

ОГЛАВЛЕНИЕ

Участники издания	5
Список сокращений	8
Введение	10
ЧАСТЬ 1. ЦИФРОВАЯ СРЕДА: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ.	11
Глава 1.1. Цифровая среда как объективная реальность	13
Глава 1.2. Информационно-психологическая безопасность и психическое здоровье в контексте проблематики инфобизнеса.	37
Глава 1.3. Цифровой стресс	56
Глава 1.4. Этические аспекты применения цифровых технологий в психиатрии	89
Глава 1.5. Философский взгляд на цифровую среду как триггер смены парадигмы в психиатрии	105
ЧАСТЬ 2. ЦИФРОВАЯ СРЕДА И КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХИАТРИЯ	121
Глава 2.1. Влияние цифровых медиаустройств на развитие детей дошкольного возраста	123
Глава 2.2. Цифровое пренебрежение: техноференция в родительско-детских отношениях как фактор формирования неблагоприятного детского опыта	130
Глава 2.3. Цифровая среда и психическое здоровье подростков	139
Глава 2.4. Цифровая среда и суицидальное поведение	174
Глава 2.5. Цифровая среда и нарушения пищевого поведения	192
Глава 2.6. Цифровая среда и аддикции	209
ЧАСТЬ 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ.	219
Глава 3.1. Телемедицинские технологии в психиатрии и наркологии: от локальных решений к системной модели оказания помощи	221

Глава 3.2. Принципы и факторы терапии психических расстройств с помощью технологий виртуальной реальности.	238
Глава 3.3. Цифровая среда и психотерапия	251
Глава 3.4. Применение виртуальной реальности в диагностике тяжелых психических расстройств.	272

ЧАСТЬ 4. ЦИФРОВАЯ СРЕДА В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ПСИХИАТРИИ

Глава 4.1. Библиометрия как новый подход к анализу научной литературы	287
Глава 4.2. Информационные технологии в психиатрических исследованиях	300
Глава 4.3. Применение метода сетевого анализа в психиатрии	327
Глава 4.4. Методы обработки естественного языка в психиатрии и нейронауках.	335

ВВЕДЕНИЕ

Представленное руководство — это комплексный анализ проблем, которые сегодня поднимаются в вопросах взаимодействия цифровой среды и психического здоровья. Цифровизация повседневной жизни — это базовый тренд современности, поэтому позитивность или негативность ее влияния на психическое здоровье населения еще предстоит оценить. Книга, которую вы держите в руках, а скорее всего читаете с экрана планшета или смартфона, — это срез наших знаний на данный момент времени. Экспансивное развитие цифровых технологий определяет направление работы исследователей. С непривычной для нас скоростью меняется наша жизнь, меняется вовлеченность в цифровую среду, возникают понимание ее пользы и новые вызовы, на которые должно реагировать врачебное и научное сообщество. Необычайно быстро появляется новая терминология, описываются такие феномены, как клиповое мышление, номофобия, страх упущенных возможностей (FoMO; Fear of Missing Out) и др. Нам еще предстоит оценить, войдут ли они в науку как психопатологические феномены или станут нормой жизни современного человека цифровой эпохи. Сегодня есть основания утверждать, что цифровая среда представляет собой одновременно и источник значимых рисков для психического здоровья, и перспективную платформу для развития профилактических, диагностических и терапевтических подходов в психиатрии. Новое звучание приобретают технологические и этические аспекты. Сегодня на стадии изучения находятся основные механизмы воздействия цифровой среды на психику человека, включая феномены цифрового стресса, техноференции и цифрового отчуждения. Мы можем уверенно говорить о преимуществах, которые дала цифровая реальность для научных исследований.

Сегодня мы только прикоснулись к новой реальности, которая ворвалась в нашу жизнь и в нашу специальность. Идет процесс формирования гибридной реальности, в которой цифровая среда соединяется с реальной жизнью. Определить, какой эта реальность будет завтра, насколько она будет безопасна для современного человека, — это задача исследований, которые уже начались.

