3.0.CO;2-X
23. Kahneman D., Tversky A. (eds.). Choices, Values and Frames. New York: Russell Sage Foundation; Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. 840 p.
24. Howe N., Strauss W. Millennials Rising: The Next Great Generation. New York: Vintage Books, 2000. 415 p.
25. Marcus B., Machilek F., Sch tz A. Personality in cyberspace: personal Web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. Vol. 90 (6), pp. 1014—1031. doi:10.1037/0022-3514.90.6.1014
26. Martsinkovskaya T.D. Person in Transitive and Virtual Space: New Challenges of Modality. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2019. Vol. 12 (2), pp. 165—176. doi:10.11621/pir.2019.0212
27. Van Dellen M.R., Hoyle R.H. Possible selves as behavioral standards in self-regulation. *Self and Identity*, 2008. Vol. 7 (3), pp. 295—304. doi:10.1080/15298860701641108

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ С РАЗНОЙ ОНЛАЙН-АКТИВНОСТЬЮ: ЕСТЬ ЛИ ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА?

Г.У. СОЛДАТОВА*,
ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова,
Московский институт психоанализа, Москва, Россия,
soldatova.galina@gmail.com

А.Е. ВИШНЕВА**,
Центр патологии речи и нейрореабилитации, Москва, Россия,
anastasiya.vish@gmail.com

Представлены результаты сравнительного исследования когнитивных функций у детей дошкольного (5—7 лет, n=50), младшего школьного возраста (7—11 лет, n=50), младших подростков (12—13 лет, n=53), старших подростков (14—16 лет, n=47) с разной интенсивностью ежедневного использования цифровых устройств: с низкой, средней, высокой и гиперподключенностью (очень высокой). Для исследования состояния когнитивных функций использовалась батарея нейропсихологических методик, адаптированных для различных возрастных групп. Основные различия в соответствии с онлайн-активностью выявлены в группах младших школьников и младших подростков. Были полу-

Для цитаты:

Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 97—118. doi: 10.17759/cpp.2019270307

* *Солдатова Галина Уртанбековна*, член-корр. РАО, доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Московский Институт психоанализа, Москва, Россия, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

** *Вишнева Анастасия Евгеньевна*, клинический психолог, Центр патологии речи и нейрореабилитации, Москва, Россия, e-mail: anastasiya.vish@gmail.com

чены результаты, согласующиеся с современными исследованиями в том, что дети этого возраста со средним диапазоном онлайн-активности оказываются наиболее эффективными в следующих когнитивных функциях: регуляция и контроль, серийная организация движений, вербальные функции, зрительно-пространственные функции, нейродинамика. В данном исследовании для разных возрастных групп наметился определенный оптимум времени онлайн-активности, при наличии которого фиксируются более высокие показатели развития некоторых когнитивных функций.

Ключевые слова: цифровые технологии, нейропсихологическая диагностика, когнитивные функции, онлайн-активность, оптимальное время использования Интернета.

Инфокоммуникационные технологии (ИКТ), и, в первую очередь, Интернет, все больше входят в жизнь современных детей и подростков. Время, которое дети проводят в Сети, с каждым годом возрастает. Новый культурно-психологический феномен — цифровое детство определяется особой социальной ситуацией развития современного ребенка, изменяющей формы его взаимодействия с внешним миром [3]. Появляются эмпирические факты, подтверждающие, что инфокоммуникационные технологии, как культурные орудия современности, не только формируют новые ценности и социальные практики, но также оказывают влияние на личностное и когнитивное развитие детей и подростков [2; 6; 10; 11].

Несмотря на растущее количество работ, посвященных данной теме, наблюдается недостаток систематизированных исследований влияния ИКТ на такие важнейшие психические функции, как память, внимание, мышление, речь. Тем не менее, рассмотрение этих вопросов стало менее оценочным, и исследователи стараются уйти от крайне негативных позиций, когда говорят о «цифровом слабоумии» и обвиняют Интернет во всех смертных грехах [5]. Такой подход явно или неявно опирается на распространенные представления о том, что ребенок бесполезно проводит за гаджетами то время, которое мог бы тратить на развивающие занятия — учебу, спортивные тренировки, кружки по интересам.

Появляется все больше исследований, доказывающих, что цифровые технологии предоставляют подрастающему поколению больше плюсов, чем минусов. В начале XXI века стали известны исследования, доказывающие положительное влияние цифровых технологий на распознавание образов, развитие зрительной памяти [18], метакогнитивные функции планирования, выбора стратегии поиска и оценки информации [17], на развитие визуального интеллекта: способность контролировать несколько визуальных стимулов одновременно, визуализацию пространственных отношений [8]. А. Фиш с коллегами показали, что дети, поль-

зующиеся домашними цифровыми устройствами, имеют более высокие показатели когнитивного развития, чем дети, не имеющие компьютера дома [9]. Аналогичные результаты были получены другой группой исследователей [11], показавших, что у детей, пользующихся Интернетом выше успеваемость по сравнению с детьми, которые не использовали Интернет. На фоне стремительного внедрения новых технологий в повседневную жизнь, последователей безоценочного подхода становится все больше, они изучают и констатируют изменения когнитивных процессов у детей и подростков под влиянием ИКТ, а не рассматривают ИКТ как нечто плохое или хорошее [6; 10; 12].

В современном мире в условиях конвергенции онлайн- и офлайн-миров и появления смешанной реальности полностью оградить ребенка от цифровых технологий невозможно. Поэтому становятся актуальными вопросы не только о содержании онлайн-деятельности детей, но и об определении того оптимального количества времени, которое они могли бы проводить в Интернете не просто без ущерба, а, напротив, с пользой для их личностного и когнитивного развития. Существование такого оптимального экранного времени, за пределами которого влияние Интернета становится губительным для психологического благополучия ребенка, психологи А. Пшибыцкий и Н. Вайнштейн постулируют «цифровую гипотезу Златовласки» [15], которую в русском эквиваленте можно назвать гипотезой «Маша и три медведя». Мы все помним, как девочка Маша, попав в избушку к медвежьей семье, выбирала себе миску, ложку и кровать — мораль проста: для каждого человека есть что-то больше, чем ему нужно, что-то меньше, чем ему нужно, и что-то, что ему как раз впору. То, что можно назвать «в самый раз». Авторы гипотезы Златовласки противопоставляют ее известной гипотезе «вытеснения» С. Неймана, в соответствии с которой предполагалось, что вред технологии прямо пропорционален количеству времени ее воздействия [13]. Эффекты этой гипотезы негативные, так как взаимодействие с технологиями вытесняет или замещает действия без их использования в реальном мире. Таким образом, согласно гипотезе «Златовласки» — «Маши и трех медведей», умеренное использование технологий по своей сути не является вредным, а слишком малое использование технологий лишает подростков важной социальной информации и общения со сверстниками, тогда как «слишком много» может вытеснить другие значимые действия.

Авторы гипотезы на самом деле облекли в доступную форму уже давно ведущиеся поиски рационального подхода к проблеме погружения детей и подростков в цифровой мир. Доказательства существования оптимального для личностного и психического развития ребенка и его психологического благополучия времени в Интернете получено в целом ряде масштабных международных исследований изучения акаде-

мической успеваемости школьников: умеренное увлечение видеоиграми (1—2 часа в день в развлекательных целях) позитивно связано с высокими оценками по математике и чтению [7]; школьники, пользующиеся онлайн-играми каждый день или почти каждый день в умеренных дозах, имеют в среднем на 17 баллов выше результаты по естественным наукам и на 15 баллов — по математике [14]. Исследуя в данной статье когнитивные особенности детей с разной онлайн-активностью, мы не только получаем информацию о возможном влиянии ИКТ на высшие психические функции детей и подростков, но также проверяем гипотезу Златовласки, пытаясь ответить на вопрос, который сегодня волнует и родителей, и педагогов: сколько времени можно ребенку пользоваться Интернетом без ущерба для своего развития и здоровья?

В настоящем исследовании при помощи батареи нейропсихологических методик анализируются некоторые аспекты памяти, внимания и вербальных функций у детей дошкольного возраста, младших школьников и подростков с разной интенсивностью использования интернета. Также исследуется уровень произвольной регуляции и серийной организации деятельности как необходимая основа для успешного функционирования этих когнитивных функций. Ниже будут представлены результаты по некоторым из перечисленных параметров.

Основными задачами данного исследования явились: разделение испытуемых на группы в зависимости от интенсивности их пользовательской активности; выявление и описание различий в когнитивных функциях у детей и подростков с разной пользовательской активностью; изучение взаимосвязи пользовательской активности и когнитивных функций у дошкольников, младших школьников и подростков из двух возрастных групп: группы младших подростков (11—13 лет) и группы старших подростков 14—16 лет).

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 200 детей и подростков, а также их родители. Дети и подростки были разделены на следующие возрастные группы: дошкольники, 5—6 лет ($n=50$); младшие школьники, 7—10 лет ($n=50$); младшие подростки, 11—13 лет ($n=53$); старшие подростки, 14—16 лет ($n=47$). Выборка детей была уравнена по полу и возрасту. Анализ материалов по исследованию родителей в данной статье не представлен.

Процедура и методики. Для проведения данного исследования был разработан и апробирован методический комплекс: 1) нейропсихологическое обследование; 2) социально-психологический опросник, вклю-

чивший в себя несколько блоков вопросов, а также специальные психологические методы и методические приемы.

Исследование проводилось на дому в семьях в форме индивидуального интервью с каждым подростком, родители заполняли социально-психологический опросник. Батарея нейропсихологических тестов включала следующие методики [1]: 1) динамический праксис; 2) слухоречевая память (запоминание двух групп по три слова непосредственно и отсрочено); 3) счетные операции, серийный счет (для подростков); 4) зрительно-пространственная память (запоминание четырех трудно вербализуемых фигур непосредственно и отсрочено); 5) составление рассказа по серии сюжетных картинок; 6) графическая проба «Забор»; 7) тест «Точки» (на компьютере); 8) субтесты из детского варианта теста Векслера «Осведомленность» и «Понятливость» (для подростков) [4].

Методики нейропсихологического тестирования были направлены на исследование следующих нейропсихологических индексов: 1) программирование и контроль (навыки анализа условий выполняемого задания, построение и усвоение алгоритма действий, контроль над их выполнением); 2) серийная организация движений и действий (плавность переключений от одного компонента программы к другому, в том числе и при выполнении интеллектуальных заданий); переработка слуховой информации (слухоречевая память); 3) переработка зрительно-пространственной информации (зрительно-пространственная память); 4) колебания внимания и поддержание тонауса (нейродинамический компонент психической деятельности). Субтест «Осведомленность» тестирует вербальный интеллект (уровень знаний, кругозор и эрудицию, а также способности сохранения этой информации в долговременной памяти). Данный субтест имеет высокие корреляции с общим уровнем интеллекта. Субтест «Понятливость» диагностирует способность моделировать собственное поведение в различных ситуациях. В разных группах предлагаемые методики усложнялись в зависимости от возрастно-психологических особенностей респондентов.

Обработка полученных результатов проводилась при помощи статистической программы IBM SPSS Statistics 22. Проводились следующие процедуры: корреляционный анализ, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), при помощи которого выявлялись взаимодействия факторов возраста и онлайн-активности и их влияние на нейропсихологические результаты.

Результаты

Все респонденты были разделены на группы в зависимости от возраста и интенсивности использования Интернета (онлайн-активности),

отражающей среднее время, проводимое в Интернете (табл. 1, 2). Подростки и дети значительно различались по времени использования Интернета. В дошкольном и младшем школьном возрасте дети были разделены в зависимости от интенсивности использования Интернета на три группы [16]. Подростки были распределены на четыре группы по интенсивности использования Интернета. Время онлайн у подростков включало не только пользование соцсетями, поиск информации, публикации и чтение постов, но и общение в мессенджерах (*WhatsApp*, *Wiber*, *Twitter* и др.), просмотр фотографий в Инстаграме и др.

Таблица 1

Распределение детей по группам с разной интенсивностью использования Интернета

Возрастные группы	Низкая онлайн-активность (менее 1 часа и в будни, и в выходные)	Средняя онлайн-активность (1—3 часа и в будни, и в выходные)	Высокая онлайн-активность (1—3 часа в будни и более 3 часов в выходные)
Дошкольники (5—6 лет) — n=50	22 (44%)	24 (48%)	4 (8%)
Младшие школьники (7—10 лет) — n=50	7 (14%)	33 (66%)	10 (20%)

Таблица 2

Распределение подростков по группам с разной интенсивностью использования Интернета

Возрастная группа	Низкая онлайн-активность (до 3 часов в будни и в выходные)	Средняя онлайн-активность (от 3 до 5 часов в будни и в выходные)	Контролируемо высокая онлайн-активность (4—5 часов в будни и 6—12 в выходные)	Бесконтрольно высокая онлайн-активность (6—8 часов в будни и более 9 часов в выходные)
Подростки (11—16 лет) — n=100	33 (33%)	31 (31%)	19 (19%)	17 (17%)

Полученное статистическое распределение детей и подростков по онлайн-активности отражает реальную социальную ситуацию частоты и длительности пользования цифровыми устройствами детьми дошкольного и школьного возраста в Москве.

Результаты нейропсихологического тестирования у дошкольников и детей младшего школьного возраста с разной онлайн-активностью

Обработка полученных результатов по данным группам проводилась при помощи статистической программы IBM SPSS Statistics 22. Проводился корреляционный и однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), при помощи которого выявлялись различия в группах дошкольников и младших школьников с разной цифровой активностью.

Дошкольники (5—6 лет). В данной возрастной группе получено незначительное количество различий в зависимости от их цифровой активности. Значимые различия наблюдались только в индексе функций *серийной организации движений* и на уровне тенденций в индексах переработки слуховой информации и правополушарных функций.

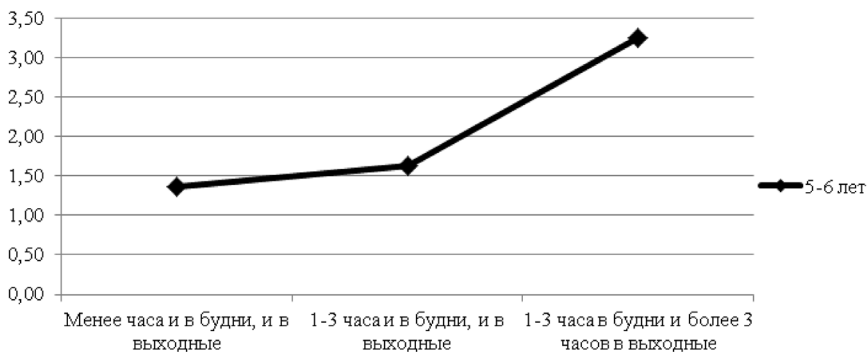


Рис. 1. Выполнение графической пробы дошкольниками с разной цифровой активностью. Шкала ошибок

Дети с низкой онлайн-активностью лучше всех выполняли графическую пробу (рис. 1) ($M=1,36$; $p<0,01$). У них было меньше отрывов руки от листа, они лучше передавали графический рисунок (индекс *серийной организации движений*). Дети с низкой онлайн-активностью лучше других повторяли и запоминали предъявляемые на слух слова при первом, непосредственном их воспроизведении (значимость на уровне тенденции). Они лучше справлялись с составлением рассказа по серии сюжетных картинок, их рассказ был более реалистичным и полным (индекс *переработки слуховой информации*).

Дети с высокой онлайн-активностью (более 3 часов в день) хуже других выполняли графическую пробу «Забор» ($M=3,25$). У них отмечались тенденции к расширению программы, отрывы руки от листа бумаги, наличие «площадок» и упрощение программы в методике на динамиче-

ский праксис (индекс *серийной организации движений*). Они хуже других повторяли предъявляемые на слух слова (при первом предъявлении) и хуже удерживали в памяти данные слова при произвольном запоминании (первая серия). Дети со средней и высокой онлайн-активностью в среднем допускали больше ошибок при составлении рассказа из-за слабости правополушарных функций. Их рассказ часто был малореалистичным, с пропусками и игнорированием нескольких компонентов картинки.

Дети со средней онлайн-активностью показали средние результаты при выполнении графической пробы и в методике на слухоречевую память. Значимых различий в других нейропсихологических индексах между группами детей с разной онлайн-активностью дошкольного возраста обнаружено не было.

Дети младшего школьного возраста (7–10 лет). У детей этой группы отмечалось больше различий в зависимости от цифровой активности, по сравнению с детьми дошкольного возраста. В отличие от детей более раннего возраста наиболее продуктивными при выполнении нейропсихологических методик оказались дети со средней онлайн-активностью (пользование Интернетом 1–3 часа и в будни, и в выходные).

Дети со средней интенсивностью пользования Интернетом лучше усваивали двигательную программу в методике на мануальный динамический праксис (рис. 2) ($M=0,21$; $p<0,05$), им требовалось меньше времени при составлении рассказа по серии сюжетных картинок (индекс *программирования и контроля*).

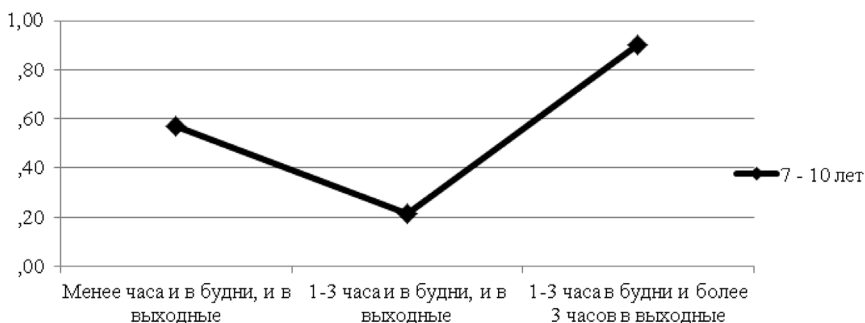


Рис. 2. Усвоение программы в методике на динамический праксис младшими школьниками с разной цифровой активностью. Шкала ошибок

У этой группы детей продуктивность выполнения графической пробы была достаточно высока (у них большое количество «пачек», графических серий на листе бумаги), но им требовалось больше времени на выполнение данного задания, чем другим детям. «Средние» дети допу-

скали наименьшее количество ошибок в методике на зрительную память, при одинаковой для всех детей продуктивности выполнения задания (индекс *переработки зрительно-пространственной информации*).

Они демонстрировали больший объем слухоречевой памяти ($M=5,7$; $p<0,01$) по сравнению с другими детьми (рис. 3) и допускали меньше ошибок в лексическом оформлении рассказа по серии картинок (индекс *функций переработки слуховой информации*).

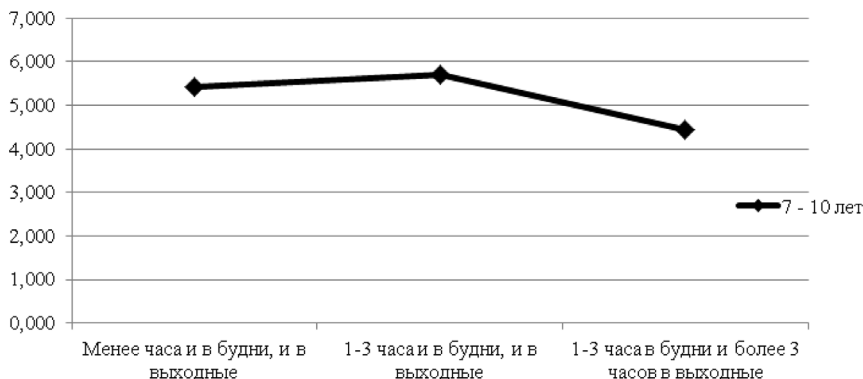


Рис. 3. Продуктивность слухоречевой памяти у младших школьников в разной цифровой активности

У них отмечалась меньшая утомляемость и нарушение тонуса рук при выполнении пробы на динамический праксис (*нейродинамический компонент психической деятельности*). В индексах развития *левополушарных* и *правополушарных функций* эти дети демонстрировали средние результаты.

Дети с низкой онлайн-активностью (менее часа и в будни, и в выходные), хуже усваивали двигательную программу в мануальном динамическом праксисе ($M=0,57$; $p<0,05$). Им требовалось больше времени для выполнения компьютерного теста «Точки», особенно третьей серии заданий, где дается конфликтная инструкция, требующая наибольшего распределения внимания (индекс *функций программирования и контроля*). Однако графические навыки у детей с низкой онлайн-активностью были развиты лучше. Они с лучшим результатом и быстрее других выполняли графическую пробу на листе бумаги ($p<0,05$) (индекс *серийной организации движений*) и лучше удерживали строку (*нейродинамический компонент психической деятельности*). При одинаковой продуктивности зрительной памяти у всех исследуемых детей дети с низкой онлайн-активностью чаще остальных допускали ошибки зеркального изображения и трансформации фигур в знак (индекс *переработки зрительно-пространственной информации*).

Дети с высокой онлайн-активностью (более 3 часов в день) лучше других детей ориентировались в компьютерных заданиях. В тесте «Точки» они быстрее всех выполняли задания, особенно в третьей, наиболее сложной пробе, требующей хорошей концентрации и распределения внимания. Однако по продуктивности выполнения компьютерных заданий они не отличались от детей из других групп. При выполнении нейропсихологических методик они демонстрировали или средние результаты, или результаты ниже среднего. В методике на мануальный динамический праксис они хуже других усваивали двигательную программу ($M=0,90$; $p<0,05$) (индекс *программирования и контроля*), медленнее других выполняли графическую пробу (индекс *серийной организации движений*). При составлении рассказа эти дети допускали больше лексических ошибок (значимость различий на уровне тенденции), их словарь был беднее, отмечался поиск нужного слова, вербальной замены слов (индекс *переработки слуховой информации*). В методике на динамический праксис данные дети быстрее других утомлялись, у них чаще наблюдались гипертонус рук, избыточная амплитуда движений при выполнении пробы (*нейродинамический компонент психической деятельности*). Они демонстрировали плохие графические навыки, не удерживали ровную строку в графомоторной пробе ($p<0,05$).

Результаты нейропсихологических тестов у подростков с разной онлайн-активностью

По результатам многофакторного дисперсионного анализа MANOVA были получены различия в нейропсихологических показателях в зависимости от возраста и онлайн-активности респондентов, диагностирующих индексы программирования и контроля, серийной организации движений и действий, переработки слуховой информации (качество построения рассказа), зрительно-пространственную память, нейродинамический компонент психической деятельности. Представим некоторые результаты.

Младшие подростки (11–13 лет). Рассмотрим данные, полученные с помощью шкалы «Программирование рассказа» (индекс *программирования и контроля*). Данная шкала показывает, насколько полным и информативным является рассказ. Отсутствием ошибок считается наличие всех смысловых единиц и их правильная последовательность (оценивается 0 баллов). Максимальное количество ошибок кодируется 4 баллами и обозначает недоступность построения связного текста.

У подростков из младшей подростковой группы наименьшее количество ошибок программирования допускали подростки со средней

онлайн-активностью: их рассказ, как правило, включал все смысловые единицы в правильной последовательности и с наличием обоснованных связующих звеньев (рис. 4). Несколько хуже справлялись подростки с низкой онлайн-активностью. У подростков из групп с высокой онлайн-активностью было значимо больше ошибок программирования рассказа ($p \leq 0,01$). Это означает, что при построении устного рассказа они пропускали смысловые звенья, допускали повторы и разрывы в повествовании, их рассказ был больше похож на перечисление деталей картин. Ниже представлены различия по шкале «Программирование рассказа» в двух возрастных группах в зависимости от онлайн-активности (рис. 4).

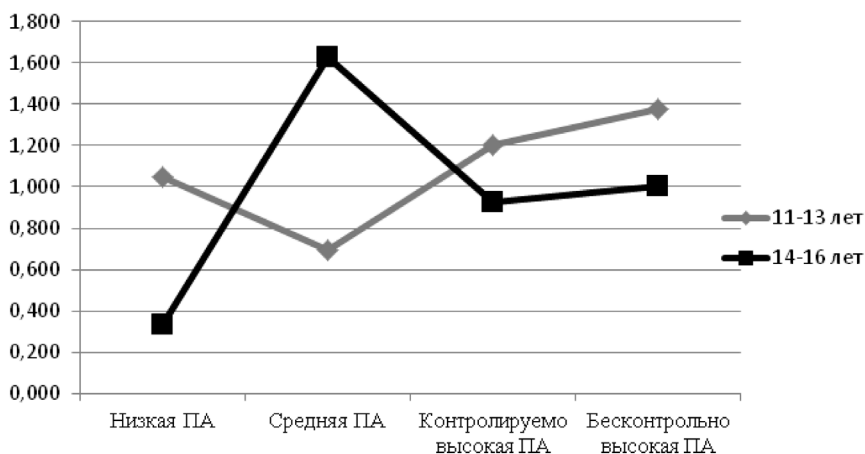


Рис. 4. Программирование рассказа. Шкала ошибок

Показателем с большим количеством различий оказалась также шкала «Грамматическое оформление рассказа» (индекс *серийной организации*). Отсутствие ошибок кодируется — «0» баллов; максимальное количество ошибок — «3» балла (множественные аграмматизмы и синтаксические ошибки, пропуски глагольного сказуемого). Как мы увидим при дальнейшем представлении данных и по старшим подросткам в двух подростковых группах прослеживается противоположная тенденция.

У подростков из младшей возрастной группы лучше других грамматически оформляли рассказ подростки со средней онлайн-активностью. Подростки с низкой активностью и подростки с высокой активностью допускали значимо больше ошибок данного рода (рис. 5).

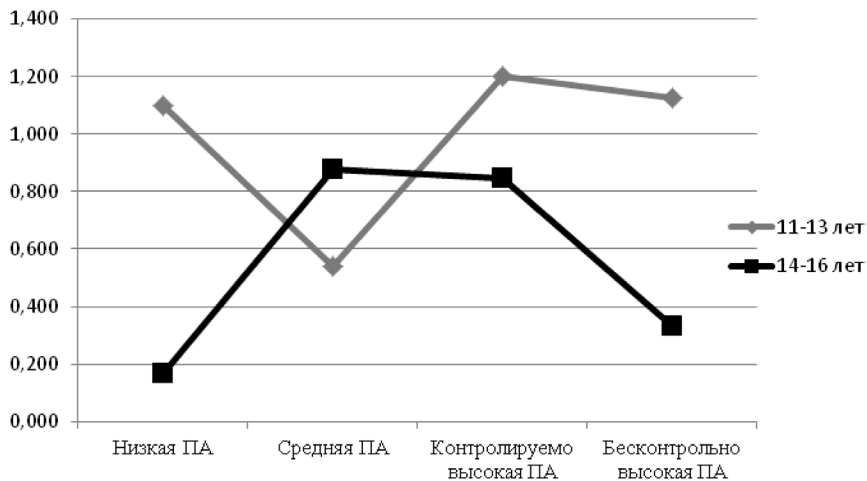


Рис. 5. Грамматическое оформление рассказа у подростков из двух возрастных групп с разной онлайн-активностью. Шкала ошибок

Значимые различия в группе младших подростков с разной интенсивностью онлайн-активности отмечались также в результатах методики на зрительно-пространственную память. Данная методика тестирует объем зрительной памяти и сформированность зрительно-пространственных функций (индекс переработки *зрительно-пространственной информации*).

В группе младших подростков наибольший объем зрительной памяти демонстрировали подростки со средней активностью (в среднем 4,38 фигуры при втором воспроизведении). Несколько хуже были результаты у подростков с неконтролируемо высокой и с низкой активностью. Наименьший объем зрительной памяти демонстрировали подростки с контролируемо высокой активностью (в среднем 2,90 слова, значимость различий: $p \leq 0,05$) (рис. 6).

Значимые различия в группе младших подростков по критерию онлайн-активности наблюдались между группами по шкале «правополушарные ошибки» в зрительно-пространственной памяти.

Наблюдалась следующая тенденция: подростки со средней онлайн-активностью, как и подростки с неконтролируемо высокой активностью, допускали наименьшее количество правополушарных ошибок. Максимальное количество данного рода ошибок наблюдалось у подростков с контролируемо высокой онлайн-активностью (значимость различий: $p \leq 0,05$) (рис. 7).

Отмечались значимые различия в фоновых компонентах движений при выполнении мануальной пробы в двух группах подростков с разной

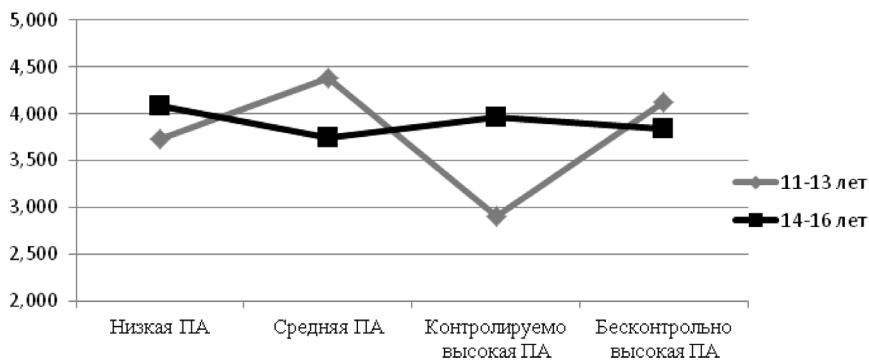


Рис. 6. Продуктивность зрительной памяти у подростков из двух возрастных групп с разной онлайн-активностью

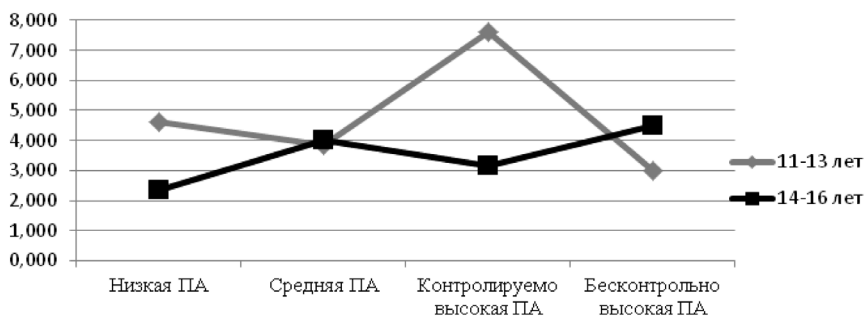


Рис. 7. Правополушарные ошибки в методике на зрительную память у подростков из двух возрастных групп с разной онлайн-активностью

активностью. Данный параметр тестирует энергетический блок функций (нейродинамический компонент), включающий тонус рук (фоновые компоненты движений), работоспособность, темп деятельности, колебания внимания. Отсутствие тонических ошибок — 0 баллов, наличие ошибок (неполное сжатие кулака, недоведение движений, избыточная амплитуда движений, повышенный тонус) — 1 балл.

Наименьшее количество ошибок данного характера отмечается у подростков со средней онлайн-активностью. Максимальное количество ошибок и неточностей данного характера в этой возрастной группе наблюдается как у подростков с низкой, так и с высокой онлайн-активностью (рис. 8).

Старшие подростки (14–16 лет). В старшей подростковой группе по сравнению с младшими подростками наблюдались иные закономерно-

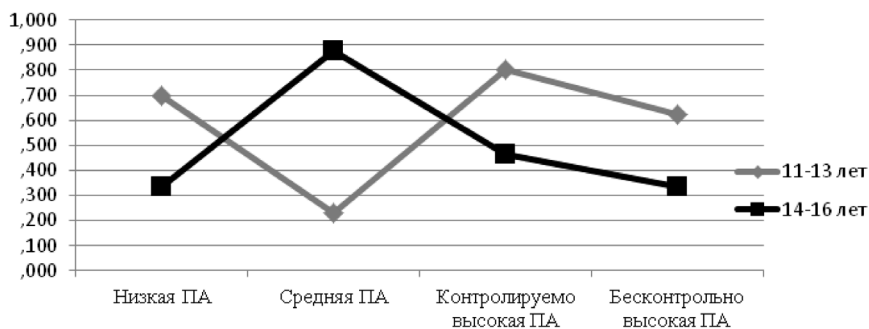


Рис. 8. Фоновые компоненты движений у подростков из двух возрастных групп с разной онлайн-активностью

сти в продуктивности выполнения нейропсихологических тестов в зависимости от цифровой активности. При составлении рассказа значимо лучше других программировали рассказ подростки с низкой онлайн-активностью (индекс *программирования и контроля*). Подростки со «средней» активностью, наоборот, больше других допускали ошибки данного характера — пропускали смысловые звенья, имели тенденцию к простому перечислению деталей рассказа ($r=1,62$; $p\leq 0,05$). Подростки из групп с «высокой» активностью показывали средние результаты (рис. 4).

