

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА У ПОДРОСТКОВ

Исаева Е.Р.

Главный внештатный специалист по медицинской психологии
Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга
доктор психологических наук, профессор,
Заведующая кафедрой общей и клинической психологии
ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова



Первый Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова

Обмен информацией через Интернет

Взрывной рост
информационного
потребления

появление
смартфонов



2000



Skype

2003



Facebook

2004



Twitter

2006



YouTube

2005

iPhone
App Store



2008



iPhone 1

2007



iPad

2010

2009



WhatsApp



Apple
Watch

2015

Количество интернет-пользователей в мире выросло до 4,54 миллиарда (54% населения).

3,80 миллиарда пользователей социальных сетей.

Ежегодный прирост пользователей = 10%.

Более 5,19 миллиарда человек пользуются мобильными телефонами — прирост на 124 миллиона за последний год.

4 октября 2021 г. за один день прирост пользователей Telegram составил 70 000 000 пользователей



ГИПЕРИНФОРМАЦИОННАЯ ЭПОХА

1 641 600 000 000

WhatsApp-сообщений ежемесячно

9 078 400 000 000

Электронный писем в месяц

105 000 000 000

Запросов Google ежемесячно

2 007 000 000

Лайков в facebook ежедневно

54%

детей в 4-6 лет
имеют собственный
смартфон
или планшет

97%

детей в 11-14 лет
имеют собственный
смартфон
или планшет

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ

85%

детей не могут
обойтись
без гаджетов

Взрослые сами активно
приучают детей к гаджетам

92%

родителей
4-6-летних детей
используют гаджеты
для обучения/
развития ребенка

31%

родителей
11-14-летних детей
конфликтовали
с детьми из-за
онлайн-жизни
ребенка



43%

детей в младшей
школе имеют
страницы
в соцсетях

95%

старшекласников
имеют страницы
в соцсетях

ПОЧТИ ПОСТОЯННО НАХОДЯТСЯ В

ДЕТИ ДО 10
СЕТИ
ЛЕТ

США – 41%
Россия – 40%
Германия – 9%
Франция – 7%

ПОДРОСТКИ
14-18 ЛЕТ

Россия – 68%
Великобритания – 60%
Германия – 58%

Данные «Лаборатории Касперского»

ВИДЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Среднестатистический пользователь:

76 сессий в день
(каждые 15 минут)



Активный пользователь:

132 сессии в день
(каждые 8 минут)

87% пользователей хотя бы раз проверяют свой телефон в промежуток с 1 до 5 часов ночи



Внедрение цифровых технологий в реальные сферы жизни человека

ЦИФРОВИЗАЦИЯ

Наука

Финансы

Детства

Образование

Бизнес

Производств

Здравоохранение

0

ЦИФРОВИЗАЦИЯ : ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

**ЦИФРОВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ**

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБЩЕНИЯ



В интернет-общении формируется ощущение, что любовь и дружбу легко как заслужить, так и потерять (избавиться от человека «в один клик»). Из-за этого общение в реальной жизни приобретает импульсивный и часто необдуманый характер

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ

1

Страх

- 1 Брови приподняты и вытянуты
- 2 Верхние веки приподняты
- 3 Нижние веки напряжены
- 4 Губы немного вытянуты



2

Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены



3

Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт



Реальные эмоции против

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Плюсы:

Большая вовлеченность детей в образование

Внедрение игр и симуляций

Возможности дистанционного обучения

Подбор индивидуального плана обучения

Самостоятельное обучение

Минусы:

Потеря традиционных навыков и знаний

Слишком глубокое погружение в виртуальный мир

Гаджеты отвлекают детей от уроков и занятий

Физические риски (осанка, слух, зрение)

Психологические и коммуникативные

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И ДОСУГА



ЦИФРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

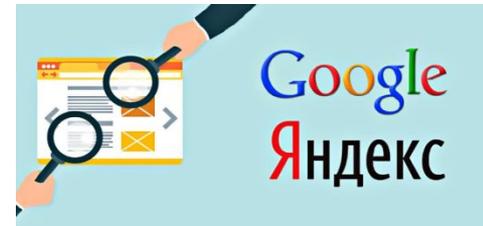
- Простое присутствие смартфона снижает когнитивные способности. Эксперименты показали: студенты, которые могли хотя бы видеть свой телефон, даже если они им не пользуются, **на 20 % хуже справлялись с когнитивными тестами.**
- Избыток раздражителей не позволяет сосредоточиться на решении интеллектуальных задач.
- Наличие рекомендательных сервисов блокирует интеллектуальный процесс.
- Упрощение «знаний» (симплификация)** приводит к примитивизации интеллектуальных функций
- Развито ассоциативное, образное мышление, но катастрофически **страдает логическое мышление.**
- Нарушается умение прогнозировать и последовательно ставить цели, хаотичность и эмоциональная захваченность мыслей.
- При многозадачности снижается эффективность деятельности, ухудшаются аналитические способности, растут эффекты торможения в лобных отделах мозга.
- Неумение погружаться в проблему. **НЕТ ВРЕМЕНИ, чтобы ДУМАТЬ.**
- Для полноценной концентрации на задаче необходимо 23 минуты 17 секунд!**