Глава 2.2. Цифровое пренебрежение: техноференция в родительско-детских отношениях как фактор формирования неблагоприятного детского опыта

Горбунова А.П., Мазо Г.Э.

Стремительная цифровизация вносит неоспоримый позитивный вклад в развитие научных исследований и практической медицины, расширяя поле возможностей для специалистов и пациентов. В то же время экспансия цифровой среды все активнее затрагивает повседневные аспекты человеческой жизни, трансформируя привычный уклад рядового пользователя. Помимо неограниченного доступа к информации и коммуникации, использование гаджетов одновременно становится источником новых вызовов. Эти вызовы весьма разнообразны, и, вероятно, на данном этапе мы не можем с уверенностью их оценить. Но глобальная цифровизация меняет взгляд на проблемы, которые уже в течение многих лет находятся в поле зрения психологов и психиатров. Новые мобильные и цифровые технологии, такие как смартфоны, планшеты, носимые устройства и другие мобильные устройства, теперь прочно вошли в повседневную жизнь маленьких детей и их семей, при этом научные данные об их использовании и эффекте отстают от темпов их внедрения. Существующая на сегодняшний день концепция неблагоприятного детского опыта была представлена еще в «доцифровую» эпоху и с того времени не подвергалась значимым изменениям. Однако растущий объем данных демонстрирует, что чрезмерное использование родителями цифровых устройств оказывает значимое влияние на психоэмоциональное состояние, социальную адаптацию и поведение воспитанных ими детей.

ТЕХНОФЕРЕНЦИЯ

Важность взаимодействия между родителем и ребенком определяется не только качеством развития речевых, когнитивных способностей и на-

выков саморегуляции [23], но и значимостью удовлетворения осознаваемых эмоциональных потребностей.

Техноференция (technoference) — это нарушение или затруднения ежедневного межличностного общения и совместного времяпрепровождения, вызванного цифровыми и мобильными технологическими устройствами [15, 22]. Техноференция — термин, образованный путем объединения слов «технология» и «помеха» («technology-based interference»). Родительская техноференция (**рис. 2.1**), которая относится к прерываниям во взаимодействии родителей и детей из-за цифровых и электронных медиаустройств, является проблемой, которая все чаще признается в области семейной психологии [22] и оказывает негативное влияние на психическое развитие детей.

И, хотя феномен «отсутствующего присутствия» [12] был описан более 20 лет назад, сегодня экспансивное развитие цифровых технологий определяет значимость этого явления и научное сообщество только начинает осознавать все возможные долгосрочные негативные последствия.

Качество взаимодействия между родителем и ребенком играет определяющую роль в формировании когнитивного и социального развития детей [14]. Хотя технологии способны укреплять семейные связи через совместное использование (совместные игры или просмотр контента), они же нередко могут и становиться источником помех, нарушая межличностное общение в семье [31]. Это может оказывать негативное влияние на психическое развитие ребенка, приводить к снижению родительского авторитета, утрате доверия и семейных ценностей, а также повышению уровня конфликтности. В целом техноференция создает эмоциональную пустоту в общении и может способствовать агрессивному или пассивному поведению детей. Однако остается неясным, влияет ли отвлечение родителей, вызванное использованием экранов, на взаимодействие и коммуникацию родителей и детей более негативно по сравнению с нецифровым отвлечением родителей. Но в последнее десятилетие именно цифровые технологии являются ча-



Рис. 2.1. Родительская техноференция

стым источником отвлечения. Имеются ли специфические влияния техноференции, связанной с цифровыми устройствами, еще предстоит изучить.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОФЕРЕНЦИИ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Проведенные исследования показывают, что техноференция родителей негативно влияет на развитие ребенка, нарушает взаимодействие, увеличивает проблемное использование медиа детьми и способствует развитию психологических проблем, включая тревогу, дефицит внимания и поведенческие расстройства. Экспериментальные исследования подтверждают, что, когда родители отвлекаются во время взаимодействия с детьми, снижается их отзывчивость к сигналам необходимого общения, что приводит к уменьшению вовлеченности ребенка, снижению проявления положительных эмоций, уменьшению вербальной активности и взаимной вовлеченности. Качество взаимодействия и его синхронность ухудшаются, что отрицательно сказывается на развитии социальных, эмоциональных и коммуникативных навыков ребенка [4].

