

Иванова Анжелика Юрьевна

кандидат социологических наук,
доцент кафедры педагогики, психологии
и переводоведения
Санкт-Петербургского университета
технологий управления и экономики

Малышкина Мария Викторовна

кандидат экономических наук,
доцент кафедры педагогики, психологии
и переводоведения
Санкт-Петербургского университета
технологий управления и экономики

ИНФОРМАЦИОННЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ У ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация:

Статья посвящена анализу информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером у интернет-зависимой личности взрослого человека. Актуальность исследования объясняется тем, что обозначенные аспекты взаимодействия с компьютером из возможностей переходят в поле психологических проблем интернет-зависимой личности, которые требуют профилактики и коррекции. Представлены результаты сравнительного анализа указанных аспектов у интернет-зависимых и интернет-независимых пользователей. Выявлено содержание нарушений в информационном и эмоциональном аспектах взаимодействия с компьютером, приводящих к интернет-зависимому поведению, усложняющему межличностное взаимодействие, деятельность и отношение к себе. Предлагаются пути профилактики и коррекции негативных изменений личности интернет-зависимых пользователей: повышение осознанности при взаимодействии с интернет-информацией, развитие произвольности познавательных и эмоциональных процессов, формирование положительной самооценки и уверенности в себе.

Ключевые слова:

взаимодействие с компьютером, информационный аспект, эмоциональный аспект, интернет-зависимость, поиск информации, компьютеризация общества, психологические проблемы личности.

Ivanova Anzhelika Yuryevna

PhD in Social Science, Assistant Professor,
Department of Pedagogy,
Psychology and Translation Studies,
Saint-Petersburg University of
Management Technologies and Economics

Malyshkina Maria Viktorovna

PhD in Economics, Assistant Professor,
Department of Pedagogy,
Psychology and Translation Studies,
Saint-Petersburg University of
Management Technologies and Economics

INFORMATION AND EMOTIONAL ASPECTS OF INTERACTION WITH A COMPUTER IN AN INTERNET- DEPENDENT PERSON

Summary:

The article is devoted to the analysis of information and emotional aspects of interaction with a computer in the Internet-dependent person. The relevance of the research is explained by the fact that these aspects of interaction with the computer change from their capabilities to the psychological problems of the Internet-dependent person which require effective ways of prevention and correction. The results of a comparative analysis of the above-mentioned aspects in Internet-dependent and Internet-independent users are presented. The study reveals the content of violations in the information and emotional aspects of interaction with the computer, leading to Internet-dependent behavior that complicates interpersonal interaction, activities and attitudes towards oneself. The authors indicate the possible ways of preventing and correcting negative changes in the personality of Internet-dependent users. They are the increased awareness when interacting with Internet information, the development of the arbitrariness of cognitive and emotional processes, the formation of positive self-esteem and self-confidence.

Keywords:

interaction with a computer, information aspect, emotional aspect, Internet addiction, information search, computerization of society, psychological problems of personality.

Значимое влияние на личность современного человека оказывают материально-технологические особенности современного мира. Наряду с традиционными био- и социогенетическими детерминантами личностного развития и поведения можно выделить влияние цифровых технологий, особенно сильно воздействующих на детей и представителей молодежи в период их взросления. Поколение современных подростков, рожденных после 2000 г., получило название «цифровое поколение». Популярные цифровые устройства: компьютеры, мобильные телефоны, планшеты, подключенные к сети Интернет, оказывают существенное воздействие на формирование личностных особенностей, что отражается в интеллектуальной, эмоционально-волевой, коммуникативной и мотивационной сферах личности.

Современные цифровые технологии и интернет-программы влияют на жизнедеятельность каждого человека, который взаимодействует с компьютером. И чем интенсивнее и продолжительнее это взаимодействие, тем большее влияние на личность ими оказывается.

Взаимодействие человека с компьютером можно охарактеризовать как техно-социально-психологическое явление современного мира, имеющее свои результаты на трех уровнях: развитие компьютерных технологий, формы отношений между людьми (сотовая связь, интернет-общение), перестройка психологической базы деятельности человека.

