

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 3 / 2024, Vol. 12, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/121PDMN324.pdf>

5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Швец, Ю. Ю. Когнитивные искажения и проблемное использование интернета у студентов: педагогические меры профилактики / Ю. Ю. Швец // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/121PDMN324.pdf>

**For citation:**

Shvets Yu.Yu. Cognitive distortions and problematic use of the internet in students: pedagogical prevention measures. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(3): 121PDMN324. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/121PDMN324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 37.015.31

**Швец Юрий Юрьевич**

ФГБУН «Институт проблем управления имени В.А. Трапезникова Российской академии наук», Москва, Россия

Старший научный сотрудник

Кандидат экономических наук

E-mail: [jurijswets@yahoo.com](mailto:jurijswets@yahoo.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6557-1416>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=665469](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=665469)

## Когнитивные искажения и проблемное использование интернета у студентов: педагогические меры профилактики

**Аннотация.** Высокие технологии имеют амбивалентное влияние на развитие личности, особенно на юношей. Как и другим зависимостям, интернет-зависимости оказались присущи те же негативные последствия, а также основные признаки, среди которых отмечены когнитивные искажения.

Статья рассматривает когнитивные искажения у студентов и их связь с проблемным использованием интернета, а также их негативный эффект на развитие личности и учебный процесс. Отмечается, что взгляды авторов о связи феноменов разделились, и посредством исследования планируется получить дополнительную информацию в систему знаний о характеристиках когнитивной сферы при проблемном использовании студентами интернет-среды. Научная новизна исследования состоит в поиске и выявлении связей когнитивных искажений студентов и проблемного использования Интернета, а также их аспектов. Решение задач настоящего исследования вносит дополнительную информацию в систему знаний о характеристиках когнитивной сферы при проблемном использовании студентами интернет-среды. Практическая значимость статьи состоит в возможности применения результатов работы для составления профилактических программ, направленных на предупреждение развития проблемного использования Интернета у студентов группы риска. Исследование проводилось среди 96 студентов от 17 до 20 лет, используя опросник когнитивных ошибок и шкалу проблемного использования интернета. Упрямство и катастрофизация демонстрируют наибольшее число связей с когнитивной поглощенностью, регуляцией эмоций и негативными последствиями, что позволило частично подтвердить гипотезу. По итогам этих данных сформулированы рекомендации для педагогов по работе со студентами, склонными к развитию проблемного использования интернета и интернет-

аддикции. Представленный материал позволяет сделать вывод, что профилактические мероприятия в учебных заведениях способны снизить риск их формирования.

**Ключевые слова:** проблемное использование интернета; когнитивные искажения; корреляция; студенты; педагогическая профилактика; аддикция; регуляция настроения; профилактика

## Введение

Хотя с каждым годом процент молодежи, активно пользующейся интернетом, растет, для большинства из них картина применения не становится патологической. Это стало базисом для формирования термина «проблемное использование Интернета» (ПИИ). Признаки ПИИ включают навязчивое пристрастие к работе с компьютером, импульсивную навигацию по Сети и зависимость от опосредованных Интернетом азартных игр и других действий, а также использование средств Интернета как преобладающего средства коммуникации.

Нельзя игнорировать, что ПИИ не только тормозит личностное развитие, но и негативно влияет на успеваемость, вовлеченность в будущую профессиональную деятельность, мешает адаптации. На данный момент деятельность педагогов по профилактике проблемы либо отсутствует, либо носит поверхностный характер.

Такое рассмотрение подчеркивает актуальность данного исследования, значимость изучения когнитивных искажений в цифровой среде и рассмотрение возможных профилактических мер для педагогов.

Цель исследования — изучение связи когнитивных искажений студентов и ПИИ, а также их аспектов.

Объект исследования — когнитивных искажений студентов.

Предмет исследования — проблемное использование Интернета.

## 1. Материалы и методы

При написании автором использовались следующие методы: анализ, сравнение, обобщение научных исследований и статей, визуализация данных, синтез.

Для достижения поставленной цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ работ, посвященных понятиям когнитивных искажений и проблемного использования интернета.
2. Изучить их проявления ПИИ в студенческих группах.
3. Исследовать взаимосвязи феноменов и дать практические рекомендации для педагогов по профилактике студентов группы риска.

В основу исследования легли научные труды С.Л. Морозовой [1], О.А. Топильской [2], С.Е. Панышиной, Н.Л. Сунгуровой, Н.Б. Карабущенко [3], В.С. Жилова [4] и т. д.