В группе старших подростков лучше других грамматически оформляли рассказ (индекс *серийной организации*) как респонденты с низкой, так и с неконтролируемо высокой онлайн-активностью (значимость различий: $p\leq 0,05$). Респонденты со средней онлайн-активностью, наоборот, допускали максимальное количество грамматических ошибок при составлении рассказа, как и подростки с контролируемо высокой активностью (рис. 5).

Наибольший объем зрительной памяти в данной возрастной группе в среднем наблюдался у подростков с низкой онлайн-активностью (индекс *переработки зрительно-пространственной информации*). У остальных подростков продуктивность зрительной памяти существенно не различалась, в среднем составляла 3,8 элементов из пяти запоминаемых (рис. 6). При анализе количества допускаемых пространственных ошибок оказалось, что подростки с низкой онлайн-активностью меньше других допускали неточности при выполнении данной методики, т. е. демонстрировали лучшую избирательность зрительной памяти в своей возрастной категории (рис. 7). Подростки со средней онлайн-активностью в среднем допускали 4 ошибки, подростки с контролируемо высокой активностью — 3 ошибки, подростки с неконтролируемо высокой онлайн-активностью — 4,5 ошибки (рис. 7).

У подростков со средней активностью часто встречается повышенный тонус в руках и неточность движений (*фоновые компоненты движений и действий*), в то время как у подростков с низкой и с высокой онлайн-активностью данные ошибки встречаются значительно реже (рис. 8).

Обсуждение результатов

В данном исследовании участвовали дети разного возраста, интенсивность их онлайн-активности существенно различается. У дошкольников и младших школьников низкая онлайн-активность составляет до 1 часа в сутки, у младших и старших подростков — до 3 часов в сутки. Если средняя цифровая активность у дошкольников и младших школьников составляет от 1 до 3 часов в сутки, то у подростков — от 3 до 5 часов. Сравнение с аналогичными цифрами шестилетней давности показывает смещение диапазона низкой и средней активности подростков на 1—2 часа в сторону увеличения. А число подростков с высоким уровнем онлайн-активности увеличилось вдвое по сравнению с 2013 годом [2]. Таким образом, у детей из разных возрастных групп экранное время растет, и его влияние на личностное и психическое развитие ребенка возможно возрастает. Нами была получена разная картина состояния когнитивных функций в разных возрастных группах в зависимости от времени, которое дети проводили с электронными устройствами.

Дети дошкольного возраста с низкой онлайн-активностью по сравнению с другими группами этого возраста были более продуктивными в графических навыках, имели лучше сформированные функции серийной организации, программирования и контроля. У них была более развита слухоречевая память и вербальные функции, что отражается в правильном составлении рассказа по серии сюжетных картинок. Безусловно, перечисленные когнитивные функции создают хороший фундамент для школьной успеваемости. Мы можем предположить, что дети с данной цифровой активностью будут более успешны в учебной деятельности. С увеличением онлайн-активности ребенка данного возраста продуктивность выполнения нейропсихологических тестов падала. Особенно это касалось нейропсихологического фактора серийной организации движений; также мы можем видеть, что у детей с высокой онлайн-активностью хуже переключение и ниже продуктивность в графических пробах. Таким образом, полученные данные позволяют предположить, что для группы дошкольников (5—6 лет) оптимальное время использования Интернета и цифровых устройств не должно превышать 1 часа в день.

У детей младшего школьного возраста (7—10 лет) отмечалось больше различий в результатах нейропсихологических тестов в зависимости от

интенсивности использования Интернета, по сравнению с детьми дошкольного возраста. Среди младших школьников отчетливо выделилась группа со средней онлайн-активностью, представители которой демонстрировали более позитивные показатели в нейропсихологическом тестировании. Эти дети показывали лучшую сформированность функций программирования и контроля, другими словами, лучше анализировали условия заданий, лучше усваивали алгоритм действий, легче переключались с одного задания на другое, лучше контролировали весь процесс выполнения заданий. По показателям зрительной памяти они демонстрировали более высокую, по сравнению с другими группами этого возраста, избирательность, допускали меньше искажений запоминаемого материала, а также имели больший объем слухоречевой памяти. Их вербальные функции были лучше сформированы. Они меньше утомлялись при выполнении нейропсихологических тестов, что позволяет предположить, что они будут менее склонны к утомлению при любой другой умственной деятельности. Результативность при выполнении нейропсихологических тестов у детей с низкой онлайн-активностью была в среднем хуже, чем у детей со средней активностью. Но хуже всех справлялись с заданиями дети с высокой онлайн-активностью, проводящие перед монитором больше 3 часов в день. Таким образом, у младших школьников оптимальное время онлайн-активности, при котором они демонстрировали лучшие показатели в нейропсихологических тестах, оказывается в диапазоне 1—3 часов в день. Предположительно это допустимое время, которое может быть эффективно для когнитивного развития детей младшего школьного возраста при правильном планировании учебного времени и времени отдыха.

Младшие подростки (11—13 лет) со средней онлайн-активностью по сравнению с другими группами этого возраста лучше ориентировались в условиях заданий, лучше контролировали процесс их выполнения, меньше при этом допускали ошибок, имели больший объем непосредственной зрительной памяти и хорошую избирательность слухоречевой памяти. Они показывали больший объем знаний и эрудиции, демонстрировали лучшую осведомленность. Подростки с низкой онлайн-активностью хуже справлялись с нейропсихологическими тестами, чем подростки со средней активностью. Это касается и времени реакции в тесте «Точки», где они реагировали медленнее, хотя их продуктивность не отличалась от продуктивности детей со средней и высокой онлайн-активностью. Подростки из групп с высокой онлайн-активностью показывали худшие результаты по нейропсихологическим методикам в сравнении с подростками из «средней» и «низкой» групп. Таким образом, в группе младших подростков мы также можем предположить существование «оптимального» временного диапазона пользования циф-

ровыми устройствами, которое в сравнении с младшими школьниками уже существенно больше и может составить от 3 до 5 часов в день.

Сравнение всех четырех групп старших подростков (14—16 лет) с разной интенсивностью использования Интернета не позволило выделить группу с наиболее позитивными результатами по итогам нейропсихологического тестирования. Были получены достаточно противоречивые данные. Подростки с низкой онлайн-активностью лучше строили рассказ и грамматически его оформляли. Они имели больший объем зрительной памяти, допускали меньше ошибок при воспроизведении зрительных фигур. Однако подростки из групп с высокой онлайн-активностью также демонстрировали достаточно высокие показатели в данных функциях, в то время как подростки со средней активностью, наоборот, в вербальных функциях и в зрительной памяти показывали низкие результаты. Таким образом, в группе старших подростков однозначного оптимума времени цифровой активности выявлено не было. Это может быть связано как со спецификой ведущей деятельности в данном возрасте (профессионально ориентированная учебная деятельность), так и с тем, что познавательная сфера в данном возрасте уже достаточно сформирована и меньше зависит от цифровой активности подростка. Кроме того, такие результаты также могут быть итогом изменения нормативных рамок личностного и когнитивного развития у современных подростков, детство и социализация которых проходят в условиях стремительных технологических изменений.

Выводы

Таким образом, была получена достаточно разнообразная картина состояния когнитивных функций в группах с различной степенью интенсивности использования Интернета у дошкольников, младших школьников и подростков. Помимо понимания некоторых тенденций формирования когнитивных функций у детей и подростков, в исследовании подтверждается предлагаемая зарубежными авторами гипотеза Златовласки [15], согласно которой существует некоторая «золотая середина» — такой временной диапазон ежедневной онлайн-активности, который позволяет ребенку пользоваться достижениями научно-технического прогресса не во вред своему когнитивному развитию и психологическому благополучию. Были получены результаты, согласующиеся с современными исследованиями в том, что дети и подростки со средним диапазоном онлайн-активности оказываются наиболее эффективными при выполнении ряда когнитивных задач. Однако оптимальное время онлайн-активности в каждом возрасте оказалось разным. В группах до-

школьников, младших школьников и младших подростков выявился определенный оптимум, в то время как в группе старших подростков такой «середины» выделить не удалось. Полученные результаты позволяют нам сделать следующие рекомендации по времени использования Интернета, которое является наиболее адекватным для когнитивного развития и психологического благополучия детей и подростков.

В группе дошкольников оптимальным временем онлайн-активности является время до 1 часа в день. С увеличением времени, которое ребенок проводит онлайн, продуктивность нейропсихологических показателей падает, особенно в функциях серийной организации движений и действий, в слухоречевой памяти и в составлении рассказа.

В группе младших школьников оптимальное время онлайн-активности варьирует от 1 до 3 часов в сутки. Дети с данной цифровой активностью были наиболее продуктивны в функциях программирования и контроля, серийной организации движений и действий, переработки слухоречевой и зрительно-пространственной информации; они имели наиболее стабильные фоновые компоненты психической деятельности (меньше колебаний произвольного внимания, оптимальный тонус рук).

В группе младших подростков оптимальным временем онлайн-активности оказалось 3—5 часов в сутки. Подростки с данным оптимумом цифровой активности по результатам нашего исследования были наиболее продуктивны в функциях произвольной регуляции и контроля, серийной организации движений и действий, в вербальных функциях, в зрительно-пространственной памяти.

В группе старших подростков такой оптимум времени отсутствует. В данной группе с этой точки зрения не удалось выявить закономерностей успешного выполнения нейропсихологических тестов и онлайн-активности.

Полученные данные позволяют сделать предположительный вывод о том, что использование такого инструмента, как интернет и цифровые технологии в определенном временном диапазоне способствует более успешному развитию когнитивных функций. Безусловно, полученные результаты и закономерности требуют дальнейшего более глубокого анализа.

Благодарности

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках проекта №17-06-00762.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методы нейропсихологического обследования детей 6—9 лет / Под ред. Т.В. Ахутиной. М.: В. Секачев, 2016. 239 с.

2. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
3. Солдатова Г.У., Шляпников В. Использование цифровых устройств детьми дошкольного возраста // Нижегородское образование. 2015. № 3. С. 78—84.
4. Филимоненко Ю.И., Тимофеев В.И. Руководство к методике исследования интеллекта у детей Д. Векслера. СПб.: ИМАТОН, 1992. 98 с.
5. Шнитцер М. Антимозг. Цифровые технологии и мозг: пер. с нем. М.: АСТ, 2014. 288 с.
6. Barr N., Pennycook G., Stolz J.A., et al. The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking // Computers in Human Behavior. 2015. Vol. 48. P. 473—480. doi:10.1016/j.chb.2015.02.029
7. Bowers A., Berland M. Does recreational computer use affect high school achievement? // Educational Technology Research and Development. 2013. Vol. 61 (1). P. 51—69. doi:10.1007/s11423-012-9274-1
8. DeBell M., Chapman C. Computer and Internet use by students in 2003. Washington, DC: National Center for Education Statistics, U.S. Dept. of Education, Institute of Education Sciences, 2006. 62 p.
9. Fish A.M., Li X., McCarrick K., et al. Early childhood computer experience and cognitive development among urban low-income preschoolers // Journal of Educational Computing Research. 2008. Vol. 38 (1). P. 97—113. doi:10.2190/EC.38.1.e
10. George M.J., Odgers C.L. Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age // Perspectives on Psychological Science. 2015. Vol. 10 (6). P. 832—851. doi:10.1177/1745691615596788
11. Jackson L.A., Witt E.A., Games A.I., et al. Information technology use and creativity: Findings from the Children and Technology Project // Computers in Human Behavior. 2012. Vol. 28 (2). P. 370—376. doi:10.1016/j.chb.2011.10.006
12. Mills K.L. Possible effects of Internet use on cognitive development in adolescence // Media and Communication. 2016. Vol. 4 (3). P. 4—12. doi:10.17645/mac.v4i3.516
13. Neuman S.B. The displacement effect: Assessing the relation between television viewing and reading performance // Reading Research Quarterly. 1988. Vol. 23 (4). P. 414—440. doi:10.2307/747641
14. Posso A. Internet usage and educational outcomes among 15-year-old Australian students [Электронный ресурс] // International Journal of Communication. 2016. Vol. 10. P. 3851—3876. URL: <http://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5586/1742> (дата обращения: 25.06.2019).
15. Przybylski A.K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // Psychological Science. 2017. Vol. 28 (2). P. 204—215. doi:10.1177/0956797616678438
16. Soldatova G.U., Vishneva A., Chigarkova S. Features of cognitive processes in different Internet activity // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. 2018. Vol. XLIII. P. 611—617. doi:10.15405/epsbs.2018.07.81
17. Tarpley T. Children, the Internet, and other new technologies // Handbook of Children and the Media / D. Singer, J. Singer (eds.). Thousands Oaks, CA: Sage Publications, 2001. P. 547—556.

18. Van Deventer S.S., White J.A. Expert behavior in children's video game play // Simulation & Gaming. 2002. Vol. 33(1). P. 28—48. doi: 10.1177/1046878102033001002

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE COGNITIVE SPHERE IN CHILDREN WITH DIFFERENT ONLINE ACTIVITIES: IS THERE A GOLDEN MEAN?

G.U. SOLDATOVA*,
Lomonosov Moscow State University,
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia,
soldatova.galina@gmail.com

A.E. VISHNEVA**,
Speech Pathology and Neurorehabilitation Center, Moscow, Russia,
anastasiya.vish@gmail.com

The paper presents the results of a comparative study of cognitive functions in preschoolers (5—7 years old, n=50), elementary school students (7—11 years old, n=50), younger adolescents (12—13 years old, n=53), and older adolescents (14—16 years old, n=47) with different intensity of daily use of digital devices: low, medium, controlled high, and uncontrollably high. A battery of neuropsychological methods was used to study the state of cognitive functions. The main differences in accordance with online activity were found in groups of elementary school students and younger adolescents: results were obtained confirming that children using the Internet at medium frequency (1—3 hours per day) are effective in performing a number of cognitive tasks (regulation, control, dynamical praxis, verbal and visual-spatial functions, and neurodynamics). In this study, a certain optimum of online activity time was outlined for different age groups, in the presence of which higher levels of development of certain cognitive functions are recorded.

For citation:

Soldatova G.U., Vishneva A.E. Features of the Development of the Cognitive Sphere in Children with Different Online Activities: Is There a Golden Mean? *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 97—118. doi: 10.17759/cpp.2019270307 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Soldatova Galina Urtanbekovna*, Corresponding Member of the Russian Academy of Education, Doctor in Psychology, Professor, Lomonosov Moscow State University; Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, e-mail: soldatova.galina@gmail.com

** *Vishneva Anastasiya Evgenievna*, Clinical Psychologist, Speech Pathology and Neurorehabilitation Center, Moscow, Russia, e-mail: anastasiya.vish@gmail.com

Keywords: digital technologies, neuropsychological diagnostics, cognitive functions, online activity, optimal time for using the Internet.

Acknowledgements

The study was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research, project No. 17-06-00762.

REFERENCES

1. Akhutina T.V. (ed.). *Metody neiropsikhologicheskogo obsledovaniya detei 6—9 let* [Methods of the neuropsychological examination of children aged 6-9 years]. Moscow: V. Sekachev, 2016. 239 p.
2. Soldatova G.U., Rasskazova E.I., Nestik T.A. Tsifrovoye pokolenie Rossii: kompetentnost' i bezopasnost' [Digital Generation in Russia: Competence and Safety]. Moscow: Smysl, 2017. 375 p.
3. Soldatova G.U., Shlyapnikov V. Ispol'zovanie tsifrovyykh ustroystv det'mi doshkol'nogo vozrasta [The use of digital devices by preschool children]. *Nizhegorodskoe obrazovanie* [Nizhny Novgorod Education], 2015, no. 3, pp. 78—84.
4. Filimonenko Yu.I., Timofeev V.I. Rukovodstvo k metodike issledovaniya intellekta u detei D. Vekslera [Guide to the D. Wechsler children's intelligence test methodology]. Saint Petersburg: IMATON, 1992. 98 p.
5. Spitzer M. Antimozg: tsifrovye tekhnologii i mozg [Digital Dementia: What We and Our Children are Doing to our Minds]. Moscow: AST, 2014. 288 p. (In Russ.).
6. Barr N., Pennycook G., Stolz J.A., et al. The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking. *Computers in Human Behavior*, 2015. Vol. 48, pp. 473—480. doi:10.1016/j.chb.2015.02.029
7. Bowers A., Berland M. Does recreational computer use affect high school achievement? *Educational Technology Research and Development*, 2013. Vol. 61 (1), pp. 51—69. doi:10.1007/s11423-012-9274-1
8. DeBell M., Chapman C. Computer and Internet use by students in 2003. Washington, DC: National Center for Education Statistics, U.S. Dept. of Education, Institute of Education Sciences, 2006. 62 p.
9. Fish A.M., Li X., McCarrick K., et al. Early childhood computer experience and cognitive development among urban low-income preschoolers. *Journal of Educational Computing Research*, 2008. Vol. 38 (1), pp. 97—113. doi:10.2190/EC.38.1.e
10. George M.J., Odgers C.L. Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on Psychological Science*, 2015. Vol. 10 (6), pp. 832—851. doi:10.1177/1745691615596788
11. Jackson L.A., Witt E.A., Games A.I., et al. Information technology use and creativity: Findings from the Children and Technology Project. *Computers in Human Behavior*, 2012. Vol. 28 (2), pp. 370—376. doi:10.1016/j.chb.2011.10.006
12. Mills K.L. Possible effects of Internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 2016. Vol. 4 (3), pp. 4—12. doi:10.17645/mac.v4i3.516
13. Neuman S.B. The displacement effect: Assessing the relation between television viewing and reading performance. *Reading Research Quarterly*, 1988. Vol. 23 (4), pp. 414—440. doi:10.2307/747641

14. Posso A. Internet usage and educational outcomes among 15-year-old Australian students [Elektronnyi resurs]. *International Journal of Communication*, 2016. Vol. 10, pp. 3851—3876. Available at: <http://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5586/1742> (Accessed 25.06.2019).
15. Przybylski A.K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 2017. Vol. 28 (2), pp. 204—215. doi:10.1177/0956797616678438
16. Soldatova G.U., Vishneva A., Chigarkova S. Features of cognitive processes in different Internet activity. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 2018. Vol. XLIII, pp. 611—617. doi:10.15405/epsbs.2018.07.81
17. Tarpley T. Children, the Internet, and other new technologies. In Singer D., Singer J. (eds.). *Handbook of Children and the Media*. Thousands Oaks, CA: Sage Publications, 2001, pp. 547—556.
18. Van Deventer S.S., White J.A. Expert behavior in children's videogame play. *Simulation & Gaming*, 2002. Vol. 33 (1), pp. 28—48. doi:10.1177/1046878102033001002

СЕТЬ КАК ПРОСТРАНСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

В.С. СОБКИН*,
ФГБНУ «ИУО РАО», Москва, Россия,
sobkin@mail.ru

А.В. ФЕДОТОВА**,
ФГБНУ «ИУО РАО», Москва, Россия,
alexandrafedotova@rambler.ru

Анализируются особенности отношения подростков к социальным сетям. Исследуется их мнение о функциях, специфике и содержании общения в социальных сетях. Метод и выборка: статья основана на материалах анкетного опроса, проведенного сотрудниками ЦСО ИУО РАО. С помощью специально разработанной анкеты было опрошено 2074 учащихся 5, 7, 9 и 11 классов школ московской области. Результаты: выявлены характерные гендерные и возрастные различия. Мальчики чаще нацелены на расширение социальных контактов, тогда как девочки в большей степени сориентированы на информационные и образовательные функции. С возрастом актуализируется интерес к проблематике межличностных отношений. Установлено, что на пользование сетями влияет социальный статус в классе: если для «лидеров» важна свобода сетевого общения, то «одиночки» фиксируют внимание на возмож-

Для цитаты:

Собкин В.С., Федотова А.В. Сеть как пространство социализации современного подростка // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 119—137. doi: 10.17759/cpp.2019270308

* *Собкин Владимир Самуилович*, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, руководитель, Центр социологии образования ФГБНУ «ИУО РАО», Москва, Россия, e-mail: sobkin@mail.ru

** *Федотова Александра Владимировна*, научный сотрудник, Центр социологии образования ФГБНУ «ИУО РАО», Москва, Россия, e-mail: alexandrafedotova@rambler.ru

ности построить в Сети другой образ Я. Показано, что мотивация и сетевая активность подростков, относящих свой профиль к «провокационным» или «откровенным», принципиально отличается от активности тех, кто сориентирован на сохранение в сети своего реального образа (все отмеченные различия значимы на уровне $p \leq 0,05$). Выводы: социальные сети являются для современного подростка пространством социальных проб, в котором разрешаются возрастные и социальные конфликты.

Ключевые слова: социальные сети, подростковый возраст, мотивация пользования социальными сетями, социальный статус в классе, гендерная специфика, интенсивность пользования социальными сетями, самопрезентация в Сети.

Общение в социальных сетях играет важную роль в жизни современных школьников. Материалы проведенных исследований показывают, что 95% российских подростков являются в настоящий момент пользователями социальных сетей. При этом весьма значительная часть являются активными пользователями, уделяющими социальным сетям более трех часов ежедневно [4]. Интерес к изучению особенностей сетевого взаимодействия проявляют как отечественные, так и зарубежные исследователи. Рассматриваются такие аспекты, как роль социальных сетей в социализации современных детей [3; 8], гендерная специфика [12; 14], особенности сетевой коммуникации [15; 16], психологическое благополучие [1; 6; 13]. Особое внимание исследователи уделяют рискам и негативным последствиям использования подростками социальных сетей [7; 9; 10], в частности, сетевой агрессии и кибербуллингу [2; 5; 11].

Между тем, на наш взгляд, недостаточно изучены собственно социально-психологические аспекты, касающиеся влияния социальных сетей на социализацию современного подростка. Так, особый интерес представляют сюжеты, связанные с рассмотрением социальных сетей в контексте таких основных проблем подросткового возраста, как «расширение социальной среды» и психологические особенности, связанные с переходом от старшего подросткового возраста к ранней юности. Учет этих психологических проблем и задает особый ракурс рассмотрению вопросов сетевого общения в подростковом возрасте.

В настоящей статье нас будут, прежде всего, интересовать содержательные аспекты, связанные с оценкой значимости тех или иных функций социальных сетей, содержания сетевого общения, а также мотивов пользования социальными сетями.

Основные гипотезы исследования.

1. На характер общения в сети оказывают влияние гендерные и возрастные факторы, что проявляется в оценке значимости различных

функций Сети, представлениях о своеобразии сетевого общения и приоритетах в тематике обсуждаемых тем.

2. Сетевое общение как особое виртуальное пространство социального взаимодействия играет важную роль в реализации характерной для подросткового возраста потребности «расширения социальной среды». При этом в ходе сетевого взаимодействия разрешается ряд конфликтов, существующих в реальном общении, которые связаны со статусом подростка в классе.

3. Поведенческие особенности сетевого общения подростка (интенсивность и самопрезентация) обусловлены своеобразием мотивации пользования Сетью.

Метод

Методика. В рамках программы исследования сотрудниками Центра социологии образования ИУО РАО был разработан специальный инструментарий — анкета, содержащая 75 закрытых, шкальных и открытых вопросов, касающихся различных аспектов использования социальных сетей. В настоящей статье будут использованы данные ответов на вопросы о функциях социальных сетей, специфике и содержании сетевого общения, а также об интенсивности и мотивах использования социальных сетей.

Выборка. С помощью разработанного инструментария в 2016 г. среди школьников Московской области был проведен анонимный электронный опрос. В опросе приняли участие 2074 респондента (учащиеся 5, 7, 9 и 11 классов, среди которых 1008 мальчиков и 1066 девочек).

Материалы, полученные в ходе опроса, прошли обработку с помощью программ MS Excel, Statistica, SPSS. При статистическом анализе результатов были применены критерии значимости различий между ответами подвыборок респондентов.

Результаты

Функции социальных сетей. Для выявления целевых приоритетов, определяющих пользование социальными сетями, подросткам был задан вопрос о том, какие функции, по их мнению, выполняют социальные сети.

Полученные результаты свидетельствуют о достаточно отчетливой иерархии в представлениях школьников. Так, важнейшей из них является обеспечение возможности «общения с друзьями и родственниками»

(73,0%). Вторым по популярности является вариант ответа «поиск новых знакомств, расширение круга друзей» — его выбирает половина опрошенных (49,3%). Довольно значимыми для подростков являются такие функции социальных сетей, как «возможность развлечься» (40,6%) и «найти нужную информацию» (36,2%). Помимо этого, достаточно часто отмечается полезность использования социальных сетей в «обучении» (25,5%), для «самообразования» (17,3%) и «саморазвития» (16,0%). Наименьший рейтинг имеют функции, связанные с поиском «романтических знакомств» (13,1%) или «профессиональных контактов» (11,5%).

В целом, сети выступают как полифункциональная по своим возможностям среда социального общения и взаимодействия, где реализуется широкий спектр потребностей: коммуникативных, познавательных, образовательных, личностной самореализации, рекреационных и др. При этом следует обратить внимание на два момента, которые имеют особое значение для понимания своеобразия сетевого общения с точки зрения особенностей социализации в подростковом возрасте. Во-первых, Сеть рассматривается как средство (инструмент), расширяющее возможности общения со *знакомыми людьми* (друзьями, родственниками); иными словами, Сеть — это продолжение общения в реальном социальном пространстве взаимодействия. Во-вторых, сетевое общение позволяет подростку расширить круг своих социальных контактов. И здесь находит свое отражение крайне важная особенность подросткового возраста — «расширение социальной среды».

Более детальный анализ влияния гендерных и возрастных факторов позволил выделить ряд характерных моментов. Так, например, мальчики чаще указывают на возможность использования социальных сетей для поиска романтических знакомств (17,2% и 9,2%; $p \leq 0,0001$) или профессиональных контактов (13,2% и 9,9%; $p \leq 0,04$). Девочки же чаще используют социальные сети как источник информации (39,8% и 32,4%; $p \leq 0,0002$) и для обучения (28,8% и 22,0%; $p \leq 0,0003$). Это позволяет сделать вывод о том, что мальчики в большей степени ориентированы на установление новых межличностных и социальных контактов, используя сеть для «расширения социальной среды»; девочки более склонны ориентироваться на информационные возможности социальных сетей.

Что касается возрастных аспектов, то здесь выделим три момента. Во-первых, от 5 к 9 классу последовательно увеличивается значимость функций, связанных с *расширением социальной среды*: «поиск новых знакомств» (38,7% — в 5, 48,9% — в 7, 59,0% — в 9 классе; $p \leq 0,0001$); «поиск романтических знакомств» (соответственно: 8,6%, 11,3% и 16,8%; $p \leq 0,003$); «поиска профессиональных контактов» (соответственно: 9,8%, 8,8% и 14,1%; $p \leq 0,05$).

Во-вторых, от 5 к 9 классу последовательно увеличивается доля школьников, отмечающих значимость *развлекательной* функции социальных сетей (27,7%, 38,3% и 52,0% соответственно; $p \leq 0,0001$) и *поиск информации* (соответственно: 25,0%, 32,5% и 44,7%; $p \leq 0,0001$).

В-третьих, явно увеличивается значимость для подростков функций, связанных с *саморазвитием, самообразованием и обучением* (рис. 1).

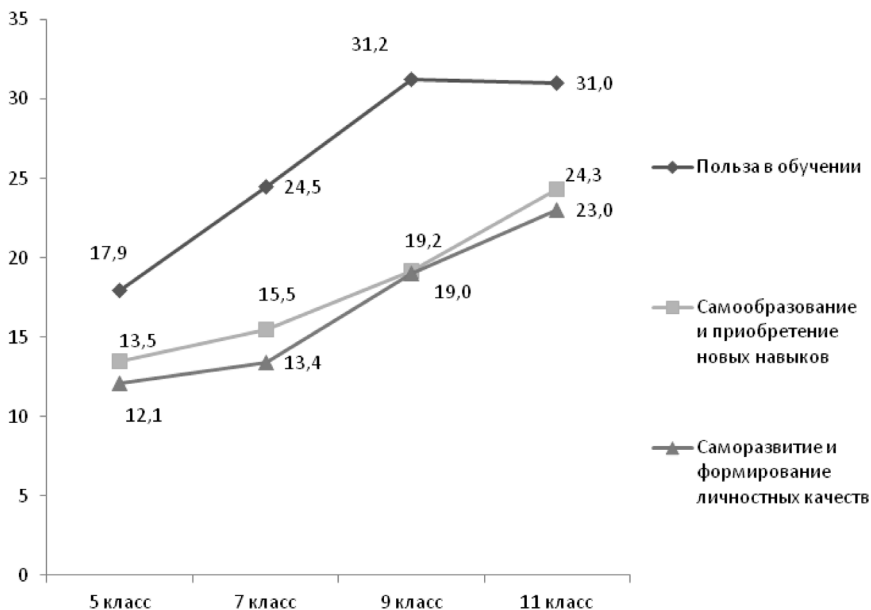


Рис. 1. Возрастная динамика выбора подростками функций социальных сетей, связанных с личностным ростом (%)

Рассматривая приведенные на рис. 1 данные, отметим, что если значимость «пользы в обучении» растет от 5 к 9 классу и далее стабилизируется, то значимость функций «самообразования и приобретения новых навыков», «саморазвития и формирования личностных качеств» последовательно увеличивается от 7 к 11 классу.

В целом, приведенные данные показывают, что представления о значимости функций сетевого общения существенно изменяются с переходом от подросткового к юношескому возрасту. В свою очередь, это означает, что социальная сеть является реальной средой социального взросления, где отчетливо проявляются возрастные изменения ценностной значимости учебной деятельности и самореализации.

Специфика сетевого общения. В ходе опроса учащимся предлагался вопрос о том, каковы, на их взгляд, основные отличия общения в сети от общения в реальной жизни.

Характеризуя преимущества и недостатки сетевого общения, подростки в первую очередь акцентировали внимание на аспектах, связанных с возможностью осуществления межличностного взаимодействия, особенностью *позиции коммуникатора*: «быть более искренними с собеседниками» (32,5%); «более откровенно выражать мнение о собеседнике» (16,7%); «быть самим собой» (30,9%); «быть более раскрепощенным» (13,7%). Помимо этого, школьники часто отмечали и особенности *содержания общения*: «возможность поговорить на темы, которые их волнуют» (22,7%); «говорить на темы, на которые нельзя поговорить с друзьями и взрослыми в реальной жизни» (11,8%). Достаточно распространены варианты ответа, где указывается возможность *быть в социальной сети другом*, чем в реальной жизни: «скрыть свой реальный образ» (16,6%); «создать свой образ, отличный от реальной жизни» (15,1%); «о собеседниках судят не по их внешним данным» (14,5%); «можно остаться анонимным и избежать наказания» (8,6%). Обращает на себя внимание также и то, что более четверти респондентов (27,8%) в качестве важной особенности общения в социальных сетях отметили существующую возможность *произвольно прервать коммуникацию* («возможность в любой момент прекратить неприятное общение»). И наконец, ряд подростков фиксируют «*технические особенности*» сетевой коммуникации.

Так, 18,9% указали, что «общение в социальных сетях для них затруднено тем, что они не могут видеть лица собеседника». В то же время, каждый седьмой из опрошенных (15,6%) считает, что «общение в социальной сети ничем не отличается от общения в реальной жизни».

Мальчики чаще указывают на такие особенности общения в социальных сетях как «искренность» (34,8% по сравнению с 30,3% среди девочек) и «анонимность» (соответственно: 11,1% и 6,2%). Девочки же чаще отмечают, что в социальных сетях «не судят по внешности» (16,3% по сравнению с 12,6% среди мальчиков); «общение можно в любой момент прекратить» (соответственно: 32,5% и 22,9%); «можно обсуждать такие темы, которые недоступны при реальном общении» (соответственно: 13,8% и 9,7%). Все указанные выше гендерные различия значимы на уровне 0,05.