Компьютер – это машина, отличающаяся от всех других машин тем, что способна выполнять роль партнера в решении сложных интеллектуальных задач. Это своего рода аналог высших способностей человека. Сегодня компьютерные устройства, подключенные к интернету, выполняют функции всемирного банка информации и эффективного средства связи. Человечество переживает новый информационный этап своего развития, а владение информацией, ее переработка и использование с помощью компьютера усиливают интеллектуальные возможности и способности человека [1].

В большей степени люди обращаются к интернету для поиска разнообразной информации, так как интернет создан для того, чтобы находить информацию и обмениваться ей. В целом компьютерные и интернет-технологии обладают огромной притягательной силой для человека, а связь человека с компьютером характеризуется положительной эмоциональной окрашенностью. Исходя из этого, мы выделяем информационный и эмоциональный аспекты взаимодействия с компьютером как основные при его использовании. Однако во время работы у многих пользователей возникают различные трудности, например отсутствие необходимой информации или спонтанное отвлечение внимания на другую тему со значимой потерей времени, а также связанные с ними утомляемость, недовольство и другие отрицательные переживания. Подобные погрешности довольно часты, но в случае интернет-зависимости они имеют особую остроту и негативные последствия для личности.

В результате массовой компьютеризации общества появилась проблема последствий связи «компьютер – психика человека», суть которой сводится к формированию чрезмерной зависимости от компьютера и интернета, негативному воздействию последних на психику. Интернет-зависимая личность словно поглощается информационными, игровыми и коммуникативными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, полностью погружается в виртуальный мир, выпадая из настоящей реальности. Данная психологическая зависимость существенно нарушает адаптацию, взаимодействие с другими людьми и деятельность. Интеллектуальные и эмоциональные аспекты взаимодействия с компьютером переходят в поле психологических проблем личности.

В последнее время проблема интернет-зависимости активно изучается представителями социогуманитарных и медицинских наук. Есть мнения, что интернет-зависимость также опасна для социальной адаптации и здоровья личности, как химические зависимости [2]. Исследованы причины и разновидности интернет-зависимости личности, предлагаются некоторые методы коррекции [3]. Описаны особенности коммуникативной сферы интернет-зависимых людей [4].

Однако многочисленные исследования интернет-зависимости практически не раскрывают информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером у интернет-зависимой личности взрослого человека. Психологические проблемы поиска информации и работы с ней – тема, практически не разработанная в психологии.

Цель данного исследования – анализ информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером у интернет-зависимой личности для гармонизации ее психологического функционирования и оптимизации взаимодействия с миром. Стоит отметить, что исследование фокусирует внимание на проблеме интернет-зависимости взрослого человека. В отличие от подобной проблемы, имеющей место у детей и молодежи, когда ее решение предполагает сопровождение со стороны старшего поколения, в отношении взрослого человека решение данной проблемы в большей степени зависит от него самого, а также от оказания ему квалифицированной психологической помощи. Это объясняет актуальность исследования и необходимость поиска путей профилактики и коррекции интернет-зависимости.

Задачи исследования – выявить содержание нарушений в информационном и эмоциональном аспектах взаимодействия с компьютером, проанализировать их причины и обозначить возможные пути профилактики и коррекции негативных изменений личности интернет-зависимых пользователей.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: представления об интернет-зависимом поведении как аддиктивном поведении личности; рассмотрение основных функций интернета: 1) поиск и обмен информацией как информационный аспект взаимодействия с компьютером, 2) роль компьютера в удовлетворении разнообразных потребностей человека как эмоциональный аспект.

В исследовании информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером интернет-зависимых личностей были использованы тестовый метод и анкетирование.

Выявление интернет-зависимых личностей производилось с использованием теста на интернет-зависимость Кимберли Янг [5].

Для анализа особенностей информационного аспекта взаимодействия с компьютером была разработана анкета, позволяющая оценить субъективную значимость информации, полученной через компьютер, ее содержание, объем и меру дальнейшего использования (полезность). Также анкета включала в себя вопросы, оценивающие ряд эмоциональных аспектов: удовлетворенность информацией, доверие к ней, преобладающие эмоции при взаимодействии с компьютером. Использовались методики оценки познавательных процессов: двухцветная таблица Шульте, объем кратковременной памяти и динамика запоминания, рефлексивность мышления.

