

Анатомия компьютерной зависимости

**Александр Владимирович
Могилев,**

профессор Воронежского
государственного педагогического
университета, доктор
педагогических наук

Тема зависимости детей (но подвержены ей не только дети) от компьютера возникла в российской печати и обсуждениях в педагогическом сообществе около 30 лет назад, вместе с первыми шагами по информатизации образования, предпринятыми в ходе так называемой «черненковской» реформы образования 1984 года. Тогда получили распространение самые примитивные персональные компьютеры — так называемые «бытовые», досугового и учебного назначения, с крайне примитивными звуковыми и графическими возможностями и очень ограниченной по объёму памятью (как оперативной, так и внешней). Часто они использовались обычные телевизоры в качестве видеодисплеев и кассеты с магнитной лентой от бытовых магнитофонов в качестве носителей информации. Игры для них были простейшие, с самой грубой графикой, «аркады», однако это не мешало их большой популярности.

По настоящему эта «зависимость» как явление приобрела масштабный характер в 1990-е и начале 2000-х годов в связи с расширением доступности персональных компьютеров следующих поколений, обладающих высоким быстродействием и мультимедийными возможностями (то есть качественной многоцветной графикой и звуком), а также дополнительными игровыми устройствами ввода — джойстиком, рулями, рукоятками и т.д. Наибольшему риску оказались подвержены мальчики, юноши в связи с особенностями их психофизиологии, традиционными трудностями, испытываемыми в пубертатный период. В эти годы настоящей бедой стали игровые компьютерные клубы, где подростки в играх проводили многие часы в ущерб занятиям в школе и сну.

Через несколько лет настоящий взрыв в плане разных признаков «компьютерной зависимости» вызвали появление доступа к Интернету, сетевые игры и особенно появление социальных сетей — «Одноклассники», «ВКонтакте», Facebook и др.

Однако с появлением персональных компьютеров дома во многих семьях (в связи с чем компьютерные клубы закрылись) и распространением мобильных телефонов, смартфонов, появлением в 2010-х планшетов (и игр для этих устройств) центр тяжести «компьютерной

зависимости», которая стала уже не вполне компьютерной, начал смещаться в сторону от компьютеров, а первоначальное понимание этого явления оказалось в значительной степени размыто.

А вскоре произошло пресыщение компьютерными играми. Острота симптомов зависимости снизилась, и сам по себе пик этого явления как массового оказался пройден.

Произошло и смещение представлений о поведенческих нормах. Увлечение компьютерными играми в домашних условиях, требование денег подростком от родителей на модернизацию компьютера и приобретение игр уже рассматривается взрослыми как норма поведения, как более приемлемое поведение, чем времяпровождение в дворовых компаниях, курение и распитие алкогольных напитков, позднее возвращение домой, драки, хулиганство, приводы в полицию, не говоря уже о наркомании.

Что же такое «компьютерная зависимость»? Слово «зависимость» очень многозначно. В психологических словарях можно найти противоречащие друг другу трактовки термина «зависимость» — и как «положительного качества, способствующего здоровому психологическому развитию и росту человека», и как «стремления полагаться на другого в целях получения удовлетворения и/или адаптации». Как общий термин, «зависимость» означает состояние необходимости или потребности в чём-то или ком-то для поддержки функционирования либо выживания. Применительно к алкоголю и другим психоактивным средствам термин подразумевает необходимость повторных приёмов психоактивного средства для обеспечения хорошего самочувствия или во избежание плохого самочувствия. Существует и «зависимость от лекарственных препаратов или наркотиков», которая бывает физиологической, если сам организм нуждается в данном веществе для нормального (или привычного) функционирования, или психологической, если эта потребность — аффективной природы. В некоторых случаях зависимость может рассматриваться как разновидность расстройства личности, когда человек настолько опирается на других людей, что не может принять даже простейшего самостоятельного решения. Люди, страдающие этим расстройством, испытывают глубокое чувство

неадекватности и беспомощности. В словарях отсутствует термин «компьютерная зависимость», как и зависимость от каких-либо аспектов, связанных с информационными технологиями.