Здесь важным вопросом остается зависимость влияния родительской техноференции от возраста ребенка, поскольку потребность в эмоциональном общении в различных возрастных периодах отличается и его отсутствие может вызывать различные последствия. Особое внимание необходимо уделять маленьким детям (0–3 года), учитывая важность взаимодействия родителей и детей для раннего психологического развития [11]. Взаимодействие родителей и младенцев играет решающую роль в поддержке различных аспектов развития ребенка: развитии социальной осведомленности, формировании надежной привязанности, эмоциональном развитии, приобретении языковых и коммуникативных навыков. Важнейшим аспектом качества взаимодействия родителей и детей является родительская чуткость, которая имеет решающее значение для развития ребенка [6]. Однако, когда внимание родителей переключается с ребенка на цифровое устройство, их способность быть чуткими и отзывчивыми к своим детям снижается.

Известный существующий метод, оценивающий качество взаимодействия «родитель–ребенок», так называемый Эксперимент с неподвижным лицом (The Still-Face Paradigm) [33], был также применен для оценки динамики коммуникации при использовании модифицированного варианта «спокойного лица» — период безэмоционального зрительного контакта был заменен периодом использования гаджета матерью. Описанный эксперимент продемонстрировал, что более частое использование мобиль-

ных устройств было связано с меньшим исследованием комнаты и меньшим позитивным аффектом в период использования гаджета матерью, а также что отстранение от общения с детьми во время применения мобильных устройств может повлиять на их способность к эмоциональному восстановлению (то есть дальнейшему взаимодействию с матерью, исследованию комнаты и позитивному аффекту) при прекращении использования девайса и возобновлении коммуникации [25]. Кроме того, более одобрительное отношение родителей к использованию медиа при уходе за ребенком было связано со сниженной эмоциональной реакцией в фазу «спокойного лица» с применением гаджета, особенно в проявлениях негативной эмоциональности [32]. Предполагается, что дети, сталкивающиеся с постоянными нарушениями во взаимодействии из-за использования мобильного устройства, могут начать проявлять притупленные эмоциональные реакции, схожие с реакциями детей, воспитывающихся матерями с депрессией.

Также исследования показывают, что, когда родители используют экраны в присутствии ребенка, взаимодействие происходит реже и родители менее избирательны и менее восприимчивы к поведению ребенка. Например, исследования, изучающие родителей в общественных местах, показывают, что отсутствие чувствительности к ребенку, такое как неспособность заметить признаки эмоционального стресса, чаще встречается у родителей, использующих смартфон, по сравнению с теми, кто им не пользуется [10].

Младенцы проявляют больше негативных и меньше позитивных эмоций, когда их мать использует экран во время взаимодействия, и демонстрируют больше способов привлечь внимание матери во время прерванного экраном их взаимодействия с матерью [16]. Экспериментальное исследование показало, что материнская техноференция влияет на физиологическую реактивность младенцев (учащенное сердцебиение), что позволяет предположить, что это может быть стрессовым фактором [30]. Это дает основание предполагать, что материнскую техноференцию можно рассматривать как фактор стресса у младенца и, возможно, как один из факторов неблагоприятного детского опыта.

Одним из объектов изучения были ситуации приема пищи в присутствии родителей у детей младшего возраста. В американском наблюдательном исследовании [27], описывающем процесс приема пищи детей до 10 лет в присутствии взрослого, использовавшего мобильное устройство, было отмечено влияние данного фактора на поведение ребенка. В случаях, когда опекун был особенно поглощен использованием гаджета, многие дети демонстрировали провокационное поведение, чтобы привлечь внимание взрослого.