С возрастом последовательно увеличивается доля подростков, отмечающих в качестве отличительных черт общения в сети его «раскрепощенность» (с 8,2% — в 5 классе до 19,7% — в 11 классе). К 11 классу значительно сокращается доля тех, кто указывает на такие аспекты сетевого общения, как «искренность» (соответственно: 33,5% и 18,7%), «возможность обсуждения сокровенных тем» (соответственно: 22,1% и 14,3%) и возможность «быть собой» (соответственно: 38,0% и 13,0%). Таким

образом, при характеристике особенностей сетевого общения на этапе обучения от 5 к 11 классу последовательно снижается значимость параметров, характеризующих возможность интимно-личностного общения в Сети, и в то же время все большее внимание обращается на возможность самовыражения («раскрепощенность»). В связи с этим важно подчеркнуть, что особая акцентуация *возможности самопроявления* в Сети наблюдается среди девятиклассников: обсуждение «запретных» в реальном общении тем (соответственно: 15,4% по сравнению с 8,4% среди пятиклассников); возможность по своему желанию «прекратить общение» (соответственно: 33,7% и 22,2%). Отмеченные возрастные различия значимы на уровне 0,05.

Таким образом, приведенные данные показывают, что, по мнению подростков, общение в социальных сетях отличается, прежде всего, большей свободой (откровенностью, искренностью, раскрепощенностью), что проявляется как в своеобразии социально-ролевых позиций в процессе сетевой коммуникации (возможности обсуждения запретных тем), так и в его содержании. Это обеспечивается ощущением безопасности и анонимности, возможностью произвольно прекратить общение.

О содержании общения. В ходе опроса учащихся просили указать те темы, которые они в первую очередь предпочитают обсуждать в социальных сетях.

Самым распространенным ответом оказался вариант «просто болтаю» — его отметили 64,6% подростков. Это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что важное место в сетевой коммуникации занимает *ситуативное общение*, где тематика определяется обсуждением повседневных событий и направлена на поддержание социальных контактов. Во втором по частоте месте располагается вариант «учеба» — 40,1%. Подобное обстоятельство представляется крайне важным по двум причинам: во-первых, проблематика учебной деятельности является для подростка ценностно значимой и занимает важное место в содержании сетевого общения школьника; во-вторых, сама организация современного школьного образования требует учитывать этот своеобразный информационный контекст — проецирование проблем учебной деятельности в пространство сетевого общения. Предпочитают обсуждать «свое хобби» 26,4% опрошенных, «свои переживания и проблемы» — 23,4%. Это указывает на то, что содержание сетевого общения в существенной степени определяется *лично значимыми* для подростка темами. Представляет определенный интерес и иерархия конкретных тематических блоков: «новости» (22,9%), «спорт» (22,1%), «отношения между людьми» (18,8%), «искусство» (18,7%), «флирт, романтика» (12,5%). Наименее привлекательными темами для сетевого общения среди подростков являются «политика» (7,0%) и «религия» (4,5%).

Специальный анализ позволил выявить достаточно характерные гендерные различия. Так, девочки чаще «просто болтают» (68,8% по сравнению с 60,1% среди мальчиков), обсуждают учебу (соответственно: 42,1% и 37,9%), «собственные переживания и проблемы» (соответственно: 30,1% и 16,3%), а также искусство (соответственно: 23,2% и 13,9%). Для мальчиков же более значимыми темами общения в социальных сетях оказываются флирт (15,1% по сравнению с 10,1% среди девочек), спорт (соответственно: 28,7% и 15,9%), политика (соответственно: 10,1% и 4,1%) и религия (соответственно: 5,8% и 3,4%). Все гендерные различия значимы на уровне $p \leq 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что содержание сетевого общения подростков в существенной степени структурировано в соответствии с гендерными особенностями.

Характерна и возрастная динамика (рис. 2).

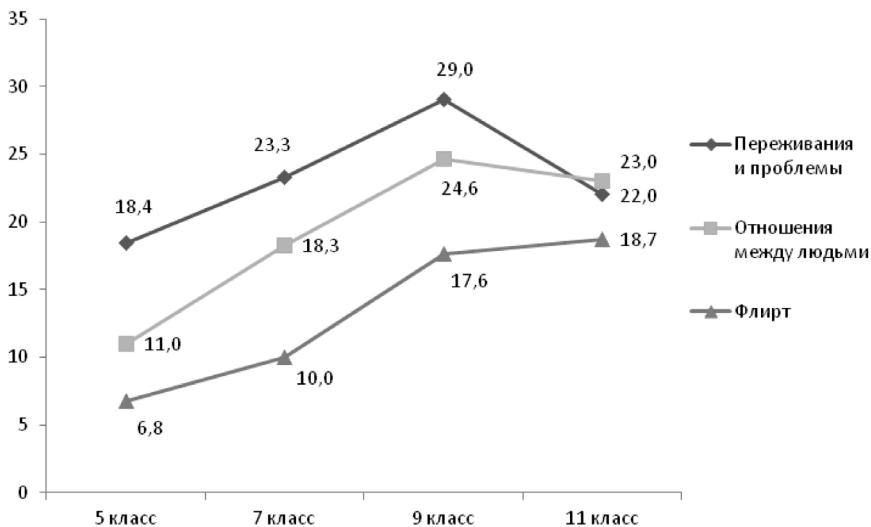


Рис. 2. Возрастная динамика значимости различных тем общения среди подростков (%)

Из приведенных на рисунке данных видно, что на протяжении подросткового возраста происходит рост значимости такого вида общения в Сети, как «флирт». Параллельно с 5 по 9 класс усиливается интерес к обсуждению «собственных переживаний и проблем», а также «отношений между людьми». Учитывая явный рост значимости этих аспектов среди девятиклассников, можно сделать вывод о том, что в этот возрастной период в содержании сетевого общения явно актуализируется тематика,

связанная с психологией межличностных отношений. Подобный сдвиг в содержании общения соответствует возрастным закономерностям перехода от старшего подросткового возраста к ранней юности и может свидетельствовать о кризисе идентичности, характерном для юношеского возраста.

Завершая данный раздел, добавим, что в сетевом взаимодействии подростков интересуют не только перечисленные выше темы, но и «отзывы и реакции на их личные публикации в социальной сети». Это отмечает каждый пятый из опрошенных (20,3%). Значимость подобных реакций свидетельствует о том, что в сетевом взаимодействии подросток ищет ответ на принципиальный для этого возрастного этапа развития вопрос: «Кто я в глазах других людей?»

Социальный статус среди одноклассников и характер сетевого общения.

Можно предположить, что наряду с гендерными и возрастными факторами на особенности сетевого общения подростка оказывают влияние и параметры, характеризующие его социальное самочувствие в пространстве реального социального взаимодействия. Одним из таких параметров является самооценка межличностного статуса среди одноклассников. В этой связи был проведен сопоставительный анализ мнений об особенностях сетевого взаимодействия среди учащихся с высокой, средней и низкой самооценкой своего статуса. Отметим ряд наиболее существенных моментов.

Подростки с высоким статусом (лидеры). При выборе социальной сети подростки, считающие себя лидерами в классе, больше ценят «защищенность и анонимность» (33,3% по сравнению с 22,4% среди имеющих «ограниченный круг приятелей»; $p \leq 0,005$), «возможность пользования сетью без регистрации» (соответственно: 19,6% и 12,1%; $p \leq 0,01$) и «возможность зарабатывать» (13,7% и 6,8% соответственно; $p \leq 0,01$). Таким образом, лидеры при выборе социальных сетей более склонны обращать внимание на аспекты, связанные с безопасностью, удобством пользования и прагматическими возможностями.

Заметим, что требования лидеров к «защищенности и анонимности» отнюдь не случайны и проявляются в особой ценностной установке относительно реализации своей личностной позиции в процессах сетевого общения. Так, они чаще указывают на возможности «обсуждать волнующие их темы» (31,4% по сравнению с 20,6% среди тех, кого «многие уважают»; $p \leq 0,01$) и «откровенно высказывать мнение о собеседнике» (соответственно: 24,8% и 14,6%; $p \leq 0,002$). Это свидетельствует о том, что, в целом, для лидеров при общении в Сети оказывается более значимой возможность выражения собственной позиции.

Проявляются характерные особенности и относительно тематики общения. Те, кто относят себя к лидерам в классе, чаще предпочитают

темы, связанные с «отношениями между людьми» (27,5% по сравнению с 17,3% среди имеющих «ограниченный круг приятелей»; $p \leq 0,002$) и «флиртом, романтикой» (соответственно: 30,1% и 10,5%; $p \leq 0,0001$).

Подростки со средним уровнем популярности в классе. Здесь в качестве основного отличительного параметра выступает ориентация школьников со средним уровнем популярности при выборе социальной сети на «наличие в ней знакомых»: 60,6% по сравнению с 51,0% среди «лидеров» и 45,7% среди «одиноких» ($p \leq 0,05$). Это позволяет сделать вывод о том, что школьники, обладающие средним уровнем популярности, более ориентированы на использование Сети в качестве инструмента для поддержания коммуникации в реальном пространстве своего социального взаимодействия.

Подростки с низким статусом в классе («одиночки»). Эти учащиеся значительно реже, по сравнению со всеми остальными, указывают на такую функцию социальных сетей, как «общение с имеющимися знакомыми» — 51,4% (среди лидеров — 69,3%, среди учащихся со средним статусом — 76,0%; $p \leq 0,005$). Иными словами, те, кто одинок в школьном коллективе, чаще отказываются от поддержания в Сети реальных контактов. В этой связи можно предположить, что социальная сеть выступает для них как важный ресурс *расширения социальной среды*, обретения новых знакомств.

Характеризуя специфику общения в социальных сетях, подростки, чувствуя себя в классе одиноко, чаще подчеркивают все возможности виртуального общения, позволяющие показать себя с другой стороны: «создать новый образ» (24,8% по сравнению с 13,3% среди тех, кого «многие уважают», $p \leq 0,001$) или «скрыть реальный образ» (соответственно: 26,7% и 15,1%, $p \leq 0,002$). В этой связи обращает на себя внимание и то, что «одиночки» существенно чаще отмечают, что в Сети они могут «быть собой» (41,9% и 28,6% соответственно; $p \leq 0,01$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что для учащихся с низким статусом межличностного общения в классе сетевое взаимодействие выполняет важную *компенсирующую функцию*. Эти подростки заметно чаще, чем популярные одноклассники, отмечают плюсы сетевого общения, связанные с возможностями скрыть сложившийся в реальном общении образ (то, как их видят знакомые) и создать другой, виртуальный, основанный либо на том внутреннем представлении о своем Я, которому трудно проявиться среди одноклассников, либо, напротив, создать совершенно новый образ. В этом отношении сетевое взаимодействие, с психологической точки зрения, можно интерпретировать как особое социальное *пространство личностных проб*.

И наконец, отметим весьма отчетливые различия, обнаруживающиеся при сравнении ответов «лидеров» и «одинок» относительно той

информации, которая является для них значимой в социальных сетях (рис. 3).

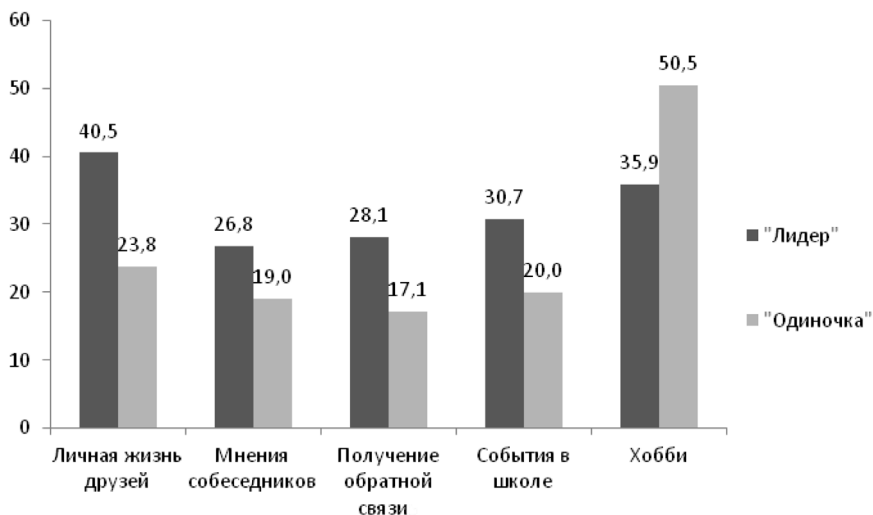


Рис. 3. Различия в интересе к видам информации между «лидерами» и «одиночками» (%)

На рисунке отчетливо видно, что для «лидеров» гораздо большей значимостью обладает информация, связанная с межличностным общением (личная жизнь друзей, мнения собеседников о событиях, происходящих в мире, получение обратной связи), а также темы, касающиеся жизни школьного коллектива. «Одиночки» же при общении в Сети более сориентированы на темы, связанные с их личными интересами (хобби).

Мотивация пользования и особенности поведения в Сети. Анализ своеобразия мотивов сетевого общения будет проведен относительно влияния поведенческих факторов, таких как *интенсивность* общения и характер *самопрезентации* в Сети.

Данные об особенностях мотивации пользования социальной сетью в зависимости от интенсивности общения представлены в табл. 1.

Из приведенных в таблице данных видно, что по мере увеличения интенсивности пользования Сетью прослеживается явно выраженная динамика относительно целого ряда мотивов. Во-первых, явно увеличивается значимость мотивов, связанных с желанием улучшить свое эмоциональное самочувствие («от скуки», «желание развлечься»). Второй блок мотивов, где прослеживается явно выраженная динамика, связан с общением. При этом здесь важную роль играет как стремление к расширению

Таблица 1

Значимость мотивов обращения к социальным сетям в зависимости от ежедневного (количество часов в сутки) времени пользования сетью (%)

Мотивы обращения к социальным сетям	Менее 1 часа	От 1 до 3 часов	От 3 до 5 часов	Более 5 часов
Желание развлечься	38,0	48,2	53,8	53,7
Желание повысить свой образовательный уровень	21,1	19,3	16,2	18,1
Стремление овладеть новыми навыками	16,1	17,2	19,6	17,8
Желание получить необходимую информацию	43,1	45,0	42,3	40,4
Скука	27,8	37,8	42,3	50,4
Конфликты и сложности в реальной жизни	4,0	5,5	11,2	20,0
Возможность свободно выразить свою точку зрения	10,4	13,9	17,7	27,8
Возможность пообщаться	62,6	66,4	70,4	73,0
Возможность заработать деньги	4,3	5,0	10,0	15,9
Возможность познакомиться с новыми людьми	25,9	30,8	35,4	43,3
Возможность реализовать желания и цели, которые недоступны в реальной жизни	5,0	7,0	8,8	15,2
Возможность быть в курсе событий	50,4	53,7	51,9	48,1

социальной среды («установление новых знакомств»), так и собственно психологические аспекты («стремление выразить свою точку зрения», «избегание, уход от конфликтов и сложностей, возникающих в реальном общении»). И, наконец, важно обратить внимание на прагматические мотивы, которые связаны с использованием социальных сетей как средства для расширения своих социокультурных (виртуальные экскурсии, общение с иностранцами) или экономических (зарабатывание денег) возможностей. В целом, приведенные в таблице данные позволяют сделать вывод о том, что интенсивное пользование существенно перестраивает структуру мотивации обращения подростков к социальным сетям.

Весьма показательны и результаты, связанные с характером самопрезентации подростка и мотивами его поведения в Сети. В данном случае речь идет о своеобразии позиции коммуникатора. Заметим, что для выявления характера самопрезентации в ходе опроса респондентам задавались специальные вопросы об особенностях их страницы в социальной сети и о том, что для них было наиболее важным при создании своей страницы. Сопоставление этих данных с мотивами обращения к социальным сетям позволяет выявить ряд специфических мотивационных особенностей, характерных для разных типов самопрезентации (рис. 4).

На рисунке отчетливо видно, что подростки, характеризующие свою страницу в Сети как *откровенную* или *провокационную*, значительно чаще по сравнению со своими сверстниками, чьи страницы являются *обычными* или отражают *реальный образ*, считают, что их пользование социальной сетью обусловлено «конфликтами и сложностями, возникающими в реальной жизни», стремлением реализовать в Сети «те возможности, которые им недоступны в реальной жизни» и желанием «выразить свою точку зрения». В то же время подростки, считающие свои страницы *обычными* или отражающими *реальный образ* чаще указывают на то, что мотивами пользования социальной сетью для них является «стремление быть в курсе событий» и «желание пообщаться».

Таким образом, можно зафиксировать два разных типа сетевого поведения. Один мотивирован стремлением к психологической компенсации, уходом от конфликтов и сложностей в реальной жизни, желанием самовыражения и потребностью расширения своих культурных и экономических возможностей. Следует подчеркнуть, что подобный комплекс мотивов предполагает принятие особой позиции коммуникатора в виртуальном пространстве, когда он презентует себя как «откровенного» и демонстрирует провокационные установки. Другой тип поведения, напротив, ориентирован на поддержание реального общения, обусловлен интересом к

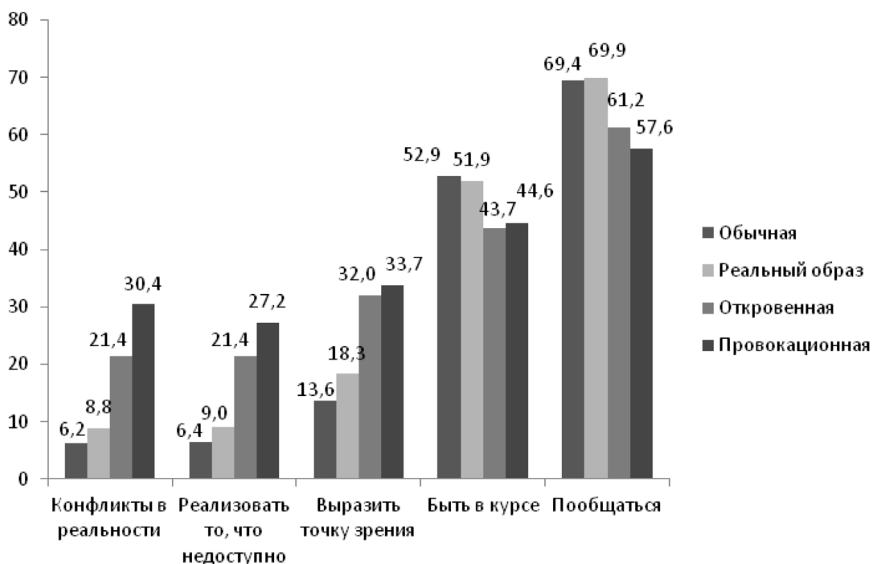


Рис. 4. Различия в мотивации пользования сетью у подростков с разными установками относительно самопрезентации (%)

событиям реальной жизни (информационной компетентностью). В этом случае коммуникатор поддерживает сложившиеся нормы общения и строит сетевое взаимодействие относительно своего реального образа.

Обсуждение

Приведенные в статье данные показывают, что социальные сети являются полифункциональной средой, где современный подросток удовлетворяет широкий спектр потребностей (коммуникативных, познавательных, рекреационных, личностной самореализации и др.). При этом важно подчеркнуть, что доминирующей функцией социальных сетей в подростковом возрасте выступает их ориентированность на поддержание общения со знакомыми людьми. В этом отношении социальная сеть выступает как средство поддержания реальных социальных взаимоотношений.

Вместе с тем, использование социальных сетей играет важную роль и для реализации комплекса потребностей, характерных для подросткового возраста, которые связаны с «расширением социальной среды». В этом случае проявляется ряд особенностей, связанных со своеобразием сетей как особого виртуального пространства социального взаимодействия. Так, характеризуя специфику сетевой коммуникации, подростки в первую очередь обращают внимание на возможность реализации межличностного общения (быть искренним, откровенным, быть самим собой, быть более раскрепощенным, иметь возможность говорить на темы, которые волнуют, о которых нельзя говорить в реальной жизни). В то же время значительная часть школьников видят своеобразие сетевого общения в возможности «быть другим», указывая при этом на особую защищенность в ситуациях виртуальной коммуникации (анонимность, возможность произвольно прервать общение). Таким образом, общение в сети можно рассматривать как особое виртуальное пространство *личностных проб социального поведения*.

Анализ полученных данных показал, что Сеть является значимым социальным пространством взросления современного подростка. С возрастом здесь усиливается значимость комплекса функций, связанных с расширением социальной среды, поиском новой и полезной информации, улучшением эмоционального самочувствия. При этом на этапе перехода от старшего подросткового возраста к юношескому сетевое общение оказывается все более значимой средой для самореализации (саморазвития и самообразования). В этот период в сетевом взаимодействии отчетливо проявляется интерес к тематике межличностных отношений, обсуждению собственных переживаний, что характерно для юношеского этапа межличностного самоопределения и поиска идентичности.

Специально проведенный анализ позволил установить характерные различия в отношении к сетевому взаимодействию между учащимися с разным социальным статусом в классе. Так, если «лидеры» ориентированы на выражение в сети своей личностной позиции, откровенное высказывание мнения о собеседнике, то «одиночки» чаще избегают поддержания в сети контактов со своими реальными знакомыми, предпочитая виртуальные формы взаимодействия. Для них социальная сеть выполняет важную компенсаторную функцию. Здесь они могут установить новые контакты, построить и опробовать свой новый личностный образ.

Таким образом, полученные данные позволяют уточнить понимание термина «расширение социальной среды подростка» при обсуждении проблематики сетевого общения, выделив здесь особый тип компенсаторного поведения по преодолению негативных проявлений, сложившихся в реальных социальных контактах.

Особая линия анализа полученных данных связана с сопоставлением особенностей мотивации пользования социальными сетями и поведением в Сети: интенсивностью и самопрезентацией. Исследование показало, что структура мотивации существенно отличается у подростков, уделяющих сетевому общению разное количество времени. Так, среди подростков, интенсивно общающихся в Сети, гораздо более выражены мотивы, связанные со стремлением к расширению своих контактов, самовыражению, улучшению своего эмоционального самочувствия и психологической компенсации.

Более детальный анализ данных, касающихся связи самопрезентации и мотивации позволил выделить два типа коммуникационной активности, которые по-разному ориентированы на взаимодействие с реальными и виртуальными (незнакомыми) партнерами. Это также позволяет по-новому взглянуть на традиционную проблематику «расширения социальной среды подростка», когда его поведенческая активность либо строится как социальная провокация или выраженная (демонстрационная) откровенность, либо ориентирована на сохранение реального образа Я.

Выводы

Пространство сетевого взаимодействия является важным фактором социализации современного подростка. Сетевое общение носит полифункциональный характер, позволяющий удовлетворить широкий круг потребностей в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Особое значение сетевое общение имеет для проявления характерного в подростковом возрасте стремления к расширению социальной

среды. В этом отношении Сеть можно рассматривать как пространство особых личностных проб социального поведения.

В процессе сетевой коммуникации подростки удовлетворяют свои потребности в межличностном общении, связанные с особенностями реального социального статуса в классе.

Мотивация, обуславливающая пользование социальными сетями, проявляется специфическим образом в зависимости как от интенсивности общения, так и от своеобразия занимаемой коммуникативной позиции.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белинская Е.П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 30. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html> (дата обращения: 02.04.2019).
2. *Бочавер А.А., Хлодов К.Д.* Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 177—191.
3. *Марцинковская Т.Д.* Информационное пространство как фактор социализации современных подростков // Мир психологии. 2010. № 3. С. 90—102.
4. *Собкин В.С.* Современный подросток в социальных сетях // Педагогика. 2016. № 8. С. 61—72.
5. *Собкин В.С., Федотова А.В.* Подростковая агрессия в социальных сетях: восприятие и личный опыт // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 2. С. 5—18. doi:10.17759/pse.2019240201
6. *Собкин В.С., Федотова А.В.* Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 23—36.
7. *Собкин В.С., Федотова А.В.* Подросток в социальных сетях: риски и реакции // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2018. № 1. С. 47—56.
8. *Солдатова Г.У.* Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 71—80. doi:10.17759/sps.2018090308
9. *Солдатова Г.У., Шляников В.Н., Журина М.А.* Эволюция онлайн-рисков: итоги пятилетней работы линии помощи «Дети онлайн» // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 3. С. 50—66. doi:10.17759/cpp.2015230304
10. *Brenner V.* Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey // Psychological Reports. 1997. Vol. 80 (3). P. 879—882. doi:10.2466/pr0.1997.80.3.879
11. *Kowalski R.M., Limber S.P.* Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying // Journal of Adolescent Health. 2013. Vol. 53 (1). P. 13—20. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.018

12. *Manago A.M., Graham M.B., Greenfield P.M., et al.* Self-presentation and gender on MySpace // *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2008. Vol. 29 (6). P. 446—458. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.001
13. *Marino C., Gini G., Vieno A., et al.* The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 226. P. 274—281. doi:10.1016/j.jad.2017.10.007
14. *Muscanell N.L., Guadagno R.E.* Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use // *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28 (1). P. 107—112. doi:10.1016/j.chb.2011.08.016
15. *Oprea C., Stan A.* Adolescents perceptions of online communication // *Procedia — Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 46. P. 4089—4091. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.204
16. *Pierce T.* Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens // *Computers in Human Behavior*. 2009. Vol. 25 (6). P. 1367—1372. doi:10.1016/j.chb.2009.06.003

SOCIAL MEDIA AS A FIELD OF A MODERN TEENAGER'S SOCIALIZATION

V.S. SOBKIN*,
Institute of Education Management of the Russian
Academy of Education, Moscow, Russia,
sobkin@mail.ru

A.V. FEDOTOVA**,
Institute of Education Management of the Russian
Academy of Education, Moscow, Russia,
alexandrafedotova@rambler.ru

The paper explores teenagers' attitude towards social media: their opinion about functions, specifics, and content of the interaction. The analysis is based on the data

For citation:

Sobkin V.S., Fedotova A.V. Social Media as a Field of a Modern Teenager's Socialization. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 119—137. doi: 10.17759/cpp.2019270308 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Sobkin Vladimir Samuilovich*, Doctor in Psychology, Professor, Academician of the Russian Academy of Education, Head of the Center for Sociology of Education, Institute of Education Management of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: sobkin@mail.ru

** *Fedotova Aleksandra Vladimirovna*, Researcher, Center for Sociology of Education, Institute of Education Management of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, e-mail: alexandrafedotova@rambler.ru

of a questionnaire survey carried out by the staff of the Centre of Sociology of Education (Institute of Education Management of the Russian Academy of Education). The survey involved 2074 students of 5th, 7th, 9th and 11th grades of schools of the Moscow Oblast. The data obtained in the research reveal specific gender and age differences. In using social media male students aim at expanding their social contacts, whereas female students are more interested in its informational and educational functions. The interest in the topic of personal relationships increases with age. The data showed that use of social media depends on student's social status: those with high status among classmates value interaction in social media for its "freedom", while those who have low status in real life emphasize the possibility to have a different self—representation in social media. According to the survey motives and activity in social media of those adolescents who consider their profiles as 'provocative' or 'explicit' significantly differ from those who want to keep their real-life personality ($p \leq 0,05$ for all comparisons). The results allow us to conclude that to a modern adolescent social media is a social testing ground where they solve their age-related and social conflicts.

Keywords: social media, adolescence, motives for using social media, social status, gender specifics, intensive use of social media, online self—presentation.

REFERENCES

1. Belinskaya E.P. Informatsionnaya sotsializatsiya podrostkov: opyt pol'zovaniya sotsial'nymi setyami i psikhologicheskoe blagopoluchie [Elektronnyi resurs] [Informational socialization of adolescents: the experience of using social networks and psychological well—being]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2013. Vol. 6 (30), p. 5. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html> (Accessed 02.04.2019).
2. Bocharov A.A., Khlomov K.D. Kiberbulling: travlya v prostranstve sovremennykh tekhnologii [Cyberbullying: Harassment in the Space of Modern Technologies]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2014. Vol. 11 (3), pp. 177—191.
3. Martsinkovskaya T.D. Informatsionnoe prostranstvo kak faktor sotsializatsii sovremennykh podrostkov [Information Space as a Factor of Modern Teenagers' Socialization]. *Mir psikhologii* [The World of Psychology], 2010, no. 3, pp. 90—102.
4. Sobkin V.S. Sovremenniy podrostok v sotsial'nykh setyakh [The modern teenager on social networks]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2016, no. 8, pp. 61—72.
5. Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostkovaya agressiya v sotsial'nykh setyakh: vospriyatie i lichnyi opyt [Adolescent aggression in social media: perception and personal experience]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2019. Vol. 24 (2), pp. 5—18. doi:10.17759/pse.2019240201. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v sotsial'nykh setyakh: k voprosu o sotsial'no-psikhologicheskom samochuvstvii [Adolescent in social networks: on the issue of social psychological well-being]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2018, no. 3 (31), pp. 23—36. doi:10.11621/npj.2018.0303

7. Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v sotsial'nykh setyakh: riski i reaktsii [Teenager and social networking: risks and response]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov* [Mental Health of Children and Adolescents], 2018, no. 1, pp. 47—56.
8. Soldatova G.U. Tsifrovaya sotsializatsiya v kul'turno-istoricheskoi paradigme: izmenyayushchiysya rebenok v izmenyayushchemsya mire [Digital socialization in the cultural-historical paradigm: a changing child in a changing world]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 2018. Vol. 9 (3), pp. 71—80. doi:10.17759/sps.2018090308. (In Russ., abstr. in Engl.).
9. Soldatova G.U., Shlyapnikov V.N., Zhurina M.A. Evolyutsiya onlain-riskov: itogi pyatiletnei raboty linii pomoshchi “Deti Onlain” [The evolution of online-risks: the results of helpline “KIDS ONLINE” five years work]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015. Vol. 23 (3), pp. 50—66. doi:10.17759/cpp.2015230304. (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Brenner V. Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 1997. Vol. 80 (3), pp. 879—882. doi:10.2466/pr0.1997.80.3.879
11. Kowalski R.M., Limber S.P. Psychological, Physical, and Academic Correlates of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 2013. Vol. 53 (1), pp. 13—20. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.09.018
12. Manago A.M., Graham M.B., Greenfield P.M., et al. Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2008. Vol. 29 (6), pp. 446—458. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.001
13. Marino C., Gini G., Vieno A., et al. The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2018. Vol. 226, pp. 274—281. doi:10.1016/j.jad.2017.10.007
14. Muscanell N.L., Guadagno R.E. Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 2012. Vol. 28 (1), pp. 107—112. doi:10.1016/j.chb.2011.08.016
15. Oprea C., Stan A. Adolescents perceptions of online communication. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 2012. Vol. 46, pp. 4089—4091. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.204
16. Pierce T. Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 2009. Vol. 25 (6), pp. 1367—1372. doi:10.1016/j.chb.2009.06.003

**СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**
SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH
OF THE YOUNGER GENERATION

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ИНТЕРНЕТА У ДЕВУШЕК
ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО
ВОЗРАСТА**

А.Б. ХОЛМОГОРОВА*,
ФГБОУ ВО МГППУ,
МНИИ психиатрии —
филиал ФГБУ «ФМИЦПН имени В.П. Сербского»
Минздрава России,
Москва, Россия,
kholmogorova@yandex.ru

Для цитаты:

Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 138—155. doi: 10.17759/cpp.2019270309

* *Холмогорова Алла Борисовна*, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, заведующая лабораторией консультативной психологии и психотерапии МНИИ психиатрии — филиала ФГБУ «ФМИЦПН имени В.П. Сербского» Минздрава России, Москва, Россия, e-mail: kholmogorova@yandex.ru

А.А. ГЕРАСИМОВА**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
anna.al.gerasimova@gmail.com

Представлены результаты исследования взаимосвязи проблемного использования Интернета с психологическим благополучием, психопатологической симптоматикой и личностными чертами. В исследовании приняли участие 432 девушки в возрасте от 14 до 23 лет ($M_{\text{возр.}} = 17,2$; $SD_{\text{возр.}} = 2$). Использовались следующие шкалы: «Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS3), «Краткий опросник Большой пятерки», «Трехфакторная краткая версия опросника перфекционизма» Н.Г. Гараян и А.Б. Холмогоровой, «Шкала гиперсензитивного нарциссизма» (HSNS), «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS), «Индекс общего хорошего самочувствия ВОЗ-5» (WHO-5) и «Опросник выраженности психопатологической симптоматики» (SCL-90-R). Результаты показали, что проблемное использование интернета связано с различными психопатологическими симптомами и снижением психологического благополучия. Посредством множественного регрессионного анализа был выявлен вклад различных психологических факторов в проблемное использование Интернета. Выявлено, что гиперсензитивный нарциссизм, перфекционизм и фобическая тревога являются значимыми предикторами проблемного использования интернета. В качестве факторов-протекторов выступают черта Большой пятерки добросовестность и уровень социально-психологического благополучия. Сформулированы выводы о факторах риска и факторах протекторах, которые необходимо учитывать при профилактике проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста.

