

**Н.Ю. Самыкина,
Самарский университет;
Е.В. Сидорина,
Самарский университет**

СВЯЗЬ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА С САМООРГАНИЗАЦИЕЙ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена теме проблемного использования интернета. Анализируются позитивные и негативные последствия использования интернета, влияние на развитие личности и поведение. Приводятся результаты исследования связи проблемного использования интернета с самоорганизацией. В результате получено, что проблемное использование интернета больше свойственно людям с высокой самоорганизацией.

Ключевые слова: проблемное использование интернета, социальные сети, самоорганизация.

**N.Y. Samykina,
Samara University;
E.V. Sidorina,
Samara University**

RELATIONSHIP OF PROBLEMATIC INTERNET USE WITH SELF-ORGANIZATION OF A PERSON

The article is devoted to the topic of problematic use of the Internet. The positive and negative consequences of using the Internet, the impact on personality development and behavior are analyzed. The results of a study of the connection between the problematic use of the Internet and self-organization are presented. As a result, it was found that the problematic use of the Internet is more characteristic of people with high self-organization.

Keywords: problematic use of the Internet, social media, self-organization.

Значительную часть времени современный человек проводит в сети Интернет – в социальных сетях, мессенджерах, на специализированных сайтах и в приложениях, которые выступают пространством для работы, отдыха, общения со знакомыми и незнакомыми людьми. Сетевые ресурсы позволяют чело-

веку быть на связи с близкими, решать профессиональные задачи, а пандемия COVID-19 ускорила внедрение Интернета в образовательные, производственные и управленческие процессы.

Использование сетевых ресурсов имеет двойственное влияние на жизнь современного человека. Среди негативных последствий в литературе чаще всего называют: нарушение внимания, синдром упущенной выгоды (FoMO, акроним от слов «Fear Of Missing Out» – тревога, которая возникает в ответ на просмотр социальных сетей других людей, их жизнь, достижения, путешествия и т. д.), кибербуллинг, снижение физической активности, депрессия, подавленное настроение, тревожность, усиление коммуникативных барьеров и проблем в реальных отношениях, снижение личных социальных взаимодействий и др.

В то же время можно говорить и о позитивных сторонах использования сетевых ресурсов: высокая скорость и безграничность виртуального общения, быстрое получение информации, возможность работы в удаленном режиме, устранение барьеров в межличностных отношениях у людей, которые переживают проблемы с реальным взаимодействием по психологическим или физическим причинам, получение социальной поддержки и признания, возможность для социально-психологического экспериментирования и ролевой ротации в условиях социальных сетевых сообществ и т. д.

Современные исследователи социальных медиа сходятся во мнении, что использование социальных сетей влияет на развитие личности и поведение, а сама сеть Интернет может выступать специфической средой, в которой живет человек. За годы существования интернета в психологии и междисциплинарном пространстве появились такие понятия, как «виртуальная личность», «сетевая идентичность», «социальные сетевые сообщества», «сетевые конфликты» и т. д. Это свидетельствует о появлении новых феноменов, на исследование которых направлены взгляды психологов, социологов, культурологов, лингвистов и других специалистов.

Одной из самых популярных тем, требующих и теоретического осмысления, и практической реализации, остается тема интернет-зависимости, а если в широком смысле, то проблемного использования интернета. В нашем понимании, проблемное использование (проблемное потребление) интернета – это использование сетевых ресурсов, при котором нарушаются когнитивные процессы (внимание и память, в первую очередь), а также возникают проблемы социальной адаптации при решении повседневных жизненных задач. Это согласуется с когнитивно-поведенческой моделью проблемного использова-

ния интернета, которая была представлена в публикациях R. Davis и составила теоретическую основу разработки специальной шкалы Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS) Скота Каплана (S. Caplan) [1].