Для подробного качественного и количественного анализа особенностей эмоционального аспекта взаимодействия с компьютером использовались: тест на стрессоустойчивость, шкала личностной и реактивной тревожности Спилберга – Ханина, тест САН (самочувствие – активность – настроение), методика самооценки личности Будасси, опросник агрессивности Басса – Дарки.

В исследовании приняли участие 120 человек (60 мужчин и 60 женщин) в возрасте 23–45 лет, работники различных государственных и негосударственных учреждений города Санкт-Петербурга, имеющие персональный компьютер, подключенный к сети Интернет.

Интерпретация результатов исследования проводилась по следующим пунктам:

1. Анализ результатов тестирования по методике К. Янг на выявление уровня интернет-зависимости личности. По результатам этой методики диагностики установлено, что 14 % от общего количества респондентов (10 мужчин и 6 женщин) имеют сформированную интернет-зависимость, что по интерпретатору теста является причиной значительных проблем в их жизнедеятельности; 56 % респондентов (41 мужчина и 26 женщин) сталкиваются с различными проблемами по причине чрезмерного использования интернета; 30 % опрошенных (9 мужчин и 28 женщины) в состоянии контролировать использование интернета. Итак, можно сделать вывод, что мужчины уделяют взаимодействию с компьютером гораздо больше внимания и времени, чем женщины. Это можно объяснить большим количеством связей с реальным миром у женщин, например загруженность домашними делами, и относительной свободой в организации своей жизнедеятельности у мужчин.

Таким образом, тестирование по методике К. Янг позволило разделить выборку на две группы на основании выраженности интернет-зависимости у респондентов: экспериментальную группу со сформированной интернет-зависимостью и контрольную группу с ее отсутствием (в нее были отобраны 16 респондентов с самыми низкими результатами по тесту).

2. Сравнительный анализ результатов диагностики особенностей информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером в экспериментальной и контрольной группах позволил сделать следующие выводы.

Компьютер, подключенный к сети Интернет, играет важную роль в жизни респондентов как экспериментальной, так и контрольной группы: ежедневно взаимодействуют с компьютером, включая выходные дни, 82 % опрошенных. С его помощью они находят нужную и интересную информацию, общаются с другими, узнают новости, играют, работают с различными программами и т. п. Компьютер представляет большие возможности для поиска различной полезной информации.

В исследовании на основе использования U-критерия Манна – Уитни были установлены статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) взаимодействия с информацией у интернет-зависимой личности по сравнению с интернет-независимой. Так, интернет-независимая личность целенаправленно ищет полезную для себя информацию, которую в дальнейшем использует в разных сферах жизнедеятельности: работа, досуг, взаимоотношения, увлечения и др.

Информационный аспект взаимодействия с компьютером у интернет-зависимых личностей имеет свои особенности: очень активный, но хаотичный и бесцельный поиск разнообразной информации в режиме онлайн, которая в реальности за пределами компьютера практически не используется. Большая часть суток проводится за компьютером или другими цифровыми устройствами, подключенными к интернету. Так, 100 % интернет-зависимых личностей ежедневно проводят за компьютером не менее 10 ч и отмечают, что это время «пролетает» незаметно и осознается как недостаточное, так как необходимо выполнять задачи реального мира. При этом 69 % интернет-зависимых за последние три недели хотя бы однократно провели за компьютером 18 ч. Увеличение запланированного времени взаимодействия с компьютером происходит произвольно и сопряжено с пренебрежением личными делами.

По результатам исследования были получены варианты и построены процентильные частоты для соответствующих выборок. Таким образом, выявлено влияние, оказываемое на познавательную сферу, через взаимодействие с компьютером у интернет-зависимой личности: на 82 % снижается объем информации, откладываемой в долговременную память, ухудшается динамика запоминания информации после двух повторений у 63 % респондентов. Процессы внимания характеризуются высокой переключаемостью, низкой концентрацией и устойчивостью,

преобладает произвольное внимание. Большой процент испытывавших сложности при работе по таблице Шульте отмечен в группе интернет-зависимых личностей (75 %). Среди интернет-независимых пользователей компьютера столкнулись с затруднениями только 46 %. Полученные результаты свидетельствуют о проблемах активизации произвольного внимания при сформированной интернет-зависимости.