В любом случае эта «зависимость» не имеет необратимого или медицинского характера. Есть многочисленные свидетельства, хорошо воспроизводимый опыт, что ограничение использования компьютера или мобильного устройства в силу каких-то причин — поломки или поездки, появление активной и позитивной отвлекающей деятельности уже в течение 3–4 дней вытесняют все признаки «глубокой психологической зависимости» от компьютера или Интернета, снимают признаки фрустрации и дезориентации у детей. Модель деятельности легко сменяется на более традиционную и социально приемлемую. Потом, однако, когда обстоятельства, мешавшие игровым компьютерным увлечениям, завершаются, эти увлечения и модель деятельности, связанная с ними, как правило, восстанавливаются.

Поэтому общий вывод, который можно сделать из краткого обзора истории вопроса и дефиниций психологических словарей: «компьютерная зависимость» — это некая словесная метафора бытового языка, указывающая на отклонения в поведении детей и подростков, связанная с их увлечением различными аспектами не столько компьютерного досуга, сколько времяпровождений с использованием игр, связанных с обработкой информации, или коммуникаций. Более того, это вообще некорректный оборот, поскольку эти отклонения в поведении вызывает не сам по себе компьютер, а определённые виды деятельности с ним, как правило — игры и общение, прямое или в социальных сетях. И притом не всегда это происходит именно с использованием персонального компьютера.

Многочисленные наблюдаемые нами случаи «компьютерной зависимости», обследования и консультации, проведённые в связи с жалобами родителей на патологическое, по их мнению, поведение детей, в действительности оказывались не зависимостью в подлинном смысле этого слова. Да, среди изученных нами случаев были достаточно драматические ситуации, когда, например, ребёнок (сын) проводил в компьютерном игровом клубе дни и ночи, пропуская занятия в школе,

воруя дома деньги или продавая вещи, чтобы иметь средства для оплаты посещений клуба. Однако во всех случаях такого отклоняющегося от ожиданий родителей поведения мы обнаруживали предпосылки такого поведения на уровне нарушений, проблем в семейных взаимоотношениях и в общении «родитель — ребёнок» или в общении ребёнка или подростка в классе, со сверстниками. Можно сказать, что зависимость от компьютерных игр или общения по Интернету возникала не сама по себе, а проявлялась как реакция на нарушения во взаимоотношениях ребёнка или подростка с родными и сверстниками. Во многих случаях эту «зависимость» удавалось скорректировать или сгладить путём совместной работы над возникшей ситуацией, налаживания общения, проговаривания ожиданий и обозначения ценностей.

Однако и сейчас в обществе сохраняются установки и мнения, возникшие около 20-ти лет назад, которые неожиданно проявляются, когда информатизация охватывает новые виды деятельности или возрастные ниши детей, когда появляются новые виды устройств.

Сейчас, например, активно ведётся обсуждение вреда, который могут принести детям дошкольного возраста планшеты и другие, новые или только появляющиеся, девайсы (устройства). Ясно, что всё это очень поверхностные и глубоко некомпетентные разглагольствования. А ведь равнодушных в этих обсуждениях нет! Само по себе электронное устройство не может оказывать вредное воздействие, тем более, если это устройство ребёнку не дают, а держат на замке. Таким образом, корректнее обсуждать вред не от самих по себе устройств, а от их неправильного использования.

Вред, который гипотетически может быть принесён детям в связи с применением компьютеров, планшетов и других компьютерных устройств, возможен в результате ошибок в организации и условиях их использования, например, из-за нарушения:

- санитарных норм в зоне использования устройств (освещённость, уровень шума, температура, влажность и состояние воздуха);
- временных норм работы детей с электронными устройствами, потребностей в двигательной активности детей;
- соответствия контента (обучающих программ, игр) возрастной категории детей,

неверного выстраивания последовательности в применении этого контента;

- рациональной организации работы детей с устройствами, например, когда одни из них вынуждены отбирать эти устройства у других.

Наиболее прямой путь к тому, чтобы применение планшетов принесло детям вред, — бесконтрольное и педагогически непродуманное их использование. Напротив, грамотное применение компьютеров и планшетов, обоснованный подбор контента и правильная организация работы с ним гарантируют значительную пользу, которую могут получить дети в плане развития познавательной деятельности, моторики, социализации.

Сменилось поколение детей и взрослых, и бывшие «компьютерные игроманы» — сами родители нынешних детей, только осваивающих свои первые компьютерные игры. Информатизация глубоко проникла в различные виды профессиональной деятельности, поэтому увлечение компьютерными играми уже выглядит не как отклоняющееся от нормы поведение, а как модель ещё более информатизированной профессиональной деятельности, как необходимый и полезный этап подготовки к жизни в условиях информационного общества.

