

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

О ЧЕЛОВЕКЕ КАК ЖЕРТВЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ

В XXI веке человек практически любого возраста находится в ситуации постоянно нарастающего темпа и ритма жизнедеятельности. «Информатизация, компьютеризация и интернетизация!» – эти слова стали девизом всех областей производства, науки и образования. В наше время – впервые в истории человеческой цивилизации – поколения идей и продуктов человеческой деятельности сменяют друг друга быстрее, чем поколения людей. В итоге современный человек – представитель вида «Homo Sapiens» – становится ещё и «Homo Cyberus-ом» – «человеком киберсоциализирующимся». Поэтому сегодня личности всех возрастов (дети, подростки и молодежь, взрослые и люди старшего возраста) нуждаются в квалифицированной помощи и профессионально организованном сопровождении процесса киберсоциализации.

Киберсоциализация человека (от англ. Cyber – префикс, связанный с современными информационно-коммуникационными технологиями, + англ. Socialization – социализация) – социализация личности в киберпространстве – процесс качественных изменений структуры самосознания личности и мотивационно-потребностной сферы индивидуума, происходящий под влиянием и в результате использования человеком современных информационно-коммуникационных, компьютерных, электронных, цифровых, мультимедиа, мобильной сотовой связи и интернет-технологий в контексте усвоения и воспроизводства им культуры в рамках персональной жизнедеятельности.

Необходимо подчеркнуть, что социальные практики жизнедеятельности человека в контексте киберсоциализации могут иметь как позитивный, так и негативный характер. Вслед за членом-корреспондентом РАО, д.п.н., профессором А.В. Мудриком, полагающим, что «в реальности человек, как правило, не только объект и субъект, но и в той или иной мере жертва процесса социализации», мы исходим из того, что, встав на путь киберсоциализации, человек неизбежно становится и жертвой киберсоциализации.

Киберпространство привлекает людей, в частности тем, что в нем человек может представить себя кем угодно и как ему угодно. В киберпространстве человек может делать то, что пожелает и поступать так, как ему хочется, общаться с теми людьми, кто ему интересен, не всегда открывая реальную информацию о своей личности.

Такая свобода действий в киберпространстве в контексте социализации и полезна (в плане относительно безобидных экспериментов с моделями поведения и

идентичностью), и вредна (поскольку не каждый человек способен отрефлексировать и сделать правильные выводы из подобных экспериментов), даже опасна (аддиктивный потенциал киберпространства очень высок, а постоянные эксперименты вызывают зависимость).

В 2011 году нами был проведен опрос на тему «Негативные последствия киберсоциализации», в котором приняли участие 398 человек в возрасте от 15 до 67 лет, 55% мужчин и 45% женщин.

Самыми распространенными и относительно безобидными негативными последствиями киберсоциализации можно назвать пренебрежение питанием или прием пищи без отрыва от процесса (68% опрошенных), пренебрежение сном и ночные часы времяпрепровождения в Интернете – у 21% опрошенных такое бывает часто, а еще у 12% регулярно. При этом 32% опрошенных отмечают нарушения, расстройства сна, с тех пор, как они стали использовать компьютер и Интернет в своей жизнедеятельности ежедневно. Интернет может стать препятствием и для выполнения домашних дел – 12% опрошенных часто, а 13% регулярно пренебрегают ими, чтобы провести больше времени в Интернете. От Интернета страдает живое общение – около 15% опрошенных часто или регулярно отказываются ради Интернета от встреч с друзьями (несмотря на то что лишь 38% опрошенных полагают киберкоммуникацию более простым и привлекательным занятием). Наконец, около 20% респондентов признались в том, что жизнь без Интернета кажется им скучной, пустой и безрадостной.

До сих пор у исследователей нет единства в понимании влияния Интернета на современного человека. С одной стороны, использование ресурсов Сети значительно облегчает жизнь и помогает человеку решить актуальные для него задачи. С другой стороны, огромное количество времени бывает буквально утеряно впустую (проведено бесцельно) на различных развлекательных и новостных сайтах, в социальных сетях Интернета.

Именно поэтому неотрывно от темы киберсоциализации стоит проблемный вопрос о кибераддикции как зависимости человека от среды, созданной посредством компьютерных, цифровых технологий и средств сотовой (мобильной) связи и, непосредственно, об Интернет-зависимости.

Интернет-зависимость — вид нехимической зависимости; психическое расстройство, проявляющееся в навязчивом желании человека подключиться к Ин-

тернету, а также болезненной неспособностью вовремя отключиться от него.

Феномены кибераддикции и Интернет-зависимости (Internet Addiction Disorder, или IAD), пока не признанные на официальном уровне, тем не менее, существуют в нашей действительности и позволяют говорить о человеке как жертве киберсоциализации.

Первыми исследователями Интернет-зависимости и, фактически, родоначальниками нового направления в психологической науке – психологии зависимости от Интернета – стали К.С. Янг и И. Голдберг.

В 1994 году американский психиатр и профессор Питтсбургского университета Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление Интернет-зависимости, и получила около 500 ответов. Большинство ответивших (порядка 400) были признаны интернет-зависимыми. Оказалось, что распространенность этого расстройства сходна с распространенностью патологической азартности и составляет от 1 до 5% пользователей Интернета, причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям.

В свою очередь И. Голдберг в 1995 году предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, в основу которых им были взяты признаки патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). И. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние, или дистресс (как отрицательную неспецифическую реакцию организма на любое внешнее воздействие; негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться);

использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу (как совокупности прав и обязанностей).

В 1998 году К.С. Янг охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

Обсессивный (от англ. *obsession* — «одержимость идеями») - пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).

Компульсивный (от англ. *compulsion* — «принуждение») - навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.

Патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам.

Зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющих в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

Киберсексуальная зависимость, т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

К.С. Янг также обозначила четыре симптома Интернет-зависимости:

Навязчивое желание проверить e-mail.

Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.

Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете.

Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

В руководимом К.С. Янг Центре онлайн-зависимости была также разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность многих людей к азартному применению Интернета. Эта модель обозначается аббревиатурой ACE (Accessibility, Control, Excitement), поскольку зависимость от Интернета возникает:

в силу его доступности (Accessibility),

за счет сохранения контроля (Control) за собственными действиями и последствиями принимаемых решений,

на фоне эмоционального подъема, возбуждения (Excitement) от результатов собственных действий.

Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, Интернет-зависимость уже принимается в расчет во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с Интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Мы считаем, что, по аналогии с основными классическими видами деятельности человека, обоснованными в психологии, можно относительно условно выделить следующие основные типы кибераддикции:

Кибераддикцию общения.

При наличии которой человек предпочитает киберкоммуникацию другим видам общения.

Общение в условиях реальной окружающей действительности теряет для человека свою ценность, перестает быть значимым. Общение с людьми в киберпространстве, осуществляемое посредством современных компьютерных, сотовых (мобильных) и цифровых технологий, становится навязчивой потребностью: человек желает «быть всегда онлайн» в социальных сетях интернет-среды, программах мгновенного обмена сообщениями, предпочитает чаты, форумы, стремится заводить новые знакомства, нередко флиртует по переписке или видеосвязи, отправляет многочисленные SMS с сотового телефона (или через Интернет).

Игровую кибераддикцию.

При наличии которой человек предпочитает компьютерные (и/или консольные) игры другим видам игр.

Оффлайн-игра с компьютером или на игровой приставке (в том числе, на сотовом телефоне, электронной книге и т.п.) и/или онлайн-игра на компьютере (и/или приставке, сотовом телефоне) с другими геймерами (в том числе, в MMO1) занимает большую часть свобод-

1 MMO – массовая многопользовательская онлайн-игра (англ. Massively Multiplayer Online

ного времени (а также, в критических случаях, в ущерб учебе, работе, семейным заботам).

Так, современные геймеры культовых онлайн-проектов нередко играют по так называемой схеме «24x7» (двадцать четыре часа семь дней в неделю), чтобы добиться высоких достижений в игре, быть первыми и лучшими. А ведь геймеры нередко играют не в одну, а сразу в несколько игр...

Кибераддикцию познания.

При наличии которой человек приоритетно использует киберпространство (в первую очередь, киберпространство интернет-среды) как источник знания, «перекапывая весь Интернет» в поисках нужной информации, исследуя найденное, оценивая по критериям значимости и полезности для себя. Это так называемый «навязчивый веб-серфинг» как «путешествие» по Интернету в поисках информации, которое становится для зависимого человека приоритетным времяпрепровождением.

Кибераддикцию труда.

При наличии которой человек совмещает деятельность в киберпространстве с трудовой деятельностью, нередко стремится найти работу так или иначе связанную с киберпространством, например, альфа-тестера компьютерной игры, гейм-дизайнера, сценариста компьютерных игр и т.п. Не представляет свою работу без постоянного использования кибертехнологий.

Кроме этих четырех основных типов возможно говорить о существовании специфических видов кибераддикции, а именно:

киберсексуальной аддикции, при наличии которой человек испытывает навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом (видом виртуального секса, в простейшей своей форме представляющем мастурбацию перед экраном монитора компьютера, где возбуждение приходит от созерцания эротических фото- и/или видеобразов или в процессе киберкоммуникации на тему секса. «Продвинутые» формы киберсекса предполагают использование специальных костюмов, а также шлемов виртуальной реальности, 3D экранов и 3D очков);

киберфинансовой аддикции, при наличии которой человек испытывает тягу к осуществлению незапланированных (нередко ненужных) покупок в интернет-магазинах, тратит деньги в азартные игры по Сети, или постоянно участвует в интернет-аукционах;

аудио-визуальной кибераддикции, при наличии которой человек испытывает страсть к прослушиванию музыки или просмотру фильмов (а также телепередач) с помощью компьютера, различных гаджетов (англ. *gadgets* — приспособление, прибор) и соответствующего ПО (в первую очередь, медиаплеера, MP3-плеера, в том числе, с доступом в Интернет).