Удовлетворенность и доверие к интернет-информации выше у интернет-зависимых респондентов при выявленной сниженной рефлексивности мышления ($U = 64$, $n_1 = 16$, $n_2 = 16$; $p \leq 0,01$). При решении познавательных задач интернет-зависимые личности активно используют поисковые системы, полагаются на интернет-помощь значительно больше, чем на самостоятельный поиск и принятие решений.

Выявлены проблемы организации деятельности, такие как неспособность долго концентрироваться на интернет-информации в силу ее объема и быстрой сменяемости, сниженная способность к анализу и рефлексии информации, высокая степень забывания материала. Однако все перечисленное не осознается большинством интернет-зависимых респондентов как серьезная проблема, так как всю информацию можно снова довести до сознания с помощью подключенного к интернету компьютера.

При изучении эмоционального аспекта взаимодействия с компьютером интернет-зависимой личности исследовались следующие ситуативные и личностные эмоциональные проявления: тревожность, самочувствие, активность, настроение, агрессивность, стрессоустойчивость, уровень самооценки личности.

Установлено несоответствие эмоциональных проявлений интернет-зависимых пользователей: во время использования компьютера преобладают положительные эмоции (интерес, удивление, хорошее настроение, увлеченность), тогда как за пределами взаимодействия с компьютером, наоборот, доминируют отрицательные эмоциональные проявления (раздражительность, неуверенность, агрессия, подавленность). Положительные эмоции, испытываемые интернет-зависимой личностью при взаимодействии с компьютером, связаны с удовлетворением различных потребностей: в новых впечатлениях, общении, моделировании образа себя и расширении границ мира, возможности отвлечься от проблем реальности. Отрицательные эмоции вне взаимодействия с компьютером обусловлены нарушенной системой взаимоотношений интернет-зависимой личности с реальностью, проблемами организации деятельности и коммуникации. Следует отметить, что подобного эмоционального диссонанса не наблюдается у интернет-независимых пользователей, их эмоциональные переживания характеризуются относительным постоянством при взаимодействии с компьютером и реальностью.

Эмоциональный диссонанс можно рассматривать как одну из причин интернет-зависимости. Человек стремится в мир компьютерных технологий, где переживаются положительные эмоции, и избегает отрицательных эмоций в реальности. В настоящем исследовании выявлены следующие эмоциональные проблемы интернет-зависимых пользователей.

В группе интернет-зависимых пользователей наблюдается повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности ($U = 76$, $n_1 = 16$, $n_2 = 16$; $p \leq 0,05$), что свидетельствует о тенденции воспринимать нейтральные ситуации как опасные, проявлять необоснованное беспокойство и неуверенное поведение.

По мере формирования интернет-зависимости повышается уровень агрессивности, повышенной готовности личности к проявлению враждебности к другим и склонности таким же образом воспринимать поведение других людей ($U = 81$, $n_1 = 16$, $n_2 = 16$; $p \leq 0,05$). Данная особенность искажает адекватное распознавание эмоций и причин поведения другого человека и является фактором высокой конфликтности.

Интернет-зависимая личность проявляет в большей степени сниженное настроение и активность, испытывает повышенную утомляемость и отрицательное самочувствие. Вместе с этим было выявлено снижение стрессоустойчивости, что говорит о недостаточном умении контролировать эмоции и справляться с ними ($U = 80$, $n_1 = 16$, $n_2 = 16$; $p \leq 0,05$).

Также интернет-зависимые пользователи обладают более сниженной самооценкой по сравнению с интернет-независимыми ($U = 77$, $n_1 = 16$, $n_2 = 16$; $p \leq 0,05$), что проявляется в чувстве неуверенности и недовольстве своей личностью и, естественно, негативно сказывается на целеустремленности, планировании деятельности и представлении о своих возможностях. Данная группа в целом переживает личностную и ситуативную неуверенность, что негативно сказывается на установлении эффективных контактов с другими и процессе деятельности.