Ключевые слова: подростковый и юношеский возраст, девушки, проблемное использование интернета, психическое здоровье, психологическое благополучие, личностные черты, нарциссизм, перфекционизм, Большая пятерка, добросовестность.

Согласно трехлетнему лонгитюдному исследованию, 80% российских детей, начиная с возраста 4—6 лет активно используют Интернет, хотя и достаточно хаотично [8].

Уже на первых этапах развития Интернета, в середине 90-х гг. прошлого века были предприняты первые попытки выделения специфических характеристик патологического использования Интернета, приводящего к дезадаптации пользователя, с введением соответствующей терминологии [34].

** Герасимова Анна Александровна, студентка, факультет консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: anna.al.gerasimova@gmail.com

Как отмечает А.Е. Войскунский: «Можно констатировать, что в выборе терминологии наличествует авторский произвол; наряду с этим предпринимаются значительные шаги по разведению психологических характеристик зависимости и характеристик, связанных с количественным (избыточным, чрезмерным и т. п.) “злоупотреблением” работой в Интернете» [2].

Отсутствие унификации понятий порождает и многообразие диагностических средств. В 2014 г. насчитывалось 45 различных диагностических методик проблемного использования Интернета на английском языке [25].

В настоящем исследовании используется валидизированная и апробированная на российской подростковой и молодежной выборке методика «Общая шкала проблемного использования Интернета-3» (GPIUS3), основанная на когнитивно-бихевиоральной модели проблемного использования Интернета Р. Дэвиса, в которой автор разделяет специфическое патологическое использование Интернета (*specific PIU*) и общее патологическое использование Интернета (*generalized PIU*) [6; 15; 17].

Выделение проблемного использования Интернета из рутинных практик современного пользователя сопровождается оценкой его непосредственного влияния на психологическое благополучие и психическое здоровье. В первых исследованиях такого рода, внезапно получившие доступ к Интернету люди, демонстрировали ухудшение качества семейных отношений, сужение социальных связей, повышение уровня депрессии и чувства одиночества [24]. Современные исследователи приходят к выводу о незначительном влиянии Интернета на психологическое благополучие [22] и даже о пользе умеренного использования различных гаджетов для социализации и психического благополучия подростков [26]. Вместе с тем имеются данные о важном значении баланса в использовании виртуального и непосредственных каналов коммуникации для психического здоровья подростков и молодежи. Предпочтение виртуального канала коммуникации связано с повышенным уровнем социального дистресса и склонностью к социальному избеганию, что прямо связано с риском социальной дезадаптации [12].

Данные мета-анализа свидетельствуют о высокой коморбидности интернет-зависимости со злоупотреблением алкоголем, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, депрессией, тревогой, нарциссизмом, с чертами пограничного, избегающего и зависимого личностных расстройств [21; 33].

В качестве предикторов проблемного использования Интернета рассматриваются различные личностные факторы. В многочисленных исследованиях черт Большой пятерки констатируется отрицательная взаимосвязь с добросовестностью, экстраверсией и открытостью опыту и положительная — с нейротизмом [19; 23; 27; 28; 30].

В исследованиях последних лет в качестве весомого личностного фактора проблемного использования Интернета определяют гиперсензитивный нарциссизм [16; 20], который отличается от грандиозного нарциссизма страхом негативной оценки и критики со стороны других людей и более тесно связан с психопатологической симптоматикой [3]. Взаимосвязь проблемного использования Интернета и гиперсензитивного нарциссизма соотносится с когнитивной моделью проблемного использования Интернета С. Каплана, в которой предпочтение онлайн-общения связывается с неуверенностью в собственных социальных навыках и субъективной безопасностью общения в сети Интернет [14].

К числу других личностных черт, привлекающих внимание исследователей в качестве одного из предикторов проблемного использования Интернета, относится перфекционизм [32]. Уровень перфекционизма оказывается значимо выше у пользователей с проблемным использованием Интернета, чем в группах с обычным использованием [29]. Предполагается, что проблемное использование Интернета возникает в процессе его активного использования для создания более совершенного образа Я, который диктуется наиболее деструктивным аспектом перфекционизма — так называемым социально-предписанным перфекционизмом или стремлением соответствовать ожиданиям других людей, которые представляются очень высокими [5]. Современные исследователи развивают модель социальной отсоединенности (*social disconnection model*) — ухода от близких контактов с людьми в результате страха показать свое несовершенство — как одного из основных психологических механизмов деструктивности перфекционизма [31; 32]. Также отмечается тесная связь перфекционизма, нарциссизма и эмоционального неблагополучия [13].

На российской выборке до сих пор не проводилось комплексных исследований психологических факторов проблемного использования Интернета с целью выявления его наиболее значимых предикторов и протекторов.

Цель данного исследования — оценка взаимосвязи проблемного использования Интернета с различными личностными чертами, психологическим благополучием и психопатологической симптоматикой.

Гипотезы исследования.

1. Проблемное использование Интернета отрицательно взаимосвязано с психологическим благополучием и положительно с выраженностью психопатологической симптоматики у девушек подросткового и юношеского возраста.

2. Деадаптивные личностные черты — гиперсензитивный нарциссизм, перфекционизм — являются предикторами проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста, а адаптивные личностные черты Большой пятерки — протекторами.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 432 девушки в возрасте от 14 до 23 лет ($M_{\text{возр.}} = 17,2$; $SD_{\text{возр.}} = 2$). Сбор данных происходил анонимно, дистанционно посредством специально разработанного приложения на базе *Android OS*. Из конечной выборки, удовлетворявшей заданному возрастному диапазону и заполнившей весь комплект методик, были исключены, как недостаточно репрезентативная группа, 33 юноши. Низкая представленность юношей в собранной выборке может быть объяснена спецификой самого приложения — психологические тесты с небольшой обратной связью по факту прохождения. Вероятно, данный тип развлекательного контента не является для юношей достаточно привлекательным.

Методики.

Шкала проблемного использования Интернета — *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)*, разработана *Caplan S.E.*, перевод и модификация А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой — включает 15 утверждений, каждое из которых относится к одному из пяти факторов проблемного использования интернета: 1) предпочтение онлайн-общения; 2) регуляция настроения; 3) когнитивная поглощенность; 4) импульсивное использование; 5) негативные последствия [6].

Краткий опросник Большой пятерки — *Ten Item Personality Measure (TIPI)*, разработан *Gosling S.D.*, адаптирован Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой. Методика представляет собой список из 10 пар прилагательных (по две пары на каждый фактор); испытуемый должен оценить степень своего согласия с каждым из утверждений в контексте их описательности («Я считаю себя...») по семибальной шкале [9].

Трехфакторная краткая версия опросника перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. Состоит из 18 утверждений, каждое из которых относится к одной из трех подшкал: 1) озабоченность оценками со стороны других; 2) высокие стандарты деятельности; 3) негативное селективное и жизнь в режиме сравнения. Первая шкала тестирует социально-предписанный перфекционизм или стремление соответствовать ожиданиям других людей, которые представляются непомерно высокими; вторая — Я-адресованный перфекционизм или стремление соответствовать собственным высоким стандартам, третья — перфекционистский когнитивный стиль или постоянную фиксацию мыслей и переживаний на ошибках и собственном несовершенстве, неблагоприятных сравнениях с достижениями других людей. Я-адресованный перфекционизм относится к наименее деструктивным аспектам перфекционизма, в отличие от двух других (социально предписанного и перфекционистского когнитивного стиля), тесно связанных с показателями эмоционального неблагополучия. Также подсчитывается суммарный балл [4].

Шкала гиперсензитивного нарциссизма (*HSNS*), разработана *H.M. Hendin, J.M. Cheek* (1997), находится в процессе адаптации в русскоязычной популяции.

Шкала удовлетворенности жизнью — *Satisfaction with Life Scale* (*SWLS*), создана *E. Diener* с соавторами, адаптирован *Я.А. Ледовой* с соавторами. Шкала состоит из пяти утверждений, оцениваемых по семибальной шкале Ликерта. Более высокий балл свидетельствует о большей субъективной удовлетворенности жизнью. Утверждения касаются, в основном, социально-психологических аспектов удовлетворенности текущей жизненной ситуацией [10].

Индекс общего хорошего самочувствия *ВОЗ-5 — WHO-5*, создан *Bech P.*, русская версия разработана Всемирной организацией здравоохранения для оценки субъективного психологического благополучия индивида. Опросник состоит из пяти утверждений, касающихся эмоционально-психологического состояния и самочувствия за последние 2 недели. Методика находится в свободном доступе [1].

Опросник выраженности психопатологической симптоматики — *Symptom check list-90-Revised (SCL-90-R)*, разработан *Derogatis L.* с соавторами; адаптация *Н.В. Тарабриной*. Состоит из 90 вопросов, каждый из которых относится к одной из девяти шкал: соматизация (*SOM*), обсессивно-компульсивное расстройство (*OC*), интерперсональная чувствительность (*INT*), депрессия (*DEP*), тревога (*ANX*), враждебность (*HOS*), фобическая тревога (*PHOB*), параноидное мышление (*PAR*), психотизм (*PSY*). При обработке подсчитываются дополнительно три интегративных показателя: общий индекс тяжести (*GSI*), общее число утвердительных ответов (*PST*), индекс симптоматического дистресса (*PSDI*) [11].

Обработка данных происходила в среде разработки *RStudio* (версия *R 3.6.0*) и включала корреляционный анализ, множественный регрессионный анализ с применением соответствующих пакетов.

Результаты

Корреляционный анализ показателей психологического благополучия, психопатологической симптоматики и проблемного использования Интернета представлен в табл. 1.

Как видно из таблицы, имеют место связи умеренной и слабой силы. Эмоционально-физическое и социально-психологическое благополучие демонстрируют отрицательные взаимосвязи с проблемным использованием Интернета. Наибольшей силы взаимосвязи отмечаются у субшкалы «Предпочтение онлайн-общения» и общего балла проблемного использования Интернета.

Таблица 1

**Корреляционные связи показателей проблемного использования
 Интернета, психологического благополучия и психопатологической
 симптоматики по критерию Спирмена**

Показатели	Субшкалы GPIUS3					
	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция настроения	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия	Суммарный балл
Эмоционально-физическое благополучие (WHO5)						
Суммарный балл	-0,362**	-0,187**	-0,229**	-0,130**	-0,169**	-0,339**
Социально-психологическое благополучие (SWLS)						
Суммарный балл	-0,320**	-0,169**	-0,195**	-0,133**	-0,256**	-0,306**
Психопатологическая симптоматика (SCL-90R)						
Соматизация	0,106*	0,034	0,054	0,047	0,087	0,095*
Обсессивно-ком- пульсивные рас- стройства	0,185**	0,138**	0,206**	0,211**	0,286**	0,302**
Интерперсональ- ная чувстви- тельность	0,229**	0,180**	0,177**	0,183**	0,220**	0,304**
Депрессия	0,210**	0,220**	0,167**	0,188**	0,187**	0,297**
Тревожность	0,145**	0,116*	0,122*	0,120*	0,105*	0,190**
Враждебность	0,114*	0,088	0,181**	0,195**	0,133**	0,214**
Фобическая тре- вожность	0,253**	0,167**	0,147**	0,111*	0,181**	0,264**
Паранойальные симптомы	0,110*	0,068	0,157**	0,135**	0,180**	0,188**
Психотизм	0,157**	0,080	0,147**	0,124**	0,159**	0,195**
Общий индекс тяжести	0,212**	0,163**	0,183**	0,169**	0,190**	0,278**
Общее число утвер- дительных ответов	0,176**	0,099*	0,116*	0,101*	0,171**	0,191**
Наличие симпто- матического дис- тресса	0,194**	0,170**	0,192**	0,195**	0,163**	0,285**

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне $p < 0,05$, «**» — корреляция значима на уровне $p < 0,01$.

Среди показателей психопатологической симптоматики наибольшей силы взаимосвязи с общим показателем проблемного использования Интернета оказались у шкал — обсессивно-компульсивные расстройства, интерперсональная чувствительность и депрессия.

Корреляционный анализ личностных факторов и показателей проблемного использования Интернета также обнаруживает слабые и умеренные связи (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционные связи показателей проблемного использования Интернета и личностных черт по критерию Спирмена

Показатели	Субшкалы GPIUS3					
	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция настроения	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия	Суммарный балл
Гиперсензитивный нарциссизм						
Суммарный балл	0,199**	0,217**	0,302**	0,264**	0,270**	0,368**
Большая пятерка						
Экстраверсия	-0,270**	-0,122*	0,035	-0,055	0,017	-0,131**
Согласие	-0,119*	-0,039	-0,010	-0,072	-0,133**	-0,099*
Добросовестность	-0,185**	-0,147**	-0,160**	-0,285**	-0,228**	-0,304**
Эмоциональная стабильность	-0,099*	-0,115*	-0,169**	-0,110*	-0,088	-0,191**
Открытость опыту	-0,234**	-0,061	-0,090	-0,082	-0,049	-0,164**
Перфекционизм						
Оценка других	0,233**	0,223**	0,218**	0,201**	0,115*	0,299**
Высокие стандарты	-0,083	0,033	-0,032	-0,018	-0,013	-0,040
Негативное селектирование	0,289**	0,233**	0,205**	0,226**	0,208**	0,350**
Суммарный балл	0,215**	0,230**	0,194**	0,192**	0,135**	0,291**

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне $p < 0,05$, «**» — корреляция значима на уровне $p < 0,01$.

Шкала добросовестности демонстрирует отрицательную умеренной силы взаимосвязь с суммарным баллом проблемного использования Интернета. Гиперсензитивный нарциссизм, а также шкалы соответству-

ющие наиболее деструктивным аспектам перфекционизма — социально предписанному перфекционизму (важность оценки со стороны других) и перфекционистскому когнитивному стилю (негативное селектирование и неблагоприятные сравнения себя с другими) — обнаружили отрицательные средней и слабой силы взаимосвязи с проблемным использованием Интернета.

Регрессионный анализ для суммарного балла шкалы проблемного использования Интернета *GPIUS3* выделил ряд предикторов, позволяющих описать 28% дисперсии ($R^2=0,278$; $p<0,01$; 95% доверительный интервал — [0,20; 0,34]) зависимой переменной «проблемное использование Интернета» (табл. 3).

Таблица 3

**Предикторы проблемного использования Интернета GPIUS3:
регрессионная модель**

Предиктор	<i>b</i>	<i>b</i> 95% CI [LL, UL]	<i>beta</i>	<i>beta</i> 95% CI [LL, UL]
Свободный член	30,16**	[18,77; 41,54]		
Добросовестность	-0,85**	[-1,28; -0,41]	-0,17	[-0,26; -0,08]
Социально-психологическое благополучие	-0,35**	[-0,55; -0,15]	-0,16	[-0,25; -0,07]
Фобическая тревожность	1,75*	[0,35; 3,15]	0,11	[0,02; 0,20]
Негативное селектирование	0,53*	[0,10; 0,97]	0,12	[0,02; 0,22]
Гиперсензитивный нарциссизм	0,76**	[0,53; 0,99]	0,28	[0,20; 0,37]

Примечание: *b* — нестандартизованный коэффициент регрессии; *beta* — стандартизованный коэффициент регрессии; LL и UL — верхний и нижний уровни доверительного интервала; «*» — корреляция значима на уровне $p < 0,05$; «**» — корреляция значима на уровне $p < 0,01$.

В модель вошли переменные с отрицательным знаком: добросовестность из черт Большой пятерки и социально-психологическое благополучие. Т. е. чем выше значения по данным показателям, тем ниже суммарный балл шкалы проблемного использования интернета.

Оставшиеся переменные модели имеют положительный знак, и при возрастании значений фобической тревожности, перфекционистского когнитивного стиля (негативного селектирования и частоты неблагоприятных сравнений) и гиперсензитивного нарциссизма увеличивается суммарный балл проблемного использования Интернета.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют говорить о подтверждении первой гипотезы исследования об отрицательной взаимосвязи проблемного использования Интернета с психическим благополучием и положительной — с различными психопатологическими симптомами среди девушек подросткового и юношеского возраста. Данные согласуются как с нашим предыдущим исследованием на сбалансированной выборке юношей и девушек того же возраста, так и с исследованиями других авторов, связывающих проблемное использования Интернета со снижением психического благополучия и ростом выраженности психопатологических симптомов [6; 21; 33].

Наиболее сильная отрицательная взаимосвязь показателей психологического благополучия с субшкалой «Предпочтение онлайн-общения» позволяет интерпретировать механизм неблагоприятного влияния чрезмерной вовлеченности в интернет-общение как трудности непосредственного контакта и его избегание, что соотносится с полученными ранее данными о связи предпочтения виртуальной коммуникации с повышенной социальной тревожностью [12]. Это проливает свет на данные о пользе Интернета для социализации подростков, противоречащие основному числу исследований [26].

Положительное влияние действительно может иметь место при соблюдении баланса каналов коммуникации и отсутствии тревожного избегания непосредственного контакта.

Данная интерпретация может быть подтверждена наличием в числе предикторов проблемного использования Интернета фобической тревоги, симптомы которой характерны и для социальной фобии. При построении регрессионной модели для каждой отдельной субшкалы опросника проблемного использования Интернета фобическая тревога оказалась значимым предиктором только для субшкалы предпочтения онлайн-общения. Недостаточная социальная компетентность и следующее за ней избегание согласуются с когнитивно-бихевиоральной моделью С. Каплана для пользователей с проблемным использованием Интернета, а также с упомянутыми выше данными о связи предпочтения виртуального общения подростками и молодежью с повышенной социальной тревожностью [14].

Регрессионный анализ позволил подтвердить вторую гипотезу исследования о значимом вкладе гиперсензитивного нарциссизма и перфекционизма в проблемное использование Интернета. Эти данные хорошо согласуются с другими исследованиями [16; 32] и свидетельствуют о том, что Сеть предоставляет возможности удовлетворения нарциссической потребности поиска одобрения в относительно без-

опасных для пользователя условиях виртуальной среды. Известно, что высокий уровень социального избегания и дистресса, страха негативной оценки характерен и для гиперсензитивного нарциссизма, и для перфекционизма, что соотносится с моделью проблемного использования Интернета С. Каплана [14].

Вошедший в регрессионную модель проблемного использования Интернета компонент перфекционизма — негативное селектирование и жизнь в режиме сравнения оказывается также значимым предиктором и в моделях для субшкал — предпочтение online общения и регуляция настроения. То есть люди, склонные к негативному селектированию информации о себе, фиксации на собственном несовершенстве, неблагоприятных сравнениях с себя с другими людьми, могут чувствовать себя в Интернете безопаснее, избегая неприятные переживания, вызванные страхом ошибок и негативных оценок в непосредственных социальных контактах. В то же время здесь может работать и механизм порочного круга, так как перфекционистские самопрезентации, характерные для многих пользователей современных социальных сетей, могут повышать частоту неблагоприятных социальных сравнений, увеличивать фиксацию на собственном несовершенстве и страх близких контактов в процессе виртуальных коммуникаций, усиливая, в итоге, общее психологическое неблагоприятие [5; 31].

Вопреки выдвинутой гипотезе и данным других исследований о проективной роли адаптивных черт Большой пятерки, по данным нашего исследования, только одна из них — добросовестность — может рассматриваться как фактор-протектор проблемного использования Интернета. Можно предположить, что пользователь Интернета с достаточно выраженной добросовестностью способен удерживаться от неадаптивного увлечения сетевыми коммуникациями и сохранять баланс рабочих и развлекательных приоритетов. Это подтверждается и другими исследованиями [19; 23].

Таким образом, данное исследование преимущественно согласуется с международным опытом изучения психологических факторов проблемного использования Интернета. Однако, как отмечают многие авторы, при оценке взаимоотношений пользователя и Интернета, их последствий, необходимо учитывать закладываемый в использование Интернета личностный смысл и систему мотивов [7; 18]. Если важным мотивом предпочтения виртуального контакта является избегание непосредственного контакта, страх перед ним и негативной оценкой окружающих, выраженная зависимость от их одобрения, то высок риск проблемного использования Интернета и возникновения проблем с психическим здоровьем.

Выводы

Проблемное использование Интернета отрицательно взаимосвязано с психологическим благополучием у девушек подросткового и юношеского возраста. Социально-психологическое благополучие является фактором-протектором проблемного использования Интернета. Такая личностная черта, как добросовестность, также предохраняет от риска возникновения проблемного использования Интернета.

Проблемное использование Интернета связано с целым рядом психопатологических симптомов, наиболее значимые связи отмечаются с симптомами депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и фобической тревоги. При этом фобическая симптоматика, включающая также симптомы, характерные для социальной фобии, является наиболее важным фактором риска возникновения проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста.

Такие дезадаптивные черты, как гиперсензитивный нарциссизм и перфекционизм, являются предикторами проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста. Среди разных параметров перфекционизма наиболее деструктивным оказался перфекционистский когнитивный стиль в форме негативного селектирования, фиксации на собственном несовершенстве и неблагоприятных сравнениях себя с другими людьми.

Выявленные факторы риска и факторы-протекторы задают мишени профилактики проблемного использования Интернета у подростков и молодежи: развитие социальных навыков и помощь в успешной интеграции в социальную среду; развенчание культа совершенства и успеха, поддержка самостоятельной, субъектной позиции, что дает относительную независимость от оценок окружающих; создание условий для формирования самооффективности и чувства собственной ценности в конструктивной предметной деятельности и сотрудничестве с другими, а не преимущественно через поиск одобрения и признания в виртуальной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. ВОЗ. Индекс общего (хорошего) самочувствия/ВОЗ (вариант 1999 г.) [Электронный ресурс]. URL: https://www.psychiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf (дата обращения: 12.06.2019).
2. *Войскунский А.Е.* Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2015. № 4 (33). С. 6. URL: http://www.mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/pomer07.php (дата обращения: 12.06.2019).

3. *Гаранян Н.Г.* Апробация методики диагностики нарциссических черт личности на выборке студентов российских вузов // *Консультативная психология и психотерапия.* 2016. Т. 24. № 4. С. 8—32. doi:10.17759/cpp.2016240402
4. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю.* Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // *Консультативная психология и психотерапия.* 2018. Т. 26. № 3. С. 8—32. doi:10.17759/cpp.2018260302
5. *Гаранян Н.Г., Шукин Д.А.* Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов // *Консультативная психология и психотерапия.* 2014. Т. 22. № 4. С. 182—206.
6. *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. doi:10.17759/cpp.2018260304
7. *Емелин В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш.* Психологические последствия развития информационных технологий // *Национальный психологический журнал.* 2012. Т. 7. №. 1. С. 81—87.
8. *Ермолова Т.В., Литвинов А.В., Флорова Н.Б.* Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса [Электронный ресурс] // *Современная зарубежная психология.* 2017. Т. 6. № 4. С. 46—55. doi:10.17759/jmfr.2017060405
9. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Апробация краткого опросника Большой пятерки (TIPI, КОБТ) [Электронный ресурс] // *Психологические исследования.* 2016. Т. 9. № 44. С. 5. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1259-kornilova46.html> (дата обращения: 12.06.2019).
10. *Ледовая Я.А., Боголюбова О.Н., Тихонов Р.В.* Стресс, благополучие и Темная триада [Электронный ресурс] // *Психологические исследования.* 2015. Т. 8. № 43. С. 5. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n43/1185-ledovaya43.html> (дата обращения: 12.06.2019).
11. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
12. *Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н, и др.* Общение в Интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // *Консультативная психология и психотерапия.* 2015. Т. 24. № 4. С. 102—129. doi:10.17759/cpp.2015230407
13. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // *Консультативная психология и психотерапия.* 2004. № 1. С. 18—35.
14. *Caplan S.E.* A Social Skill Account of Problematic Internet Use // *Journal of Communication.* 2005. Vol. 55 (4). P. 721—736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
15. *Caplan S.E.* Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach // *Computers in Human Behavior.* 2010. Vol. 26 (5). P. 1089—1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
16. *Casale S., Fioravanti G., Rugai L.* Grandiose and Vulnerable Narcissists: Who Is at Higher Risk for Social Networking Addiction? // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* 2016. Vol. 19 (8). P. 510—515. doi:10.1089/cyber.2016.0189

17. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17 (2). P. 187—195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
18. Demetrovics Z., Király O. Commentary on Baggio et al. (2016): Internet/gaming addiction is more than heavy use over time // *Addiction*. 2016. Vol. 111 (3). P. 523—524. doi:10.1111/add.13244
19. Durak M., Senol-Durak E. Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use? // *Asian Journal of Social Psychology*. 2014. Vol. 17 (3). P. 206—218. doi:10.1111/ajsp.12056
20. Gnambs T., Appel M. Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis // *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86 (2). P. 200—212. doi:10.1111/jopy.12305
21. Ho R.S., Zhang M.W.B, Tsang T.Y., et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis // *BMC Psychiatry*. 2014. Vol. 14. P. 183. doi:10.1186/1471-244X-14-183
22. Huang C. Internet use and psychological well-being: a meta-analysis // *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2010. Vol. 13 (3). P. 241—249. doi:10.1089/cyber.2009.0217.
23. Kayış A.R., Satici S.A., Yilmaz M.F., et al. Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 63. P. 35—40. doi:10.1016/j.chb.2016.05.012
24. Kraut R., Patterson M., Lundmark V., et al. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? // *American Psychologist*. 1998. Vol. 53 (9). P. 1017—1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017
25. Laconi S., Rodgers R.F., Chabrol H. The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties // *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 41. P. 190—202. doi:10.1016/j.chb.2014.09.026
26. Przybylski A.K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // *Psychological Science*. 2017. Vol. 28 (2). P. 204—215. doi:10.1177/0956797616678438
27. Puerta-Cortés D.X., Carbonell X. The model of the big five personality factors and problematic Internet use in Colombian youth // *Adicciones*. 2014. Vol. 26 (1). P. 54—61.
28. Roberts J.A., Pullig C., Manolis C. I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 79. P. 13—19. doi:10.1016/j.paid.2015.01.049
29. Şenormancı Ö., Saraçlı Ö., Atasoy N., et al. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students // *Comprehensive Psychiatry*. 2014. Vol. 55 (6). P. 1385—1390. doi:10.1016/j.comppsy.2014.04.025
30. Servidio R. Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students // *Computers in Human Behavior*. 2014. Vol. 35. P. 85—92. doi:10.1016/j.chb.2014.02.024
31. Smith M.M., Sherry S.B., McLarnon M.E., et al. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave

- longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model // Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 134. P. 49—54. doi:10.1016/j.paid.2018.05.040
32. *Taymur I., Budak E., Demirci H., et al.* A study of the relationship between Internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs // Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 61. P. 532—536. doi:10.1016/j.chb.2016.03.043
33. *Wu J.Y.W., Ko H.C., Lane H.Y.* Personality disorders in female and male college students with Internet addiction // The Journal of Nervous and Mental Disease. 2016. Vol. 204 (3). P. 221—225. doi:10.1097/NMD.0000000000000452
34. *Young K.S.* Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1 (3). P. 237—244. doi:10.1089/cpb.1998.1.25

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROBLEMATIC INTERNET USE IN ADOLESCENT AND YOUNG GIRLS

A.B. Kholmogorova*,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow Research Institute of Psychiatry — Branch of The Serbsky Federal Medical Research Center for Psychiatry and Narcology, Moscow, Russia, kholmogorova@yandex.ru

A.A. Gerasimova**,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, anna.al.gerasimova@gmail.com

The article introduces a study of the problematic Internet use (PIU) interrelationship with psychological well-being, psychopathological symptoms, and various personal-

For citation:

Kholmogorova A.B., Gerasimova A.A. Psychological Factors of Problematic Internet Use in Adolescent and Young Girls. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 138—155. doi: 10.17759/cpp.2019270309. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Kholmogorova Alla Borisovna*, Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Clinical Psychology and Psychotherapy, Moscow Research Institute of Psychiatry — Branch of The Serbsky Federal Medical Research Center for Psychiatry and Narcology; Head of the Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, acting dean of the Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: kholmogorova@yandex.ru

** *Gerasimova Anna Aleksandrovna*, student, Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: anna.al.gerasimova@gmail.com

ity traits. The study involved 432 females aged 14 to 23 years old ($M = 17.2$, $SD = 2$) and evaluated with Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS3), Ten Item Personality Measure (TIPI), Perfectionism Inventory, Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS), Satisfaction with Life Scale (SWLS), Well-Being Index (WHO-5), and Symptom Check List-90-Revised (SCL-90-R). The results indicate that PIU is associated with various psychopathological symptoms and a decrease in psychological well-being. According to multiple linear regression analysis, hypersensitive narcissism, perfectionism, and phobic anxiety are found to be significant predictors of PIU. Protective factors are Conscientiousness of the Big Five and the level of psychological well-being. The paper suggests risk and protective factors that must be considered when preventing the Problematic Internet Use in adolescent and young girls.

Keywords: adolescence and youth, problematic Internet use, mental health, psychological well-being, personal traits, narcissism, perfectionism, Big Five, conscientiousness.

REFERENCES

1. VOZ. Indeks obshchego (khoroshego) samochuvstviya/VOZ (variant 1999 g.) [Elektronnyi resurs] [WHO-5 Well-Being Index (1999 Version)]. Available at: https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf (Accessed 12.06.2019).
2. Voiskunskii A.E. Kontseptsii zavisimosti i prisutstviya primenitel'no k povedeniyu v Internete [Elektronnyi resurs] [Theories of addiction and presence related to behavior on the Internet]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii [Medical Psychology in Russia]*, 2015, no. 4 (33), p. 6. Available at: http://www.mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer07.php (Accessed 12.06.2019).
3. Garanyan N.G. Aprobatsiya metodiki diagnostiki nartsissicheskikh chert lichnosti na vyborke studentov rossiiskikh vuzov [Approbation of measure for narcissism assessment on the sample of Russian university students]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24 (4), pp. 8—32. doi:10.17759/cpp.2016240402. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Faktornaya struktura i psikhometricheskie pokazateli oprosnika perfektsionizma: razrabotka trekhfaktornoj versii [Factor structure and psychometric properties of perfectionism inventory: Developing 3-factor version]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26 (3), pp. 8—32. doi:10.17759/cpp.2018260302. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Garanyan N.G., Shchukin D.A. Chastye sotsial'nye sravneniya kak faktore motsional'noi dezadaptatsii studentov [Frequent social comparison and emotional maladjustment among students]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2014. Vol. 22 (4), pp. 182—206. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Gerasimova A.A., Kholmogorova A.B. Obshchaya shkala problemnogo ispol'zovaniya interneta: aprobatsiya i validizatsiya v rossiiskoi vyborke tret'ei versii oprosnika [The Generalized Problematic Internet Use Scale 3 Modified Version: Approbation and Validation on the Russian Sample]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26 (3), pp. 56—79. doi:10.17759/cpp.2018260304. (In Russ., abstr. in Engl.).