В другой работе [29], изучающей взаимодействие «родитель–ребенок» в процессе приема пищи, было обнаружено, что матери, использовавшие мобильные устройства, значительно реже вступали с детьми в вербальный контакт, особенно во время употребления незнакомого продукта (наиболее стрессовая для ребенка ситуация), и, кроме того, значительно реже поощряли своих детей как в целом, так и при приеме незнакомой пищи. Использование мобильных устройств также снижало количество вербальных и невербальных взаимодействий, что важно для процесса адаптации ребенка к новому опыту. Схожие результаты были продемонстрированы и в статье [14], анализирующей качество контакта «родитель–ребенок» при просмотре телевизора в фоновом режиме: отмечено, что снижалось как количество, так и качество взаимодействия. Эти выводы находят подтверждение в ряде других работ [1, 26].

Исследование в США 170 семей с маленькими детьми (средний возраст около 3 лет) показало, что более выраженное проблемное использование цифровых технологий матерью и отцом прогнозирует более частое проявление родительской техноференции, что, в свою очередь, связано с увеличением поведенческих проблем у детей (агрессивность и тревога). При этом материнская техноференция была более тесно связана с поведенческими проблемами ребенка, что указывает на различия в родительских ролях. Исследование подчеркивает транзакционный характер влияния техноференции на эмоциональное и поведенческое развитие детей [22].

Метаанализ (53 исследования, 60 555 участников) показал значимую положительную связь между техноференцией родителей и проблемным использованием медиа у подростков (средний возраст 13,84 года) ($r=0,296$, 95% ДИ 0,259–0,331). Эта связь была сильнее, когда оба родителя участвовали в техноференции, по сравнению с тем, когда чрезмерное использование цифровых устройств было зарегистрировано только у одного родителя. В исследовании выявлены механизмы, такие как уменьшение общения между родителями и детьми, неопределенность правил использования медиа и восприятие детьми эмоционального отторжения со стороны отвлеченных цифровыми девайсами родителей. Это может привести к тому, что дети компенсируют нехватку внимания чрезмерным применением медиа, усваивая при этом проблемные модели поведения родителей [38].

Накопленные к настоящему моменту данные указывают, что родители играют решающую роль в проблемном поведении подростков как образцы для подражания [3, 36]. В случаях когда использование гаджетов родителями становится аддиктивным, зависимость родителей от смартфонов становится напрямую связанной с аналогичной зависимостью

у подростков [9, 24]. Тем не менее вопрос отличается значительной сложностью и нелинейностью, так как на данную взаимосвязь по-разному влияет уровень стресса подростка: в исследовании Lam & Wong (2015) было обнаружено, что выявленная связь между проблемным использованием интернета у родителей и подростков существует только в случае низкого уровня стресса ребенка, тогда как в группе с высоким уровнем стресса становилась незначимой [17]. Согласно одной из гипотез, описанные результаты объясняются повышением мотивации использовать интернет подростками при повышении уровня стресса и тревожности, тогда как связь с паттерном использования интернета родителями становится незначимой. Смежное понятие, используемое для обозначения данной проблемы, — фаббинг, то есть использование мобильного телефона в ущерб социальным отношениям [19], что также может относиться и к детско-родительскому взаимодействию [13] и рассматриваться как своего рода социальная изоляция и межличностное пренебрежение [7]. Это утверждение согласуется с выводами исследования Mun & Lee (2021) [24], в котором была продемонстрирована предиктивная способность родительского злоупотребления гаджетами как в отношении злоупотребления ими подростками, так и в отношении родительского отвержения (parental rejection). Помимо этого, Xie и соавт. (2019) [37] было установлено, что фаббинг родителей положительно связан с зависимостью подростков от мобильных телефонов. H. Wang & L. Lei (2022) [34] продемонстрировали, что родительский фаббинг был положительно связан с зависимостью подростков от коротких видеороликов. В то же время в качестве медиатора выступала относительная депривация, а общение со сверстниками смягчало негативные ассоциации.