По мнению К.С. Янг, развитие Интернет-зависимости происходит в ряд стадий:

Первая стадия – знакомство с Интернетом, его возможностями и формирование заинтересованности.

Вторая стадия – Интернет становится приоритетной средой времяпрепровождения, замещая значимые стороны жизни человека.

Третья стадия – «бегство из реальной жизни» в киберпространство.

Говоря об Интернет-зависимости, К.С. Янг писала: «Вы совершаете бегство из реального мира и из своей жизни, и это бегство не дает вам предпринять попытки что-либо изменить в своем реальном мире. Вы живете где-то в другом месте».

Мы хотим уточнить, что результатом третьей стадии развития Интернет-зависимости может стать не «бегство из реальной жизни», а, в случае успешной киберсоциализации, относительно сбалансированная интеграция киберпространства в жизненное пространство личности, при которой происходит переоценка ценностей человеком и новая расстановка приоритетов жизнедеятельности с учетом значимости и возможностей киберпространства.

Следует заметить, что человек является не только жертвой киберсоциализации, но и, одновременно, жертвой неблагоприятных условий киберсоциализации из-за тех опасностей, которые таит в себе киберпространство.

В первую очередь, этим опасностям подвергаются дети, подростки и молодежь, однако, они являются, безусловно, вневозрастными:

эксплуатация доверия. Доверчивый человек нередко становится жертвой мошенников, выманивших у него пароли к электронной почте, странице в социальной сети интернет-среды или другую ценную информацию;

доступ к порнографии. Даже при самом безобидном запросе поисковой системе человек может перейти на страницы, содержащие элементы порнографии, ввиду ее широкого распространения в Сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ на такие сайты, не всегда срабатывает, а часто вообще отсутствует на компьютере дома, в учебном заведении, интернет-кафе и т.п.;

сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению взрывчатых или наркотических веществ. Родителям маленьких детей особенно необходимо интересоваться сайтами, на которые заходил ребенок, быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка;

увлечение жестокими играми, а также сетевыми играми с насилием, которые повышают агрессивность у детей, подростков и молодежи и только для части взрослой аудитории имеют обратный эффект – возможность «выпустить пар». Родителям надо знать, в ка-

кие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

Отдельно необходимо упомянуть о таких интернет-феноменах, как троллинг, кибербуллинг и киберхарассмент.

Троллинг (от англ. trolling — блеснение, ловля рыбы на блесну) — размещение в киберпространстве интернет-среды (чаще всего на форумах, в дискуссионных группах, на страницах интернет-дневников и т.п.) провокационных сообщений и/или комментариев с целью вызвать «спор ради спора», создать конфликтную ситуацию между участниками, спровоцировать взаимные оскорбления и т.п. Такого интернет-хулигана, занимающегося троллингом, называют «троллем», что совпадает с названием враждебного человеку мифологического существа. Троллинг является настоящим социальным феноменом: ведь троллями не рождаются, троллями становятся в результате развития девиантного поведения в процессе воспитания, совершенствования навыков агрессивной и провокационной киберкоммуникации.

Кибербуллинг (англ. cyberbullying – «киберзапугивание») — использование возможностей и свойств киберкоммуникации, чтобы запугать человека, как правило, сообщениями угрожающего содержания или размещением неправдивой, а также компрометирующей информации о нем. Корни кибербуллинга кроются в распространенном поведении маленьких детей и подростков, которые часто дразнят и обзывают друг друга с целью притеснения. Если же хотя бы один пользователь взрослый, то его поведение называется уже сетевыми домогательствами, или киберхарассментом (англ. cyberharassment).

Современную сеть Интернет (Web 2.0) строят и определяют ее контент простые пользователи, представители самых разных социальных слоев, люди разных возрастов, имеющие разные уровни образования, занятые в разных сферах рынка труда, обладающие различными взглядами, мнениями и суждениями. Безусловно, необходимо знать, какие опасности, особенно для детей, подростков и молодежи, таит в себе современный Интернет, чтобы вовремя принимать соответствующие превентивные (а иногда и ресоциализирующие) меры.

Важно понимать, что киберпространство, сеть Интернет и, например, непосредственно, популярные в XXI веке социальные сети Интернета «затягивают», а ведь «уход» от реальности в киберпространство тех же социальных сетей может нести в себе личностную и профессиональную опасность. При этом необходимо осознавать, что многочисленные компьютерные и приставочные игры, Интернет, социальные сети Интернета сами по себе безвредны. Собственно, именно predisposed к зависимостям (аддиктивные) люди, своей жизнедеятельностью в киберпространстве де-

лают их потенциально опасными для своего психического здоровья.

Аддиктивный потенциал киберпространства может быть обусловлен тем, что он затрагивает все основные виды деятельности: игру, общение, учение, труд, перенося их, не всегда с соблюдением правил информационно-психологической безопасности, и в зону кибернетологии как сферы жизнедеятельности современного человека в киберпространстве.

Вместе с тем, сегодня существуют возможности целенаправленно сконцентрировать и интегрировать усилия бизнесменов и специалистов (программистов, психологов, педагогов, журналистов и т.д.) не только для создания и продвижения различных компьютерных программ, учитывающих принципы экологии информации (информационной экологии), но и для тщательной научно-теоретической проработки и практической реализации процесса безопасной, успешной и мобильной киберсоциализации современной молодежи.

ИГРОМАНИЯ – РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ... БОЛЕН ГЭМБЛИНГОМ

В СМИ мы часто слышим об «актуальных и страшных проблемах современного общества», нам предоставляют жуткую статистику по распространенности всевозможных заболеваний, и нам все эти беды часто кажутся абстрактными и далекими... Чего не скажешь о проблеме алкоголизма и наркомании. В России слишком многие лицом к лицу встречаются с ней на улицах, в темных подъездах, даже на работе и в собственных семьях. Практически ни для кого теперь не секрет, что алкоголизм и наркомания включены в перечень болезней во многих классификациях заболеваний. И отношение к алкоголикам и наркоманам все больше приобретает черты, схожие с отношением к больным людям.

Проблема химических зависимостей признается обществом не только на бумаге. А вот с зависимостью от азартных игр все несколько сложнее. Во-первых, в перечень заболеваний она была включена не так давно, хоть и имеет длинную историю (есть данные о существовании проблемы азартных игр уже в Древней Греции). Во-вторых, несмотря на то, что азартные игры признаются занятием порочным, в обществе нет отношения к ним, как к представляющим серьезную опасность. Точнее будет сказать, что осторожный подход к ним существует формально, не проникая в сознание каждого отдельного человека (хотя, чему уж тут удивляться, если даже употребление наркотиков в молодежной среде далеко не всегда признается фатально опасным). В-третьих, пристрастие к азартным играм воспринимается зачастую как «баловство», распущен-

ность и т.д. Вследствие чего вовремя не принимаются необходимые меры по лечению. Так и получается, что на болезнь, иногда приводящую к летальному исходу, мы смотрим сквозь пальцы, думая, что ее опасность и распространенность сильно преувеличены. Однако вот история, которую рассказала нам читательница газеты «Пока не поздно!».

История Анны О. В тот момент я только окончила школу в родном городе и поступила на первый курс факультета психологии в Санкт-Петербурге. Было лето, и в скором времени мне предстоял переезд. Я, конечно, переживала и волновалась: как же я буду в чужом городе практически одна? Но меня успокаивал тот факт, что вместе со мной в Питер учиться ехал и мой друг сердца. Назовем его Лешей. И вот, незадолго до отъезда у нас с Лешей состоялся разговор, в ходе которого он признался мне, что страдает от пристрастия к азартным играм на автоматах вот уже несколько лет. Первый раз он зашел в игровой клуб вместе с одноклассниками (им не было 18 лет, но их впустили!), не подозревая, что это может быть опасно. В тот момент я не осознала всей серьезности: «Это у других гэмблинг плохо лечится, у Леша так быть не может! Он ведь такой умный, такой одаренный». Тут же я потащила Алексея к первому попавшемуся психотерапевту. Специалист закодировал его на 3 месяца. И по наивности и неопытности мы с Лешей полагали, что теперь-то уж проблема решена! Нужно только вернуть все накопившиеся долги...

Мы приехали в Питер, и на некоторое время я совершенно забыла о недуге моего друга. Но как-то декабрьским вечером Леша позвонил и сказал, что хочет со мной поговорить. Я вышла из общежития и увидела его. Он стоял перед входом весь сгорбленный, бледный, руки были опущены, глаза покраснели... Я поняла, что что-то случилось. Леша был убит виной. Он рассказал, что уже на протяжении нескольких недель играет. Сейчас он проиграл абсолютно все, а его долги увеличились. Голос у него дрожал, я чувствовала, что он не знает, что сделать с собой. Я не стала упрекать его, просто поддержала тогда. Через некоторое время ему стало лучше.

Но это был далеко не последний неожиданный звонок. Сколько бы времени не длилось его воздержание от игры, рано или поздно он неожиданно звонил мне, и я уже по тону понимала, что он опять проигрался в пух и прах, что нужно искать деньги, чтобы отдать новые долги. За те годы, что мы были вместе, произошло много всего: мы бесчисленное множество раз выкупали заложенные им в ломбард телефоны и ноутбуки, пытались отдать все долги, успеть вернуть украденные у соседа деньги, пока он не заметил пропажи... Если у Леша на руках была крупная сумма денег, он мог «сорваться» и снова начать играть. Поэтому я старалась всегда сопровождать его, когда ему нужно было отвезти куда-то деньги, купить что-то и т.д. А если несмотря

на все мои ухищрения он все же срывался, то в конце концов за утешением и помощью он шел ко мне. И я старалась помочь. Но все чаще и чаще его страдания вызывали у меня только лишь раздражение и обиду. Я уговаривала его обратиться за помощью к врачам и психологам, но больше двух раз он к одному и тому же специалисту идти отказывался...