7. Emelin V.A., Rasskazova E.I., Tkhostov A.Sh. Psikhologicheskie posledstviya razvitiya informatsionnykh tekhnologii [The psychological affects of information technology]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal [National Psychological Journal]*, 2012, no. 1 (7), pp. 81—87.
8. Ermolova T.V., Litvinov A.V., Florova N.B. Komp'yuternaya zavisimost' i komp'yuternaya gramotnost': dve storony edinogo protsessa [Elektronnyi resurs] [Computer addiction and computer literacy: two sides of the same process]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Journal of Modern Foreign Psychology]*, 2017. Vol. 6 (4), pp. 46—55. doi:10.17759/jmfp.2017060405. (In Russ., abstr. in Engl.).
9. Kornilova T.V., Chumakova M.A. Aprobatsiya kratkogo oprosnika Bol'shoi pyaterki (TIPI, KOBT) [Elektronnyi resurs] [Development of the Russian version of the brief Big Five questionnaire (TIPI)]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2016. Vol. 9 (44), p. 5. Available at: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2016v9n46/1259-kornilova46.html> (Accessed: 12.06.2019).
10. Ledovaya Ya.A., Bogolyubova O.N., Tikhonov R.V. Stress, blagopoluchie i Temnaya triada [Elektronnyi resurs] [Stress, Well-being and the Dark Triad]. *Psikhologicheskie issledovaniya [Psychological Studies]*, 2015. Vol. 8 (43), p. 5. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n43/1185-ledovaya43.html>. (Accessed: 12.06.2019).
11. Tarabrina N.V. Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa [A practical work on the psychology of post-traumatic stress]. Saint Petersburg: Piter, 2001. 272 p.
12. Kholmogorova A.B., Avakyan T.V., Klimenkova E.N., et al. Obshchenie v internete i sotsial'naya trevozhnost' u podrostkov iz raznykh sotsial'nykh grupp [Internet communication and social anxiety among different social groups of adolescents]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015. Vol. 23 (4), pp. 102—129. doi:10.17759/cpp.2015230407. (In Russ., abstr. in Engl.).
13. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Nartsissizm, perfektsionizm i depressiya [Narcissism, perfectionism and depression]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2004, no. 1, pp. 18—35.
14. Caplan S.E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 2005. Vol. 55 (4), pp. 721—736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
15. Caplan S.E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*. 2010. Vol. 26 (5). pp. 1089—1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
16. Casale S., Fioravanti G., Rugai L. Grandiose and Vulnerable Narcissists: Who Is at Higher Risk for Social Networking Addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2016. Vol. 19 (8). pp. 510—515. doi:10.1089/cyber.2016.0189
17. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17 (2). pp. 187—195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
18. Demetrovics Z., Király O. Commentary on Baggio et al. (2016): Internet/gaming addiction is more than heavy use over time. *Addiction*. 2016. Vol. 111 (3). pp. 523—524. doi:10.1111/add.13244
19. Durak M., Senol-Durak E. Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use? *Asian Journal of Social Psychology*. 2014. Vol. 17 (3). pp. 206—218. doi:10.1111/ajsp.12056

20. Gnambs T., Appel M. Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis: Narcissism and Social Networking Sites. *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86 (2), pp. 200—212. doi:10.1111/jopy.12305
21. Ho R.S., Zhang M.W.B., Tsang T.Y., et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2014. Vol. 14, pp. 183. doi:10.1186/1471-244X-14-183
22. Huang C. Internet use and psychological well-being: a meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2010. Vol. 13 (3), pp. 241—249. doi:10.1089/cyber.2009.0217.
23. Kayış A.R., Satici S.A., Yilmaz M.F., et al. Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 2016. Vol. 63, pp. 35—40. doi:10.1016/j.chb.2016.05.012
24. Kraut R., Patterson M., Lundmark V., et al. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 1998. Vol. 53 (9), pp. 1017—1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017
25. Laconi S., Rodgers R.F., Chabrol H. The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 2014. Vol. 41, pp. 190—202. doi:10.1016/j.chb.2014.09.026
26. Przybylski A.K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 2017. Vol. 28 (2), pp. 204—215. doi:10.1177/0956797616678438
27. Puerta-Cortés D.X., Carbonell X. The model of the big five personality factors and problematic Internet use in Colombian youth. *Addictions*, 2014. Vol. 26 (1), pp. 54—61.
28. Roberts J.A., Pullig C., Manolis C. I need my Smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 2015. Vol. 79, pp. 13—19. doi:10.1016/j.paid.2015.01.049
29. Şenormancı Ö., Saraçlı Ö., Atasoy N., et al. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 2014. Vol. 55 (6), pp. 1385—1390. doi:10.1016/j.comppsy.2014.04.025
30. Servidio R. Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 2014. Vol. 35, pp. 85—92. doi:10.1016/j.chb.2014.02.024
31. Smith M.M., Sherry S.B., McLarnon M.E., et al. Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 134, pp. 49—54. doi:10.1016/j.paid.2018.05.040
32. Taymur I., Budak E., Demirci H., et al. A study of the relationship between Internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 2016. Vol. 61, pp. 532—536. doi:10.1016/j.chb.2016.03.043
33. Wu J.Y.W., Ko H.C., Lane H.Y. Personality Disorders in Female and Male College Students With Internet Addiction. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2016. Vol. 204 (3), pp. 221—225. doi:10.1097/NMD.0000000000000452
34. Young K.S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1998. Vol. 1 (3), pp. 237—244. doi:10.1089/cpb.1998.1.25

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Н.А. ПОЛЬСКАЯ*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
polskayana@yandex.ru

Д.К. ЯКУБОВСКАЯ**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
darrafy@gmail.com

Представлен обзор публикаций по теме самоповреждающего поведения в социальных сетях. Рассмотрены содержательные характеристики сетевого дискурса самоповреждающего поведения на основе выделения таких категорий, как хештеги, изображения, комментарии. Обобщены негативные и позитивные аспекты влияния социальных сетей на риск самоповреждений у подростков. Контент и онлайн-коммуникации по этой проблеме могут как улучшить психологическое состояние пользователей — повысить настроение и качество самопринятия; предоставить помощь и поддержку от других пользователей; служить источником информации о профессиональной помощи, — так и усилить склонность к самоповреждениям — иници-

Для цитаты:

Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 156—174. doi: 10.17759/cpp.20192703010

* *Польская Наталья Анатольевна*, доктор психологических наук, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии, факультет консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: polskayana@yandex.ru

** *Якубовская Дарья Кирилловна*, студентка, кафедра клинической психологии и психотерапии, факультет консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: darrafy@gmail.com

ровать интерес к этой тематике; поддерживать, поощрять и провоцировать повторяющиеся самоповреждения. Поэтому перед профессионалами в области психического здоровья стоит глобальная задача создания альтернативного — поддерживающего и помогающего контента, предполагающего разработку новой методологии — языка, который сможет интегрироваться в существующий онлайн-дискурс о самоповреждении и трансформировать его изнутри.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, Интернет, социальные сети, психическое здоровье, виртуальная идентичность, подростковый возраст, молодой возраст.

Тематика самоповреждающего поведения (СП) широко обсуждается в социальных сетях, где она представлена как в общедоступном контенте, так и в закрытых группах. СП рассматривается в рамках психиатрических проблем и связывается с тревогой, депрессией, проблемами поведения и личностными расстройствами; интерпретируется как способ выражения психологических проблем и способ самовыражения, как способ коммуникации и поиска помощи. Социальные сети играют неоднозначную роль как в развитии, так и в прекращении самоповреждений. С одной стороны, они предоставляют возможность коммуникации, обмена информацией и получения поддержки. С другой стороны, визуальный и текстовый контент может вызвать интерес и способствовать закреплению СП, а участники таких тематических сообществ могут стать жертвой различных форм агрессии, манипулирования и преследования в социальных сетях.

В данной статье на основе обзора исследований обобщены содержательные особенности проблематики самоповреждения в сетевых сообществах, рассмотрены специфика СП в виртуальной среде и особенности языка, используемого в виртуальном дискурсе самоповреждения.

Цифровая социализация, виртуальная идентичность и психическое здоровье подростков

С каждым годом аудитория интернет-пользователей расширяется, во многом за счет развития социальных сетей [1; 5; 10; 24]. Социальные сети предоставляют возможность создать личную страницу и общаться с другими пользователями, часто незнакомыми человеку в реальной жизни. Согласно отечественным исследованиям, более 75% российских подростков старше 13 лет ежедневно пользуются Интернетом и имеют аккаунты в социальных сетях [11]. Среди американских подростков за-

регистрированы хотя бы в одной социальной сети 81%, а 24% говорят о постоянном использовании Интернета [24].

Высокая вовлеченность в разные формы интернет-активности связана с развитием личности подростка, его социализацией и формированием идентичности. Цифровые технологии, как знаковая система современной культуры, опосредуют новое психологическое измерение — виртуальную или сетевую идентичность [1; 2], которая не обязательно тождественна идентичности в реальной жизни, а спектр онлайн-взаимодействий широко варьируется — от общения исключительно со знакомыми людьми до коммуникации с многомиллионной аудиторией — в зависимости от целей пользователя и степени популярности конкретного аккаунта. Эти условия создают особое пространство, обладающее способностью как к позитивному, так и к негативному влиянию на психическое здоровье.

Риски психопатологии, которые несет в себе информационная социализация [4], зачастую связаны с неконтролируемым пребыванием в Сети, специфическим контентом и той информацией, которая может неблагоприятным образом сказываться на психическом здоровье [3; 12; 13; 17; 29]. Так, в исследовании с участием канадских подростков (N=753), нацеленном на определение взаимосвязи между рисками манифестации психического заболевания и количеством времени, проводимом онлайн, 16,9% учеников указали на неудовлетворительное психическое состояние; 26,4% — на нереализованную потребность в психологической помощи; 23,4% — на высокий уровень испытываемого стресса; 12,5% сообщили о суицидальных мыслях [29]. Было выявлено, что при наличии нереализованной потребности в психологической помощи время, проводимое в социальных сетях, увеличивается. Повышенная активность в социальных сетях (более 2 часов в день) коррелировала с неудовлетворительным собственным психическим состоянием, стрессом и суицидальными мыслями [29].

С одной стороны, виртуальная идентичность открывает новый пласт ранее недоступных возможностей — скорость и, по сути, безграничность виртуального общения, создание желаемых (улучшенных) «версий себя», практически мгновенное получение любой специализированной информации, огромные ресурсы для новых знаний и саморазвития. С другой стороны, интернет-среда в некоторых случаях может быть опасной для здоровья и благополучия человека, вводя в заблуждение, дезинформируя, усугубляя эмоциональные и личностные проблемы, побуждая пользователя к деструктивным и аутодеструктивным мыслям и поступкам. Одной из форм аутодеструкции является самоповреждающее поведение.

Самоповреждающее поведение и Интернет

Самоповреждающее поведение (СП) является распространенной проблемой во всем мире. Несуицидальное СП часто носит повторяющийся характер и при этом является важным предиктором суицидальных попыток, самоубийства и преждевременной смерти. Юное население страдает от СП особенно часто [6; 7; 8; 24; 27; 34; 36]. По данным разных исследователей, от 5 до 23—38% респондентов подросткового и юношеского возраста наносят самоповреждения [6; 7]. Как правило, это самопорезы, расцарапывание кожи и удары по собственному телу [27]. По результатам наших исследований, выполненных на российской выборке (N=643), от 10 до 14% старших школьников и студентов указали на один случай самопорезов, а 3% отметили высокую частоту самопорезов [6; 7].

В научной периодике дискуссия о влиянии Интернета на СП ведется с начала двухтысячных. Изначально популярность тематики самоповреждения в интернет-среде объяснялась тем, что СП наиболее распространено в молодежных субкультурах [35], а молодые люди, особенно те, кто наносит себе повреждения, склонны больше пользоваться Интернетом и, в частности, чатами [25]. На основе анализа контента, связанного с самоповреждениями, а именно дневников и форумов, было установлено, что интернет-общение оказывает поддержку подросткам, чувствующим себя изолированно в ситуации переживания проблем, связанных с самоповреждением. Однако обсуждение СП может его усиливать, как по частоте, так и по использованию ранее неизвестных (и потенциально летальных) способов самоповреждения [34].

На сегодняшний день дискурс о СП и то, как он разворачивается в разных сетевых сообществах, остается актуальным и вызывающим беспокойство [9]. Так, например, сравнивая число публикаций о самоповреждениях на платформе Инстаграм за 2014—2105 г. исследователи отметили их рост: с 1,7 миллиона публикаций в 2014 г. до более чем 2,4 миллиона в 2015 г., что свидетельствует о внушительном размере англоязычного Инстаграм-сообщества, посвященного тематике самоповреждения [26].

До сих пор лишь немногие из подростков и молодых людей, открыто сообщаящих о своих самоповреждениях в сети, обращаются за профессиональной помощью, в связи с чем возникает необходимость в поиске и исследовании альтернативных форм поддержки. Также сохраняется мнение, что подростки с историей самоповреждения остаются более активными пользователями интернет-ресурсов по сравнению с подростками без подобных проблем [24]. В связи с этим изучение онлайн-активности молодых людей с СП представляется необходимым инструментом для понимания специфики его развития среди подростков и молодежи.

Онлайн-активность как фактор риска самоповреждающего поведения

Онлайн-активность может выступать в качестве фактора риска СП, в некоторых случаях усиливая или провоцируя болезненные эмоциональные реакции у подростков, вызывая нарушения самооценки и поведения. Это может быть связано с проблемами психического здоровья подростков (например, эмоциональные и поведенческие расстройства). В некоторых случаях онлайн-активность усиливает тревожное отношение к собственному телу, в целом характерное для подросткового и юношеского возраста и в отдельных случаях приобретающее особую остроту. В сетевых сообществах для эмоционально уязвимых подростков, какими являются подростки с СП, высок риск оказаться жертвой кибербуллинга. Кроме того, в онлайн-среде могут прямо или косвенно поощряться интерес к небезопасным формам поведения и экспериментирование с разными формами риска.

Эмоциональные и поведенческие расстройства. Подростки с проблемами психического здоровья нередко используют Интернет как средство для общения и поиска собственной идентичности, видя в онлайн-активности возможности для регуляции своего настроения.

В исследовании онлайн-поведения подростков с депрессией (N=23), проведенном в Питсбурге в 2017 г., было отмечено, что практически все подростки использовали социальные сети и у большинства были аккаунты в нескольких сетях одновременно. В качестве позитивных эффектов онлайн-активности, способствующих улучшению настроения, подростки назвали возможность доступа к развлекательному и юмористическому контенту, поиск интересующей информации, контакт с людьми со схожими интересами, друзьями и родственниками, также возможность получить помощь от других людей, страдающих от депрессии или суицидальных мыслей. К негативным последствиям онлайн-активности были отнесены эпизоды столкновения с тревожащим контентом, касающимся самоповреждающего поведения, расстройств пищевого поведения, кибербуллинга и разных видов рискованного поведения. Респонденты заявили о таком феномене, как «стресс-постинг» — желание опубликовать контент с целью выпустить гнев или другие негативные эмоции и получить слова помощи или утешения от других участников социальной сети [28].

На негативные эффекты влияния информации о СП (включая изображения самоповреждений), представленной в традиционных и онлайн медиа, на форумах, в социальных сетях и других источниках, указывают авторы другого исследования [37]. На основе опроса подростков с СП (N=90, 12—17 лет, клиническая выборка) было выявлено, что пациенты впервые увидели изображение самоповреждений в возрасте неполных

одиннадцать лет. 87% пациентов увидели акт самоповреждения раньше, чем начали наносить себе повреждения. Самопорезы в этой группе подростков явились самым распространенным способом самоповреждения (81,1%), при этом 76,7% сообщили об использовании сразу нескольких способов самоповреждения [37].

Тревожное отношение к телу. Не менее значимым негативным фактором, потенциально ведущим к снижению самооценки и развитию самоповреждающего поведения, является влияние социальных сетей на формирование нереалистичных представлений о внешности и тревожного отношения к собственному телу в связи с современной идеализацией и социальной нормализацией «худого» тела. Так, анкетирование старших школьников, использующих *Facebook*, выявило более тревожное отношение к собственному телу по сравнению со школьниками, не использующими эту социальную сеть [24]. Девушки, использующие *Facebook*, чаще других демонстрируют стремление к чрезмерной худобе и меньшую удовлетворенность собственным весом. [33]. Экспериментальное исследование 2018 г. показало, что просмотр отредактированных, доведенных до совершенства фотографий женщин в социальных сетях увеличивал уровень неудовлетворенности телом среди девушек подросткового возраста. [22]. В то же время негативное влияние социальных сетей на отношение к телу затрагивает не только женское население. В исследовании, выполненном в популяции датских подростков, была выявлена одинаково значимая зависимость образа тела от степени вовлеченности в социальные сети среди юношей и девушек [19].

Кибербуллинг. Другим негативным фактором использования социальных сетей является риск кибербуллинга. «Кибербуллинг — агрессивное и намеренное повторяющееся поведение человека или группы людей с использованием электронных форм общения по отношению к жертве, не способной постоять за себя» [24]. Кибербуллинг может влиять на развитие депрессии, низкую самооценку, поведенческие проблемы, употребление наркотических веществ, суицидальные попытки, как у жертвы, так и у агрессора [31]. Отмечено, что от 10 до 40% подростков сталкиваются с кибербуллингом и по некоторым данным существует корреляция между кибербуллингом и развитием самоповреждающего и суицидального поведения среди жертв [21]. Кибербуллинг более опасен, чем буллинг в реальной жизни — буллинг через Интернет повышает риск суицидальных мыслей в 3,12 раз, в то время как буллинг при личном взаимодействии — в 2,16 раз.

Разные формы рискованного поведения. При использовании социальных сетей подростки могут подвергнуться нежелательной рекламе вредных здоровью веществ, таких как алкоголь, табак, смеси для курения, а также столкнуться с секс-преступниками, использующими социаль-

ные сети с целью установления контакта с несовершеннолетними. Все перечисленные негативные факторы могут повлиять на развитие или усиление суицидальных мыслей и СП.

Данлоп (*S.M. Dunlop*) с соавторами провели исследование с целью установления специфики влияния информации суицидальной тематики с различных онлайн-платформ (включая новостные сайты, форумы и социальные сети) на развитие суицидальных идей у молодежи [20]. Около 719 человек в возрасте от 14 до 24 лет были опрошены дважды с годичным перерывом. Респондентов спрашивали, знакомы ли они с кем-нибудь, совершившим самоубийство или попытку самоубийства, чувствовали ли они грусть или безысходность дольше двух недель подряд, появлялись ли у них навязчивые мысли о суициде в течение последнего года. Во время повторного опроса у респондентов узнавали о наиболее используемых социальных сетях и отдельно — из какого источника или от кого информация о чьем-то суициде была получена (родственники или знакомые, новостные издания, видео-сайты или социальные сети). 79% опрошенных узнавали об акте самоубийства от родственников или из газет, при этом 59% также получали информацию из онлайн-ресурсов. Молодые респонденты отмечали социальные сети и видео-сайты как распространенные ресурсы для получения таких новостей. Несмотря на указанную популярность всех онлайн-ресурсов как источника информации о суицидальных актах, взаимосвязь с ростом суицидальных мыслей была обнаружена только в отношении онлайн-форумов [20].

Таким образом, сама онлайн-среда и сетевые сообщества могут осложнять имеющиеся проблемы с психическим здоровьем, усиливать психологическую уязвимость подростка — тревожность, недовольство собственной внешностью, подавленность и т. п. — через контент, потребляющий который подросток может чувствовать себя преследуемым, в опасности, одиноким, покинутым, незащищенным. Прямая или скрытая реклама рискованного поведения, травля в сети — это то, что, помимо психологических и психопатологических проблем, вызывает и действия аутодеструктивной направленности, включая несуицидальные самоповреждения.

Язык самоповреждения: хештеги, изображения и комментарии

Язык, используемый в Интернете по тематике самоповреждений, имеет свою специфику, с определенной терминологией и семантикой. Попытки феноменологически описать его представлены в исследованиях СП-сообществ, существующих на разных платформах — Инстаграм, Фейсбук, Трэнблер, Ютуб и др. [14; 16; 18; 23; 26; 30].

Этот язык может быть охарактеризован через анализ 1) хештегов, 2) изображений и 3) комментариев, связанных с тематикой самоповреждения.

Хештеги. Во многих социальных сетях для поиска соответствующих тем и единомышленников используются ключевые слова, или хештеги. Многие хештеги неочевидны, часто замаскированы под более нейтральные слова или выражения и содержат особый смысл только для знающих пользователей. Система хештегов по теме СП изменчива, завуалирована и неоднородна, что делает невозможным контроль над контентом. Она объединяет разные по написанию поисковые запросы. Прямые хештеги — прямые указания на самоповреждения (например, *#selfharm*) — часто попадают под запрет, поэтому появляются хештеги с узнаваемым, но намеренно искаженным словом — эрративом (например, *#selfharmmm*, *#selfharmmmm*) [26]. Также можно выделить группу хештегов со скрытым смыслом (например, *#MySecretFamily* — моя тайная семья), объединяющих целую группу неочевидных хештегов, где определенное поведение или расстройство, ассоциированное с СП, обозначается распространенным человеческим именем. Например, *#Ana* для обозначения анорексии; *#Cat* — порезов при СП; *#Deb* — депрессии; *#Sue* — суицидальных мыслей или намерений. Существование особого языка, идея секретного общества (один из распространенных хештегов — *#Secretsociety*) может создавать дополнительные мотивации для потенциального пользователя. Такие хештеги позволяют отразить свою причастность к сообществу на личной странице, оставаясь при этом невидимыми для непосвященной части пользователей [26].

Использование для поиска и публикации хештегов со скрытым смыслом, особенно, когда речь идет о широко распространенных в быденном языке словах, значительно расширяет аудиторию пользователей, интересующихся СП. Так, хештег *#Cat* для обычных пользователей — это «кошка», а не нанесение порезов на кожу. Учитывая, что большинство пользователей Инстаграма — старшеклассники, такая многозначность хештегов является опасным, потенциально провоцирующим фактором [26].

Изображения. Хештеги размещаются под изображениями, на которых представлены самоповреждения. Анализ таких изображений, выполненный немецкими исследователями (оценка велась на основе информации из 2826 аккаунтов), позволил раскрыть некоторые социальные и психологические аспекты СП и его специфику в Инстаграме [16]. Публикация изображений с саморанениями в большинстве случаев — 83% — была анонимной. 18,8% аккаунтов, использовавших хештеги, ассоциированные с СП, были личными, т. е. содержали изображения лица владельца аккаунта. Из тех пользователей, чей гендер был определяем визуально, 91% идентифицировались как женщины и всего 9% как мужчины. 41,6%

пользователей указали свой возраст от 12 до 21 года, средний возраст при этом составил 14,8 лет [16].

Из 2826 изображений, содержащих телесные повреждения, 39,6% показывали легкие повреждения (поверхностные царапины), 47,8% — средние (порезы с небольшим количеством крови), 12,6% изображали тяжелые повреждения (глубокие порезы, открытые раны или очень большое количество крови и разнообразных порезов). 93,1% публикаций, содержащих повреждения, изображали порезы. Большая часть ранений располагалась на руках (59,6%); 8,5% — на ногах; 2,2% — содержали изображение повреждений на ногах и руках одновременно; 1,7% ран находились на теле. При этом на 27,2% изображений определить конкретное местонахождение повреждений не представлялось возможным. Предметы, с помощью которых наносились самоповреждения, были показаны только в 5,8% публикаций — преимущественно бритвенные лезвия. В 34 случаях порезы были организованы в текст: «ненавижу себя» — 6 фото; «толстый/ая» — 5 фото; нецензурная лексика — 3 фото; а также «одиночество», «подделка», «я люблю тебя», «суицид», «никчемный», «все в порядке», «боль», «прекрати есть» и т. п. [16].

Оценка связи СП-тегов с конкретными изображениями, размещенными в Твиттере, Инстаграме и Тамблере, показывает более широкий контекст изображений, нежели только демонстрация самоповреждений. Так, в исследовании, выполненном на основе оценки 602 изображений, авторы отметили, что на 54% из них не было прямого изображения самоповреждений; 19% были селфи-снимками; 6% — рисунками, фотографиями предметов, картинками с цитатами из фильмов и мемами [32]. На трети постов (34%) отсутствовало изображение человека. Из тех изображений, где люди присутствовали, 33% изображали женщин и только 9,5% — мужчин. Непосредственно акт самоповреждения отражали 29% изображений, большая часть из них — это самопорезы, остальные изображения касались других форм аутодеструкции — расстройств пищевого поведения, ушибов, расчесывания кожи и употребления алкоголя или наркотических веществ. Порезы на фотографиях в основном локализовались на руках или ногах (21%) и в большинстве случаев были неглубокими. Несмотря на это, 6% изображений были расценены как тяжелые для восприятия — например, изображали кровотечение или ранение, требующее медицинской помощи [32].

Влияние просмотра изображений самоповреждений неоднозначно. Это может быть полезным, так как помогает в идентификации и получении помощи, а также подобные изображения демонстрируют, насколько далеко можно зайти и насколько это может быть плохо. Такой просмотр может быть вредным, так как вместо привлечения помощи и поддержки пользователей с самоповреждениями, происходит гламуризация СП как

особенного образа жизни. Помимо этого, просмотр изображений самоповреждений может выступать триггером СП [15].

Комментарии. Помимо хештегов и изображений, важное место в сетевом дискурсе о СП занимают комментарии пользователей. Это могут быть комментарии как самих авторов, так и читателей — подписчиков и посетителей страницы. Авторы нередко сопровождают размещенные изображения текстовой подписью, передающей определенное настроение или чувство [32]. Также в подобных записях можно обнаружить рассказ о личном опыте преодоления расстройства и предложение помощи и поддержки страдающим от СП людям.

Наиболее часто подобные послания содержат общий оттенок грусти, реже — злости, надежды, одиночества или потрясения [32]. Здесь можно встретить указания на низкую самооценку, недостаточно хорошее самочувствие, недовольство собой или слишком сильные всепоглощающие чувства [32]. В подобном контенте распространена тематика сложных межличностных отношений: записи о том, как другие люди оценивали посты пользователя, реагировали на его чувства, предавая или разочаровывая автора. В таких постах выражается чувство одиночества и невозможность довериться кому-либо.

Нередко такие посты не ограничиваются одним тегом, связанным с СП — также используются теги, относящиеся к ассоциированным с СП психическим проблемам — расстройствам пищевого поведения, тревожности, депрессии и суициду [32]. Ни одно из изученных изображений, отмечают авторы, не содержало призывов к СП или суициду, однако небольшое число постов (1,3%) было сосредоточено на позитивных ощущениях от самоповреждений. В качестве примера приводится такая цитата: «То чувство спокойствия, которое приходит после акта самоповреждения, можно сравнить только с наркотическим опьянением» [32].

Среди изображений встречались аллюзии на наркотическую, алкогольную зависимость и реабилитацию. Используемые термины предполагают схожий с традиционными зависимостями механизм СП. В тексте некоторых постов прекращение СП описывается как пребывание «в завязке», а для описания желания нанести себе повреждение используются термины, принятые в английском языке для обозначения влечения к запрещенным веществам [32].

Изображения с СП-тегами вызывают много комментариев других пользователей. Согласно результатам, полученным группой под руководством Брауна (*Brown et al.*), из 6651 комментариев, оставленных под изображениями самоповреждений, 49,5% являлись частью общей дискуссии о проблеме СП; 23,5% комментариев выражали сочувствие (например, «Я понимаю, что ты чувствуешь»); 11,6% призывали автора отказаться от самоповреждений. В 6,9% комментариев предлагалась по-

мощь (например, «Если тебе понадобится помощь, то я всегда рядом»). 6,8% комментариев были агрессивными и жестокими (например, «Почему бы тебе не убить себя»). Совсем небольшое число (0,5%) оставляли своеобразные комплименты (например, «Это выглядит мило») [16].

Согласно результатам другого исследования, основанном на анализе 2739 публикаций, отобранных по таким ключевым словам, как депрессия, суицид, самоповреждения и порезы, 412 публикаций были посвящены теме ненависти к самому себе, 407 — самоповреждениям; 405 — одиночеству и отношению к себе как к личности, которая не может быть любима; суицидальная тематика присутствовала в 372 публикациях. Комментарии под подобными постами в 41% случаев выражали поддержку или давали обнадеживающий совет, 34% были нейтральными, а 25% содержали потенциально враждебные советы, выражающие одобрение по отношению к актам самоповреждения [18].

В рамках анализа, посвященного особенностям видео об СП на сайте *You Tube*, проведенного Левисом с коллегами (*S.P. Lewis et al.*), было изучено 100 самых популярных видео под тегами «*self-harm*» и «*self-injury*» [23]. Авторы заключают, что многие видео преследовали образовательные или информационные цели, большинство других (51 из 100) выражали общий меланхоличный настрой, а 23 видео обладали поощряющей риторикой. Почти все видео содержали фотографии телесных повреждений, на трети из них показывался сам процесс нанесения самоповреждений [23]. Наиболее часто демонстрировались самопорезы — 64 видеоролика; в 68 видеороликах были повреждения на руках, в частности, в области запястий. Доступ к 80% контента не был ограничен для несовершеннолетних пользователей; в 57% видеороликов отсутствовало всплывающее окно с предупреждением об опасности контента [23].

Таким образом, связь между степенью серьезности изображаемых повреждений и количеством комментариев, обнаруживаемая в разных исследованиях, потенциально может выполнять социально подкрепляющую функцию и мотивировать пользователя создавать больше контента, изображающего тяжелые травмы, сознательно или подсознательно нанося себе все более серьезные повреждения для получения большего отклика от читателей.

Выводы

Приведенные данные подтверждают существенную роль социальных сетей в формировании сообществ, посвященных самоповреждениям, и отражают значимость этих сообществ для социализации подростков, которые из-за самоповреждающего поведения или ассоциированных с ним

расстройств (депрессия, расстройства пищевого поведения, тревожное расстройство и др.) часто оказываются в условиях социальной изоляции и не могут получить необходимую поддержку и помощь. Культура подобных сообществ выходит далеко за пределы обмена контентом, изображающим акты самоповреждения, и включает в себя рефлексии на темы, связанные с негативными эмоциями, идентичностью, мотивацией, управлением стрессом и множеством других вопросов, возникающих в жизни подростка.

В то же время большинство рисков подростковой онлайн-активности связано с общедоступностью и относительно слабой регулируемостью интернет-контента, что позволяет скрывать свой реальный возраст, публиковать обладающие вредоносным потенциалом материалы, а также выражать агрессию по отношению к другим участникам социальной сети. Вероятность нормализации и героизации самоповреждений, их контагиозность и ореол избранности, который нередко присутствует в закрытых сообществах, посвященных данной проблеме, могут усиливать эмоциональные и личностные проблемы пользователей, вызывать и поддерживать интерес к самоповреждениям и другим формам саморазрушающего поведения.

Описанные риски и негативные последствия активности в социальных сетях характеризуют повышенную уязвимость молодых людей и подтверждают необходимость внимательного отношения и информированности ответственных взрослых — родителей, учителей и терапевтов. Тот позитивный потенциал, который заложен в онлайн-общении — снижение стресса от социальной изоляции; усиление мотивации к излечению благодаря положительным примерам других участников; снижение количества реальных актов самоповреждения, в том числе благодаря частичной их компенсации с помощью просмотра соответствующего контента; возможность выговориться и получить эмоциональную разрядку — может быть эффективно использован для разработки конкретных мероприятий психологической помощи подросткам с самоповреждающим поведением.