Наблюдается несоответствие эмоциональных состояний в компьютерном и реальном пространстве, они могут быть охарактеризованы как диаметрально противоположные: в первом случае это положительное, подпитываемое интересами и возможностями, во втором – отрицательное (агрессия, неуверенность, отсутствие интересов), что объясняет и социальную, и внутриличностную конфликтность интернет-зависимой личности. Выявленные эмоциональные проявления

интернет-зависимых пользователей свидетельствуют о компенсаторной функции взаимодействия с компьютером при наличии социально-психологических проблем личности в реальной жизни, их остроте и недостаточном осознании со стороны интернет-зависимой личности.

3. Разработана программа психологической профилактики и коррекции информационных и эмоциональных аспектов взаимодействия с компьютером у интернет-зависимой личности.

В содержание программы входят цикл мини-лекций, направленных на конструктивное взаимодействие с компьютером, а также тренинговые упражнения развития познавательных процессов, управления эмоциями и коррекции самооценки. Основными направлениями профилактики и коррекции проблем информационного аспекта взаимодействия с компьютером являются: развитие произвольности внимания и памяти, аналитичности и рефлексивности мышления, формирование навыков управления временем и эффективного целеполагания, грамотного взаимодействия с интернет-информацией. Основой профилактики и коррекции эмоциональных проблем взаимодействия с компьютером выступают следующие направления: развитие стрессоустойчивости, умения управлять эмоциями, повышение уверенности в себе, развитие самоорганизации в достижении жизненных целей и волевой регуляции, конструктивного поведения в конфликте.

Цель программы – повышение уровня интернальности и самоорганизации личности, которые уменьшат вероятность возвращения к интернет-зависимости. В силу своих профилактических и коррекционных возможностей программа рассчитана на лиц как интернет-зависимых, так и не имеющих интернет-зависимости. Психокоррекционное воздействие программы будет более эффективным, если личность осознает свою зависимость и хочет освободиться от нее.

Информационный и эмоциональный аспекты взаимодействия с компьютером являются основными причинами интернет-зависимости. Компьютер, подключенный к сети Интернет, привлекает пользователей широкими возможностями взаимодействия с разнообразной информацией и обмена ей, удовлетворяет потребности в положительных эмоциях, отвлечении от актуальных проблем реальности.

Информационный аспект взаимодействия с компьютером у интернет-зависимых личностей выражен в достаточно активном, но хаотичном и бесцельном поиске разнообразной информации, которая за пределами компьютера практически не используется. Информация плохо запоминается, преобладает произвольность процессов внимания и памяти, снижена рефлексивность мышления, имеет место неспособность долго концентрироваться на интернет-информации в силу ее объема и быстрой сменяемости. При этом удовлетворенность и доверие к данной информации выше, чем у интернет-независимых пользователей компьютера.

Интернет-зависимую личность характеризует произвольность эмоционального аспекта деятельности: неумение управлять эмоциями, совершение импульсивных и необдуманных действий, неумение достигать поставленной цели и преодолевать трудности на пути к ее достижению. Это способствует прогрессированию зависимости от интернета за счет возможности переноса активности из реальности в компьютерный мир.

Установлены несоответствие эмоциональных проявлений интернет-зависимых пользователей во время взаимодействия с компьютером и вне его, неумение контролировать эмоции и справляться с ними, что усложняет межличностное взаимодействие и деятельность.

Основными направлениями профилактики и коррекции проблем информационного и эмоционального аспектов взаимодействия с компьютером являются: повышение осознанности при взаимодействии с интернет-информацией, развитие произвольности познавательных и эмоциональных процессов, формирование положительной самооценки и уверенности.

Ссылки:

1. Михайленко О.А., Щедрина Е.В. Информатизация общества и социальная адаптация личности // Вестник федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина». 2012. № 4/1 (55). С. 111–112.
2. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189–193.
3. Опасна ли интернет-зависимость? [Электронный ресурс]. URL: <https://odepressii.ru/zavisimost/internet.html> (дата обращения: 22.06.2017).
4. Дмитриев К.Г. Взаимосвязь между показателем коммуникативной толерантности и уровнем интернет-зависимости // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2013. № 1 (28). С. 99–102.
5. Young K.S. Internet Addiction Test [Электронный ресурс]. URL: <http://www.globaladdiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf> (дата обращения: 22.09.2017).