Играл мой друг сердца не постоянно. Были периоды, когда он был «чист» на протяжении многих месяцев. Но и в эти моменты дремлющая болезнь давала о себе знать. Леша постоянно страдал от скуки, был раздражителен и быстро уставал от всего. Любой пустяк мог испортить ему настроение, а вот поднять его могла, видимо, лишь игра. Над Алексеем постоянно довлела его вина перед родными, друзьями, передо мной... И никакие уговоры не могли ему помочь. Его самооценка падала, и он не мог найти в себе силы, чтобы изменить ситуацию.

Со временем и я стала угрюмой, вечно усталой и раздражительной. От его неожиданных звонков я пугалась и сразу думала, что он опять «сорвался». Мысли о будущем не давали мне спокойной жить, я боялась, что мы не справимся с Лешаиной болезнью, и наши дети будут обречены. Поэтому я беспрестанно «пилила» его, уговаривала начать лечение. Так развивалась моя созависимость. Теперь вместо одного больного нас стало двое. Так уж заведено в природе: зависимость порождает созависимость у близких.

Так странно, часто портрет зависимого человека рисуют абсолютно черными красками. А Леша добрый, очень умный, одаренный, заботливый... Болезнь прятала все это, заставляла его совершать поступки, которые на «трезвую» от игры голову он бы никогда не пошел. Я до сих пор ненавижу этот недуг!

Все время я пыталась помочь Леше, но в какой-то момент поняла, что счастливым я не смогу его сделать. Мы расстались. Несколько походов к психотерапевту и длительная внутренняя работа помогли мне справиться с моей созависимостью. Ко мне вернулась жизнерадостность и силы. Сейчас я уже могу говорить и писать об этом как будто со стороны. И я верю, что и Леша сможет рано или поздно совладать со своим пристрастием.

Я привела в данной статье случай из собственной жизни, надеясь, что на живом примере будет понятнее, что зависимость от азартных игр является серьезной и опасной болезнью, а не просто «баловством» и «распущенностью» страдающих от нее людей. А раз это болезнь, то и бороться с ней нужно соответственно: необходимо обратиться к психиатру или психологу. Во многом именно благодаря помощи специалистов я и справилась со своей частью проблемы.

Этот пример является довольно показательным. Типично стремление «спасти» игрока, помочь ему справиться с болезнью. При этом часто родные и близкие не знают об опасности формирования у них самих со-

зависимости, а если и знают – игнорируют ее. Это является серьезной ошибкой и камнем преткновения между пациентами и врачами, психологами. Зависимость является болезнью, которая вовлекает в себя всех близких к зависимому человеку людей. И работать над проблемой нужно в таком случае всем вместе. Родным и близким часто нужна помощь психолога, т.к. затянувшаяся тягостная ситуация в семье изматывает их и заставляет вести себя необдуманно, невольно подкрепляя таким образом поведение игрока.

Если Вы или Ваши близкие столкнулись с проблемой игровой зависимости, помните, что это болезнь, а значит, ее лечением должен заниматься врач. За медицинской помощью можно обратиться в наркологический диспансер по месту жительства или в частную клинику, оказывающую психиатрические и психологические услуги. Иногда больному даже требуется госпитализация, настолько тяжелым является его состояние. Это преследует несколько целей. Во-первых, это обеспечивает хотя бы временное воздержание от игры, во-вторых, в стационаре с помощью капельниц, лекарств, процедур восстанавливают общее физическое и психическое состояние больного. Это необходимо, т.к. игровой «запой» истощает, нарушаются физиологические процессы в организме. В-третьих, во время госпитализации с больным будут работать психологи, а это, по меньшей мере, облегчит его актуальное состояние, укрепит желание лечиться.

Заставить человека хотеть вылечиться или вылечить его без его желания невозможно. Поэтому необходимо, чтобы больной хотя бы чуть-чуть хотел этого сам. Но как можно повлиять на это желание? Прежде всего, нужно понимать, что игра дает удовольствие, и отказываться от него не хочется. Это нужно понимать не только родственникам, но и самому игроку, т.к. и для него самого это не всегда очевидно. Поэтому важно, чтобы игрок ощущал негативные последствия своей болезни. Это не значит, что ему нужно отказать в участии и эмоциональной поддержке, но и ограждать его от всех бед не стоит. Пусть выплата долгов будет его проблемой. При этом можно помочь ему в поисках работы, в контроле над финансовым состоянием, организации лечения, но, ни в коем случае нельзя отдавать долги за него.

ИГРОМАНИЯ - ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ

Страсть к азартной игре и связанной с ней легкой наживе присуща человечеству с древних времен. Не только материально обеспеченные, но и бедные люди попадают в болезненную зависимость от азартных игр. С проигравшими людьми, не имеющими средств оплатить долг, издавна обращались жестоко: продавали в рабство, наказывали кнутом, сажали в долговую яму. Негативные личностные и социальные последствия,

обусловленные функционированием игровых заведений и широкой распространенностью азартных игр, привели к тому, что во многих странах, в том числе в древней Спарте и в некоторых городах Римской империи, азартные игры периодически совершенно запрещались. Но эти меры не привели к тотальному решению проблемы: спустя десятилетия игровые заведения открывались вновь.

Понадобились столетия, чтобы человечество пришло к убеждению, что прямой долг государства как института политической власти, управления и защиты интересов всех слоев общества, заключается в регулировании следующих вопросов:

- азартные игры не должны проходить публично;
- не привлекать обширного круга людей;
- не отражаться на материальном благосостоянии широких масс населения.

Во всех цивилизованных странах имеются определенные ограничения в отношении игорного бизнеса. Они направлены на защиту интересов посетителей и обеспечение фискальных интересов государства.

В России имеется своя, достаточно жестокая, история как приобщения, так и отторжения населения от азартных игр и развития игрового бизнеса. В период становления единого российского государства власти и духовенство поручали воеводам вести наблюдение за лицами, участвующими в азартных играх. Из воеводских наказов XVII века известно, что игравших в карты наказывали кнутом, а карты отбирали и сжигали.

Уложением 1649 г. и Указом 1696 г. предписывалось карты и игроков бить кнутом, а игрокам «рубить руки и пальцы». Указами Петра I военным запрещалось играть в карты или в кости на деньги, затем этот указ распространился на других лиц.

В период царствования Елизаветы Петровны впервые было сделано различие между запрещенными азартными и дозволенными коммерческими играми: «дозволяется употреблять игры в знатных дворянских домах; только не на большие, но на самые малые суммы денег, не для выигрыша, но единственно для проведения времени».

Александр I и Николай I обращали внимание властей на необходимость бороться с «пагубной страстью к запрещенной игре». Соответствующими Указами Петербургскому (1801г.) и Московскому (1806г.) военным генерал-губернаторам повелевалось «иметь неослабное наблюдение, чтобы не было азартных игр, виновных отсылать к суду и об именах их доносить самому Императору».

Целый ряд личностных качеств (врожденных и приобретенных) и социальных предпосылок, способствуют формированию синдрома патологической зависимости. Среди наркологических больных и, следовательно, среди аддиктивных (зависимых - ред.) личностей отмечаются: высокая уязвимость эмоциональной саморегуляции, инфантилизм, врожденный дефицит внимания,

склонность к депрессиям и к рискованному поведению, эмоциональная неустойчивость, психопатии, акцентуации характера. Высокий удельный вес различных форм девиантного или делинквентного поведения в предболезненном состоянии таких больных.

Исследования показывают, что к пусковым механизмам формирования зависимости и игромании (гемблинга) можно отнести:

воздействие вещества (продукта) или вида активности, которые изменяют;

психическое состояние. Это алкоголь, наркотик (чаще анаша, марихуана), никотин, первый выигрыш (удача, денежный куш просто так), пища, секс, спорт;

фрустрации (негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей - ред), стрессы, переутомление с чувством психического дискомфорта, снимаемые благодаря использованию психоактивных веществ или в результате определенных видов активной аддиктивной деятельности;

низкую устойчивость к фрустрациям, повышенную конфликтность, несдержанность и агрессивность, играющую роль психологического предиктора, участвующего в формировании не только игровой зависимости, но и саморазрушающего и антисоциального поведения;

систематическое использование психоактивных веществ или определенных видов аддиктивной деятельности с целью снятия психического дискомфорта;

формирование зависимого стиля жизни взамен привычного (естественного), индивидуального для каждого человека;

иррациональное мышление, ложные представления: постоянную веру в крупную удачу;

страх одиночества и мучительное желание его избежать, и другие.

Большинство исследователей полагают, что игромания - это психическая патология, которую следует рассматривать в структуре синдрома зависимости. При игромании синдром зависимости представлен патологическим (зачастую непреодолимым) влечением к азартной игре, сочетающимся с различной степени выраженности интеллектуальными, поведенческими, эмоциональными и соматическими расстройствами. Он может включать некоторые признаки, наблюдаемые при аддиктивных расстройствах, возникающих вследствие злоупотребления психоактивными веществами - патологическое влечение, потеря игрового контроля, абстинентный синдром, повышение игровой толерантности, продолжительное участие в азартных играх вопреки явным признакам вредных последствий и многое другое.