Поэтому перед профессионалами в области психического здоровья стоит глобальная задача создания альтернативного — поддерживающего и помогающего контента, что предполагает разработку новой методологии — языка, который сможет интегрироваться в существующий онлайн-дискурс о самоповреждении и трансформировать его изнутри. Несомненно, это должны быть сильные и личностно значимые альтернативы, которые смогут расширить (в подростковой аудитории прежде всего) понимание собственных потребностей и интересов. И эти альтернативы должны оказаться более значимыми и воодушевляющими, чем дискурс саморазрушения. Это сложная задача, требующая постоянного присутствия в сетевых сообществах специалистов помогающих профессий, которые смогут претворять эту методологию в жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белинская Е.П.* Взаимосвязь реальной и виртуальной идентичностей пользователей социальных сетей // Образование личности. 2016. № 2. С. 31—39.
2. *Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю.* Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 98—121.
3. *Марарица Л.В., Антонова Н.А, Ерицян К.Ю.* Общение в интернете: потенциальная угроза или ресурс для личности [Электронный ресурс] // Петербургский психологический журнал. 2013. № 5. URL: ojs.spbu.ru/index.php/psy/article/download/47/23 (дата обращения: 08.12.2018).
4. *Марцинковская Т.Д.* Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 26. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.12.2018).
5. *Молчанов С.В., Алмазова О.В., Войскунский А.Е., и др.* Роль личностных особенностей подростков в переработке социальной информации в интернет-коммуникации // Национальный психологический журнал. 2018. № 4 (32). С. 3—15. doi:10.11621/npj.2018.0401
6. *Польская Н.А.* Зависимость частоты и характера несуйцидальных самоповреждений от пола и возраста (в неклинической популяции) // Вопросы психологии. 2015. № 1. С. 97—109.
7. *Польская Н.А.* Психология самоповреждающего поведения. М.: Ленанд, 2017. 320 с.
8. *Польская Н.А.* Факторы риска и направления профилактики самоповреждающего поведения подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 2. С. 1—20. doi:10.17759/crpe.2018070201
9. *Сидорова М.Ю., Маценуро Д.Г., Гайбуллаев А.З.* Киберсамоубийство и цифровой селфхарм: общая проблематика и компьютерные решения (часть 1) // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28. №. 3. С. 92—104.
10. *Собкин В.С., Федотова А.В.* Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 23—30. doi:10.11621/npj.2018.0303
11. *Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю.* Российские и европейские школьники: проблемы онлайн-социализации [Электронный ресурс] // Дети в информационном обществе. 2011. № 7. URL: http://detionline.com/assets/files/journal/7/12research_7.pdf (дата обращения: 7.04.2019).
12. *Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г.* Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 16—24.
13. *Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., и др.* Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 4. С. 102—129. doi:10.17759/cpp.2015230407
14. *Andalibi N. Oziurk P., Forte A.* Sensitive self-disclosures, responses, and social support on Instagram: the case of #depression // Proceedings of the 2017 ACM

- conference on computer supported cooperative work and social computing (February 25 — March 1, 2017, Portland, Oregon, USA). Portland, OR: ACM, 2017. P. 1485—1500.
15. *Baker T.G., Lewis S.P.* Responses to online photographs of non-suicidal self-injury: a thematic analysis // *Archives of Suicide Research*. 2013. Vol. 17 (3). P. 223—235. doi:10.1080/13811118.2013.805642
 16. *Brown R., Fischer, T., Goldwich A., et al.* #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram // *Psychological Medicine*. 2018. Vol. 48 (2). P. 337—346. doi:10.1017/S0033291717001751
 17. *Carli V., Hoven C.W., Wasserman C., et al.* A newly identified group of adolescents at “invisible” risk for psychopathology and suicidal behavior: findings from the SEYLE study // *World Psychiatry*. 2014. Vol. 13 (1). P. 78—86. doi:10.1002/wps.20088
 18. *Cavazos-Rehg P.A., Krauss M.J., Sowles S.J., et al.* An analysis of depression, self-harm, and suicidal ideation content on Tumblr // *Crisis*. 2017. Vol. 38 (1). P. 44—52. doi:10.1027/0227-5910/a000409
 19. *de Vries D.A., Peter J., de Graaf H., et al.* Adolescents’ social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model // *Journal of Youth and Adolescence*. 2016. Vol. 45 (1). P. 211—224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
 20. *Dunlop S.M., More E., Romer D.* Where do youth learn about suicides on the internet, and what influence does this have on suicidal ideation? // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2011. Vol. 52 (10). P. 1073—1080. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02416.x
 21. *Hay C., Meldrum R.* Bullying victimization and adolescent self-harm: testing hypotheses from general strain theory // *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. Vol. 39 (5). P. 446—459. doi:10.1007/s10964-009-9502-0
 22. *Kleemans M., Daalmans S., Carbaat I., et al.* Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls // *Media Psychology*. 2018. Vol. 21 (1). P. 93—110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392
 23. *Lewis S.P., Heath N.L., St. Denis J.M., et al.* The scope of nonsuicidal self-injury on YouTube [Электронный ресурс] // *Pediatrics*. 2011. Vol. 127 (3). URL: <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/3/e552> (дата обращения: 10.05.2019). doi:10.1542/peds.2010-2317
 24. *Memon A.M., Sharma S.G., Mohite S.S., et al.* The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature // *Indian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 60 (4). P. 384—392. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_414_17
 25. *Mitchell K.J., Ybarra M.L.* Online behavior of youth who engage in self-harm provides clues for preventive intervention // *Preventive Medicine*. 2007. Vol. 45 (5). P. 392—396. doi:10.1016/j.ypmed.2007.05.008
 26. *Moreno M.A., Ton A., Selkie E.M., et al.* Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram // *Journal of Adolescent Health*. 2016. Vol. 58 (1). P. 78—84. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.09.015
 27. *Nixon M.K., Cloutier P., Jansson S.M.* Nonsuicidal self-harm in youth: a population-based survey // *Canadian Medical Association Journal*. 2008. Vol. 178 (3). P. 306—312. doi:10.1503/cmaj.061693

28. Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al. Depressed adolescents' positive and negative use of social media // *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 5—15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
29. Sampasa-Kanyinga H., Lewis R.F. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. Vol. 18 (7). P. 380—385. doi:10.1089/cyber.2015.0055
30. Scherr S., Arendt F., Frissen T., et al. Detecting Intentional Self-Harm on Instagram: Development, Testing, and Validation of an Automatic Image-Recognition Algorithm to Discover Cutting-Related Posts [Электронный ресурс] // *Social Science Computer Review*. 2019. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0894439319836389> (дата обращения: 10.05.19). doi:10.1177/0894439319836389
31. Schneider S.K., O'Donnell L., Stueve A., et al. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: a regional census of high school students // *American Journal of Public Health*. 2012. Vol. 102 (1). P. 171—177. doi:10.2105/AJPH.2011.300308
32. Shanahan N., Brennan C., House A. Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites [Электронный ресурс] // *BMJ Open*. 2019. Vol. 9 (2). URL: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/2/e027006.full.pdf> (дата обращения: 10.05.19). doi:10.1136/bmjopen-2018-027006
33. Tiggemann M., Miller J. The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness // *Sex Roles*. 2010. Vol. 63. P. 79—90. doi:10.1007/s11199-010-9789-z
34. Whitlock J., Powers J.L., Eckenrode J. The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury // *Developmental Psychology*. 2006. Vol. 42 (3). P. 407—417. doi:10.1037/0012-1649.42.3.407
35. Young R., Sweeting H., West P. Prevalence of deliberate self-harm and attempted suicide within contemporary Goth youth subculture: longitudinal cohort study // *British Medical Journal*. 2006. Vol. 332 (7549). P. 1058—1061. doi:10.1136/bmj.38790.495544.7C
36. Young R., van Beinum M., Sweeting H., et al. Young people who self-harm // *British Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 191 (1). P. 44—49. doi:10.1192/bjp.bp.106.034330
37. Zhu L., Westers N.J., Horton S.E., et al. Frequency of exposure to and engagement in nonsuicidal self-injury among inpatient adolescents // *Archives of Suicide Research*. 2016. Vol. 20 (4). P. 580—590. doi:10.1080/13811118.2016.1162240

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA PLATFORMS ON SELF-INJURIOUS BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

N.A. POLSKAYA*,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
polskayana@yandex.ru

D.K. YAKUBOVSKAYA**,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
darrafy@gmail.com

The paper provides a review of studies on non-suicidal self-injury (NSSI) in online social networking. Content characteristics of online self-injury narrative are examined by focusing on such categories as hashtags, images, and comments. Negative and positive aspects of social networks' impact on the risk of self-injury in adolescent are summarized. The presence of NSSI content online and the ability to communicate on issues relating to self-injury can either improve psychological well-being of the users by increasing their mood and self-acceptance, giving means to receive support from others and get information on mental health resources, or increase the person's susceptibility to self-injuries by initiating their interest in this subject and reinforcing, and encouraging repeated self-harm. Therefore, mental health professionals are facing a global challenge: to create supportive and helpful online content, which implies the development of a new methodology, including language and terminology, that could integrate existing online discourse on self-injury and transform it from within.

Keywords: self-injurious behavior, the Internet, social media, mental health, virtual identity, adolescence, youth.

REFERENCE

1. Belinskaya E.P. Vzaimosvyaz' real'noi i virtual'noi identichnostei pol'zovatelei sotsial'nykh setei [The relationship between real and virtual identities of social networks users]. *Obrazovanie lichnosti [Personality Formation]*, 2016, no. 2, pp. 31—39.

For citation:

Polskaya N.A., Yakubovskaya D.K. The Impact of Social Media Platforms on Self-Injurious Behavior in Adolescents. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 156—174. doi: 10.17759/cpp.20192703010. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Polskaya Natalia Anatolievna*, Doctor of Psychology, Professor, Chair of Clinical Psychology and Psychotherapy, Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: polskayana@yandex.ru

** *Yakubovskaya Daria Kirillovna*, student, Department of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: darrafy@gmail.com

- Voiskunskii A.E., Evdokimenko A.S., Fedunina N.Yu. Setevaya i real'naya identichnost': sravnitel'noe issledovanie [Network and real identity: a comparative study]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2013. Vol. 10 (2), pp. 98—121.
- Mararitsa L.V., Antonova N.A., Eritsyan K.Yu. Obshchenie v internete: potentsial'naya ugroza ili resurs dlya lichnosti [Elektronnyi resurs] [Internet Communication: Potential Threat or Resources for a Person]. *Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal* [St. Petersburg Psychological Journal], 2013, no. 5. Available at: ojs.spbu.ru/index.php/psy/article/download/47/23 (Accessed 08.12.2018).
- Martsinkovskaya T.D. Informatsionnaya sotsializatsiya v izmenyayushchemsya informatsionnom prostranstve [Elektronnyi resurs] [Informational socialization in changing information space]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2012. Vol. 5 (26), p. 7. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed: 11.12.2018).
- Molchanov S.V., Almazova O.V., Voiskunskii A.E., et al. Rol' lichnostnykh osobennostei podrostkov v pererabotke sotsial'noi informatsii v internet-kommunikatsii [Role of personality features of adolescents in processing information via social network communication]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2018, no. 4 (32), pp. 3—15. doi:10.11621/npj.2018.0401
- Polskaya N.A. Zavisimost' chastoty i kharaktera nesuitsidal'nykh samopovrezhdenii ot pola i vozrasta (v neklinicheskoi populyatsii) [Gender and age factors of self-injury frequency and characteristics in the general population]. *Voprosy Psichologii*, 2015, no. 1, pp. 97—109.
- Polskaya N.A. Psikhologiya samopovrezhdayushchego povedeniya [The psychology of self-injurious behavior]. Moscow: Lenand, 2017. 320 p.
- Polskaya N.A. Faktory riska i napravleniya profilaktiki samopovrezhdayushchego povedeniya podrostkov [Elektronnyi resurs] [Risk Factors and Approaches to Preventing Self-Injurious Behavior in Adolescents]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* [Clinical Psychology and Special Education], 2018. Vol. 7 (2), pp. 1—20. doi:10.17759/cpse.2018070201
- Sidorova M. Yu., Matsepuro D.G., Gaibullaev A.Z. Kibersamoubiistvo i tsifrovi selfkhar: obshchaya problematika i komp'yuternye resheniya (chast' 1) [Cybersuicide and digital self-harm: general issues and computer solutions. Part 1]. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya* [Social and Clinical Psychiatry], 2018. Vol. 28 (3), pp. 92—104.
- Sobkin V.S., Fedotova A.V. Podrostok v sotsial'nykh setyakh: k voprosu o sotsial'no-psikhologicheskom samochuvstvii [Adolescent in social networks: on the issue of social psychological well-being]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2018, no. 3 (31), pp. 23—30. doi:10.11621/npj.2018.0303
- Soldatova G.V., Zotova E.Yu. Rossiiskie i evropeiskie shkol'niki: problemy onlain-sotsializatsii [Elektronnyi resurs] [Russian and European students: problems of online socialization]. *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the Information Society], 2011, no 7. Available at: http://detectionline.com/assets/files/journal/7/12research_7.pdf (Accessed 7.04.2019).
- Tkhostov A.Sh., Surnov K.G. Vliyanie sovremennykh tekhnologii na razvitie lichnosti i formirovanie patologicheskikh form adaptatsii: obratnaya storona sotsializatsii [The influence of modern technology on development of the person-

- ality and formation of pathological forms of adaptation: reverse side of socialization]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2005. Vol. 26 (6), pp. 16—24.
13. Kholmogorova A.B., Avakyan T.V., Klimentova E.N., et al. Obshchenie v internete i sotsial'naya trevozhnost' u podrostkov iz raznykh sotsial'nykh grupp [Internet communication and social anxiety among different social groups of adolescents]. *Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015. Vol. 23 (4), pp. 102—129. doi:10.17759/cpp.2015230407. (In Russ., abstr. in Engl.).
 14. Andalibi N. Ozturk P., Forte A. Sensitive self-disclosures, responses, and social support on instagram: the case of #depression. *Proceedings of the 2017 ACM conference on computer supported cooperative work and social computing* (February 25 — March 1, 2017, Portland, Oregon, USA). Portland, OR: ACM, 2017, pp. 1485—1500.
 15. Baker T.G., Lewis S.P. Responses to online photographs of non-suicidal self-injury: a thematic analysis. *Archives of Suicide Research*, 2013. Vol. 17 (3), pp. 223—235. doi:10.1080/13811118.2013.805642
 16. Brown R., Fischer T., Goldwich A., et al. #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 2018. Vol. 48 (2), pp. 337—346. doi:10.1017/S0033291717001751
 17. Carli V., Hoven C.W., Wasserman C., et al. A newly identified group of adolescents at “invisible” risk for psychopathology and suicidal behavior: findings from the SEYLE study. *World Psychiatry*, 2014. Vol. 13 (1), pp. 78—86. doi:10.1002/wps.20088
 18. Cavazos-Rehg P.A., Krauss M.J., Sowles S.J., et al. An analysis of depression, self-harm, and suicidal ideation content on Tumblr. *Crisis*, 2017. Vol. 38 (1), pp. 44—52. doi:10.1027/0227-5910/a000409
 19. de Vries D.A., Peter J., de Graaf H., et al. Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 2016. Vol. 45 (1), pp. 211—224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
 20. Dunlop S.M., More E., Romer D. Where do youth learn about suicides on the internet, and what influence does this have on suicidal ideation? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2011. Vol. 52 (10), pp. 1073—1080. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02416.x
 21. Hay C., Meldrum R. Bullying victimization and adolescent self-harm: testing hypotheses from general strain theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 2010. Vol. 39 (5), pp. 446—459. doi:10.1007/s10964-009-9502-0
 22. Kleemans M., Daalmans S., Carbaat I., et al. Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 2018. Vol. 21 (1), pp. 93—110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392
 23. Lewis S.P., Heath N.L., St. Denis J.M., et al. The scope of nonsuicidal self-injury on YouTube [Elektronnyi resurs]. *Pediatrics*, 2011. Vol. 127 (3). Available at: <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/3/e552> (Accessed: 10.05.2019). doi:10.1542/peds.2010-2317
 24. Memon A.M., Sharma S.G., Mohite S.S., et al. The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 2018. Vol. 60 (4), pp. 384—392. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_414_17

25. Mitchell K.J., Ybarra M.L. Online behavior of youth who engage in self-harm provides clues for preventive intervention. *Preventive Medicine*, 2007. Vol. 45 (5), pp. 392—396. doi:10.1016/j.ypmed.2007.05.008
26. Moreno M.A., Ton A., Selkie E.M., et al. Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 2016. Vol. 58 (1), pp. 78—84. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.09.015
27. Nixon M.K., Cloutier P., Jansson S.M. Nonsuicidal self-harm in youth: a population-based survey. *Canadian Medical Association Journal*, 2008. Vol. 178 (3), pp. 306—312. doi:10.1503/cmaj.061693
28. Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 2017. Vol. 55, pp. 5—15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
29. Sampasa-Kanyinga H., Lewis R.F. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2015. Vol. 18 (7), pp. 380—385. doi:10.1089/cyber.2015.0055
30. Scherr S., Arendt F., Frissen T., et al. Detecting Intentional Self-Harm on Instagram: Development, Testing, and Validation of an Automatic Image-Recognition Algorithm to Discover Cutting-Related Posts [Elektronnyi resurs]. *Social Science Computer Review*, 2019. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0894439319836389> (Accessed 10.05.19). doi:10.1177/0894439319836389
31. Schneider S.K., O'Donnell L., Stueve A., et al. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: a regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 2012. Vol. 102 (1), pp. 171—177. doi:10.2105/AJPH.2011.300308
32. Shanahan N., Brennan C., House A. Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites [Elektronnyi resurs]. *BMJ Open*, 2019. Vol. 9 (2). Available at: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/2/e027006.full.pdf> (Accessed 10.05.19). doi: 10.1136/bmjopen-2018-027006
33. Tiggemann M., Miller J. The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 2010. Vol. 63, pp. 79—90. doi:10.1007/s11199-010-9789-z
34. Whitlock J., Powers J.L., Eckenrode J. The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 2006. Vol. 42 (3), pp. 407—417.
35. Young R., Sweeting H., West P. Prevalence of deliberate self-harm and attempted suicide within contemporary Goth youth subculture: longitudinal cohort study. *British Medical Journal*, 2006. Vol. 332 (7549), pp. 1058—1061. doi:10.1136/bmj.38790.495544.7C
36. Young R., van Beinum M., Sweeting H., et al. Young people who self-harm. *British Journal of Psychiatry*, 2007. Vol. 191 (1), pp. 44—49. doi:10.1192/bjp.bp.106.034330
37. Zhu L., Westers N.J., Horton S.E., et al. Frequency of exposure to and engagement in nonsuicidal self-injury among inpatient adolescents. *Archives of Suicide Research*, 2016. Vol. 20 (4), pp. 580—590. doi:10.1080/13811118.2016.1162240

**КОНСТРУКТИВНЫЕ РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТА
В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ**
**CONSTRUCTIVE RESOURCES OF THE INTERNET
IN MODERN MEDICINE**

**ДИНАМИКА
ФАКТОРОВ РИСКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА
ПОД ВЛИЯНИЕМ
ДИСТАНЦИОННОГО
МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Н.А. СИРОТА*,
ФГБОУ ВО МГМСУ имени А.И. Евдокимова Минздрава России,
Москва, Россия,
sirotan@mail.ru

Для цитаты:

Сирота Н.А., Сивакова О.В., Ялтонский В.М. Динамика факторов риска заболеваний сердца под влиянием дистанционного медико-психологического консультирования // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 175—196. doi: 10.17759/cpp.20192703011

* *Сирота Наталья Александровна*, доктор медицинских наук, декан факультета клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова» Минздрава России, Москва, Россия, e-mail: sirotan@mail.ru

О.В. СИВАКОВА**,
ФГБОУ ВО МГМСУ имени А.И. Евдокимова Минздрава России,
ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России,
Москва, Россия,
sivoksana@yandex.ru

В.М. ЯЛТОНСКИЙ***,
ФГБОУ ВО МГМСУ имени А.И. Евдокимова Минздрава России,
Москва, Россия,
Yaltonsky@mail.ru

Проблема профилактического лечения людей с факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний (ФР ССЗ) чрезвычайно важна. В то же время, несмотря на доказанную высокую эффективность профилактического лечения ФР ССЗ, приверженность ему пациентов все еще остается низкой. В связи с этим актуальной является разработка новых подходов контроля и улучшения профиля ФР ССЗ. В статье приведены результаты применения инновационной методики медико-психологического консультирования. Данная методика объединяет важнейшие достижения трех крупных развивающихся направлений работы с пациентом: 1) медицинской психологии (с использованием методов мотивационного консультирования, копинг-профилактики и др.); 2) терапии и кардиологии; 3) использования современных цифровых дистанционных технологий. Результаты проведенного исследования показывают эффективность методики дистанционного медико-психологического консультирования для формирования приверженности профилактическому лечению у людей с ФР ССЗ.

Ключевые слова: факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, дистанционные технологии, психологическое консультирование, мотивационное консультирование, эмоциональные и когнитивные факторы.

XXI век по праву можно назвать веком цифровых информационных, дистанционных технологий, открывающих принципиально новые возможности для передачи информации. За последние несколько лет

** *Сивакова Оксана Викторовна*, соискатель, кафедра клинической психологии, факультет клинической психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова», научный сотрудник, ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России, Москва, Россия, e-mail: sivoksana@yandex.ru

*** *Ялтонский Владимир Михайлович*, доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической психологии, ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова», Москва, Россия, e-mail: yaltonsky@mail.ru

взрывное развитие и рост использования Интернета кардинально изменили повседневную жизнь благодаря использованию электронных информационных и телекоммуникационных технологий для поддержки здравоохранения, реализуемого в неограниченном пространстве, для обучения пациентов и профессионального медицинского обслуживания, что отражает междисциплинарный характер области и быстрый рост телекоммуникационных и сетевых ресурсов здравоохранения. Появляется возможность оказания дистанционной психологической и медицинской помощи пациентам, в том числе с использованием сети Интернет, электронной почты, смс-сообщений, видеосвязи, интернет-мессенджеров и др.

Телеконсультирование может осуществляться как в режиме реального времени (синхронное взаимодействие специалиста и пациента), так и отсрочено (информация поступает к психологу или врачу, оказывающему помощь, по одному из каналов, специалист обрабатывает ее в удобное для него время и направляет ответ пациенту). Дистанционная медицина начинает преобразовывать медицинскую практику, в корне изменяет способ взаимодействия пациентов со всей системой здравоохранения. Произошедшие изменения становятся все более актуальными, так как медицина тяготеет к хроническим заболеваниям (прежде всего сердечно-сосудистым), где диагностика и лечение, коммуникация являются сложными и требуют участия групп специалистов в рамках междисциплинарного подхода.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности, потери функций, низкого качества жизни, высокой стоимости лечебно-реабилитационных мероприятий в России и в мире [3]. При этом крупномасштабные исследования показывают, что до 90% инфарктов и инсультов может быть предотвращено с помощью профилактической коррекции ФР ССЗ [18; 23]. В то же время, несмотря на доказанную высокую эффективность, приверженность профилактическому лечению ФР ССЗ все еще остается низкой [13]. Низкая приверженность лечению может быть связана с целым рядом причин: 1) большая часть ФР ССЗ не беспокоят пациента и не влияют существенно на качество его жизни — это снижает мотивацию к следованию профилактическим рекомендациям; 2) профилактическое лечение ФР ССЗ требует активной позиции пациента, модификации образа его жизни, освоения новых навыков эмоциональной, когнитивной и поведенческой саморегуляции.

Кардио-васкулярные болезни в настоящее время могут рассматриваться как комплексы состояний, вызываемые преимущественно психологическими и поведенческими факторами. Потенциальные поведенческие риски и протективные факторы являются целью системных

исследований, включающих изучение психосоциального стресса, эмоциональных состояний, социальной интеграции, личностных черт и социоэкономического статуса. Помимо дистанционных технологий, в медицине активно развиваются инновационные психологические технологии копинг-профилактики, которые формируют направленное, опережающее развитие стратегий и ресурсов преодоления жизненных стрессов, способствуют психологическому росту индивида, мотивируют его укреплению здоровья и понижают восприимчивость к болезням, а также снижают риск заболеваний и смягчают последствия приобретенных заболеваний [2; 7; 10]. Технологии мотивационного консультирования позволяют изменять поведение, связанное со здоровьем и болезнью, повышать мотивацию к лечению. Мотивационное интервьюирование (МИ), разработанное Уильямом Р. Миллером, определяется как ориентированный на личность пациента сопереживающий стиль консультирования, используемый специалистами для повышения готовности к изменению поведения, мышления и жизненного стиля человека [15; 16].

Используемый в данном исследовании инновационный метод, объединяющий современные цифровые, психологические и связанные с фармакотерапией медицинские технологии, предлагает принципиально новые возможности для контроля ФР ССЗ.

Целью исследования стало изучение влияния дистанционного медико-психологического консультирования на динамику факторов риска заболеваний сердца и других эмоциональных и когнитивных факторов.

Метод

Выборка. Исследование включило 140 пациентов, которые составили две одинаковые по количеству (по 70 человек) сравнимые между собой по полу, возрасту, отягощенности ФР ССЗ группы: группу медико-психологической коррекции с применением дистанционных технологий (экспериментальная) и группу стандартного наблюдения (контрольная).

Критерии включения пациентов в исследование:

- 1) возраст старше 18 лет;
- 2) способность к использованию дистанционных технологий;
- 3) наличие одного и более ФР ССЗ:
 - повышенный уровень артериального давления (выше 140/90 мм. рт. ст.);
 - курение;
 - низкая физическая активность (менее 150 мин в неделю);
 - психосоциальные факторы риска (тревога, депрессия, чрезмерные стрессы);

- сахарный диабет;
- избыточная масса тела и ожирение — ИМТ более 25 кг/м² (в том числе
 - абдоминальное ожирение: окружность талии ≥80 см для женщин и ≥94 см для мужчин);
 - гиперлипидемия;
 - избыточное употребление алкоголя (более одной стандартной дозы 10 г. в день — для женщин и двух стандартных доз 20 г. в день — для мужчин);
 - недостаточное употребление овощей и фруктов (менее 400 г. в день).

Критерии исключения пациентов из исследования:

- 1) тяжелое психическое заболевание;
- 2) наличие тяжелого или нестабильного заболевания сердечно-сосудистой или других систем органов.

Исходно не было статистически значимых различий групп между собой по возрасту, гендерному составу, отягощенности ФР ССЗ. Средний возраст пациентов составил 53±17 лет, мужчин — 54%, женщин — 46%.

Методики. Для проведения исследования использованы следующие психодиагностические методики.

Когнитивные представления о болезни (Evers et al., 2001; Сирота, Московченко, 2014) — включает шкалы «Принятие», «Воспринимаемые преимущества» (отражают способность больного адаптироваться к хроническому заболеванию, изменения в его жизненных приоритетах), «Беспомощность» (указывает на снижение психосоциальной адаптации, фокусируемого больного на негативных аспектах заболевания, как неконтролируемого, непредсказуемого и неизменного состояния) [8; 12].

Восприятие социальной поддержки (Zimet et al., 1998; Ялтонский, Сирота, 1994) — позволяет выявить основной источник воспринимаемой социальной поддержки (семья, друзья, значимые другие) [7; 10; 24].

Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями (Вассерман Л.И. и др., 2009) — позволяет выделить копинг-стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство—избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [1].

Шкала комплаентности Мориски—Грин — 4-item Medication Adherence Report Scale (Morisky, Green, Levine, 1986; Небиеридзе и др., 2015) [5; 17].

Дизайн исследования. Проведено экспериментальное клиническое сравнительное проспективное лонгитудинальное исследование. Продолжительность исследования составила 12 месяцев (рис. 1).



Рис. 1. Дизайн исследования

Пациентами экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце исследования (через 12 месяцев) заполнены опросники, которые включили биографическую и клинико-anamнестическую информацию; вопросы, касающиеся степени выраженности конкретных ФР ССЗ; психодиагностические методики. Пациенты группы сравнения в процессе исследования наблюдались стандартным образом по месту жительства.

Пациенты экспериментальной группы приняли участие в комплексной программе медико-психологической коррекции ФР ССЗ с применением дистанционных технологий. Основой этой программы является создание и поддержание партнерских отношений с пациентом на пути модификации образа жизни.

Каждому пациенту врачом-исследователем присвоен уникальный идентификационный номер, который использовался при сборе информации, данные о пациенте при сборе и последующей статистической обработке материала хранились в закодированном деперсонализированном виде.

Таким образом, в начале и по окончании исследования получен ряд показателей, отражающих выраженность ФР ССЗ, приверженность к медикаментозной терапии и психометрические характеристики паци-

ентов. Проведен статистический анализ данных в основной группе и группе сравнения, а также выполнен субанализ в подгруппах мужчин и женщин.

Статистический анализ полученных данных выполнен при помощи процедур математической статистики (дескриптивного анализа, анализа распределений, анализа значимости различий) с использованием программы Statistica (версия 10.0). Проверка нормальности распределения осуществлена с помощью критерия Колмогорова—Смирнова. В случае нормального распределения количественных показателей сравнение проведено с помощью t-критерия Стьюдента. В случае отсутствия нормального распределения количественных показателей, а также в случае анализа качественных или порядковых переменных использован U-критерий Манна—Уитни. В случае сравнительного анализа качественных бинарных показателей использован критерий χ^2 .

Результаты и обсуждение

Результаты исследования динамики факторов риска после применения дистанционного медико-психологического консультирования по сравнению со стандартным наблюдением у пациентов с ФР ССЗ.

Проанализированы динамика ФР ССЗ, а также изменения психодиагностических показателей в начале и по окончании исследования. Сравнительный анализ динамики ФР ССЗ показал, что медико-психологическое консультирование с применением дистанционных технологий в течение 12 месяцев привело к достоверному улучшению профиля ФР ССЗ (рис. 2): достижению целевых уровней артериального давления ($p=0,002$); физической активности ($p=0,003$); увеличению доли пациентов, употребляющих 400 г. в день овощей и фруктов ($p=0,006$); снижению индекса массы тела ($p=0,0003$) и уменьшению окружности талии ($p=0,002$); снижению уровня холестерина ($p=0,004$); в подгруппе курящих пациентов — уменьшению количества выкуриваемых в день сигарет [6]. Между группами через 12 месяцев наблюдения не было выявлено статистически значимых различий по уровню глюкозы крови и объему употребляемых алкогольных напитков [6].

Результаты сравнительного исследования динамики когнитивных представлений о болезни в обследуемых группах после применения дистанционного медико-психологического консультирования.

Исходно у испытуемых с ФР ССЗ выявлено преобладание адаптивных интерпретационных стилей в ситуации болезни. Вместе с тем у 25% пациентов дезадаптивный стиль является преобладающим.

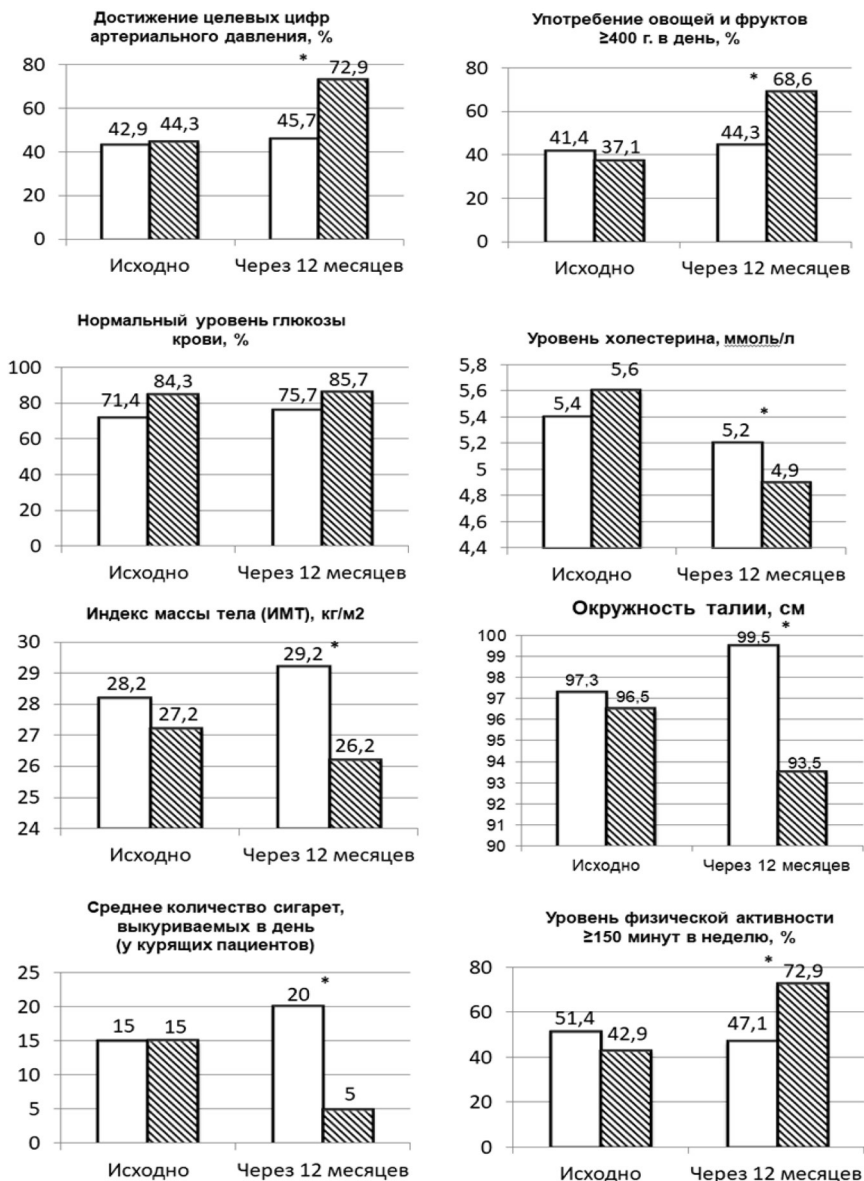


Рис. 2. Сравнительный анализ ФР ССЗ у пациентов экспериментальной и контрольной групп исходно и через 12 месяцев наблюдения (%): «*» — статистически значимые различия, $p < 0,05$

Сравнительный анализ показал, что исходно статистически значимых различий между группами в выраженности того или иного интерпретационного стиля в ситуации болезни (когнитивных стратегий саморегуляции болезни) не было выявлено. Через 12 месяцев в экспериментальной группе выявлена статистически значимая большая выраженность интерпретационного стиля «Принятие» ($p=0,002$) и меньшая выраженность стиля «Беспомощность» ($p=0,006$) (табл. 1). Статистически значимых различий в отношении интерпретационного стиля «Восприятие преимуществ» выявлено не было.