ТЕХНОЛОГИИ ДУМАЮТ ЗА НАС

- ПАМЯТЬ
- ОРИЕНТАЦИЯ НА МЕСТНОСТ
- ЗНАНИЯ
- ПОНИМАНИЕ
- ВЫБОР



WIKIPÉDIA
L'encyclopédie libre

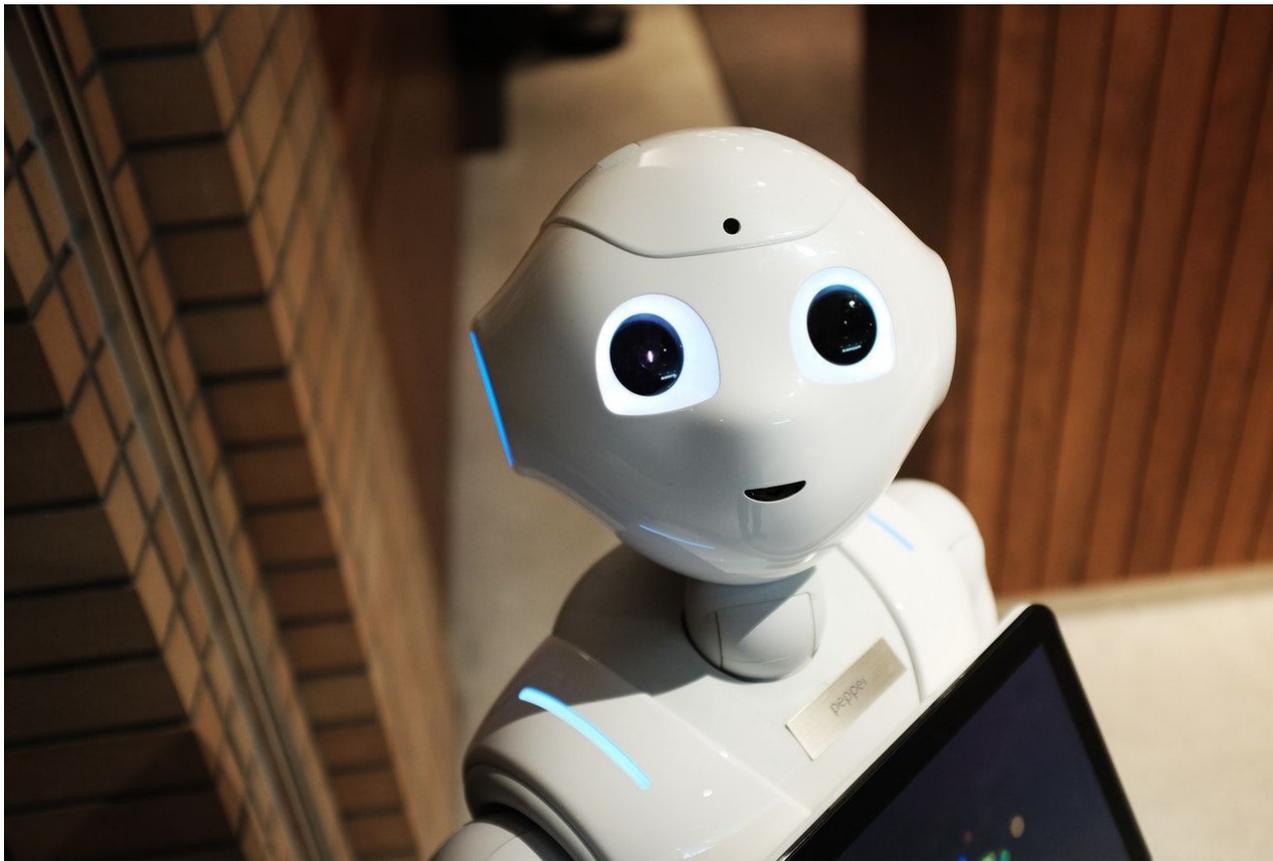


ВИРТУАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

(что в будущем ожидает поколение Альфа....)



ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО

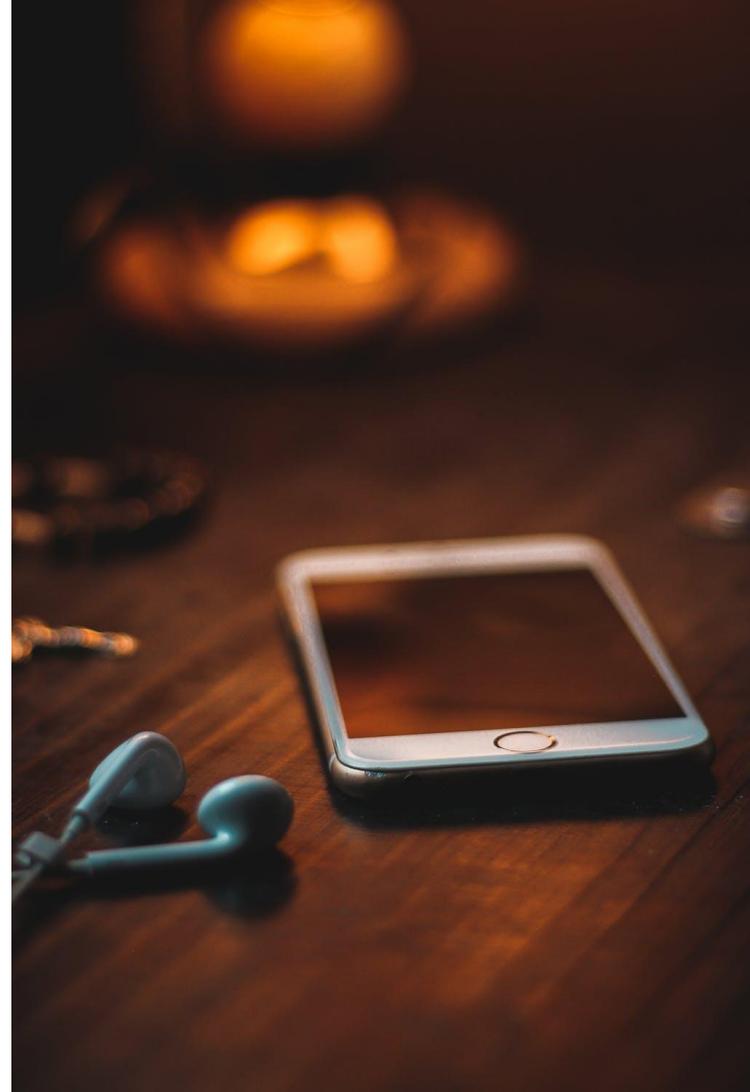


ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В 2017 году профессор Хюн Сук Сер с группой исследователей Корейского университета (Сеул) доказали, что **биохимические изменения в ГМ гаджетозависимых идентичны изменениям при наркомании.**

Изменение в работе нейромедиаторов наиболее значительны в зонах, отвечающих за **импульсивность и чувство тревожности.**

Изменение на 10-20% количества нервных связей между клетками коры головного мозга – **«усыхание мозга»**



ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- От 15% до 35% населения на планете уже страдает цифровой зависимостью на патологическом уровне.

Цит. по: А.В. Курпатов (2020)

ОПАСНОСТЬ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

КОГНИТИВНЫ Е

«Клиповость»
мышления

Рассеянность
внимания

Сложность усвоения
больших объемов
информации

(симплификация)

КОММУНИКАЦИ Я

Импульсивность и
необдуманность
общения

Общение с
незнакомцами

Одиночество

Цифровой аутизм

СОЦИАЛЬНЫ Е ЯВЛЕНИЯ

Кибербуллинг

Секстинг

Агрессия в
Интернете

Погоня за лайками,
хайп

«Доступность» всей
информации

ИСКАЖЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ

Отсутствие
понимания
серьезности
проблемы

«Не бродяжничает и
хорошо. Перерастет»

Снижение критики к

2017 году сотрудники Оксфордского университета опросили **120 000** молодых англичан и выяснили, что так называемое **экранное время** — потраченное в интернете, за видеоигрой или просмотром ТВ — благоприятно влияет на самооощение подростков, **если оно лимитировано**.

Установлено, смартфоном лучше пользоваться не более **2 часов в день**, компьютером — не более **4 часов 17 минут**.