Синдром патологического влечения к игре проявляется бескомпромиссным стремлением участвовать в игре невзирая на «препятствия», будь это семья, со-

циальные обязанности, профессиональная или иная деятельность, соматические заболевания, требующие лечения. В структуре этого синдрома у патологических игроков преобладают идеаторные расстройства - навязчивые представления (фантазирование) об особенностях игры, вариантах «обязательного» выигрыша, комбинациях цифрового, карточного или символического ряда, приносящих «безусловную победу и личностное торжество». Идеаторный компонент влечения к азартным играм, естественно, не виден окружающим игроманам людям и сами больные не воспринимают его как составную часть болезненной аддикции. Только при постепенном присоединении к нему аффективного и поведенческого компонентов, сочетающихся самым различным образом, обнаруживается особый психический статус и изменяется динамика поведения больного. В клинической картине начинают преобладать тревога, повышенная раздражительность.

В структуре абстинентного синдрома (у накануне проигравшихся) - внутренняя опустошенность, самоосуждение, иногда - суицидальные мысли и элементы суицидального поведения. В структуре аффективных нарушений преобладают тревога, субдепрессии и депрессии, дисфории, повышенная раздражительность, эмоциональная несдержанность. Как правило, имеют место расстройства сна. Среди вегетативных расстройств - повышенная потливость, тахикардия, гипертония, покраснение кожи лица. Нередки астении, снижение аппетита, кардиальные и головные боли.

Синдром проигрыша - подавленное настроение, сопровождающееся самоосуждением, временной самокритикой, обещаниями «больше никогда не играть», повышенная раздражительность, грубость, несдержанность, иногда агрессия и суициды.

В случаях выигрыша состояние больных иное - они испытывают чувство победы, превосходства, благодущия, склонны к трате денег, строят виртуальные планы. Испытывают влечение к игре, надеются повторить успех, обильно фантазируют о предстоящей игре, настраивают себя на умеренную и осторожную игру, верят в повторную игровую удачу. Синдром игрового транса - поглощение игрой, азарт, невозможность прекратить игру несмотря на ее исход.

Среди игроманов отмечается склонность к комбинированным формам аддиктивного поведения, то есть формирование патологической зависимости не только от игры, но параллельно от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов. В результате алкоголь или наркотик могут усиливать влечение к игре, а сама игра - приводить к злоупотреблению алкоголем или другими психоактивными средствами. Такой вид коморбидности ускоряет развитие психических расстройств и социальную дезадаптацию.

Тяжелые последствия игромании - личностная деградация и социальная дезадаптация. В лечении игроманов - стационарном или амбулаторном - цель одна:

добиться воздержания от игры, ответственности за свое здоровье, изменение стиля жизни. Для эффективности лечебно-реабилитационного процесса перво-степенное значение имеет «переключение» больных на какой-либо вид деятельности, который, подобно многим нехимическим аддикциям, полностью овладевает сознанием и приносит положительный эмоциональный эффект (например, экстремальный спорт). Фактически предполагается перевод больных игроманией на социально приемлемые формы аддиктивной деятельности. Широко используется и медикаментозная терапия, направленная на регуляцию аффективной патологии, подавление патологического влечения к игре, достижение психического комфорта без игры или употребления психоактивных веществ.

К сожалению, эффективность используемых технологий остается низкой во всем мире. Ремиссии до одного года составляют около 5%, до двух-трех лет - 3% от общего числа больных, поступивших на лечение. Игромания представляет собой новое направление в отечественной аддиктологии, научные исследования только начались. Предстоит решать задачи не только на медицинском, но и на социальном уровнях.

МАТРИЦА РАЗДОРА, ИЛИ GAME OVER!

Зависимость от компьютерных игр (игромания) - очередной бич современности, непомерная дань технологиям. Геймеры приносят в жертву киберразвлечениям физическое и психическое здоровье, семейное благополучие и радости реальной жизни. Регулярно звучат сигналы «SOS!» от людей, столкнувшихся с уходом в виртуальный мир своих детей и близких.

«Здравствуйтесь! Моему сыну 10 лет. Мы с мужем не можем отучить его от компьютера. Дело в том, что мы совершили большую ошибку - сами разрешали играть. Раньше ещё года два назад он был совсем другим: бегал, играл, чему-то радовался, теперь же он может играть в игры часами, не евши, пока не заставишь, всё время какой-то хмурый. Сейчас он не играет дня 4 поведение стало невыносимое, не слушается, все делает назло, доходит до скандалов, закатывает истерики, очень плохо разговаривает с нами. Пожалуйста, посоветуйте, как его отучить, пока не поздно. Заранее благодарна за ответ. Юлия»

Такие вещи, как телевизор и компьютер, всегда должны даваться детям в дозированном виде и под строгим контролем родителей. Что касается игр - здесь позиция родителей должна быть вдвое жестче: строгий отбор и немедленное исключение асоциальных игр, пропагандирующих излишне детализированную трехмерную мрачную виртуальную реальность с элементами жестокости, пролития крови, сексуальности, разврата и независимо от того, есть ли у ребенка зависимость от них или нет.

В случае Юли у мальчика уже сформировалась компьютерная зависимость на фоне увлечения играми. Она часто приравнивается к наркомании или алкоголизму и вытянуть свое чадо из этого болота будет очень сложно. Примите во внимание, что у сына вот-вот наступает подростковый период и, если сейчас не предпринять кардинальные меры, в будущем вас ожидают большие проблемы.

Почему дети так сильно увлекаются компьютерными играми? Ведь бывает же, что ребенок изредка поиграет без ущерба для своих школьных, домашних обязанностей. Чтобы понять, откуда возникает эта зависимость, нужно знать, что происходит в душе игромана и какие причины побудили его отдавать все свое время игре.

Психологами было подмечено, что создаваемая компьютерными играми виртуальная реальность очень привлекает определенный контингент людей. В их число входят дети, подростки и даже взрослые, которые переживают серьезные психологические проблемы в реальной жизни. Часто у них возникают сложности в общении с друзьями, они ощущают свое одиночество и пустоту в душе, им не комфортен реальный мир с его настоящими проблемами, которые нужно решать, преодолевая свою робость, страх. Зато в играх всегда можно запросто решить проблемы с помощью силовых методов, а если не получилось - в запасе всегда несколько жизней. И никто не ругает тщедушного мальчика.

Вы знаете, у детей и подростков, не сумевших найти смысл в жизни, очень быстро происходит переориентация на виртуальную жизнь. Теряется ощущение времени, собственные проблемы отходят на второй план, а перед ними - мир из немногих полутонов, порой жуткий, но и такой понятный и привлекательный. Как правило, во всех играх искусственно задается некий алгоритм достижения успеха, т.е. не ребенок учится просчитывать свои решения, планы и действия - за него делает бездушная машина. Она программирует на определенные действия. И к сожалению, смысл всех этих действий заключается в устранении противников (расстрел, драки, море крови и жуткого вида гоблины, не содержащие в себе ничего человеческого, а если в игре и участвуют парни и девушки, то чаще всего они одеты вызывающе-пугающе и нацелены на истребление остального живого ради достижения собственной цели).

Есть, правда и другие игры, но ни одна не пользуется такой популярностью, как трехмерная виртуальная реальность с возможностью действовать в облике героя.

Ребенок, вживаясь в образ, невольно подчиняется характеру конкретного героя. И вряд ли вы найдете в нем доброту, участие, сочувствие и стремление помочь любыми средствами, кроме насилия и оружия. Большинство игр учат, что проблемы можно решить только

с помощью грубости и силы. Иначе тебя попросту вышибут. И всех уровней жизнью не хватит.

И, что печально, зависимость, постоянно подпитываемая регулярными играми, отражается на психике ребенка. Он становится похожим на персонажей своих игр по психологическим качествам. Возрастает грубость, нетерпимость, несдержанность, неуважение к старшим, неумение находить компромисс в сложных ситуациях. При отсутствии силы воли ухудшается общее поведение. Начинаются проблемы в отношениях с родителями, с учителями и сверстниками, не разделяющими эту увлеченность. Неудивительно, что ребенок либо замыкается в себе, либо находит сомнительных дружков, страдающих той же психологической болезнью - игроманией.

Что теперь делать?

Юля, я подробно расписала причины возникновения зависимости для того, чтобы вы увидели, в каком направлении вам нужно двигаться. Сейчас у вас нет контакта с сыном, вы потеряли эту ниточку, которая ранее связывала его с вами. Ваш ребенок, вероятнее всего, страдает в глубине души и, возможно, понимает, что слишком увлекается играми. Но он самостоятельно справиться со своим пристрастием не может. Ему нужна активная поддержка семьи. Даже при его сопротивлении, слезах, мольбах и уверениях, что «больше не повторится, поиграю хоть немножко» - семья должна его поддержать, но не разрешать играть ни при каких условиях и пытаться переключать на другие виды занятий. Сейчас, пока ему 10 лет, это еще возможно.

Игровую зависимость, как, впрочем, и алкогольную и наркотическую нельзя устранить путем ограничения времени увлечением. Проблема решается довольно жестко - полным исключением. Вам нужно убрать все игры из компьютера, все диски с играми, возможно и сам компьютер, если, кроме ребенка, им никто не пользуется. Здесь компромиссов быть не должно.

На первых порах вам будет очень сложно. Страдающий зависимостью, ребенок будет отвратительно себя вести дома, стараясь досадить всем остальным членам семьи, пытаться найти свой «наркотик» у своих сомнительных дружков или пропадать в компьютерных клубах. Просто перетерпите этот период спокойно. Будьте открыты для общения. скажите, что вы хорошо его понимаете и делаете для его же блага. Подумайте, какие могут быть у него проблемы (одиночество, отсутствие друзей, нет признания со стороны сверстников, непопулярность в своей среде и т.д.) и помогите ребенку их решить. Покажите, что из любого положения можно найти выход. Поднимайте самооценку, внушайте уверенность, что он справится со своими трудностями.