Современные исследователи сетевого поведения часто указывают на недостаточную сформированность регуляторных процессов и рефлексии у людей, которых можно назвать «проблемными пользователями», то есть у тех, кто вследствие чрезмерного пребывания в сети имеет нарушения социальной адаптации и социализации. Мы решили проверить данное положение и выдвинули гипотезу о связи проблемного использования интернета (сайтов, приложений, социальных сетей, мессенджеров) и уровня самоорганизации.

Самоорганизацию относят к системным понятиям, которое объединяет в себе все разнообразие самопроцессов (управление временем, самоанализ, самоконтроль, самооценка, самоактуализация, саморегуляция, самоопределение, самовоспитание, самообразование и т. д.). Автор русской версии опросника самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандрикова определяет самоорганизацию как «способность к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием, волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения» [2]. Самоорганизация проявляется в высоком уровне рефлексии, способности к пониманию себя и критическому анализу ситуации, понимании себя как источника собственной активности, доминирования внутреннего локуса контроля над внешним и т. д.

В исследовании приняли участие 50 человек от 23 до 50 лет. Все участники исследования называли себя активными пользователями интернета (социальных сетей, мессенджеров, сайтов и т. д.)

Для оценки проблемного использования интернета была использована одноименная шкала GPIUS3 С. Каплана в адаптации А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой на русской выборке [3].

Шкала включает в себя следующие факторы: предпочтение онлайн-общения; регуляция настроения; когнитивная поглощенность; компульсивное использование; негативные последствия.

Для изучения самоорганизации использовался опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой, в структуре которого есть следующие шкалы: планомерность; целеустремленность; настойчивость; фиксация; самоорганизация; ориентация на настоящее.

Для обработки результатов исследования и проверки гипотез использовался метод ранговой корреляции Спирмена.

Результаты. Наименее выраженным по всей выборке фактором является фактор «негативные последствия», а наиболее выраженным – фактор «регуляция настроения». Получается, что в основном интернет используется для улучшения своего эмоционального состояния, приведения себя в оптимальное психическое состояние, при этом особых негативных последствий для респондентов это не имеет.

Интересно, что негативные последствия ярче выражены у более возрастных участников исследования. Вероятно, это говорит о том, что для молодых респондентов интернет является элементом обыденной жизни, они выросли с пониманием того, что такое интернет, социальные сети, какие возможности и ограничения с ними связаны, поэтому уже адаптированы к использованию сети с наименьшими потерями и наименьшими негативными последствиями. Для более возрастных участников же интернет (социальные сети, мессенджеры, сайты, приложения) являются «дополнительной» реальностью, которую еще нужно встроить в свою обыденную жизнь и адаптироваться к ней, причем делать это постоянно из-за быстрых изменений в информационной среде и программном обеспечении.

Были обнаружены половые различия в преобладании определенных шкал. Так, у женщин выше показатели по шкале «компульсивное использование», у мужчин – по остальным четырем шкалам («предпочтение онлайн общения», «регуляция настроения», «когнитивная поглощенность» и «негативные последствия»). Иначе говоря, женщинам сложнее планировать свое пребывание в сети Интернет, а мужчины используют сетевое взаимодействие для регуляции настроения, при этом имеют нарушение когнитивных процессов и проблемы в повседневном общении.

Обнаружена положительная корреляция между интегральным показателем самоорганизации и компульсивным использованием интернета. Выявлена парадоксальная, на наш взгляд, зависимость: люди с высокой способностью к самоорганизации имеют склонность к компульсивному использованию интернета. Эту взаимосвязь можно объяснить таким образом: если у человека есть проблемы с использованием интернета, он склонен применять различные средства самоорганизации: ставить четкие цели, использовать внешние вспомогательные средства, например, заметки или ежедневники. Таким образом, самоорганизация имеет как бы компенсаторную функцию для человека с проблемным использованием интернета. С другой стороны, слишком высокая са-

моорганизация может иногда приводить к потере контроля, и вариантом такой потери выступает компульсивное использование интернета.

Список литературы:

1. 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.

2. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. Вып. 2. С. 87-111.

3. 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.