Таблица 1

Когнитивные представления о болезни: среднее количество баллов исходно и через 12 месяцев и уровень p при сравнении двух групп

Показатель	Группа 1 Исходно	Группа 2 Исходно	Группа 1 через 12 месяцев	Группа 2 через 12 месяцев	p исходно	p через 12 месяцев
Принятие	16,10	15,53	17,02	15,41	0,354	0,002
Беспомощность	11,29	12,26	10,60	12,21	0,210	0,006
Воспринимаемые преимущества	15,06	14,99	16,52	15,60	0,991	0,163

Таким образом, медико-психологическое консультирование с применением дистанционных технологий у пациентов с ФР ССЗ способствует повышению принятия имеющихся у пациента проблем со здоровьем и уменьшению ощущения беспомощности в отношении болезни.

Результаты сравнительного исследования динамики восприятия социальной поддержки в группах пациентов с факторами риска заболеваний сердца.

При работе с пациентами с ФР ССЗ требуется формирование у них новых навыков жизненного стиля. Данная задача является непростой, в связи с тем, что многие навыки пациента, суммарно составляющие его образ жизни, усвоены им еще в детстве и продолжают активно поддерживаться его социальным окружением в настоящее время [19]. В связи с этим при коррекции ФР ССЗ важное значение может иметь определение основных источников социальной поддержки (ИСП) у пациентов, как ресурсов совладания с болезнью. Исходно выявлена следующая градация ИСП у пациентов с ФР ССЗ: 1 — семья ($2,54 \pm 1,46$ балла, умеренный уровень); 2 — значимые другие ($2,4 \pm 1,39$ балла, умеренный уровень); 3 — друзья ($1,94 \pm 1,61$ балла, сниженный уровень).

Сравнительный анализ восприятия социальной поддержки показал, что исходно две группы достоверно не различались по основным показателям (табл. 2). Анализ через 1 год выявил, что в экспериментальной группе наблюдался статистически достоверно более высокий уровень восприятия социальной поддержки от источников «семья» ($p=0,004$); «друзья» ($p=0,009$) и «значимые другие» ($p=0,003$) (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнительного исследования восприятия основных источников социальной поддержки в обследуемых группах после применения дистанционного медико-психологического консультирования (в баллах)

Источник социальной поддержки	Группа 1 (n=70) Исходно	Группа 2 (n=70) Исходно	Группа 1 (n=70) через 12 месяцев	Группа 2 (n=70) через 12 месяцев	р исходно	р через 12 месяцев
Семья	2,63	2,46	3,21	2,47	0,582	0,004
Друзья	2,07	1,81	2,74	2,11	0,364	0,009
Значимые другие	2,44	2,36	3,24	2,54	0,707	0,003

Результаты сравнительного исследования способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями и их динамики в группах пациентов с факторами риска заболеваний сердца.

Исходно отмечалось умеренное использование всех видов стратегий совладающего поведения. При сравнении экспериментальной группы и группы сравнения исходно статистически значимых различий выявлено не было (табл. 3).

Через 12 месяцев в экспериментальной группе выявлено статистически значимое более частое использование адаптивных копинг-стратегий «Планирование решения проблемы» ($p=0,002$), «Принятие ответственности» ($p=0,011$), «Самоконтроль» ($p=0,001$) и «Положительная переоценка» ($p=0,002$). По остальным шкалам различий выявлено не было.

Результаты сравнительного исследования динамики приверженности профилактическому лечению в обследуемых группах после применения дистанционного медико-психологического консультирования.

Пациентам двух групп был задан вопрос о частоте пропуска приема назначенной терапии (оценка производилась по шкале от «0» до «4», где «0» — «никогда не пропускает», «4» — «очень часто»), а также о причинах таких пропусков. Кроме того, приверженность оценивалась с помощью

Таблица 3

Результаты сравнительного исследования способов совладания со стрессовыми, проблемными ситуациями в обследуемых группах после применения дистанционного медико-психологического консультирования (в Т-баллах)

Показатель	Группа 1 (n=70) Исходно	Группа 2 (n=70) Исходно	Группа 1 (n=70) через 12 месяцев	Группа 2 (n=70) через 12 месяцев	р исходно	р через 12 месяцев
Планирование	49,43	48,90	51,19	46,00	0,955	0,002
Конфронтация	46,80	48,30	49,54	47,69	0,388	0,147
Поиск социальной поддержки	51,31	52,66	51,59	50,37	0,386	0,319
Ответственность	48,96	49,73	49,90	47,43	0,534	0,011
Самоконтроль	48,76	46,94	49,71	45,23	0,301	0,001
Бегство/Избегание	47,61	48,79	49,21	49,19	0,494	0,433
Дистанцирование	49,61	51,83	50,36	52,96	0,235	0,255
Положительная переоценка	48,39	49,24	50,20	46,17	0,770	0,002

классического опросника Мориски—Грин. Также пациентам был задан вопрос о причинах пропуска лекарственных препаратов, результаты представлены на рис. 3.

Данные причины в дальнейшем учитывались при проведении медико-психологического консультирования с применением дистанционных технологий. Сравнительный анализ уровня приверженности в двух группах исходно статистически значимых различий не выявил (табл. 4). Через 12 месяцев в экспериментальной группе отмечается статистически значимое повышение приверженности профилактическому лечению по сравнению с группой сравнения (табл. 4).

Результаты исследования исходного уровня приверженности обследуемых групп свидетельствуют о частых пропусках фармакотерапии и неприверженности терапии в целом. После проведения дистанционного медико-психологического консультирования (12 месяцев) в группе 1 следование рекомендациям врача повысилось и достигло уровня недостаточной приверженности с риском перехода в группу неприверженного лечению, а частота пропусков фармакотерапии снизилась почти в 2 раза.



Рис. 3. Процентное соотношение различных причин пропуска лекарственных препаратов у пациентов с ФР ССЗ

Таблица 4

Результаты исследования уровня приверженности у пациентов с ФР ССЗ в обследуемых группах после проведения дистанционного медико-психологического консультирования (в баллах)

Показатель	Группа 1 (n=70)		Группа 2 (n=70)		р исходно	р через 12 месяцев
	Исходно	Исходно	через 12 месяцев	через 12 месяцев		
Частота пропуска лекарственной терапии	0,90	1,03	0,50	0,90	0,284	0,001
Уровень приверженности (Мориски—Грин)	2,26	2,44	3,11	2,60	0,163	0,001

Структура и компоненты комплексной программы медико-психологического консультирования с применением дистанционных технологий (краткое содержание)

Комплексная программа включила в себя первичную очную консультацию, далее дистанционные консультации по телефону в течение 12 месяцев и, по завершении исследования, заключительную очную профилактическую консультацию. Дистанционное консультирование осуществлялось согласно составленному на первичной очной консуль-

тации индивидуализированному плану, а также при активном обращении пациента, но не реже одного раза в месяц. Важным моментом является предоставление пациенту возможности напрямую связываться со специалистом.

Медико-психологическое консультирование с применением дистанционных технологий включало в себя: телефонные звонки пациенту один раз в месяц (30 ± 10 мин, пересылку 12 и более мотивирующих смс-напоминаний о сформулированных совместно с пациентом целях по достижению контроля ФР ССЗ и информационных материалов, посвященных факторам риска ССЗ, посредством дистанционных технологий (электронная почта, мессенджеры). Кроме того, врач получал обратную связь от пациентов относительно их состояния, количественных показателей ФР ССЗ и других вопросов посредством дистанционных технологий (телефон, смс, электронная почта, мессенджеры). Психологическое консультирование осуществлялось психологом, коррекция лекарственной терапии (при необходимости) — врачом-кардиологом.

Как дистанционные, так и очные консультации пациентов экспериментальной группы включали в себя применение следующих медико-психологических методов и подходов.

I. Углубленное профилактическое консультирование. Общий алгоритм углубленного профилактического консультирования состоит в следующем: 1) пациенту задаются вопросы о ФР ССЗ и его информируют о выявленных у него факторах риска; 2) пациенту объясняется важность контроля ФР; 3) производится оценка отношения пациента к ФР ССЗ, его желание и готовность к оздоровлению образа жизни; 4) с пациентом обсуждаются индивидуальные цели, а также план действий, график контактов с врачом и контроля ФР; 5) уточняется, насколько пациент понял рекомендации (активная беседа по принципу «обратной связи»), предоставляются письменные материалы (при дистанционном консультировании материалы пересылаются по электронной почте или посредством интернет-мессенджеров); 6) при каждой дистанционной и очной консультации пациенту повторяются рекомендации и акцентируется его внимание на важности снижения риска заболеваний; 7) проводится обучение пациента конкретным умениям по самоконтролю и основам оздоровления поведенческих привычек; 8) оценивается и обсуждается с пациентом динамика ФР ССЗ, при необходимости производится корректировка поставленных целей; одобряются позитивные изменения; 10) осуществляется контроль выполнения рекомендаций [4]. Данный алгоритм был индивидуализирован в зависимости от ситуации каждого конкретного пациента, а также с учетом принципов мотивационного интервьюирования.

II. Мотивационное интервьюирование (МИ). МИ в настоящее время рассматривается как способ общения с пациентами и беседа об измене-

ниях, которая беспристрастна и основана на сострадании, уважении и сочувствии.

Создателями МИ особое внимание уделяется соблюдению «духа» МИ, который основан на сотрудничестве, сострадании, активизации и автономии пациента с акцентом на эмпатию, расширение прав и возможностей.

Ключевые принципы, определяющие «дух» МИ: 1) мотивация к изменению поведения вызывается у пациентов, а не навязывается им извне; 2) задачей пациента, а не врача, является разрешение своей амбивалентности; 3) прямое убеждение не является эффективным методом разрешения амбивалентности; 4) стиль консультирования спокойный, с акцентом на активизацию и выявление мыслей пациентов; 5) врач директивен в помощи пациентам по исследованию и устранению амбивалентности; 6) готовность к изменениям — это не черта пациента, а колеблющийся продукт межличностного взаимодействия; 7) терапевтические отношения врача с пациентом больше похожи на партнерство или общение; роли эксперта—реципиента могут препятствовать процессу МИ [15; 16].

Основными приемами мотивационного консультирования, которые используются при кратковременных вмешательствах, являются: открытые вопросы, приемы «Отражающее слушание», «Подкрепление (поощрение и поддержка)», «Обобщение («подытоживание»)», «Формулирование выводов об изменении поведения» [14; 22].

Важное значение при проведении МИ имеет определение стадии процесса изменения поведения, на которой находится пациент, поскольку проводимые интервенции должны соответствовать стадии изменения поведения. Эти стадии впервые были описаны в транстеоретической модели изменения поведения Прохазки (*J.O. Prochaska*) и Ди Клементе (*C.C. DiClemente*) [20; 21]. В данной модели выделяют следующие стадии процесса изменения поведения: 1) предразмышление; 2) размышление; 3) стадия подготовки; 4) стадия активных действий 5) стадия поддержания либо 6) стадия рецидива [20; 21].

III. Копинг-профилактика. Учитывая результаты диагностики способов совладающего поведения, пациентам экспериментальной группы проводилась индивидуализированная копинг-профилактика, в том числе обучение эффективным поведенческим стратегиям, социальным навыкам и умениям преодоления стресса [8; 9; 10].

Одной из задач являлось формирование активного, адаптивного, высокофункционального копинг-поведения, которое включает в себя следующие основные компоненты: 1) сбалансированное использование копинг-стратегий с преобладанием активных проблем-разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки; 2) сбалансированность

когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения и сформированность его когнитивно-оценочных механизмов; 3) преобладание мотивации на достижение успеха в процессе преодоления стресса и психосоциальных проблем над мотивацией избегания неудачи; 4) готовность к активному совладанию, а при необходимости и к противостоянию среде; 5) развитые личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие благоприятный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию эффективных копинг-стратегий [9].

IV. Учет и корректировка внутренней картины болезни, совладающего с болезнью поведения, внутренней картины лечения. Согласно В.М. Ялтонскому познание болезни может быть условно разделено на три взаимосвязанных части: а) субъективные представления пациента о собственном заболевании (внутренняя картина болезни); б) субъективные представления больного о своих возможностях управлять болезнью, изменять ее проявления и влиять на обстоятельства ее вызывающие (совладающее с болезнью поведение); в) субъективные представления пациента, касающиеся лечения имеющегося у него заболевания (внутренняя картина лечения) [11]. Все три компонента взаимосвязаны между собой и будут определять модель поведения человека по отношению к той или иной болезни, в том числе приверженность профилактическому лечению у пациентов с ФР ССЗ. Задачей консультанта являлось выявление представлений пациента, не соответствующих реальной картине, и их корректировка с целью повышения степени соответствия реальности.

V. Повышение осознанности пациентов относительно образа жизни, эффективных и неэффективных стратегий, используемых ими. В связи с рядом моментов (бессимптомность большинства ФР, иллюзорная привычность темы здорового образа жизни и др.) люди нередко не осознают в полной мере наличие у них тех или иных ФР ССЗ. Еще меньшее количество людей осознает реальные последствия нездорового образа жизни и наличия ФР ССЗ.

VI. Целенаправленное использование технологий повышения приверженности. В каждом конкретном случае причинами неприверженности могут быть различные факторы, часто они связаны с искаженной внутренней картиной болезни и лечения пациента, индивидуальными препятствиями к модификации образа жизни и регулярному приему препаратов (при необходимости) [13]. В случае выявления низкой приверженности проводилась индивидуализация причин и разработка совместно с пациентом плана по их устранению. Оптимизация режима приема, и минимизация количества профилактических препаратов также имеют важное значение.

Выводы

Под воздействием, в течение 12 месяцев, медико-психологического консультирования с применением дистанционных технологий профиль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний достоверно изменился (достижение целевых уровней артериального давления, физической активности, увеличение доли пациентов, употребляющих в день 400 г. овощей и фруктов). Кроме того, снизился индекс массы тела и уровень холестерина, уменьшилась окружность талии и количество выкуриваемых в день сигарет.

Медико-психологическое консультирование с применением дистанционных технологий у пациентов с ФР ССЗ повышает принятие пациентом имеющихся у него проблем со здоровьем, отражает большее сосредоточение на позитивных последствиях ситуации болезни и снижает ощущение беспомощности в отношении болезни.

Восприятие социальной поддержки исходно не отличалось в обследуемых группах. После проведения дистанционного медико-психологического консультирования через 12 месяцев в группе 1 увеличился уровень восприятия социальной поддержки от семьи, друзей и значимых других.

Применение в течение года в соответствии с разработанной программой технологий медико-психологического консультирования повысило интенсивность таких адаптивных копинг—стратегий, как «планирование», «ответственность», «самоконтроль», «положительная переоценка», что отражает успешность процесса совладающего с болезнью поведения.

Исходный уровень приверженности обследуемых групп свидетельствует о частых пропусках фармакотерапии и неприверженности терапии в целом. После проведения дистанционного медико-психологического консультирования в течение года в группе 1 следование рекомендациям врача повысилось и достигло уровня недостаточной приверженности.

Подводя итоги, можно сказать, что данная методика объединяет важнейшие достижения трех крупных развивающихся направлений работы с пациентом: 1) медицинской психологии; 2) терапии и кардиологии; 3) использование современных цифровых дистанционных технологий. На наш взгляд, именно синергия усилий в использовании этих трех направлений явилась основной причиной положительных результатов исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., и др.* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для

- личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Психоневрологический институт имени В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
2. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. М.: УНП ООН, 2008. 70 с.
 3. Демографический ежегодник России. 2017. М.: б/и, 2017. 263 с.
 4. Калинина А.М., Еганян Р.А., Гамбарян М.Г., и др. Эффективное профилактическое консультирование пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска: алгоритмы консультирования. Часть 2 // Профилактическая медицина. 2013. Т. 16. № 4. С. 13—18.
 5. Небиеридзе Д.В., Сарычева А.Ф., Камышова Т.В., и др. Актуальные вопросы контроля артериальной гипертензии и нарушения липидного обмена: фокус на приверженность // Профилактическая медицина. 2015. Т. 8. № 6. С. 87—90. doi:10.17116/profmed201518687-90
 6. Сивакова О.В., Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Влияние медико-психологического консультирования на профиль основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний // Уральский медицинский журнал. 2018. № 12 (167). С. 107—112.
 7. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... д-ра мед. наук. Бишкек, 1994. 283 с.
 8. Сирота Н.А., Московченко Д.В. Психодиагностика базисных убеждений о болезни (результаты апробации русскоязычной версии опросника когнитивных представлений о болезни) // Национальный психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 72—81.
 9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2012. № 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 12.06.19).
 10. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дисс. ... д-ра мед. наук. СПб., 1995. 396 с.
 11. Ялтонский В.М. Теоретический подход к исследованию внутренней картины болезни, совладающего поведения и приверженности лечению // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции (Кострома, 23—25 сентября 2010 г.). Т. 1. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2019. С. 126—127.
 12. Evers A.W., Kraaijmaat F.W., van Lankveld W., et al. Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases // Journal of Consulting & Clinical Psychology. 2001. Vol. 69 (6). P. 1026—1036. doi:10.1037/0022-006X.69.6.1026
 13. Ho P.M., Bryson C.L., Rumsfeld J.S. Medication adherence: Its importance in cardiovascular outcomes // Circulation. 2009. Vol. 119 (23). P. 3028—3035. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.108.768986

14. *Matulich B.* Introduction to motivational interviewing [Электронный ресурс] // YouTube. 30.05.2013. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=s3MCJZ7OGRk> (дата обращения: 12.06. 2019).
15. *Miller W.R., Rollnick S.* Ten things that motivational interviewing is not // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 2009. Vol. 37 (2). P. 129—140. doi:10.1017/S1352465809005128
16. *Miller W.R., Rollnick S.* Motivational interviewing: preparing people for change: 2nd ed. New York: Guilford Publications, 2002. 428 p.
17. *Morisky D.E., Green L.W., Levine D.M.* Concurrent and predictive validity of a self-reported measure of medication adherence // Medical Care. 1986. Vol. 24 (1). P. 67—74. doi:10.1097/00005650-198601000-00007
18. *O'Donnell M.J., Chin S.L., Rangarajan S., et al.* Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): A case-control study // Lancet. 2016. Vol. 388 (10046). P. 761—775. doi:10.1016/S0140-6736(16)30506-2
19. *Piepoli M.F., Hoes A.W., Agewall S., et al.* 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice // European Journal of Preventive Cardiology. 2016. Vol. 23 (11). P. NP1—NP96. doi:10.1177/2047487316653709
20. *Prochaska J.O., DiClemente C.C.* Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change // Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1982. Vol. 19 (3). P. 276—288. doi:10.1037/h0088437
21. *Prochaska J.O., Velicer W.F.* The Transtheoretical Model of Health Behavior Change // American Journal of Health Promotion. 1997. Vol. 12 (1). P. 38—48. doi:10.4278/0890-1171-12.1.38
22. *Stewart E.E., Fox C.H.* Encouraging patients to change unhealthy behaviors with motivational interviewing // Family Practice Management. 2011. Vol. 18 (3). P. 21—25.
23. *Yusuf S., Hawken S., Ounpuu S., et al.* Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study // Lancet. 2004. Vol. 364 (9438). P. 937—952. doi:10.1016/S0140-6736(04)17018-9
24. *Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., et al.* The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52 (1). P. 30—41. doi:10.1207/s15327752jpa5201_2

DYNAMICS OF RISK FACTORS OF HEART DISEASES UNDER INFLUENCE OF REMOTE MEDICAL-PSYCHOLOGICAL CONSULTING

N.A. SIROTA*,
A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry,
Moscow, Russia,
sirotan@mail.ru

O.V. SIVAKOVA**,
A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry,
National Medical Research Center for Preventive Medicine
of the Ministry of Healthcare of Russia, Moscow, Russia,
sivoksana@yandex.ru

V.M. YALTONSKY***,
A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry,
Moscow, Russia,
yaltonsky@mail.ru

The problem of preventive treatment of people displaying risk factors for cardiovascular diseases (RF CVD) is extremely important. At the same time, despite the proven high efficacy of prevention of CVD, the compliance is still low. In this regard, it is important to develop new approaches to control and improve the profile of RF CVD. The article presents the results of the application of innovative methods of medical and psychological counseling. This methodology combines the most important achievements of three major developing areas of work with the patient: 1) medi-

For citation:

Sirota N.A., Sivakova O.V., Yaltonsky V.M. Dynamics of Risk Factors of Heart Diseases Under Influence of Remote Medical-Psychological Consulting. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 175—196. doi: 10.17759/cpp.20192703011. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Sirota Natalya Alexandrovna*, Doctor in Medicine, Professor, Dean of Department of Clinical Psychology, Head of Chair of Clinical Psychology, A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry, Moscow, Russia, e-mail: sirotan@mail.ru

** *Sivakova Oksana Victorovna*, Candidate, Chair of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Moscow State University of Medicine and Dentistry; Researcher, National Medical Research Center for Preventive Medicine Russia, Moscow, Russia, e-mail: sivoksana@yandex.ru

*** *Yaltonsky Vladimir Mikhailovich*, Doctor in Medicine, Professor, Chair of Clinical Psychology, A.I. Yevdokimov Moscow State University of Medicine and Dentistry, Moscow, Russia, e-mail: yaltonsky@mail.ru

cal psychology (using the methods of motivational counseling, coping prevention, etc.); 2) therapy and cardiology; 3) the use of modern remote digital technologies. The results of the study show the effectiveness of the method of remote medical and psychological counseling to monitor and improve the profile of RF CVD.

Keywords: risk factors for cardiovascular diseases, remote technologies, psychological counseling, motivational counseling, emotional and cognitive factors.

REFERENCES

1. Vasserman L.I., Iovlev B.V., Isaeva E.R., et al. Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami. Posobie dlya vrachei i meditsinskikh psikhologov [A method for the psychological diagnosis of coping with stressful and problem-specific situations for an individual. Guide for physicians and medical psychologists]. Saint Petersburg: Psikhonevrologicheskii institut im. V.M. Bekhtereva, 2009. 38 p.
2. Vorob'eva T.V., Yaltonskaya A.V. Profilaktika zavisimosti ot psikhoaktivnykh veshchestv. Rukovodstvo po razrabotke i vnedreniyu programm formirovaniya zhiznennykh navykov u podrostkov gruppy riska [Prevention of addiction to psychoactive substances. Guide for developing and implementing life skills training programs for adolescents belonging to risk groups]. Moscow: UNP OON, 2008. 70 p.
3. Demograficheskii ezhegodnik Rossii. 2017 [Demographic Yearbook of Russia. 2017]. Moscow: n.p., 2017. 263 p.
4. Kalinina A.M., Eganyan R.A., Gambaryan M.G., et al. Effektivnoe profilakticheskoe konsul'tirovanie patsientov s khronicheskimi neinfektsionnymi zabolevaniyami i faktorami riska: algoritmy konsul'tirovaniya. Chast' 2 [Effective preventive counseling for patients with chronic noncommunicable diseases and risk factors: counseling algorithms. Part 2]. *Profilakticheskaya meditsina [Russian Journal of Preventive Medicine and Public Health]*, 2013. Vol. 16 (4), pp. 13–18.
5. Nebieridze D.V., Sarycheva A.F., Kamyshova T.V., et al. Aktual'nye voprosy kontrolya arterial'noi gipertenzii i narusheniya lipidnogo obmena: fokus na priverzhennost' [Topical issues of hypertension control and lipid metabolism disorders: focus on adherence]. *Profilakticheskaya meditsina [Russian Journal of Preventive Medicine and Public Health]*, 2015. Vol. 8 (6), pp. 87–90. doi:10.17116/profmed201518687-90
6. Sivakova O.V., Yaltonsky V.M., Sirota N.A. Vliyanie mediko-psikhologicheskogo konsul'tirovaniya na profil' osnovnykh faktorov riska serdechno-sosudistykh zabolevaniy [The impact of medical and psychological counseling on the profile of the main risk factors for cardiovascular diseases]. *Ural'skii meditsinskii zhurnal [Ural Medical Journal]*, 2018, no. 12 (167), pp. 107–112.
7. Sirota N.A. Koping-povedenie v podrostkovom vozraste. Diss. dokt. med. nauk. [Coping behavior in adolescence. Dr. Sci. (Medicine) diss.]. Bishkek, 1994. 283 p.
8. Sirota N.A., Moskovchenko D.V. Psikhodiagnostika bazisnykh ubezhdenii o bolezni (rezul'taty aprobatsii russkoyazychnoi versii oprosnika kognitivnykh predstavlenii o bolezni) [Psychodiagnostics of basic beliefs about the disease (the results of testing

- the Russian-language version of the questionnaire of cognitive ideas about the disease)]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2014, no. 2 (14), pp. 72—81.
9. Sirota N.A., Yaltonsky V.M. Primenenie i vnedrenie programm reabilitatsii i profilaktiki zavisimogo povedeniya kak aktual'naya zadacha rossiiskoi klinicheskoi psikhologii [Elektronnyi resurs] [The use and implementation of programs for the rehabilitation and prevention of addictive behavior as an urgent task of Russian clinical psychology]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical Psychology in Russia], 2012, no. 2. Available at: <http://medpsy.ru> (Accessed 12.06.19).
 10. Yaltonsky V.M. Koping-povedenie zdorovykh i bol'nykh narkomaniei. Diss. ... dokt. med. nauk. [Coping behavior of the healthy and the drug addicts. Dr. Sci. (Medicine) diss.]. Saint Petersburg, 1995. 396 p.
 11. Yaltonsky V.M. Teoreticheskii podkhod k issledovaniyu vnutrennei kartiny bolezni, sovladayushchego povedeniya i priverzhennosti lecheniyu [Theoretical approach to study of internal picture of illness, coping behavior and adherence to treatment]. *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obshchestve: materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* (Kostroma, 23—25 sentyabrya 2010 g.). [Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference “Psychology of Stress and Coping Behavior in Modern Russian Society”]. Vol. 1. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2019, pp. 126—127.
 12. Evers A.W., Kraaimaat F.W., van Lankveld W., et al. Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 2001. Vol. 69 (6), pp. 1026—1036. doi:10.1037/0022-006X.69.6.1026
 13. Ho P.M., Bryson C.L., Rumsfeld J.S. Medication adherence: Its importance in cardiovascular outcomes. *Circulation*, 2009. Vol. 119 (23), pp. 3028—3035. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.108.768986
 14. Matulich B. Introduction to motivational interviewing [Elektronnyi resurs]. *YouTube*, 30.05.2013. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=s3MCJZ7OGRk> (Accessed 12.06. 2019).
 15. Miller W.R., Rollnick S. Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2009. Vol. 37 (2), pp. 129—140. doi:10.1017/S1352465809005128
 16. Miller W.R., Rollnick S. Motivational interviewing: preparing people for change: 2nd ed. New York: Guilford Publications, 2002. 428 p.
 17. Morisky D.E., Green L.W., Levine D.M. Concurrent and predictive validity of a self-reported measure of medication adherence. *Medical Care*, 1986. Vol. 24 (1), pp. 67—74. doi:10.1097/00005650-198601000-00007
 18. O'Donnell M.J., Chin S.L., Rangarajan S., et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): A case-control study. *Lancet*, 2016. Vol. 388 (10046), pp. 761—775. doi:10.1016/S0140-6736(16)30506-2
 19. Piepoli M.F., Hoes A.W., Agewall S., et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease

- Prevention in Clinical Practice. *European Journal of Preventive Cardiology*, 2016. Vol. 23 (11), pp. NP1—NP96. doi:10.1177/2047487316653709
20. Prochaska J.O., DiClemente C.C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1982. Vol. 19 (3), pp. 276—288. doi:10.1037/h0088437
 21. Prochaska J.O., Velicer W.F. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 1997. Vol. 12 (1), pp. 38—48. doi:10.4278/0890-1171-12.1.38
 22. Stewart E.E., Fox C.H. Encouraging patients to change unhealthy behaviors with motivational interviewing. *Family Practice Management*, 2011. Vol. 18 (3), pp. 21—25.
 23. Yusuf S., Hawken S., Ounpuu S., et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet*, 2004. Vol. 364 (9438), pp. 937—952. doi:10.1016/S0140-6736(04)17018-9
 24. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 1988. Vol. 52 (1), pp. 30—41. doi:10.1207/s15327752jpa5201_2

**ДАЙДЖЕСТ ИССЛЕДОВАНИЙ
В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ**
**RESEARCH DIGEST IN CLINICAL
PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY**

СМАРТФОН: СОЕДИНЯЕТ С ДАЛЬНИМИ И РАЗЪЕДИНЯЕТ С БЛИЖНИМИ

Дайджест посвящен теме взаимоотношений человека с информационной средой, создаваемой современными цифровыми медиа. Представлены материалы зарубежных научных исследований о влиянии Интернета на психическое благополучие человека. Предлагается философское осмысление глобальных процессов воздействия на человека «цифровыми» стимулами.

Тридцать лет человечество живет с Глобальной Сетью, а в последнее десятилетие еще и активно пользуется благами мобильного Интернета посредством смартфона. Появившись когда-то, как дополнительный канал коммуникации, смартфон с его функциями обеспечения связи, плюс поиска информации для многих стал предметом первой необходимости. Интернет же плавно преобразовался в часть среды, в которой растет, живет и функционирует человек, и в этом качестве он воздействует на психическое благополучие индивида.

Возникшая виртуальная жизнь принесла с собой все опасные для психики человека пороки жизни реальной, в частности, зависимость от

Для цитаты:

Смартфон: соединяет с дальними и разъединяет с ближними // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 197—210. doi: 10.17759/cpp.2019270312

интернет-гейминга, интернет-шопинга, азартные игры, травлю и буллинг в сети, манипулирование, деструктивные группы и прочее, плюс огромный некачественный контент и невообразимый информационный шум. С другой стороны, социальные медиа предоставили возможность облегчить душу, пообщаться с людьми с аналогичными проблемами, а Интернет обеспечил канал дистанционной психотерапии или консультирования. Все эти темы являются предметом исследования ученых. В этом выпуске мы предлагаем читателям подборку о некоторых негативных онлайн-эффектах, связываемых с развитием мобильного Интернета.

Интернет может вызывать изменения в головном мозге

Международная группа исследователей из Австралии, США и Соединенного Королевства выяснила, что Интернет может вызывать как острые, так и продолжительные (стойкие) изменения в определенных сферах познания, что может быть отражением изменений в головном мозге, влияющих на внимание, процессы, связанные с памятью, а также на социальную когницию. В первом подобного рода обзоре, опубликованном в журнале *World Psychiatry*, ученые рассматривают ведущие гипотезы о воздействии Интернета на когнитивные процессы и анализируют данные психологических, психиатрических и нейровизуализационных исследований с целью выяснить, как Интернет может влиять на структуру, функционирование и когнитивное развитие головного мозга.