## 2. Результаты и обсуждения

Термин «когнитивные искажения» предложили в 1972 году Д. Канеман и А. Тверски. Когнитивные искажения — это систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают из-за дисфункциональных убеждений, внедренных в

когнитивные схемы. Они обнаруживаются при анализе автоматических мыслей. Эти ошибки не случайны, а предсказуемо возникают в схожих обстоятельствах. Как отмечено А.В. Курпатовым, даже если человек знает о когнитивных искажениях, понимает их природу и знает, как с ними бороться, его мозг все равно продолжит их производить. Причины этих искажений связаны преимущественно с нейрофизиологией мозга и эволюционным развитием человеческого мышления и его познавательных способностей. Кроме того, их субстратом может служить влияние эмоций на мышление, а также социальные и культурные установки.<sup>1</sup> Связь позитивных эмоций с когнитивной легкостью также имеет эволюционное обусловление, что позволяет людям различать опасность и безопасность. Она также служит основой для формирования социальных отношений, обеспечивая психологическую и социальную стабильность [5].

А. Бек<sup>2</sup> выделил следующие основные когнитивные искажения: (1) создание умозаключений без достаточных оснований или даже вопреки им; (2) вынесение умозаключений на основе внеконтекстного элемента ситуации; (3) выработка нерелевантных обобщенных моделей и их использование для интерпретации любых результатов; (4) искаженное представление о значимости/незначимости или силе/слабости явления или действий субъекта / влияния объекта; (5) предположение, что события, не связанные с человеком, на самом деле связаны с ним; (6) стремление к дихотомичным крайностям; (7) поступание определенным образом, не задумываясь о последствиях; (8) склонность полагать, что суждения о будущих событиях априорно истинны; (9) вынос суждений о мыслях других людей; (10) ассоциирование себя и других людей с некоторыми стереотипами.

Современное научное психологическое сообщество не пришло к единому пониманию соотношения когнитивных искажений и ПИИ. Основные взгляды таковы:

1. Вихман А.А.: на другом полюсе от феномена «когнитивные искажения» можно разместить термин «критическое мышление» [6]. Автор отмечает, что увеличение аддикции в группе зависимых студентов сопровождается снижением общего уровня критического мышления. В этой выборке критическое мышление и уровень зависимости обратно коррелируют. Однако никакой связи в выборке студентов, не страдающих от зависимости, не было обнаружено. Вихман А.А. делает вывод, что сниженный уровень критического мышления ускоряет формирование интернет-аддикции. Однако данных, что при росте уровня этого показателя риск зависимости снижается, в его работах нет.

2. Виды когнитивных искажений выраженно сопряжены с конкретными видами деятельности в социальных сетях. Установлено, что у подростков выборочная абстракция является предиктором заинтересованности в онлайн-играх и бесцельном просмотре веб-страниц, персонализация — посещения порнографических сайтов, а катастрофизация — выполнения домашней работы в Интернете [7].

3. Лучинкина И.С. [8; 9]: когнитивные искажения присущи всем интернет-пользователям в той или иной мере, различаясь у лиц с разным уровнем проблемного использования соцсетей, людей с разными мотивами общения в сети и степенью нормативности этого общения. Когнитивная составляющая в этом процессе — базисная, в связи с чем для коррекции нежелательного поведения следует влиять именно на нее.

<sup>1</sup> MyBook. Андрей Курпатов Красная таблетка-2. Вся правда об успехе — Режим доступа — <https://mybook.ru/author/andrej-kurpatov/krasnaya-tabletka-2-vsya-pravda-ob-uspehe/read/> (дата обращения: 15.07.2024).

<sup>2</sup> Институт психотерапии и клинической психологии. Бек А. Когнитивная терапия депрессии — Режим доступа — <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=507> (дата обращения: 15.07.2024).

4. Орестова В.Р., Филиппова О.С.: хотя когнитивные искажения оказывают значимое влияние на процесс формирования и течения ПИИ, они не первичны, так как сами являются плодом жизненного опыта человека и его личностных черт [10].

На данный момент в литературе не описано, какие взаимосвязи в структуре этих феноменов являются опорными и могут стать отправной точкой формирования зависимости у студентов в связи с их возрастными особенностями. В соответствии с этим сформируем гипотезу исследования: такие когнитивные искажения, как упрямство, катастрофизация и максимализм, прямо коррелируют с когнитивным поглощением, регуляцией настроения и негативными последствиями у студентов.

В исследовании приняли участие 96 студентов от 17 до 20 лет, из которых 44 девушки и 52 молодых человека.

