

- проявляются защитные механизмы личности и трансформируются процессы контроля и критичности (Березанская, 1978; Гурьева, 1973; Доронина, 1993; Психологические проблемы..., 1987);
- претерпевают изменения методы и процедуры психологического исследования (Арестова, Бабанин, Войскунский, 1995; Арестова, Бабанин, Тихомиров, 1988; Бабанин, Войскунский, Смылова, 2003; Гарбер, 1994; Корнилова, Тихомиров, 1990; Психологические проблемы..., 1987; Тихомиров, Гурьева, 1986)[3].

Таким образом, психологическое наследие Тихомирова О.К. становится очень актуальным в современной действительности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Закон «Об образовании», <http://президент.рф/acts/17251>.
2. Приоритетный национальный проект «Образование», <http://минобрнауки.рф>
3. Бабаева Ю.Д., Березанская Н.Б., Васильев И.А., Войскунский А.Е., Корнилова Т.В. Смысловая теория мышления // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2008. № 2. С. 26–58.

## Психологические последствия использования технологий и качество жизни

Емелин В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш.

Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва  
[emelin@mail.ru](mailto:emelin@mail.ru)

Работа посвящена исследованию вклада психологических последствий использования технологий (нарастания психологической зависимости, изменения психологических границ, изменений в сфере потребностей) в качество жизни и удовлетворенность в сферах здоровья, активности в свободное время, эмоциональной и социальной сферах.

**Ключевые слова.** Психологические последствия использования технологий, расширение психологических границ, чрезмерное использование технологий, качество жизни.

В последнее время в психологии, социологии, философии и ряде других дисциплин все чаще поднимается вопрос о влиянии технического прогресса на человека [3; 5], а также о психологических механизмах и следствиях этого влияния [2]. Нами предложена модель психологических последствий технического прогресса [1], включающая три основных группы последствий: нарастание психологической зависимости, изменение психологических границ и границ телесности, изменения в сфере потребностей (рис. 1). Дополнительным важным процессом, который как бы «надстраивается» над тремя уже упомянутыми, является процесс *рефлексии*. Человек может в большей или меньшей степени осознавать психологические последствия технического прогресса. Различаются и реакции на это осознание: вплоть до резко негативных эмоций и ограничения себя в пользовании техническими средствами.



Рис. 1. Модель психологических последствий технического прогресса [1]

До настоящего момента исследования связи психологических последствий использования технологий и качества жизни ограничиваются либо частотой их использования (она представляет собой поведенческий показатель, часто не сопоставимый с психологическим содержанием взаимодействия с технологиями [8]), либо областью технологических зависимостей [6], без учета других изменений психологических границ и потребностей.

*Целью* данного исследования было выявление вклада психологических изменений, сопутствующих техническому прогрессу, в качество жизни в разных сферах.

### Методы

В исследовании участвовали 254 жителей Москвы и Московской области (63 мужчины и 189 женщин) в возрасте от 17 до 77 лет (средний возраст  $28,1 \pm 13,7$  лет). Поскольку возможности освоения технических средств существенно зависят от того, в каком возрасте находился человек в период их бурного развития, мы выделили три возрастных группы. В первую группу вошли испытуемые младше 25 лет ( $N=159$ ), которые знакомы с мобильным телефоном, интернетом и компьютером с детства. Во вторую группу вошли испытуемые в возрасте 25-40 лет ( $N=33$ ) — те, кто столкнулся с быстрым развитием технических средств в довольно молодом, но взрослом возрасте. Испытуемые третьей группы старше 40 лет ( $N=57$ ) человек — это те люди, которым было более 40 лет в период бурного развития технических средств, и соответственно освоение этих средств давалось им труднее. Использовались следующие методики:

Методика оценки психологических последствий пользования техническими средствами (МИГ-ТС [1]). Методика включает следующие шкалы: возможность отказа от средства, психологическая зависимость, расширение границ в сфере обще-

ния, рефлексия нарушения границ, функциональность, удобство, создание имиджа. Использовались три версии методики — в отношении мобильного телефона, интернета и компьютера.

Опросник качества жизни и удовлетворенности, краткая версия [4]. Позволяет оценить качество жизни в сфере здоровья, социальной, эмоциональной сферах и сфере активности в свободное время.

Кроме того, испытуемых просили оценить частоту пользования каждой из технологий по шкале Лайкерта от 1 до 4.