Наряду с исключением игр вам придется хорошо продумать распорядок дня ребенка, чтобы у него не было свободных часов на пустое времяпровождение. Все это зависит только от вас, родителей. Поэтому ищите варианты альтернативного увлечения, подумайте, в

какую секцию записать ребенка, воодушевляйте на спортивные подвиги, поощряйте быть мужественным. Ведь для мальчика быть слабаком - нет ничего оскорбительнее. И все ребята стараются стать сильнее. Вот уж какими методами - это другой вопрос.

Если компьютер невозможно убрать, и он нужен как рабочий инструмент для мужа или для вас, - подумайте, какими развивающими программами вы можете заинтересовать своего сына. Приобщите его, к примеру, к веб-дизайну, найдите обучающие курсы - в Сети и в магазинах этого добра полно. Пусть ваш сын выберет что-то по душе. И компьютер рядом, и любимое дело. Очень скоро он войдет во вкус нового и полезного увлечения. Покажите ему, что на основе каких-то конкретных компьютерных умений можно хорошо зарабатывать. Тот же веб-дизайнер, программист, иллюстратор, флешер и т.п.

В СЕТЯХ ИНТЕРНЕТА

ВИРТУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Проблемы зависимости, в самых их различных проявлениях, становятся не только актуальными, но, на мой взгляд, принимают прямо-таки катастрофические размеры. Формируются они незаметно, исподволь, не осознаются на первых порах как самими зависимыми, так и их ближайшими родственниками. В этом состоит главная проблема, поскольку уже сформировавшаяся зависимость, конечно, требует более глубокой, длительной и серьезной терапии. Не принимается во внимание взрослыми людьми, родителями такая «безобидная» привычка детей, как длительное времяпрепровождение у телевизора. Порой эта «привычка» принимает характер маниакальной потребности. Проснувшись утром, еле-еле приоткрыв глаза, ребенок уже хватается пульт и включает телевизор, любые попытки остановить, прекратить это действие вызывают агрессию, злобную и резкую реакцию ребенка. Эта агрессия и есть один из первых критериев телевизионной, виртуальной зависимости. Продолжаясь, телезависимость легко превращается в зависимость от игр, компьютера, вообще любых азартных игр.

Факторы, способные развивать зависимость, известны, их закономерности изучены и описаны. Далее приведена цитата из работы Владислава Лебедько и Оксаны Баранник «Механизмы человеческих зависимостей...»: «...даже не задумываясь об этом, мы, как к само собой разумеющемуся факту привыкли ежедневно (или более-менее периодически) получать определенные «дозы»: денег, любви, внимания, особого качества отношений от тех или иных людей, заботы, участия, привычных теле- и радиопрограмм, книг, газет, телефонных звонков, эмоций, идей, планов, той или иной деятельности, особенностей картины мира... (список

можно продолжать и индивидуально детализировать). Далее: как только мы перестаем получать привычную «дозу» чего-либо из вышеупомянутого списка... начинают происходить процессы, по сути своей совершенно аналогичные тем, которые имеют место у наркомана, которые не получил свою дозу героина, то есть – «ломки».

Дефицит, нехватка любви, внимания, прямое игнорирование интересов детей, непонимание их возрастных особенностей, потребностей, давление на них, попытки любой ценой сделать их послушными, вылепить из них определенную личность (как правило – похожих на родителя или его идеальный образ), – все это приводит не только к конфликтам, но и отчуждению, изоляции в семье, нередко и в школе. Именно поэтому у детей, подростков часто ухудшается настроение, появляется раздражительность, нередко – апатия. У детей младшего возраста апатия, депрессия звучит в фразах – «ску-у-чно», «неинтересно». Если ситуация не меняется, то появляются судорожные попытки как-то получить желаемое, часто это путь насилия, попирающего нравственные нормы. Асоциальное поведение, суицидные попытки – этот страшный детский крик отчаяния.

Конечно, целый ряд особенностей развития личности, как следствие воспитания, благоприятствуют развитию любой зависимости. Прежде всего – это инфантилизм, т.е. детскость, незрелость (недостаточное умение, отсутствие навыков разрешать возникающие проблемы, преодолевать препятствия, помехи, которые легко разрешаются сверстниками). Инфантилизм формируется, как правило, в результате гиперопеки, т.е. неоправданно жестокого контроля, тепличного воспитания, когда все проблемы, трудности разрешаются взрослыми, а воспитание сводится к потаканию, выполнению прихотей и капризов своих любимых избалованных отпрысков.

Не менее актуальна проблема последствий различного рода травм – родовые травмы, черепно-мозговые травмы, интоксикации, тяжелые заболевания, протекающие с мозговыми нарушениями. Последствия обнаруживают себя в особенностях характера – дети становятся упрямыми, застревают на любых мелочах, жестко фиксируют и очень быстро воспринимают всякого рода привычки, в то же время легко поддаются самому дурному влиянию.

В сочетании инфантилизма и органических расстройств возникают основные предпосылки развития зависимостей, и не только виртуальных, но и других химических – алкоголизма, наркомании, психологических, т.е. нехимических девиаций (отклонений в поведении), включая сюда и криминальное поведение. Одна из разновидностей зависимого поведения редко озвучивается, даже не часто, и сам зависимый осознает ее. Это зависимость одной личности от другой. Происходит как бы автоматическое неосознанное под-

чинение одного другому, являясь неосознанным рабством.

Лечение сформированной зависимости – крайне трудная медицинская проблема, в отличие от профилактики. Если профилактика виртуальных зависимостей вполне возможна на уровне семьи, в организованном детском учреждении, то лечение зависимых – это всецело удел специалистов. Комплексное лечение с необходимостью должно быть индивидуальным, исходя из личностных особенностей ребенка или взрослого человека. При этом предполагается обязательное участие психолога, психотерапевта, возможно, психиатра и нарколога.

Следует учесть, что излечение от зависимостей без выхода человека из привычного ему культурально-информационного мира невозможно. Обращение за помощью необходимо даже в том случае, если есть только предположение, догадки о формирующейся зависимости. В данном случае даже перестраховка оправдана, несмотря на то, что и ребенок, и взрослый человек могут и обидеться, и возмутиться. Однако помнить необходимо и о так называемой анозогнозии (отсутствие критической оценки больным своего дефекта либо заболевания – ред.), т.е. зависимые лица, как правило, не осознают своей зависимости, отрицая даже очевидность.

Существующие схемы, этапы терапии-реабилитации, в настоящее время, позволяют полностью освободиться от зависимости, но это требует длительного, тяжелого труда как специалистов, так и еще в большей мере – самих пациентов.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА НЕХИМИЧЕСКИХ АДДИКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Принято выделять три основных вида зависимостей (аддикций):

Химические, где объектом зависимости является психоактивное вещество (алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.п.);

Нехимические, где объектом зависимости является поведенческий паттерн (игромания, зависимость отношений, сексуальная, любовная зависимости, зависимость избегания, зависимость от траты денег, ургентная зависимость, работоголизм, интернет-зависимость и т.п.);

Промежуточные, где непосредственно задействованы биохимические механизмы (зависимость от еды - переедание и голодание).

Среди множества пользователей «всемирной паутины» есть такие, для которых Интернет становится не просто информационным пространством, а средством ухода от реальной действительности и/или получения удовольствия, то есть объектом зависимости (способом аддиктивной реализации).

Какие же свойства Интернета способствуют формированию зависимости, делают его так называемым «аддиктивным агентом»?

сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;

возможность анонимных социальных интеракций;

возможность реализации представлений и фантазий с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей;

вуайеристический аспект;

уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;

расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса;

неограниченный доступ к информации

В виртуальном пространстве удовлетворяются (иллюзорно) практически все потребности по иерархии Абрахама Маслоу: физиологические (например, бурные виртуальные романы, киберпорно, киберсекс); безопасность (и анонимность); принадлежность (к какой-либо виртуальной группе по интересам); любовь и уважение (между участниками определенного виртуального сообщества); самоактуализация (достигается в том числе возможностью иных самопрезентаций с актуальной обратной связью от респондентов).

К симптомам - предвестникам Интернет-зависимости Кимберли Янг (одна из первых исследователей данного явления) относит:

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего сеанса «онлайн»;

увеличение времени, проводимого «онлайн»;

увеличение количества денег, расходуемых «онлайн».

Доктор Маргарет Орзак выделила следующие психологические симптомы Интернет-зависимости:

хорошее самочувствие или даже эйфория за компьютером;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьей и друзьями;

ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;

ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

проблемы с работой или учебой.

Существуют и физические симптомы Интернет-зависимости, точнее, физические симптомы патологического использования компьютера:

синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

сухость в глазах;

головные боли по типу мигрени;

боли в спине;

нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

расстройства сна, изменение режима сна;

пренебрежение личной гигиеной.

Согласно результатам анализа более чем 3500 анкет-тестов на Интернет-зависимость, полученных от пользователей русскоязычного сектора Интернета, распространенность явления составляет около 2%, что сопоставимо с данными Кимберли Янг (1-5% всех пользователей Интернета).

Средний возраст в группе интернет-зависимых - 21 год, что может быть объяснено недостаточной развитостью саморегуляторных механизмов, способности контролировать эмоции, сдерживать импульсивное поведение (это в принципе характерно для лиц молодого возраста). Половая принадлежность при Интернет-зависимости роли не играет. Зато имеет важное значение стаж пребывания в Интернете. Большая часть интернет-зависимых пользуется Интернетом более 2 лет (примерно треть - более 5 лет), что помогает дифференцировать проявления интернет-аддикции от интенсивного изучения открывшихся новому пользователю возможностей Интернета. Неотъемлемой составной частью зависимого поведения является предвосхищение, то есть мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения. 96% интернет-зависимых, согласно полученным данным, «часто» или «всегда» «предвкушают» пребывание в сети.