Помимо этого, китайское исследование [35], изучающее связь фаббинга и суицидальных мыслей у подростков 11–16 лет [$M=12,75$, стандартное отклонение (SD; Standard Deviation) $=0,58$], продемонстрировало, что этот феномен был связан как с самоуважением подростка, так и с суицидальными идеациями, а чувство самоуважения выступало в качестве медиатора между указанной формой цифрового игнорирования и суицидальными мыслями. Предположительно эта связь объясняется теорией социометра [18]: самоуважение формируется на основе принятия или отвержения другими людьми, а люди оценивают себя в соответствии с отзывами других. Постоянное внимание родителей к смартфонам может расцениваться подростками как показатель собственной незначимости и меньшей важности в жизни родителя, чем гаджет. Подобное пренебрежение способствует формированию чувства отверженности и низкой самооценки.

В отношении субъективной оценки подростками родительской технофобии был проведен систематический обзор [8], включающий

13 отобранных статей из первоначальных 382. Во всех включенных исследованиях выявлена устойчивая отрицательная связь между восприятием подростками родительской техноференции и их психическим здоровьем, а также положительная — с агрессивным поведением. Ключевыми модераторами этой взаимосвязи выступили уровень родительской сплоченности и психическое здоровье родителей.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОФЕРЕНЦИИ НА РОДИТЕЛЕЙ

Отмечено и двустороннее влияние активного использования технологий родителями и деструктивного поведения ребенка: большее использование гаджетов родителями предсказывало нарушение поведения, что, в свою очередь, предсказывало усиление стресса у родителей. Повышение уровня родительского стресса значимо усиливало отстраненность родителей с помощью технологий (техноференцию) [21]. В то же время родители отмечают ощущение дискомфорта от «отсутствия присутствия» при использовании цифровых технологий рядом с детьми, описывая это как «многозадачность», из-за которой они чувствуют себя менее эффективными в воспитании детей [28].

Примечательно, что существуют и данные, свидетельствующие об отсутствии негативного влияния на развитие взаимодействия между матерью и ребенком, а использование матерью телефона во время кормления может служить для матери источником поддержки в преодолении трудностей, связанных с уходом [5]. Социальная поддержка играет важную роль в снижении стресса, предотвращении депрессии и общем благополучии матерей, что в дальнейшем может иметь долгосрочные последствия для здоровья новорожденных и младенцев [20]. Кроме того, матери нередко используют интернет для поиска информации, связанной с воспитанием детей, а также обращаются к социальным сетям за помощью и советами в указанной области [2].

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ

Приведенные литературные данные позволяют констатировать, что феномен родительского злоупотребления смартфонами и гаджетами, или техноференции, представляет собой значимый психосоциальный фактор риска для развития ребенка, последствия которого системны и сопоставимы с воздействием традиционных форм неблагоприятного детского опыта. Эмпирические исследования однозначно демонстрируют, что хроническая «техноференция» и «родительский фаббинг» не являются нейтральными поведенческими паттернами. Их влияние проявляется на нескольких

уровнях: нарушение процессов формирования надежной привязанности и эмоциональной саморегуляции в раннем возрасте, повышение риска проблем поведения у детей дошкольного и школьного возраста, а также провоцирование конфликтов и чувства отвержения у подростков.

Ключевым выводом анализа приведенных исследований является необходимость рассмотрения данного феномена в рамках расширенной модели неблагоприятного детского опыта. Накопленные данные свидетельствуют о том, что устойчивая психологическая недоступность родителя, поглощенного цифровым устройством, по своему механизму и последствиям соответствует критериям эмоционального пренебрежения. Игнорирование этого аспекта в клинической и исследовательской практике означает недооценку одного из наиболее распространенных и латентных источников хронического стресса у современных детей.

Таким образом, актуальной задачей представляется адаптация существующих подходов к оценке неблагоприятного детского опыта в реалиях цифровой эпохи. Это подразумевает включение диагностики цифровых привычек семьи в инструментарий специалистов, проведение дальнейших лонгитюдных исследований для установления более точных причинно-следственных связей, а также разработку просветительских программ для родителей о принципах осознанного использования технологий.



Рис. 2.2. Цифровая техноференция — нарушение межличностного общения и совместного времяпрепровождения

Признание родительской техноференции значимым фактором риска является необходимым шагом для разработки эффективных стратегий профилактики, направленных на защиту психического здоровья детей и укрепление детско-родительских отношений в условиях неизбежной цифровизации повседневной жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

