Магомедова Елена Эрнестовна
к.пед.наук, доцент кафедры специальной и
Клинической психологии
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
Magomedova E.E.
Candidate of Pedagogical Sciences
Associate Professor, Department of Special
And Clinical Psyhology
Dagestan State Pedagogical University
Named after R. Gamzatov

Мусаева Арзу Кличхановна
Магистрант, направление подготовки 44.03.03.
«Специальное (дефектологическое) образование».
Профиль: Клиническая психология в
специальном образовании
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
Musaeva A.K.
Master`s student of the Direction of training 44.03.03.
«Special (defectological) Education»
Profile: Clinical Psyhology in Special Education
Dagestan State Pedagogical University
Named after R. Gamzatov

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
FEATURES OF INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Аннотация. Статья посвящена интернет-аддиктивному поведению юношей и девушек с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для этой группы сеть часто заменяет недоступные очные формы учебы и общения, поэтому большое количество времени онлайн само по себе о зависимости не говорит. На материале отечественных работ по нехимическим аддикциям, специальной психологии и проблемному использованию интернета автор предлагает различать вынужденное, функционально оправданное пользование сетью и аддиктивное поведение, для которого характерны утрата контроля и ущерб другим сферам жизни. Отмечено, что прямых эмпирических данных о студентах с двигательными нарушениями мало; намечены направления профилактической работы.

Abstract. The paper deals with Internet addictive behavior among young people with musculoskeletal disorders. For them, the Internet often replaces study and contacts that are hard to access offline, so long hours online do not in themselves indicate addiction. Drawing on Russian research into non-substance addictions, special psychology and problematic Internet use, the author distinguishes necessary, functional Internet use from addictive behavior marked by loss of control and harm to other areas of life. Direct empirical data on students with motor disorders turn out to be scarce, and the paper outlines possible lines of prevention.

Ключевые слова: Интернет-аддикция, юношеский возраст, нарушения опорно-двигательного аппарата, цифровая коммуникация, саморегуляция, профилактика

Keywords: Internet addiction, youth, musculoskeletal disorders, digital communication, self-regulation, prevention

Для студента, который передвигается на коляске, интернет нередко оказывается главным окном в мир. Через него он слушает лекции, сдает задания, общается с одногруппниками, записывается к врачу. Если посчитать часы, проведенные таким студентом в сети, цифра может выглядеть тревожно. Но о зависимости она сама по себе ничего не говорит. Гораздо важнее, зачем человек выходит в сеть, может ли он вовремя остановиться и чем ему приходится платить за время онлайн.

Мы попытаемся описать психологические и социальные условия, при которых пользование интернетом у лиц юношеского возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) приобретает аддиктивный характер. Материалом служат отечественные работы по психологии поведенческих зависимостей, специальной психологии и проблемному использованию интернета. Сразу оговоримся: исследований, выполненных именно на студентах с двигательными нарушениями, в доступной литературе почти нет. Поэтому часть выводов имеет характер гипотез, которые еще предстоит проверить эмпирически.

Интернет-зависимость в отечественной психологии обычно рассматривают как одну из нехимических аддикций. Повторяемость действия и удовольствие от него, по мнению А.Ю. Егорова, еще не делают поведение зависимым; решающими он считает утрату контроля, доминирование этой активности над прочими и негативные последствия [1, с. 10]. Для нашей темы такой подход удобен: он дает критерии, по которым интенсивное, но оправданное использование сети отличается от патологического. Студент, который пять часов подряд работает с электронной библиотекой, и студент, который не может закрыть игру накануне экзамена, проводят онлайн одинаковое время. Положение у них совершенно разное.

Юность связана с выбором профессии, поиском своего места среди сверстников, постепенным отделением от родительской семьи. К.Г. Дмитриев, изучавший психологические детерминанты интернет-зависимости именно в этом возрасте, связывает риск ее формирования с личностными особенностями и с тем, как молодой человек строит отношения с другими людьми [2, с. 140]. Переносить эти выводы на юношей и девушек с НОДА нужно аккуратно. Физическое ограничение само по себе не означает психологической предрасположенности к аддикции, и видеть в каждом таком студенте представителя группы риска было бы ошибкой.

Под НОДА понимают очень разные состояния, и по происхождению, и по тяжести. Одному человеку трудно подняться по лестнице, другой не обходится без посторонней помощи в быту. Соответственно различаются мобильность, возможность посещать занятия очно, устройство повседневной жизни. Л.М. Шипицына и И.И. Мамайчук показали, что развитие ребенка с двигательными нарушениями определяется не одной клинической картиной: многое зависит от воспитания, от доступности социальной среды и от накопленного опыта [5, с. 25]. К юношескому возрасту эти условия значения не теряют, хотя задачи молодого человека уже далеко выходят за рамки детской реабилитации.

У цифрового общения есть очевидная компенсаторная сторона. В сети неважно расстояние и неважно, есть ли в здании пандус. Собеседник отвечает в своем темпе и сам решает, что о себе рассказать. Тому, кому трудно регулярно выбираться из дома, это действительно расширяет круг знакомств. Однако компенсация еще не зависимость. Риск появляется тогда, когда онлайн-общение понемногу вытесняет и те очные контакты, которые человеку вполне доступны, а любая попытка ограничить время в сети вызывает сильный дискомфорт.