«Ключевая находка данной работы — в том, что высокие уровни потребления Интернета действительно могут влиять на многие функции головного мозга. Например, бесконечный поток подсказок и уведомлений из сети — «цифровое» отвлечение — толкает нас на постоянное разделение внимания, что, в свою очередь, может снижать способность концентрироваться на конкретной задаче», — рассказывает Джозеф Фирт (*Joseph Firth*) из университета Западного Сиднея. «Кроме того, нынешний онлайн-мир обеспечивает нам уникальный, огромный и доступный в любое время ресурс с фактами и информацией, и это начинает влиять на то, как мы сохраняем и даже ценим факты и знание в обществе и в мозге».

Авторы обращают внимание на ключевую роль социального взаимодействия и физической активности в развитии детей, и на необходимость ограничения их времени взаимодействия с электронными устройствами. «Кроме того, важно разговаривать с детьми о влиянии на них онлайн-жизни — для выявления риска кибербуллинга, аддиктивного поведения или даже эксплуатации».

Соавтор проф. Джером Саррис (*Jerome Sarris*) обеспокоен потенциальным воздействием возрастающего потребления Интернета на мозг. «Большое беспокойство вызывает бомбардировка человека стимулами через Интернет и, как следствие, разделение внимания. Это, наряду с «инстаграмификацией» общества, способно изменить как структуру, так и функционирование головного мозга, что в потенциале также изменит нашу социальную ткань. Чтобы минимизировать потенциальные неблагоприятные воздействия высокоинтенсивного многозадачного использования Интернета, я бы предложил использовать практики осознанности (*mindfulness*) и фокусирования, а также техники интернет-гигиены (снижение многозадачности онлайн, ритуальной проверки новых поступлений и вечерней активности в Сети и увеличение количества личных очных взаимодействий с людьми)», — говорит Саррис.

Коллега Фирт добавляет: «Уже очевидно, что Интернет радикально изменил возможности для социальных взаимодействий, а также контекстуальный диапазон социальных отношений. Поэтому сейчас критически важно понять, в какой мере онлайн-мир может изменить наше социальное функционирование и определить, какие аспекты нашего социального поведения изменятся, а какие — нет».

Оригинал: *Firth J., Torous J., Stubbs B. et al. The “online brain” how the Internet may be changing our cognition // World Psychiatry. 2019. Vol. 18 (2). P. 119–129. doi:10.1002/wps.20617*

Использование социальных медиа усиливает депрессию и одиночество

Основанное на экспериментальных данных исследование, выполненное в университете штата Пенсильвания (США), связывает использование Фейсбука, Снэпчата и Инстаграма со сниженным благополучием. В исследовании приняли участие 143 студента последнего года обучения. Авторы показали, что «сокращение использования социальных медиа приводит к значительному снижению как депрессии, так и чувства одиночества. Эти эффекты были особенно выражены у людей, которые были более подавленными до включения в исследование». Первый автор Мелисса Хант (*Melissa G. Hunt*) подчеркивает, что полученные данные не предполагают, что людям в возрасте 18—22 лет следует полностью отказаться от использования социальных медиа. Но при этом точно не помешает ограничить продолжительность пребывания в них. Авторы предлагают свести пользование соцсетями к 30 минутам в день. «Парадоксально, но снижение использования социальных медиа на самом деле снижает чувство одиночества», — говорит Хант. «Научные ис-

точники о социальных медиа указывают на огромное присутствие в них социального сравнения. Когда смотришь на жизнь других людей, особенно в Инстаграме, то легко сделать вывод, что другим живется веселее и лучше, чем вам». Авторы указывают на два важных заключения на основе данного исследования. Первое — это снижение возможностей для социального сравнения. «Когда вы не затыкнуты в ловушку социальных медиа, вы тратите больше времени на вещи, которые реально повышают вашу удовлетворенность жизнью». Второе — так как от социальных медиа никуда не деться (они есть и будут), то общество должно выяснить, как их использовать с наименьшим вредом для человека. «В целом, я бы сказала: оставьте свой телефон и проводите свою жизнь с людьми».

Оригинал: *Hunt M.G., Marx R., Lipson C., et al. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. 2018. Vol. 37 (10). P. 751–768. doi:10.152/jscp.2018.37.10.751*

Проблемные побочные эффекты смартфона

Исследователь-психолог Костадин Кушлев (*Kostadin Kushlev*) из Университета Вирджинии в последнее время занимается изучением воздействия смартфона на общество, и полученные результаты дают основание для беспокойства. Так, у пользователей смартфонов отмечается появление симптомов, похожих на симптомы при синдроме дефицита внимания /гиперактивности (СДВГ), снижение уровня счастья в социальных обстоятельствах, размывание доверия между незнакомыми людьми и вред взаимоотношениям между детьми и родителями.

Одно из исследований было посвящено нарушениям внимания на фоне постоянного потока поступающей информации на смартфоне — уведомлений об электронной почте, текстовых сообщений, информации от социальных медиа и новых мобильных программ. Ученые спланировали двухнедельное экспериментальное исследование и показали, что когда студенты колледжа держали смартфоны во включенном режиме, то они чаще сообщали о симптомах невнимания и гиперактивности, чем в ситуации, когда смартфон был выключен.

Как известно, совместная трапеза давно является способом соединения людей. Кушлев с сотрудниками решили проверить, как присутствие /отсутствие смартфона на столе влияло на коммуникацию обедающих вместе людей. По итогам эксперимента выяснилось, что участники получили больше удовольствия от совместной трапезы, если их смартфоны отсутствовали на столе. Комментируя результаты, Кушлев сказал: «На мой взгляд, значение этого исследования в том, что оно показало, что устройства, призванные соединять людей, на самом деле могут отъе-

динять их от людей в непосредственном социальном окружении, с соответствующими негативными последствиями для нашего благополучия».

Другим важным итогом исследований Кушлева является ассоциация между усилением использования смартфона с целью получения информации и снижением доверия к незнакомым людям. Авторы объясняют это тем, что современные технологии обеспечивают легкую доступность информации, и человеку нет необходимости полагаться на других людей. Но это не относилось к членам семьи и друзьям.

Оригиналы: *Kushlev K., Heintzelman S.J.* Put the phone down: Testing a complement-interfere model of computer-mediated communication in the context of face-to-face interactions // *Social Psychological and Personality Science*. 2018. Vol. 9 (6). P. 702—710. doi:10.1177/1948550617722199

Kushlev K., Proulx J., Dunn E.W. Digitally connected, socially disconnected: The effects of relying on technology rather than other people // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 76. P. 68—74. doi:10.1016/j.chb.2017.07.001

Одиночество «цифрового» поколения

Нынешние подростки, которых также называют поколением Z (рожденные в конце 1990-х — начале 2000-х), посредством цифровых медиа находятся в постоянном контакте со своими друзьями и проводят перед экранами этих медиа в среднем девять часов в день. Как это влияет на очные контакты с друзьями и общее времяпрепровождение? Испытывают ли они чувство одиночества?

Профессор психологии университета Сан-Диего (США) Джин Твендж (*Jean Twenge*) с сотрудниками изучили тренды времяпрепровождения среди 8,2 миллионов американских подростков за период с 70-х гг. прошлого века по настоящее время и обнаружили фундаментальные отличия. Время, проводимое непосредственно с друзьями, неуклонно снижалось с 70-х гг., и это снижение ускорило после 2010 г. — именно тогда начался рост использования смартфонов. По сравнению с подростками предшествующих десятилетий, «цифровое» поколение менее склонно собираться вместе с друзьями. Они реже посещают вечеринки, вместе гуляют, назначают свидания, развлекаются поездками на автомобилях, занимаются шопингом или ходят в кино. Но это не потому, что они больше заняты на работе, загружены выполнением домашних заданий или дополнительной внеучебной программой. Нынешние подростки меньше подрабатывают и на домашние задания и внеучебную дополнительную деятельность тратят не больше времени, чем раньше.

При этом они все меньше времени отдают очному личному общению со своими друзьями. В конце 70-х гг. 52% старшеклассников встречались со сво-

ими друзьями почти ежедневно, а в 2017 г. — таких оказалось лишь 28%. Особенно впечатляющий спад произошел после 2010 г. Опросники также фиксируют у подростков нарастающее чувство одиночества. Если в 2012 г. о частом чувстве одиночества сообщали 26% опрошенных, то в 2017 г. — уже 39%.

По данным предшествующих исследований, подростки, проводящие больше времени в социальных медиа, тратят больше времени и на личные встречи с друзьями. В таком случае почему с ростом использования цифровых медиа происходит общее снижение личных социальных взаимодействий? Исследователи объясняют это особенностями групповых и индивидуальных аспектов коммуникации.

Представьте, например, группу друзей, которая не пользуется социальными медиа. Они будут регулярно собираться и вместе проводить время. Однако в таких группах будут члены, склонные к свободному времяпрепровождению за пределами группы, а также члены, время от времени не посещающие общие встречи. А потом все они регистрируются в «Инстаграме». Более «социальные» подростки будут продолжать личные встречи, и они же будут активнее в своих аккаунтах, но общее участие в очной коммуникации снизится. По мнению исследователей, такое снижение среди подростков не просто индивидуально обусловлено — это особенность поколения. Регистрируемые повышенные уровни одиночества — лишь верхушка айсберга. После 2012 г. среди подростков также отмечается резкий рост жалоб депрессивного характера, суицидальности и в целом увеличение числа чувствующих себя несчастными, особенно среди активных пользователей социальных медиа. Авторы заключают, что цифровая коммуникация не способна заменить очного общения с друзьями — есть в очном дружеском общении с его касаниями, зрительным контактом, смехом что-то, что обеспечивает психологически комфортное существование человека в мире.

Оригиналы: *Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K.* Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology // *Emotion*. 2018. Vol. 18 (6). P. 765–780. doi:10.1037/emo0000403

Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., et al. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time // *Clinical Psychological Science*. 2018. Vol. 6 (1). P. 3–17. doi:10.1177/2167702617723376

Цифровая аддикция: ловушки высоких технологий

Группа ученых из британского Борнмутского университета обращается на межуниверситетском британском сайте *The Conversation* к актуальной теме цифровой зависимости. Авторы отмечают, что признание ВОЗ рас-

стройством навязчивого онлайн-гейминга отражает всю серьезность разрастающейся проблемы цифровой аддикции. Наличие этой проблемы признает и Гугл, который недавно заявил, что начинает активно работать в направлении «цифрового благополучия». Но, несмотря на эти проявления признания проблемы, рядовые потребители не очень осознают, как цифровые технологии изначально настроены на формирование аддикции.

«Такие технологии, как социальные сети, покупки онлайн и игры используют набор убеждающих и мотивирующих техник, стимулирующих потребителя к возвращению в них. Это среди прочих: «дефицит» (статус временной доступности, стимулирующий потребителя к быстрому выходу в сеть); «социальное доказательство» («у статьи 20000 ретвитов, так что выходи в сеть и прочти ее»); «персонализация» (лично вам делается специальная подборка новостей в соответствии с вашими интересами); и «взаимное вовлечение» (приглашение друзей с целью получения дополнительных баллов, а коль скоро друзья становятся частью данной сети, всем вам намного труднее эту сеть покинуть). Подобные технологии эксплуатируют базовую человеческую потребность испытывать чувство принадлежности и связи с другими. Так что страх пропустить что-то лежит в основе дизайна социальных медиа.

«Другим ключевым моментом аддиктивного дизайна является информационно-развлекательный характер Сети (так называемый *infotainment*). Упомянутые элементы уходят корнями в живой мир. Сайты социальных сетей не добавили ничего нового к стилю взаимодействия между людьми. Они просто сильно ускорили и облегчили это социальное взаимодействие.

«Люди, использующие цифровые медиа, действительно демонстрируют симптомы поведенческой аддикции. Это потребность все время проверять свои девайсы, даже если это неуместно или даже опасно в данных условиях. Это изменение настроения, когда в силу обстоятельств у них нет выхода в сеть. Но, в отличие от алкоголя, технологии делают потребление более осознанным — так, легче заметить человека, проводящего время в Сети неконтролируемым образом».

Оригинал: *Ali R., Arden-Close E., McAlaney J.* Digital addiction: how technology keeps us hooked [Электронный ресурс] // The Conversation UK. URL: <http://theconversation.com/digital-addiction-how-technology-keeps-us-hooked-97499> (дата обращения: 25.05.2019)

Вызовы поведенческой зависимости к смартфонам: что делать?

Смартфоны стали неотъемлемой частью жизни многих людей — они постоянно держат нас в курсе всего происходящего вокруг. Обратная сто-

рона этого удобства заключается в том, что многие оказываются до уровня зависимости привязаны к постоянным звонкам, сигналам, вибрациям и пр., исходящим от наших средств коммуникации; мы не способны игнорировать электронную почту, текстовые сообщения и изображения. В новом исследовании, выполненном в Университете Сан-Франциско, профессор Эрик Пейпер (*Erik Peper*) и Ричард Харви (*Richard Harvey*) утверждают, что чрезмерное пользование смартфонами сродни любому другому типу зависимости.

«Поведенческая зависимость к смартфонам начинается с формирования в мозге нейрологических связей — примерно так, как это случается, когда человек из-за боли начинает принимать опиоидный обезболивающий лекарственный препарат, т. е. постепенно», — объясняет Пейпер. Очень существенно то, что аддикция к технологии социальных медиа может негативно влиять на социальные связи человека. Исследование 135 студентов в Университете Сан-Франциско показало, что студенты, наиболее интенсивно использующие смартфон, сообщают о повышенных уровнях чувства одиночества, изоляции, подавленного настроения и тревожности. По мнению авторов исследования, одиночество — отчасти следствие замены очного общения формой коммуникации, в которой невозможно интерпретировать язык тела и другие сигналы невербальной коммуникации. Исследование также показало, что те же самые студенты во время учебы занимались другим делом — сидели в медиа, ели и т. д. Такая постоянная активность оставляет организму и мозгу мало времени на расслабление и восстановление, что приводит в результате к тому, что все делается наполовину (*semi-tasking*) и не доводится до конца, так как нет полного фокусирования на предмете.

Авторы отмечают, что цифровая аддикция — не наша вина, но результат желания технологической индустрии увеличить свою прибыль. «Больше глаз, больше кликов, больше денег», — поясняет Пейпер. Все эти звонки, сигналы, вибрации наших телефонов и компьютеров заставляют нас смотреть на экраны, запуская в мозге тот же самый механизм, который когда-то был задействован в реакции на непосредственную опасность, например, нападение крупного хищника. «Но сейчас мы оказались заложниками тех самых механизмов, которые когда-то защищали нас и обеспечивали наше выживание, а теперь они используются для доведения до нас самой тривиальной информации», — говорит Пейпер.

Но мы можем взять себя в руки и научить себя меньше зависеть от наших телефонов и компьютеров — как мы учимся, например, потреблять меньше сахара. Первый шаг — это признать, что компании-производители манипулируют нашей врожденной системой биологического реагирования на опасность. Пейпер предлагает отключать режим оповещения о поступающих сообщениях, отвечать на электронную почту и

в социальных медиа только в строго определенное время и планировать время для концентрации на важных вещах без отвлечения на гаджеты.

Оригинал: *Peper E., Harvey R. Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression // NeuroRegulation. 2018. Vol. 5 (1). P. 3—8. doi:10.15540/nr.5.1.3*

Простое наличие при себе смартфона снижает когнитивную способность

Когнитивная способность человека значимо снижается, если его смартфон находится в пределах доступности, даже если он выключен. Таков результат нового исследования, выполненного в университете штата Техас (Остин). Адриан Вард (*Adrian Ward*) с соавторами провели эксперименты с почти 800 пользователями смартфона с целью впервые измерить, как люди справляются с заданиями, если рядом находится смартфон (даже в выключенном виде). В одном эксперименте участники просили выполнить серию тестов на компьютере, которые требовали полной концентрации для успешного выполнения заданий. Тесты были призваны замерить когнитивную способность участников, т. е. способность их мозга удерживать и обрабатывать данные в любой взятый момент времени.

До начала эксперимента участников рандомизированно просили положить свои смартфоны рядом экраном вниз, в карман или личную сумку, или в другую комнату. Все были проинструктированы переключить смартфоны в «молчаливый» режим. Оказалось, что участники, смартфоны которых лежали в другой комнате, значимо обошли в результатах тех, у кого они находились рядом на столе, а также справились лучше тех, у кого смартфоны были в карманах или сумках. Результаты указывают на то, что само присутствие смартфона снижает доступную когнитивную способность человека и нарушает когнитивное функционирование, даже если люди считают, что уделяют все свое внимание выполнению задачи.

Оригинал: *Ward A.F., Dyke K., Gneezy A., et al. Brain Drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. 2017. Vol. 2 (2). P. 140—154. doi:10.1086/691462.*

Рост «технологической аддикции»

Чрезмерное пользование смартфоном порождает проблемы, и особенно уязвимы к подобной аддикции женщины — таковы данные американского исследования, выполненного в университете Бингхэмптон (штат Нью-Йорк). «Наши смартфоны обернулись инструментом, обеспечива-

ющим краткое, быстрое, немедленное удовлетворение», — рассказывает первый автор Исаак Вагхефи (*Isaac Vaghefi*). «Наши нейроны искрят, дофамин высвобождается, и со временем в нас формируется желание быстрой обратной связи и немедленного удовлетворения. Этот процесс также способствует снижению объема внимания и появлению склонности к скуке».

Материалом для исследования стали 182 учащиеся колледжа, которых попросили сообщить об их использовании смартфоном в течение дня. На основании анализа ответов исследователи разделили пользователей на следующие типы: думающий (*Thoughtful*), обычный (*Regular*), увлеченный (*Highly Engaged*), фанатичный (*Fanatic*) и зависимый (*Addict*). В группу зависимых были отнесены 7%, а в группу фанатичных пользователей — 12%. Обе группы испытывали личные, социальные и рабочие проблемы в связи с компульсивной потребностью сидеть в своем смартфоне. У этих потребителей также отмечены признаки, которые могут указывать на депрессию, социальную изоляцию, социальную тревогу, застенчивость, импульсивность и низкую самооценку. Особую склонность к аддикции проявляли женщины.

«Технологическая аддикция» не является официально признанным психическим расстройством. Скорее, это общий термин, под который подпадает аддиктивное поведение в связи с социальными медиа, чрезмерным обменом текстовыми сообщениями, информационной перегрузкой, шопингом онлайн, азартными играми онлайн, видео-геймингом, порнографией онлайн и использованием смартфоном в целом. Авторы ожидают роста проблемы технологической аддикции и предупреждают о необходимости обращения за профессиональной помощью в случаях, если:

- вы прибегаете к технологии, чтобы уйти от проблем или облегчить свое чувство беспомощности, вины, тревогу или депрессию;
- вы игнорируете происходящее в реальном мире и отдаете предпочтение происходящему в мире виртуальном;
- вы постоянно проверяете свой смартфон, даже когда сигналов о поступлении новой информации нет;
- вы чувствуете сильный дискомфорт, если с вами нет смартфона.

Оригинал: *Vaghefi I., Lapointe L., Boudreau-Pinsonneault C.* A typology of user liability to IT addiction // *Information Systems Journal*. 2017. Vol. 27 (2). P. 125—169. doi:10.1111/isj.12098

В путешествие со смартфоном

Чем больше мы полагаемся на наши смартфоны и выход в Сеть, тем большую тревогу испытываем, когда чувствуем, что теряем в поездке контакт с сетью. Об этом свидетельствуют результаты исследования,

опубликованного в *International Journal of Information and Communication Technology*. Авторы — исследователи с Тайваня — объясняют, что с распространением смартфонов люди все больше полагаются на них во время поездок, будь то резервирование мест в гостиницах и покупка билетов, аренда автомобиля, навигация, связь с друзьями и коллегами дома или обмен фотографиями и видео в соцсетях. Ученые отмечают, что более молодые и более образованные люди или просто более грамотные в информационных технологиях склонны к большей «зависимости от смартфона». Более того, это переходит в тревогу в поездках при отсутствии надежного и быстрого выхода в Интернет. Согласно теории привязанности (*attachment theory*), для человека или группы людей характерна тенденция обретения безопасности через поиск близости с другим человеком. Люди чувствуют себя спокойнее, когда близкий человек рядом, и испытывают тревогу, когда его нет: например, и дети, и родители испытывают тревогу, когда в толпе не видят друг друга. Новое исследование показывает, что тревога разделения распространяется на человека и его смартфон, хотя это касается только одной стороны. Ученые заключают, что их исследование имеет значение для понимания нашего взаимодействия с информационно-коммуникационными технологиями, важность которых все время возрастает. Авторы также указывают на необходимость обеспечения быстрого и дешевого доступа к Интернету с целью «лечения» зависимости и облегчения тревоги пользователей.

Оригинал: *Yang H.-J., Lay Y.-L. Factors affecting smart phone web-dependence anxiety for the travellers // International Journal of Information and Communication Technology. 2016. Vol. 8 (4). P. 389—404. doi:10.1504/IJICT.2016.076791*

Угроза расчеловечивания

В заключение хотелось бы обратить внимание читателей на эссе под названием «Иллюзия свободы», опубликованное в *Psychologie Magazine*. Автор — философ и исследователь мозга, профессор психиатрии Амстердамского университета Дамiaan Денис (*Damiaan Denis*). «Складывается впечатление, что выгорание и стресс стали частью всеобщего общественного дискомфорта. Для многих жизнь стала чересчур тяжела. Растет уровень тревожных расстройств и депрессий, растет количество суицидов, в том числе среди молодежи», — начинает автор. Далее Денис выделяет существенные особенности современного человека, проявившиеся в процессе текущих перемен при ведущей роли технологического прогресса.

Нетерпение. Автор указывает на парадоксы нынешнего времени. С одной стороны, постоянно растет количество предлагаемых нам ус-

луг, но при этом у нас все меньше времени. Мы покупаем все больше, но радуемся все меньше. Все происходит быстрее, но при этом никто не готов ждать. С помощью Интернета мы получили доступ ко всему знанию мира, чтобы вести самые утонченные дискуссии, а переговариваемся посредством твитов или эмоджи. У нас набирается все больше друзей, но мы чувствуем себя все более одинокими. Мы пропагандируем добротное и качественное, а живем в обществе одноразового потребления — с его фастфудом, цифровыми фотографиями, на которые никто и никогда больше не взглянет, и сексуальными приключениями на одну ночь. Мы любим настоящее — подлинное, но при этом ведем искусственную жизнь...

Индивидуализация. Мы выстроили общество с ориентацией на максимальную автономию человека. В последние десятилетия мы стали свидетелями поиска индивидуальной свободы и попыток создания с помощью цифровых технологий иного — лучшего — мира, а также абсолютно совершенного человека — в соответствии с индивидуальными желаниями. С 70-х гг. прошлого века человек неуклонно смещался в центр внимания. И это логично, потому что идеал конечной свободы может быть достигнут только если мы будем считать себя важнее других. Чем больше мы «отвязывались» от других, тем свободнее мы себя чувствовали. Индивидуализация проявляется даже в названиях наших новых «святынь» — селфи, айфон, айпад, ведь в английском языке все они связаны с Я.

Цена, которую мы платим за индивидуальную свободу, очевидна. Нам все труднее вписываться в групповые правила, нормы и договоренности. Одиночество в городах больше, чем когда-либо. Социальные контакты поверхностны и все более функциональны. Разговор между незнакомыми друг с другом пассажирами в транспорте — редкость. Пропали почтальоны, которые всегда были готовы поделиться местными новостями. У нас дефицит социальной привязанности...

Взаимное воздействие. Такая индивидуализация стала возможна в условиях нынешнего технологического прогресса. Техника обеспечивает нам освещение, безопасность, здоровье, удобства и излишества и делает нас независимыми от других. Так, сначала был телевизор с ручным переключением каналов, потом появился пульт дистанционного переключения, чтобы не вставать лишний раз с дивана, потом появился индивидуальный телефон и планшет, в который заглядывает только его владелец, потом появляется стрим-сервис Нетфликс, в котором ты сам определяешь, что тебе смотреть. Теперь мы можем смотреть, что желаем, когда желаем и где желаем. Индивидуализм подталкивает развитие информационных технологий, а технологии вновь способствуют усилению индивидуализации.

Иллюзия контроля. Но мы уже не можем обойтись без этой техники. Современный мир невозможно представить без Интернета, автомобилей, самолетов и социальных медиа, и мы склонны верить, что с помощью техники мы можем управлять миром и собой. Так, посмотрим на сайт погоды и знаем, когда и в каком количестве ожидать осадков, или отслеживаем с помощью специальных девайсов или программ частоту пульса, потребление калорий, количество сделанных шагов и количество друзей. Технологизация создает иллюзию полного контроля над собственной жизнью и миром. Но она же делает нас зависимыми. Многие уже не осмеливаются отправиться в путь без телефона и навигатора. При этом техника создает лишь иллюзию контроля, лишая нас при этом контроля подлинного. Потому что без техники мы уже не в состоянии вести самостоятельную жизнь.

Виртуальный мир. Благодаря разнообразным девайсам мы проводим значительную часть нашего времени в виртуальном мире. Дети пребывают онлайн в среднем 5,5 часов, взрослые проводят с компьютером, смартфоном и телевизором в среднем 11 часов в день. Мы проверяем свой телефон в среднем 200 раз за день. Мир виртуальный стал для нас миром реальным. Деньги преобразовались в цифру в экране девайса, социальные контакты трансформировались в перечень «друзей» в социальных медиа, разговор — в эмоджи. Экономика, культура, социальные отношения, удовольствие и насилие — все отображается на экране, и уже не различить, где реальность, а где выдумка. У человека возникает иллюзия знания жизни и знания о жизни. Виртуальный мир также предлагает иллюзию абсолютного совершенства — возьмите, например, рекламу отдыха с ярко-синим морем, пальмами, экзотическими цветами и пр., — но такого мира не существует. Реальный «рай на земле» может оказаться скучным, влажным, безвкусным и непривлекательным местом. Тем не менее, от внутреннего дискомфорта реальной жизни мы все больше бежим в мир выдуманный.

Зависимость. Мы хотели реализовать идеи индивидуальной свободы, технологической легкости и виртуального совершенства. Мы это сделали. И сделали успешно. Но что-то при этом упустили из виду. Мы потеряли контроль над общественным развитием. Индивидуализация, технологизация и виртуализация наращивают свое влияние на человека и общество, и у этого влияния свои закономерности. Мы же упустили бразды правления и оказались в роли ведомого, а не ведущего. Мы начали от них зависеть. Мы уже не можем отказаться от нашего стремления к свободе, смартфонам и гаджетам, от нашей веры в совершенство и возможность все выстроить в соответствии с собственным желанием. Но идет время, и все больше высвечиваются недостатки такого формата жизни. Индивидуализация дает свободу, но лишает чувства принад-

лежности к сообществу. Технологизация обеспечивает контроль, но при этом создает зависимость. Виртуализация показывает совершенство, но не имеет отношения к действительности, а потому реальность начинает вызывать чувство страха.

Расчеловечивание. Складывается впечатление, что современный человек стремится к образу человеческого, который потерял человеческие качества. Возможно, что человеку нужны именно трудности и неудачи, чтобы на них учиться? Возможно, что человек может быть психически здоровым лишь когда реальность создает ему проблемы? Возможно, что человек наилучшим образом способен реализоваться, когда он в достаточной мере страдает от голода, холода и бытового неустройства? Такие вопросы ставит философ и психиатр Дамаан Денис.

Оригинал: *Denis D. De illusie van vrijheid // Psychologie Magazine. 2019. № 2. P. 61—63.*

Составитель-переводчик: Елена Можаяева

THE SMARTPHONE CONNECTS US WITH THE STRANGERS AND DISCONNECTS FROM THE FELLOW MEN

The current digest is focused on the issue of the individual's relations with the information milieu provided by modern digital media. We present the results of the foreign scientific studies of the Internet's influence on mental wellbeing. We also cite a philosophical understanding of the global processes stemming from the effect of the digital stimuli on the individuals. (Translated by Elena Mozhaeva).

For citation:

The Smartphone Connects Us with the Strangers and Disconnects from the Fellow Men. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 197—210. doi: 10.17759/cpp.2019270312 (In Russ., abstr. in Engl.).

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Холмогорова Алла Борисовна — доктор психологических наук, профессор

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Гаряня Наталья Георгиевна — доктор психологических наук, профессор

Зарецкий Виктор Кириллович — кандидат психологических наук, профессор

Майденберг Эмануэль (США) — доктор психологии, клинический профессор психиатрии

Польская Наталия Анатольевна — заместитель главного редактора, доктор психологических наук, профессор

Филиппова Елена Валентиновна — кандидат психологических наук, профессор

Холмогорова Алла Борисовна — главный редактор, доктор психологических наук, профессор

Шайб Питер (Германия) — доктор естественных наук, психотерапевт

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бабин Сергей Михайлович — доктор медицинских наук, профессор

Бек Джудит (США) — доктор психологии, клинический профессор

Гулина Марина Анатольевна (Великобритания, Россия) — доктор психологических наук, профессор

Кадыров Игорь Максумович — кандидат психологических наук, доцент

Карягина Татьяна Дмитриевна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник

Копьев Андрей Феликсович — кандидат психологических наук, профессор

Кехеле Хорст (Германия) — доктор медицины, доктор философии, профессор

Лэнгле Альфريد (Австрия) — доктор медицины, доктор философии, почетный доктор, приват-доцент, профессор

Орлов Александр Борисович — доктор психологических наук, профессор

Осорина Мария Владимировна — кандидат психологических наук, доцент

Перре Майнрад (Швейцария) — доктор психологии, почетный профессор

Петренко Виктор Федорович — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАН

Петровский Вадим Артурович — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО

Соколова Елена Теодоровна — доктор психологических наук, профессор

Сосланд Александр Иосифович — кандидат психологических наук, доцент

Тагэ Сэфик (Германия) — доктор медицины, психолог

Щелкова Ольга Юрьевна — доктор психологических наук, профессор

Эйдемиллер Эдмонд Георгиевич — доктор медицинских наук, профессор

Требования к материалам, предоставляемым в редакцию¹

1. Материалы предоставляются в редакцию в электронном виде (по электронной почте или на электронных носителях). Адрес электронной почты журнала: moscowjournal.cpt@gmail.com

2. Объем материала не должен превышать 40 тыс. знаков.

3. Оформление материала: шрифт Times New Roman, 14, интервал 1,5. Ссылки на литературные источники внутри текста оформляются в виде номера источника из списка литературы в квадратных скобках.

4. Кроме текста статьи должна быть предоставлена также следующая информация:

аннотация статьи (1000—1200 знаков) на русском и английском языках;

ключевые слова на русском и английском языках;

пристаетные библиографические списки. Подробные рекомендации и требования к оформлению списка литературы и транслитерации представлены на сайте: http://psyjournals.ru/files/69274/references_transliteration_rules.pdf

5. Информация об авторах:

ФИО, страна, город, ученое звание, ученая степень, место работы, должность, членство в профессиональных сообществах и ассоциациях, научные интересы, дата рождения, контактная информация (тел., факс, e-mail, сайт), фото в электронном виде (100 × 100, 300 dpi).

В случае если материал предоставляется несколькими авторами, необходимо предоставить информацию обо всех авторах.

6. Рисунки, таблицы и графики необходимо дополнительно предоставлять в отдельных файлах. Рисунки и графики должны быть в формате *.eps или *.tiff (с разрешением не менее 300 dpi на дюйм). Таблицы сделаны в WORD или EXCEL.

Редакционные правила работы с материалами

1. Публикация в журнале является бесплатной.

2. Материалы, поступившие в редакцию, проходят обязательное рецензирование.

3. Решение о публикации принимается редколлегией на основании отзывов рецензентов.

4. Рецензентов назначает редколлегия журнала.

5. В случае отрицательных отзывов рецензентов автору направляется письменный обоснованный отказ.

6. Несоответствие материалов формальным требованиям (http://psyjournals.ru/info/homestyle_guide/article_requirements.shtml) является основанием для отправки материала на доработку автору.

¹ С требованиями к оформлению статей можно ознакомиться на сайте: http://psyjournals.ru/info/homestyle_guide/index.shtml