Интернет-аддиктам свойственно устанавливать приоритет на приобретение и/или поддержание электронных взаимоотношений, а интернет-независимые предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся реальные отношения. То, что Интернет предоставляет уникальную возможность для поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым потребностям, является одним из его аддиктогенных качеств. При малейшем разочаровании или неудовольствии в интернет-собеседнике можно прервать общение с ним/ней и найти другого собеседника. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, безопасность, большая открытость и легкость общения в Интернете.

Реальная жизнь вне пребывания в сети представляется интернет-аддиктам скучной, пустой и безрадостной. Личностная незрелость, несформированность жизненных целей и задач, отсутствие необходимости зарабатывать, а иногда даже жизненная пресыщенность могут стать благодатной почвой для развития зависимости.

Более трех четвертей интернет-зависимых имели в прошлом опыт, связанный со злоупотреблениями алкоголем, наркотическими препаратами или другими веществами, изменяющими состояние сознания. Это подтверждает предположение о наличии полиаддик-

тивных проявлений (в данном вопросе речь идет о химических аддиктивных реализациях) у интернет-зависимых.

Интернет-зависимость часто сочетается с эпизодами депрессий, вплоть до появления суицидальных тенденций, что можно объяснить активацией аутодеструктивного (саморазрушающего) драйва у интернет-аддиктов.

Развитие зависимости рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна/бодрствования и отдыха/нагрузки, в результате чего страдает не только производительность труда, но и физическое здоровье.

Как правило, в поле зрения специалистов интернет-зависимые попадают тогда, когда использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому, социальному статусу. Даже в этом случае обычно бьют тревогу родственники, друзья, коллеги. А сами интернет-зависимые относятся к имеющейся проблеме без критики, считая, что могут остановиться в любой момент.

Обобщая, основными чертами личности интернет-аддикта можно назвать:

- комплекс недостаточности (низкая самооценка, неудовлетворенность собой);
- инфантильность;
- эгоцентризм;
- недостаточная ответственность;
- низкая коммуникативность в повседневной жизни;
- предпочтение в Интернете сервисов, связанных с общением;
- склонность к колебаниям настроения.

При интернет-зависимости формируется зависимая личность (классический аддиктивный континуум), поэтому, когда данный аддиктивный агент (Интернет) перестает оказывать желаемое действие, существует вероятность смены способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические зависимости.

Коррекция интернет-зависимости не может ограничиваться «отлучением» человека от Интернета и требует длительного лечения психотерапевтом индивидуально или в группе.

Основные точки приложения психотерапии зависимых пациентов:

- Низкая самооценка;
- Плохая переносимость фрустраций (внешних ограничений, помех);
- Слабый контроль над импульсами.

Ведущим психотерапевтическим методом коррекции зависимого поведения считается бихевиорально-когнитивная терапия (БКТ). Традиционно первые 4 сеанса происходит диагностика, с 5-го сеанса применяются бихевиоральные техники, с 10-12 сеанса – когнитивные техники. В среднем требуется 15-20 сеансов,

а об эффективности имеет смысл говорить не раньше, чем после 7-го сеанса.

Бихевиоральные техники направлены на обучение пациента таким способам поведения, которые исключают дискомфорт, неадекватную реакцию или болезнь, работая, прежде всего, с симптомом (например, зависимым поведением), считая симптом составной частью проблемы.

Когнитивные техники нацелены на видоизменение негативных или саморазрушительных мировоззренческих установок, прямо или косвенно отрицая, ставя под сомнение или реконструируя восприятие или понимание пациентами самих себя и своих жизненных ситуаций.

При необходимости к психотерапевтическому воздействию должна быть присоединена психофармакотерапия препаратами, снимающими психоэмоциональное напряжение (антидепрессанты из группы СИОЗС, нормотимики).

Глоссарий к статье.

Вуайеризм (от фр. voir - видеть) - сексуальное отклонение, характеризующееся побуждением подглядывать за обнаженными или занимающимися сексом людьми. С начала 1990-х гг. понятие вуайеризма во многом изменило своё значение. Причиной тому стало широкое распространение электронных технических средств для осуществления подглядывания и рост аудитории интернета как среды, способствующей неподконтрольному распространению визуальной информации.

Интеракция – взаимодействие.

Континуум (от лат. continuum - непрерывное, сплошное) – непрерывность, неразрывность процессов, непрерывная совокупность. В психологических работах обычно континуумы представляются полярными значениями, например, понятие приятности измеряется в пределе от приятного к неприятному.

Нормотимики – психотропные средства, регулирующие аффективные проявления и обладающие профилактическим действием при фазно протекающих аффективных психозах.

Паттерн – стереотипная модель поведения.

Ургентная зависимость (термин введен Tassi в 1993 г.) - зависимость от состояния постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии приводит к развитию у человека чувства отчаяния и дискомфорта.

ДЕТИ В СЕТЯХ

В 2010 году в Общественной палате на базе III профессиональной конференции по проблемам интернет-безопасности i-SAFETY прошло общественное совещание «Угрозы детям, взрослым и обществу из Интернета: положение в России». Среди самых серьезных угроз

для детей в Интернете – были названы киберуничтожение и киберпреследование. По оценкам специалистов, эта угроза является массовой и по опасности последствий не уступает распространению в Интернете детской порнографии.

Организаторами форума выступили Общественная палата, Центр безопасного Интернета в России, Региональный общественный центр интернет-технологий (РОЦИТ) и правозащитное движение «Спротивление». Совещание стало центральным мероприятием Недели безопасного Рунета. Неожиданным для многих участников оказалась информация о широком участии библиотечного сообщества в формировании культуры пользования Интернетом у детей и в просвещении родителей относительно опасностей Интернета. При этом на круглом столе, посвященном роли образовательных и культурных проектов в формировании безопасной Интернет-среды, было отмечено, что не всегда безопасны даже школьные сайты – там нередко размещается персональная информация о детях, которая может сделать их мишенью для злоумышленников. Отдельно шла речь о росте такой угрозы, как сайты, продающие наркотики или рекламирующие их среди несовершеннолетних.

По данным Центра безопасного Интернета в России, с момента начала его работы было принято 15170 сообщений (из них свыше 12500 в 2009 году), из которых 6718 содержали информацию о противоправном содержании. Из 4178 ресурсов, информация о которых была передана для прекращения их оборота, было закрыто 3755. Действующая с августа 2008 года «Линия помощи» Центра приняла 8452 обращения.

За комментариями по поводу опасности компьютерных игр и Интернета для детей и подростков мы обратились к Галине Шевченко, психологу наркологического диспансера № 9 ЦАО г. Москвы.

«Компьютер действительно открывает новые возможности, – говорит Галина Шевяченко, – другое дело, что эти возможности не всегда идут во благо». Смысл жизни не должен сводиться к компьютеру. Если же это происходит, возникает ряд серьезных проблем. Погружаясь в виртуальный мир, человек отчуждается от реальности, перестает интересоваться окружающим миром, аутизируется. Многие подростки просто не готовы к ответственному общению с компьютером, не имеют воли самостоятельно оторваться от экрана, сидят перед ним ночь напролет. В итоге – прогулы в школе, усталость, развитие болезней.

Врачи обратили внимание, что световые мелькания на экране навязывают свой ритм коре головного мозга, в результате могут возникнуть судороги и даже эпилептический приступ. Страдает зрение, развивается близорукость, начинается воспаление глаз. Многие дети, насытив воображение страшными образами, начинают испытывать страхи, некоторые начинают даже мочиться в постель, становятся агрессивными, теряют

ориентацию во времени и пространстве, забывают о самых обычных вещах, например, поесть.

«Для подростков со слаборазвитой мотивационно-волевой сферой компьютер – это замена подъезда», – считает Галина Шевченко. Большинство подростков с компьютерной зависимостью из семей, где дети представлены сами себе. Это дети с заниженной самооценкой, испытывающие трудности в общении. И чем больше проблем в окружающей их реальности, тем охотнее они погружаются в виртуальный мир, где простым нажатием кнопки можно уничтожить кого угодно.

«Это настоящая зависимость, – убеждена Галина Шевченко. – Попробуйте оторвать такого ребенка от компьютера, и получите синдром классической ломки». Взрослые, считает психолог, не должны оставлять ребенка с компьютером один на один. Не рекомендуется ставить его в детскую комнату. Следует вообще строго регламентировать общение ребенка с компьютером: 7-летнему можно играть на нем не более 10 минут, ученику 3-го – 6-го класса – не более 20, да и то отдавать предпочтение квестам, а не стрелялкам. А вообще лучше занимать ребенка посторонней деятельностью, занятиями в кружках, секциях, интересным общением.

Список симптомов, по которому можно определить, не попал ли ребенок в опасную зависимость от виртуального мира:

Нежелание отойти от компьютера.

Раздражение, если все-таки пришлось его оставить.

Неспособность самостоятельно спланировать окончание сеанса общения с компьютером.

Пренебрежение обязанностями и домашними делами.

Равнодушие к здоровью, гигиене, сну.

Злоупотребление стимулирующими средствами – чаем, кофе и даже пивом.

Еда без отрыва от экрана.

Эмоциональный подъем в процессе общения с компьютером.

Постоянное обсуждение компьютерной тематики.