Эмпирических данных по нашей группе немного. Ближе всего к теме исследование И.П. Волковой, Н.Н. Королевой, И.М. Богдановской и соавторов, посвященное проблемному использованию интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья. В нем участвовали, в частности, подростки с трудностями в обучении и с нарушениями зрения. Группы различались по показателям проблемного использования сети, и авторы объясняли эти различия как состоянием здоровья, так и тем, насколько участники адаптированы [3, с. 104].

Отдельной группы с НОДА в выборке не было, поэтому прямо переносить на нее полученные результаты нельзя.

Есть и еще одна линия анализа, связанная с переживанием собственного тела. Т.А. Мешкова и Е.Л. Гаврилова изучали отношение к телу у взрослых с последствиями детского церебрального паралича и спинальной травмы. Они обнаружили особенности в оценке отдельных частей тела и описали переживания, которые связаны с физическими ограничениями [4, с. 192]. Из этого, конечно, не следует, что негативный образ тела ведет к интернет-зависимости. Можно лишь предположить, что некоторым молодым людям общаться онлайн попросту спокойнее: в переписке внешние проявления двигательного нарушения не видны.

Для диагностики отсюда вытекает практический вывод. Время в сети у студента с НОДА включает учебу, работу с адаптивными программами, переписку с преподавателями, получение социальных услуг, и складывать его с досугом бессмысленно. Информативнее качественные признаки. Пытался ли человек сократить сетевую активность и не смог? Теряет ли он контроль над временем? Продолжает ли сидеть в сети, когда ущерб очевиден ему самому? Уходят ли из его жизни занятия, которые раньше были значимы? По сути, оценивать приходится соотношение трех вещей: потребности, контроля и последствий.

Обобщая рассмотренные работы, мы выделяем три группы факторов, которые имеет смысл проверять в исследованиях этой категории студентов. Первая группа индивидуально-психологическая: трудности саморегуляции, привычка снимать эмоциональное напряжение прежде всего через сеть, низкая переносимость фрустрации. Вторая касается отношений с людьми и с собой. Это сужение круга очных контактов, болезненное переживание телесных особенностей, избегание живого общения. Третья группа описывает само поведение, то есть потерю контроля, продолжение сетевой активности вопреки негативным последствиям и вытеснение других занятий.

Подчеркнем, что эта группировка аналитическая. Она не выведена из какого-то одного эмпирического исследования и в качестве диагностической шкалы не годится. Ее задача скромнее: упорядочить обстоятельства, которые стоит включить в программу будущего исследования студентов с НОДА.

Начинать профилактику разумно с вопроса о том, какую роль интернет играет в жизни конкретного студента. Если через сеть он получает учебные материалы, общается и пользуется социальными услугами, механическое ограничение доступа скорее навредит его адаптации. Поэтому цель сопровождения здесь формулируется иначе, чем при типичной интернет-зависимости. Сокращать экранное время ради самого сокращения бессмысленно; важнее вернуть человеку контроль над своим поведением и расширить круг доступных ему способов удовлетворять социальные и личностные потребности.

На практике это обучение планированию, работа над распознаванием собственных эмоциональных состояний, разбор ситуаций, в которых рука сама тянется к телефону. Если студенту трудно общаться, ему нужны доступные условия для участия в очных занятиях и внеучебных мероприятиях. Все эти шаги лучше обсуждать с самим студентом. Помощь, навязанная без его согласия, легко превращается в еще одно ограничение самостоятельности, которой у него и без того меньше, чем у сверстников.

Отдельный вопрос касается семьи. Жесткий контроль со стороны родных нередко оборачивается затяжным конфликтом вокруг гаджетов, особенно когда интернет остается одним из немногих пространств, где молодой человек действует сам. На наш взгляд, продуктивнее позиция семьи, которая помогает выстроить режим дня и найти доступные занятия, но оставляет решения за студентом в тех пределах, в каких он способен их принимать.

Доказательная база по теме пока слабая. Часть приведенных данных получена на подростках, часть на взрослых с двигательными нарушениями, часть на юношах вообще, без выделения группы с НОДА. Такие материалы позволяют сформулировать исследовательские предположения, но утверждать на их основании, что студенты с двигательными нарушениями чаще других становятся интернет-зависимыми, нельзя. Для проверки нужны исследования с

отдельной выборкой, где учитывались бы характер нарушения, доступность цифровых технологий и то, как устроена повседневная активность участников.

Итак, интернет-аддиктивное поведение молодых людей с НОДА невозможно оценить, не принимая во внимание двойственную роль цифровой среды. Сеть компенсирует ограничения мобильности и поддерживает социальное участие, но при ослаблении самоконтроля вытесняет другие виды деятельности. Диагностическое значение имеет утрата контроля и неблагоприятные последствия, тогда как продолжительность пребывания онлайн сама по себе мало что показывает. Следующим шагом должно стать эмпирическое изучение этой группы с критериями, учитывающими реальные образовательные и коммуникативные потребности студентов.

Список литературы:

1. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации // Вопросы наркологии. 2020. № 4 (187). С. 7-23.

2. Дмитриев К.Г. Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте: дис.... канд. психол. наук. М., 2013. 192 с.

3. Проблемное использование интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья / И.П. Волкова, Н.Н. Королева, И.М. Богдановская, Г.Ю. Иконникова, А.В. Машкова // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 9. С. 98-121. DOI: 10.17853/1994-5639-2019-9-98-121.

4. Мешкова Т.А., Гаврилова Е.Л. Особенности отношения к телу лиц с последствиями детского церебрального паралича и спинальной травмы // Клиническая и специальная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 180-205. DOI: 10.17759/cpse.2021100109.

5. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. М.: Владос, 2004. 368 с.