Для исследования использованы методики: (1) Опросник когнитивных ошибок (CMQ) A. Freeman, R. DeWolf (1992) в адаптации А.Е. Боброва и Е.В. Файзрахманова (2017); (2) Шкала проблемного использования интернета, GPIUS3 S. Caplan (2010), в адаптации А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой (2018). Методики прошли апробацию, доказали надежность, валидность, соответствуют целям исследования.

Для статистического анализа данных была использована корреляция Пирсона. Значимые результаты исследования отображены в таблице 1.

Таблица 1

**Значимые корреляции когнитивных искажений  
и проблемного использования интернета у студентов**

Когнитивные искажения	Проблемное использование Интернета (ПИИ)	t	p
Персонализация	Регуляция настроения	2,271*	0,03
	Негативные последствия	2,142*	0,04
	Общий балл ПИИ	2,122*	0,04
Чтение мыслей	Регуляция настроения	2,081*	0,04
Упрямство	Когнитивная поглощенность	3,549**	0,00
	Компульсивное использование	2,603*	0,01
	Негативные последствия	3,936**	0,00
	Общий балл ПИИ	3,793**	0,00
Катастрофизация	Регуляция настроения	3,001**	0,00
	Когнитивная поглощенность	2,418*	0,02
	Негативные последствия	2,986**	0,00
	Общий балл ПИИ	3,301**	0,00
Выученная беспомощность	Регуляция настроения	3,286**	0,00
	Когнитивная поглощенность	2,133*	0,04
	Общий балл ПИИ	3,051**	0,00
Максимализм	Регуляция настроения	3,314**	0,00
	Негативные последствия	3,257**	0,00
	Общий балл ПИИ	2,952**	0,00
Преувеличение опасности	Регуляция настроения	2,849*	0,01
Гипернормативность	Регуляция настроения	2,943**	0,00
Суммарный показатель когнитивных искажений	Регуляция настроения	4,339**	0,00
	Когнитивная поглощенность	2,257*	0,03
	Негативные последствия	2,798*	0,01
	Общий балл ПИИ	3,630**	0,00

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

Когнитивное искажение «персонализация» значимо связано с такими факторами ПИИ, как регуляция настроения и негативные последствия, что также стало причиной связи показателя с общим показателем ПИИ. Мы можем предполагать, что анонимное общение в

сети, будучи достаточно агрессивным, может провоцировать у студентов ожидание враждебности к себе. Получение фрустрации, переживание непонятости и отвержения, в свою очередь, может приводить юношей в субъективно более безопасную среду с целью самопроявления и поиска поддержки.

«Чтение мыслей» значимо связано с регуляцией настроения. По нашему мнению, это вызвано самой природой данного когнитивного искажения: опора на интуицию в вопросах, требующих логического рассмотрения, говорят о приоритете в моменте аффекта над рациональностью. Использование социальных сетей в такой ситуации становится способом эскапизма и переключения, смещения эмоциональной доминанты.

Упрямство — один из факторов, демонстрирующих наибольшее число связей: с когнитивной поглощенностью, импульсивным использованием, негативными последствиями, и, как итог, общим баллом ПИИ. Юношеское стремление понять мир, максимализм и столкновение в этом возрасте с множеством точек зрения при неустойчивой самооценке становится основой для чрезмерно значимых споров и защиты мнения. Это может перетягивать внимание студентов с повседневных задач, становиться поводом для фонового восприятия посторонней информации, значимость которой мнима. Кроме того, информационный пузырь, создаваемый алгоритмами соцсетей, сам создает при низком критическом мышлении впечатление, что мнение конкретного юноши — единственно верное, подкрепляя ригидное отстаивание позиций.

Значимых связей ПИИ с морализаторством у студентов не было обнаружено. Мы предполагаем, что лицам юношеского возраста в целом мало свойственно это искажение — напротив, студенты чаще склонны к обесцениванию авторитетов.

Катастрофизация коррелирует с регуляцией настроения и когнитивной поглощенностью, что выливается в связь также с негативными последствиями и общим показателем ПИИ. Преувеличенный страх провала, вероятно, вынуждает студентов с высоким уровнем катастрофизации всегда быть на связи, иметь доступ к новостям. Страх провала, нежелание общаться, тревожность в текущих условиях достаточно легко замаскировать импульсивным использованием социальных сетей. Отметим также, что ежедневно каждый современный человек имеет слишком масштабный доступ к информации. Это приводит к информационному перегрузу и формированию катастрофических выводов, особенно у тех, кто склонен к тревожности. Об этом говорит и большое количество значимых связей когнитивных искажений и ПИИ.