Однако мы далеки от мысли, что проблемы нет. Даже если не говорить о «компьютерной» или «интернет-зависимости», чрезмерное увлечение играми на компьютерах и мобильных устройствах, общением в Интернете может принимать злокачественный характер, серьёзно мешающий интеллектуальному, нравственному и эмоциональному развитию, приводить пусть и не к необратимым, но значительным личностным деформациям, отрицательно сказываться на физическом здоровье и социализации, подрывать основы личной эффективности и успешности в реальном мире.

Механизм формирования и закрепления таких чрезмерных увлечений имеет психофизиологические и коммуникативные причины:

- Ситуация успешности в игре, получение одобрения, позитивные эмоции, связанные с этим, вытесняют негативные эмоции, окружающие ребёнка в повседневной жизни.

- Недостатки и трудности в реальных коммуникациях, трудности, связанные с эмоциональным контактом ребёнка с окружающими, автоматически устраняются в компьютерных коммуникациях, в которых «отфильтровывается» невербальная, эмоциональная компонента.

- Формируется повышенный адреналиновый фон в играх «от первого лица» — стрелках, бродилках, гонках, снижается контроль за поведением, соблюдением моральных требований и соблюдением ценностей.

Ничего особенно хорошего в увлечениях, выходящих за рамки некоторой разумной меры, нет.

Игровые и коммуникативные увлечения в действительности замещают не только рациональные модели поведения, но и ценности у детей и подростков, и будут негативно сказываться на их жизненной успешности в долговременном плане. Так, эти стереотипы поведения, ориентированные на игру, закрепляясь у подростков, могут сохраняться как элемент общей инфантильности и в дальнейшей жизни, и тогда взрослые, в общем, молодые люди продолжают играть в компьютерные «игрушки», вместо того, чтобы строить семью, карьеру, зарабатывать деньги. Не говорим уже о том, что игры на протяжении дней и ночей идут во вред здоровью, мешая рациональному образу жизни. Увлечение коммуникационными сетями ведёт к значительным потерям рабочего времени, если доступ к Интернету не ограничен на рабочем месте.

Период всеобщей увлечённости компьютерными играми коррелирует с изменениями в характере социальной активности детей и подростков, а точнее сопровождался прекращением многих видов и форм социальной активности молодёжи в российском обществе после распада СССР и роспуска основных молодёжных организаций детей и молодёжи. Это не случайная связь. Увлечение компьютерными играми одновременно было вызвано резким сворачиванием социальной активности у детей, и в то же время явилось фактором, замещающим и мешающим развитию социальных и коммуникативных функций у подростков.

В настоящее время одной из социальных причин и одновременно последствий чрез-

мерного увлечения детьми и подростками компьютерным досугом остаётся практически полное отсутствие детских общественных организаций, форм и направлений социальной активности у детей, которые бы дополняли скучную и рутинную классно-урочную действительность.

Какие практические выводы можно сделать из приведённых выше соображений о вреде чрезмерного увлечения компьютерными играми и общением в компьютерных сетях?

Хоть такого рода увлечения не попадают под признаки зависимости (аддикции) как медицинского явления, они могут быть достаточно вредными и опасными. Опасность чрезмерных увлечений компьютерными играми существует не сама по себе, так проявляются в нашу компьютерную эпоху нарушения, существующие в семьях в родительско-детских отношениях, в общении подверженного этим чрезмерным увлечениям ребёнка или подростка со сверстниками, а также трудности, конфликты и дискомфорт, с которыми он встречается в школе и классе.

Важными факторами, связанными с чрезмерным увлечением компьютерными играми, являются дефицит социальной активности ребёнка и подростка, дефекты его коммуникативного развития, проблемы социализации, риски инфантилизма, «застывания» на играх.

Однако связь здесь обоюдная. Чрезмерное увлечение компьютерными играми мешает коммуникативному развитию и социализации, но, с другой стороны, активные коммуникации со сверстниками и взрослыми, социализация — действенные средства против чрезмерного компьютерного досуга.

Риски, связанные с «зависанием» компьютерными играми, — вполне ожидаемые и прогнозируемые. Им необходимо противопоставить планомерные меры профилактики, основанные на включённости в активные коммуникации и процессы социальной активности. Профилактика чрезмерных увлечений должна вестись в рамках просветительской деятельности с детьми, подростками и их родителями, в рамках психологической помощи и мероприятий по привитию детям базовых навыков саморегуляции и психогигиены.