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

В 2018 году психолог Мелисса Хант и её коллеги провели эксперимент, целью которого была **проверка влияния соцсетей на ухудшение психического здоровья.**

В нём приняли участие 143 студента из Университета Пенсильвании. В ходе исследования одна группа студентов могла провести в Facebook, Instagram и Snapchat только 10 минут в день на каждой платформе, другая группа пользовалась соцсетями в обычном для них режиме.

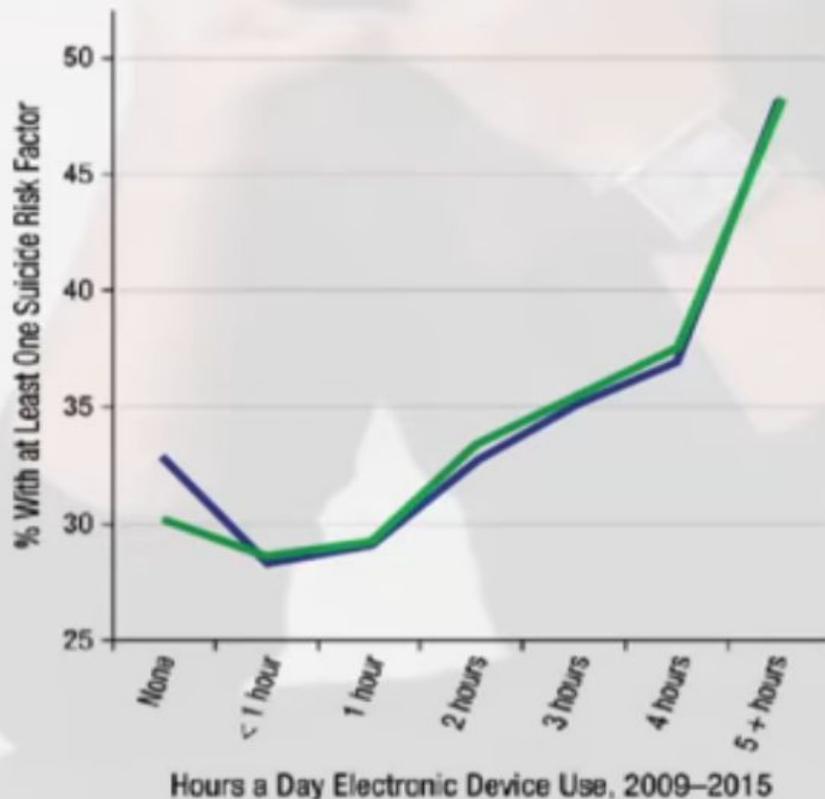
По истечении трёх недель у «10-минутной» группы существенно уменьшились чувство одиночества и проявления депрессии по сравнению с «безлимитной» группой. Также эта группа показала значительное снижение тревоги и страха что-то пропустить, что говорит об увеличении самоконтроля.

Вывод: сокращение времени нахождения в соцсетях до 30 минут в день может привести к значительному улучшению психического здоровья.

ГИПЕРИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА: РИСКИ

В гиперинформационной среде рост аутоагрессивного поведения и депрессивных расстройств

Jean M. Twenge, Thomas E. Joiner, Megan L. Rogers, Gabrielle N. Martin. 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*. Volume 6 issue: 1, 2018.



- Были выявлены статистически значимые взаимосвязей между интернет-зависимостью и прочими аддикциями (табакокурение, алкоголизм, наркомания, геймблинг).
- Согласно исследованиям, цифровая зависимость может служить предиктором дальнейшего потребления психоактивных веществ

- Наличие статистически значимых взаимосвязей между цифровой зависимостью и депрессией, аутоагрессивным поведением (суицид, самоповреждение).
- Наличие взаимосвязи с тревожными расстройствами (ОКР, социальная фобия), нарушениями сна, биполярным расстройством.

- Наличие взаимосвязей между интернет зависимостью и психическими болезнями у подростков. 11,3% пациентов с психическими болезнями имели критерии цифровой зависимости.
- Японское исследование продемонстрировало, что из 231 амбулаторных пациентов психической больницы 25,1% имели критерии цифровой зависимости.

- У подростков с психической патологией цифровая зависимость встречается достоверно чаще (более чем у 25%), чем в группе без психической патологии.
- Южнокорейское исследование 4000 участников. Наличие цифровой зависимости достоверно увеличивает риск депрессивных (на 20%) и тревожных (на 26%) расстройств.

Спасибо за внимание!



Первый Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
имени академика И.П.Павлова