Выученная беспомощность также сопряжена с когнитивной поглощенностью и регуляцией настроения. С одной стороны, контент в интернете достаточно разнообразен, и можно подобрать как развлекательные отвлекающие материалы, так и мотивирующие или способствующие решению проблемы. С другой стороны, социальные сети часто демонстрируют идеализированные образы, из-за чего пользователь может начать сравнивать свою реальную жизнь с этим искусственным идеалом не в свою пользу.

Эта тенденция проявляется и при анализе связей максимализма с ПИИ. Крайность студентов в оценках и поиск себя находят в виде интернета подходящую площадку: наблюдаемые образы становятся недостижимыми ориентирами, собственные действия становятся ориентированными на соответствие. Максимализм в данном случае проявляется как дихотомия: соответствие есть успех, несоответствие — провал.

Связь преувеличения опасности и регуляции настроения у студентов, по нашему мнению, опирается на субъективное восприятие анонимного пространства соцсетей как более безопасного. В нем, вероятно, проще занимать позицию наблюдателя и контролировать события издали, не принимая в них непосредственного участия.

Гипернормативность также связана с регуляцией настроения. Вероятно, эта тенденция сопряжена с высокими стандартами, как было описано выше. Кроме того, так как для юношей важно стать частью множества новых коллективов, новые стандарты, предположительно, оказывают высокое давление на студентов, что вызывает фрустрацию и желание отдохнуть от них в менее агрессивной обстановке.

Регуляция настроения, когнитивная поглощенность и негативные последствия оказались наиболее выражено связанными с другими когнитивными искажениями. Предпочтение онлайн-общения не имело значимых связей с когнитивными искажениями, как и морализация — с ПИИ. Из когнитивных искажений наибольшее число корреляций с ПИИ демонстрируют упрямство и катастрофизация.

Чтобы предотвратить развитие ПИИ у студентов, можно предпринять определенные педагогические меры. Сформулируем несколько рекомендаций для профилактических занятий или использования ситуативно в ходе обучения:

1. Организация условий для формирования критического мышления: тренинговые задачи или упражнения, связанные с анализом информации в сети, ее достоверности, обоснованности, полезности. Сопоставление авторитетности источников. Представление чек-листов по поиску информации и ее организации.
2. Развитие навыков саморегуляции: упражнения на разработку плана работы и отдыха, установку временных рамок и приоритетов при использовании сети, а также управление отвлекающими факторами. Формирование советов по продуктивной подготовке к занятиям и тайм-менеджменту (метод Помодоро, деление задачи на части, др.). Задания на самостоятельное оценивание результатов своего труда.
3. Обсуждение альтернативных методов расслабления. Информирование о формах офлайн-отдыха и активностей, в том числе дискуссионных клубов, встреч по интересам. Обсуждение методов снижения тревоги во время сессии.
4. Организация совместной работы и обсуждений: проведение групповых/парных проектов и обсуждений, вызывающих обмен мнениями.

### Выводы

В заключение выделим следующие выводы. Наше исследование было ориентировано на изучение связи когнитивных искажений студентов и ПИИ, а также их аспектов. По итогам теоретического анализа установлено, что исследования в этом направлении достаточно малочисленны и с тем противоречивы, а основные аспекты корреляций, характерных именно для студентов, не установлены. Для изучения их 96 студентов от 17 до 20 лет прошли Опросник когнитивных ошибок и Шкалу проблемного использования интернета. При статистическом анализе установлено, что, хотя упрямство и катастрофизация оказались связанными с наибольшим количеством аспектов ПИИ, не все предполагаемые связи были обнаружены. Предположение о связях когнитивного поглощения, регуляции настроения и негативных ПИИ с максимализмом также подтвердилось частично, что позволяет сделать вывод о частичном подтверждении гипотезы в целом. Корреляции также проявились в других сочетаниях, но не были обнаружены с такими показателями, как морализаторство и предпочтение онлайн-общения. Эти результаты вполне соответствуют возрастным особенностям выборки.

Резюмируя исследование, мы приходим к выводу, что профилактическая деятельность преподавателей учебных заведений способна с опорой на эти данные снизить риск развития ПИИ среди студентов. Новизна рекомендаций опирается на психологический базис, а именно

специфику студенческого возраста и структуру ПИИ, а также когнитивные искажения, лежащие в основе этой компенсаторной деятельности. Научная и практическая значимость сопряжена с обогащением опыта науки и расширением инструментария педагогов для снижения риска ПИИ у студентов группы риска, что опирается на ряд других способствующих факторов, как формирование критического мышления у студентов, стабилизация самооценки, научение навыкам саморегуляции.