КОМПЬЮТЕР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ

Сегодня остра проблема распространения и употребления наркотиков, алкоголя и других химических веществ, которые изменяют сознание человека и делают его поведение неуправляемым. Увеличивается число людей, особенно молодежи, попадающих в химическую зависимость от психоактивных веществ. Но беда не приходит одна - с появлением современных информационных технологий возникла и другая форма зависимости, нехимическая, но от этого не менее затягивающая и не менее страшная, чем связанная с наркотиками, - болезненная, патологическая привязанность к компьютеру. Что характерно для этой за-

зависимости, как ее распознать и чем она грозит здоровью?

Медицинская общественность сейчас обсуждает вопрос, не расширить ли Международную классификацию болезней, а именно тот ее раздел, который называется «болезни зависимости». Сейчас в него входят наркомания, алкоголизм, курение. В последние годы появились обжорство, лекарственная, сексуальная, эмоциональная зависимости и даже такие безобидные на первый взгляд недуги, как неумеренная страсть к редким монетам или почтовым маркам, музыкальным дискам или картинам. Теперь предлагается добавить сюда и компьютерную зависимость.

Это сложная психологическая проблема, и корни ее - в семье.

Наверное, многие родители, положив руку на сердце, признаются себе в том, что кто-то постоянно, а кто-то время от времени уличал или уличает своего ребенка в том, что он что-то сделал неправильно. Обобщенно это можно сформулировать примерно так: «Ты ни на что не способен!» или «Ты ни на что не годишься!»

Что греха таить! Подобные и более трагичные ситуации (алкоголизм, развод родителей, сверхзанятость родителей) очень часты в наших семьях. При таком подходе к воспитанию у ребенка постепенно вырабатывается внутренняя установка: «Я ни на что негоден. Я никому не нужен». Ему становится неинтересно как-то проявляться, что-то делать, т.к. он заранее знает: что бы он ни сделал, даже если все сделано правильно с учетом его возрастных способностей и возможностей, он все равно услышит упрек. Постоянные упреки влекут за собой разочарование и неудовлетворенность. Испытывать в очередной раз разрушительные для личности чувства ему не хочется. Тогда он «закрывается» и занимает позицию «а мне все равно».

Его жизнь становится бездеятельной, лишенной творческого начала, так как его внутренняя установка напоминает, что за каждое проявление себя последует наказание. А чтобы этого не было, лучше не высываться. Но так устроен человек, что ему необходимо удовлетворение потребности в собственном проявлении, самоутверждении. Внутренняя установка «я ни на что не годен» перекрывает возможности нормальной самореализации, порождая комплекс собственной неполноценности и ущербности.

Ребенок растет. Наступает время полового созревания и реализации себя как личности. Оно совпадает с проявлением заниженной самооценки и комплекса неполноценности в виде: «А вдруг у меня ничего не получится? А если меня будут ругать или надо мной будут смеяться?» Подобные мысли сразу же «зажимают» человека. Но человек не может постоянно находиться в «зжатом» состоянии. Ему нужна отдушина. И здесь начинается неосознанный поиск психологической компенсации. Тут как тут оказываются курение, алкоголь, наркотики или компьютерные игры, интернет.

Компьютерная зависимость – проблема не только подростковая. Часто в компьютере «блуждают» вроде бы без всякой цели и взрослые люди, не связанные с наукой, с работой или учебой. Здесь те же психологические проблемы самооценки и самоутверждения.

Какую же цель преследуют эти «компоманы»? Без цели не бывает. Никакой наркотик, даже виртуальный, не является безобидным. Во-первых, однажды сыграв в какую-то игру и достигнув конкретного результата, человек получает удовлетворение как от «реализации» своих способностей, так и от сознания того, что он не никчемный, он на что-то годен. Во-вторых, даже если он и проиграл в игре, то всегда есть возможность переиграть, и за поражение его никто не упрекнет. В-третьих, появляется возможность пообщаться с такими же игроками, рассказать о своих достижениях и получить если не восхищение, то признание. Появляется среда, в которой можно чувствовать себя значимым. Появляется свой отдельный мир, в котором личность формируется на основе иллюзорных побед и достижений. У человека создаются ложные представления о самом себе и своих способностях и возможностях, и с этими представлениями он пытается жить в реальности, тут же разрушающей иллюзии о себе. Оказывается, в обычном мире ценности компьютерного игрока расходятся с реальными общечеловеческими ценностями, а то и прямо противоречат им. Притязания на противоположный пол подчас смешны, а проявления неадекватны, т.к. живого опыта общения с девушками практически нет. Такие качества, как чуткость, душевность, любовь, отзывчивость, находятся в замороженном состоянии. Наступает разочарование. Вновь всплывают старые комплексы. И что самое страшное для такого человека - разрушается его личность. Чтобы снова не ощущать себя ущербным и неполноценным, чтобы заглушить эти негативные чувства, чтобы как-то укрепить себя, человек снова бежит от реальности, бросается в виртуальный мир. Здесь он значим, одобряем и может компенсировать свои неудачи и жизненные разочарования. Возникает зависимость от виртуальной реальности, прекрасно показанная в знаменитом фильме «Газонокосильщик».

Многие люди, которые уже не могут жить без интернета, в качестве оправдания говорят о большой эмоциональности виртуальной жизни, чувстве раскованности, исчезновении ощущения времени, интимности отношений со своими корреспондентами, возможности избавиться от психологических комплексов, например, связанных даже с недостатками внешности. Где здесь грань между хорошим и плохим? Для одних интернет - это наркотик, а для других - уход от печальной действительности, на которую их обрекла судьба. Чтобы понять, от чего бежит человек и что он находит в виртуальном мире, надо обратить внимание на те игры, в которые он играет, на роли, которые он примеривает на себя в игре, какие свойства игрового персонажа

привлекают играющего. Это, скорее всего, будут именно те свойства, которые человек хотел бы иметь, но не может проявить в реальной жизни. Реализацию желаемых свойств он компенсирует игрой на компьютере.

После того как нереализованные желания выявлены, можно понять, что собой представляют психологические комплексы данного конкретного человека, в каком возрасте и в какой ситуации они возникли и т.д.

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, чем реальный. Назовем их условно «уход от реальности» и «принятие роли».

Уход от реальности - это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо ходить на учебу, на работу, не надо зарабатывать деньги, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубинные скрытые желания человека, даже если они порицаемы обществом и моралью, например, ненависть или убийство, могут быть выпущены наружу и «реализованы». Такие люди практически выпадают из социума. Они живут своей виртуальной жизнью, в которой нет места нормальным человеческим потребностям, даже физиологическим. Практически отсутствуют социальные контакты, а о какой-то внутренней духовной жизни говорить вообще не приходится. Постепенно человек превращается в машину, животное, бездушного киберка, который реагирует только на компьютерные раздражители и иногда на потребности своего тела.

С житейской точки зрения компьютерная зависимость - это реальная болезнь. Как любой недуг, она проходит несколько стадий.

Первая стадия - интерес. Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

Вторая стадия - втягивание. Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум, а тут еще начальник или родственники с претензиями.

Третья стадия - полная зависимость. Бледные молодые люди с красными глазами. Их речь звучит весьма странно, примерно так: «Я вчера нашел планетку, ископаемых немерено, биология всякая. Хотел продать и звездолет новый достроить, а арахноиды восемь кораблей против одного моего! Я за осьминогов файтал, арахноиды на них - в кэ-зэ. Кру-у-то!» Эти слова несут информацию только тем, кто так же сидел и жал на кнопки не один час. Все это приводит к эмоциональному и физическому истощению, к нервным срывам.

Часто задают вопрос, являются ли психические отклонения причиной или следствием излишнего увлечения интернетом. Это один из редких вопросов, на которые оба ответа положительны. Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмер-

ном увлечении интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени - разрушительна.

Установленные симптомы зависимости можно условно разделить на четыре группы: психические; соматические; социальные; духовные.

Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

Соматические признаки: сухость глаз, запоры. отсутствие аппетита; расстройства сна, бессонница; грудная жаба, бронхиальная астма; головные боли типа мигрени; боли в спине; онемение рук, ног; гиподинамия.

Социальные признаки: возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость; пренебрежение семьей и друзьями; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности и другие.

Духовные признаки: потеря смысла реальной жизни, ее цели, своего предназначения; человек перестает понимать причинно-следственные законы мира, свое место и роль в нем; жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти. Только страх перед смертью заставляет оставаться на этой земле.

Таким образом, формируется замкнутый круг, точнее спираль, каждый виток которой усиливает дезадаптацию, тревожность, что создает еще большую потребность в игре, а это, в свою очередь, усиливает зависимость.

Очевидно, что это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации, лишившая нас чего-то невидимого, но столь ценного - неспешной переписки вместо электронной почты, тишины библиотек вместо адаптированных файлов, прогулок вместо ожидания «дешевого» ночного времени связи, и еще многого. Не слишком ли дорогая цена?

Тест Kimberly Young на компьютерную зависимость. Оживляешься ли ты, когда думаешь о последней либо предстоящей сессии в Интернете?

Чувствуешь ли ты необходимость постоянного общения с Сетью?

Сколько раз ты пытался, и, может быть, безрезультатно, контролировать, уменьшать, а может быть, и прекратить пользование Интернетом?

Чувствуешь ли ты себя беспокойным, разозленным, а может быть, ты бываешь на грани депрессии, когда пытаешься сократить время пребывания в Сети?

Остаешься ли ты в режиме on-line дольше, чем планировал?

Пострадали ли в связи с Интернетом, твои отношения с близкими людьми, твоя карьера, работа или учеба в школе?

Говорил ли ты когда-нибудь неправду, чтобы скрыть, сколько времени проводишь в Интернете?

Пользуешься ли ты Сетью, чтобы «убежать» от проблем или как лекарством от плохого настроения?