### Результаты

В отношении качества жизни и удовлетворенности в каждой из сфер проводился иерархический регрессионный анализ. На первом этапе в качестве независимых переменных выступали пол и возрастная группа испытуемых, на втором этапе к ним добавлялась частота пользования, на третьем этапе — психологические последствия использования технологий. Анализ проводился отдельно для каждой из технологий (мобильный телефон, интернет, компьютер). Добавление в модель психологических последствий пользования технологиями приводит к значимому ее улучшению в отношении мобильного телефона и интернета, тогда как в отношении использования компьютера учет психологических последствий значимо связан лишь с качеством жизни в эмоциональной сфере (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

**Результаты иерархического регрессионного анализа зависимости качества жизни в разных сферах от социально-демографических характеристик, частоты использования и психологических последствий использования технологий**

Технологии	Сферы качества жизни	Изменение R <sup>2</sup> при переходу к каждому следующему этапу		
		Этап 1	Этап 2	Этап 3
Мобильный телефон	Здоровье	0,04**	0,00	0,10**
	Эмоции	0,02	0,01	0,01**
	Общение	0,04*	0,01	0,07**
	Активность в свободное время	0,05**	0,00	0,06*
Интернет	Здоровье	0,04*	0,00	0,10**
	Эмоции	0,01	0,00	0,12**
	Общение	0,04*	0,00	0,11**
	Активность в свободное время	0,04**	0,01	0,05
Компьютер	Здоровье	0,04**	0,00	0,04
	Эмоции	0,02	0,00	0,09**
	Общение	0,04	0,00	0,02
	Активность в свободное время	0,04**	0,01	0,03

Независимые переменные: этап 1 — пол, возраст; этап 2 — пол, возраст, частота пользования технологией; этап 3 — пол, возраст, частота пользования технологией, психологические последствия пользования технологией.

\* —  $p < 0,05$ ; \*\* —  $p < 0,01$ .

*Мобильный телефон.* Детальный анализ регрессионных коэффициентов показывает, что ухудшение качества жизни в сферах здоровья, эмоций и активности в свободное время связаны с большим расширением границ в сфере общения ( $p < 0,01$ ). Ухудшение качества жизни в социальной сфере связано с рефлексией нарушения границ вследствие использования мобильного телефона ( $p < 0,01$ ).

*Интернет.* Ухудшение качества жизни в сферах здоровья, эмоций и общения связаны с расширением границ в связи с интернетом ( $p < 0,05$ ), а также низкими оценками роли функциональности ( $p < 0,01$ ). Кроме того, ухудшение качества жизни в сфере здоровья связано с рефлексией нарушения границ ( $p < 0,01$ ), низкими оценками роли создания имиджа ( $p < 0,05$ ) при использовании интернета, тогда как ухудшение качества жизни в эмоциональной сфере — с зависимостью ( $p < 0,05$ ) при использовании интернета и недооценкой роли создания имиджа ( $p < 0,01$ ).

*Компьютер.* Ухудшение качества жизни в сфере эмоций связано с большей зависимостью от компьютера ( $p < 0,01$ ).

В целом качество жизни и удовлетворенность в разных сферах зависят от психологических изменений в связи с использованием современных технологий — это особенно касается мобильного телефона и компьютера. При этом в отношении мобильного телефона ухудшение качества жизни связано в большей степени с расширением границ, тогда как в отношении интернета — как с расширением границ, так и с изменениями в сфере потребностей. Связь психологических последствий пользования технологий и качества жизни не зависит от частоты пользования (что свидетельствует о необходимости учета психологических переменных и роли контекста [7]) и сохраняется после контроля влияния пола и возраста испытуемых.

*Работа поддержана грантом РГНФ проект №11-06-00733*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Емелин В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Разработка и апробация методики оценки изменения психологических границ при пользовании техническими средствами (МИГ-ТС) // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С. 5. URL: <http://psystudy.ru>. 0421200116/0017
2. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009.
3. Кастельс М. Информационная эпоха: Экономика, общество и культура. М., 2000.
4. Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 81-90.
5. Рейнгольд Г. Умная толпа: новая социальная революция. М., 2006.
6. Griffiths M. A 'components' model of addiction within biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. 2005. 10(4). P. 191-197.
7. Griffiths M. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence // International Journal of Mental Health and Addiction. 2010. 8. P. 119-125.
8. Larkin M., Wood R.T., Griffith, M.D. Toward addiction as relationship // Addiction Research and Theory. 2006. 14(3). P. 207-215.