Степень достижения цели и соответствующих ей задач высока, так как они были реализованы, обоснованы, грамотно методически выстроены, а полученные данные имеют перспективы дальнейшего использования. Потенциал данной темы не исчерпан: в качестве перспектив исследования выделим изучение гендерного аспекта связи когнитивных искажений и ПИИ у студентов, рассмотрение динамики этих феноменов и их связей в ходе образовательного процесса, а также разработку тренинговых программ для профилактики и коррекции ПИИ у студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Морозова, С.Л. Психологические последствия нормативного и проблемного использования информационных технологий студентами в связи с интернет-зависимостью / С.Л. Морозова // Интернаука. — 2021. — № 21-2(197). — С. 56–58. — EDN KRWENI.
2. Топильская, О.А. Оценка уровня интернет-аддикции у студенческой молодежи: диагностический инструментарий / О.А. Топильская // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. — 2021. — Т. 20, № 1(47). — С. 52–60. — DOI 10.20310/1810-231X-2021-20-1(47)-52-60. — EDN SIWIZA.
3. Паньшина, С.Е. Личностные характеристики студентов в регуляции сетевой активности / С.Е. Паньшина, Н.Л. Сунгурова, Н.Б. Карабущенко // Образование и наука. — 2021. — Т. 23, № 3. — С. 101–130. — DOI 10.17853/1994-5639-2021-3-101-130. — EDN RBUSNO.
4. Жилов, В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения / В.С. Жилов // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. — 2008. — № 54. — С. 361–365. — EDN KOHWLZ.
5. Боброва, Л.А. Когнитивные искажения / Л.А. Боброва // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 3: Философия. Реферативный журнал. — 2021. — № 2. — С. 69–79. — DOI 10.31249/rphil/2021.02.04. — EDN ABZITH.
6. Вихман, А.А. Связь интернет-зависимости, интеллекта и критического мышления на выборке студентов / А.А. Вихман // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2020. — № 1(4). — С. 374–381. — EDN QTPEOF.
7. Özparlak, A. The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study / A. Özparlak, D. Karakaya // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. — 2022. — Vol. 35, No. 4. — P. 322–330. — DOI 10.1111/jcap.12385. — EDN HKVBYZ.
8. Лучинкина, И.С. Типология коммуникантов в интернет-пространстве / И.С. Лучинкина // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. — 2018. — № 3(13). — С. 75–79. — EDN YSUQUX.

9. Лучинкина, И.С. Когнитивные особенности интернет-активной личности / И.С. Лучинкина, А.А. Коршак // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. — 2023. — Т. 9(75), № 4. — С. 128–135. — EDN UHKMTN.
10. Орестова, В.Р. Различия психологических характеристик людей с проблемным и адаптивным использованием сети Интернет / В.Р. Орестова, О.С. Филиппова // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. — 2022. — № 1. — С. 119–133. — DOI 10.28995/2073-6398-2022-1-119-133. — EDN NWPQOV.



**Shvets Yuri Yurievich**

Institute of Control of Science Trapeznikov Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia  
E-mail: [jurijswets@yahoo.com](mailto:jurijswets@yahoo.com)

## **Cognitive distortions and problematic use of the internet in students: pedagogical prevention measures**

**Abstract.** High technology has an ambivalent effect on personal development, especially on young men. Like other addictions, Internet addiction turned out to have the same negative consequences, as well as the main signs, among which cognitive distortions were noted.

The article examines cognitive distortions in students and their connection with problematic Internet use, as well as their negative effect on personal development and the learning process. It is noted that the authors' views on the connection of phenomena are divided, and through the study it is planned to obtain additional information in the knowledge system about the characteristics of the cognitive sphere in the problematic use of the Internet environment by students. The scientific novelty of the research is to find and identify the links between students' cognitive distortions and problematic Internet use, as well as their aspects. The solution of the tasks of this study introduces additional information into the knowledge system about the characteristics of the cognitive sphere in the problematic use of the Internet environment by students. The practical significance of the article lies in the possibility of applying the results of the work to compile preventive programs aimed at preventing the development of problematic Internet use among students at risk. The study was conducted among 96 students aged 17 to 20 years, using a questionnaire of cognitive errors and a scale of problematic Internet use. Stubbornness and catastrophization show the greatest number of connections with cognitive absorption, emotion regulation and negative consequences, which partially confirmed the hypothesis. Based on the results of these data, recommendations are formulated for teachers to work with students who are prone to developing problematic Internet use and Internet addiction. The presented material allows us to conclude that preventive measures in educational institutions can reduce the risk of their formation.

**Keywords:** problematic use of the Internet; cognitive distortions; correlation; students; pedagogical prevention; addiction; mood regulation; prevention