Зависимым считается человек, который на пять вопросов ответил утвердительно. Но из-за возрастающей роли информационных технологий в работе, учебе, досуге ответы могут быть сфальсифицированы, поскольку опрашиваемый пытается себя обмануть. Он будет рационализировать свое поведение, убеждая себя, что такое увлечение является частью работы или нормой в его окружении.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Американские ученые считают, что тяга к виртуальному общению похожа на зависимость от алкоголя или табака. Так ли опасна любовь к «лайкам»?

Как считает врач-психиатр Александр Федорович, вопрос о том, что считать зависимостью, непросто. В принципе, зависимым можно объявить как алкоголика, так и человека, который, например, любит играть в шахматы или выращивать цветы. Вопрос в степени увлеченности. В целом, если человек не только сидит в соцсетях, но и выполняет какие-то социальные функции, это нормально. Говорить о патологии можно в том случае, когда у человека «одна, но пламенная страсть», и он вообще бросает все, кроме соцсетей. Такие случаи не столь редки: случается, на прием приходят родители, которые жалуются, что их дети так увлечены виртуальной жизнью, что забывают есть.

Комментируя, что делать, если близкий человек ушел в виртуальный мир и не желает возвращаться, Александр Федорович предостерегает от действия, д... (text is partially obscured by a watermark). Он считает, что важно не пытаться силой вернуть человека, а скорее всего, обратиться к специалисту. В зависимости от ситуации, это может быть психолог или психиатр. Если человек нашел себя в соцсетях, это может быть как позитивное явление, так и начало проблемы. Важно наблюдать за поведением человека, если он перестает общаться с реальными людьми, теряет интерес к учебе или работе, это повод для беспокойства. В таких случаях лучше всего обратиться к специалисту. Александр Федорович рекомендует в таких ситуациях использовать различные методы психотерапии, включая когнитивно-поведенческую терапию и семейную терапию. Также важно поддерживать открытое общение с человеком, чтобы он чувствовал поддержку и понимание. Если ситуация не улучшается, необходимо обратиться к врачу.

он позволяет компенсировать нехватку общения, но не дает возможности развиваться и решать проблемы в реальном мире. Лечение в таких ситуациях сопряжено с одной проблемой: семья больного нередко уверена, что проблема только в нем и не желает со своей стороны что-либо предпринимать для исправления ситуации.

В целом, Александр Федорович считает, что непосредственно социальные сети - не корень проблем и бед. «Акцент ставят не в том месте. Когда говорят, что в проблемах виноват компьютер, я всегда вспоминаю героя Зощенко, который предлагал бороться с трамвайным воровством, уничтожая трамвай», - говорит он.

МНЕНИЕ

ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ НЕ ВИНОВАТ...

Несмотря на то что Интернет пришел в Россию больше 20 лет назад, а масштабы его распространения приняли сегодня по-настоящему планетарный размах, для многих он остается все еще мифическим пространством, населенным демонами. По большей части, это касается взрослых. Для детей Сеть - это такая же логичная среда обитания, как улица, школа, двор и т.п., с той лишь разницей, что Интернет предоставляет иллюзию свободы, которой лишены современные дети и подростки в обычной жизни.

Поскольку взрослые эту интернет-среду обитания часто не понимают и не принимают, во взрослом мире периодически рождаются истерические реакции различной степени интенсивности, доходящие до призывов отключить Интернет насовсем. Так случилось совсем недавно, после всполошившей Рунет статьи в «Новой газете» о группах смерти ВКонтакте. Примечателен тот факт, что тема эта обсуждалась уже пару лет назад, но именно сейчас, судя по всему, зерно попало на благодатную почву. Быть может, причиной тому был настолько эмоциональный формат статьи, что добрая половина комментаторов обсуждала профессиональную состоятельность журналиста, а не содержательную сторону материала. Тем не менее, ситуация получила широкую огласку, деятельность указанных в статье групп формально была остановлена, сообщества заблокировали, зачинщиков нашли и все немного улеглось. Но прекратилось ли?

Каждый раз, когда появляется какая-то резонансная ситуация, ставшая тенденцией, связанная с интернет-сообществом, или социальные сетями Интернета, не или, например, вобрать в себя все, что связано с интернетом, и так оно и будет. В зависимости от ситуации, это может быть психолог или психиатр. Если человек нашел себя в соцсетях, это может быть как позитивное явление, так и начало проблемы. Важно наблюдать за поведением человека, если он перестает общаться с реальными людьми, теряет интерес к учебе или работе, это повод для беспокойства. В таких случаях лучше всего обратиться к специалисту. Александр Федорович рекомендует в таких ситуациях использовать различные методы психотерапии, включая когнитивно-поведенческую терапию и семейную терапию. Также важно поддерживать открытое общение с человеком, чтобы он чувствовал поддержку и понимание. Если ситуация не улучшается, необходимо обратиться к врачу.

Всегда есть этот мир, банальный и понятный. И другой мир, таинственный и притягательный, тот мир, от которого «щекочет в животе». Любому ребенку в том или ином возрасте требуется своя собственная Нарния – будь то дом из стульев и одеял, шкаф, темная кладовка, чердак или, наконец, сообщество в сети Интернет. Любое расформализованное пространство – это, своего рода попытка попасть в тот таинственный мир, где все иначе. Как пишет психолог, специалист по детской психологии М.В. Осорина в книге «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых»: «какая-то непонятная, но могучая сила наперекор разуму и страху влечет детей к тому, чтобы переступить ... запреты или, по крайней мере, постоять у опасного порога и пережить нечто исключительно важное, без чего будет трудно жить дальше».

Детям характерно мифологическое мышление. Это объясняется с одной стороны, необходимостью прояснить для себя законы окружающего мира, с другой стороны, дефицитом знаний. И потребность в экзистенциальном ужасе настолько же естественна для них, как потребность в новых впечатлениях. Это не только проработка и оценка своих страхов, но и, чуть позже, проверка своих границ и возможностей.

Во времена моего детства и подростничества окружающая среда была достаточно скудная и жадная на впечатления, поэтому мы, как и многие другие, придумывали их себе сами. Например, по дороге из школы мы с друзьями проходили один частный дом, окруженный высоким сплошным забором. Мы были абсолютно уверены, что в этом доме живет маньяк, который ловит детей и бросает их в выкопанную в середине огорода яму. Многие из нас пробежали этот дом бегом. Попытка же пройти медленно, или даже посмотреть внутрь через небольшую щель около калитки считалась проявлением нечеловеческой силы духа.

Мы вызывали пиковых дам, домовых, устраивали спиритические сеансы и гадали на зеркалах. И крайне важен тут был не индивидуальный опыт, а групповое проживание страха, понимание своего места в группе: я сильнее или я слабее? Отсюда бравада и, что скрывать, иногда неоправданный риск.

Да и запрещенного контента, как сейчас это стало принято называть, у нас было в достатке. При желании можно было найти и перепечатки сомнительного содержания, и картинки, и видео-кассеты. Все передавалось втихаря и читалось-смотрелось так же. И не потому, что это было как-то особенно интересно, а потому, что этот запрещенный контент – изнанка того внешне правильного мира, где правят взрослые. Поэтому обладание запретной информацией воспринималось не иначе как особая инициация.

Появление и всеобщая доступность Интернета значительно обогатили окружающую среду, многократно упростили поиск и получение информации. Как нужной, важной, так и той «изнаночной». Это логичное

и неизбежное явление. Примечателен тот факт, что одновременно с инициированием защиты детей от нежелательной информации, ни один новостной телевизионный выпуск сегодня не обходится без упоминания конфликтов, террористических актов, забастовок, преступлений и т.п., часто с весьма откровенными изображениями и звуковыми эффектами. Многочисленные сомнительные телевизионные проекты, реалити-шоу, художественные фильмы, изображающие насилие как естественную форму жизнедеятельности супергероя – все это свободно доступно к просмотру.

Поэтому, когда всего в избытке, уже у детей и подростков возникает эффект пресыщения, этакий «малолетний сплин». Ничего придумывать не надо, все готовое уже есть. И чем больше его есть, чем оно доступнее, тем сложнее испытать ужасающее чувство запределья, так необходимое в этом возрасте. Отсюда и популярность интернет-сообществ с шокирующим контентом, отсюда и неразумные опасные игры.

Безусловно, зло наравне с добром – неотъемлемая часть нашей жизни, даже в русских народных сказках, в детской и классической литературе, достаточно много насилия. С этой стороной жизни рано или поздно ребенку придется познакомиться. Крайне важно, чтобы рядом был слышащий и терпеливый взрослый, который поможет сделать ребенку правильный выбор и сориентироваться в неоднозначности нашего мира. Современным же родителям часто свойственно переключать ответственность с себя на кого-то другого. Такой родительский инфантилизм, выражающийся в позиции «это не я». Это воспитатели в детском саду недовоспитали, бабушки недосмотрели, чужие дети во дворе плохое рассказали, учителя не тому научили. Теперь вот еще Интернет. А сами родители все немного «Андрюши» из известного мультика про вредные привычки: ни при чем.

Мы ищем какие-то внешние простые решения, которые позволят нам почувствовать себя хорошими родителями, компенсировать внутреннее недовольство тем, как мы проводим время с нашими детьми. Пытаемся запретить игры, запретить фильмы, мультфильмы, Интернет. Однако за всей этой запретительной мишурой мы забываем о том, в какой ситуации живут наши дети, о несвободе, которая преследует их с раннего детства. Гиперопека и гиперконтроль, многочисленные развивающие группы, кружки, спортивные секции, иностранные языки и музыкальная школа, бесконечные занятия и безумные экзамены – все это провоцирует не только хроническую усталость, но и социальные и эмоциональные стрессы. Вместе с этим мы мало разговариваем с детьми и мало им доверяем.

Пожалуй, на первый план сегодня должен выйти вопрос не «что делать», а «почему»? Потому что стратегия действий должна определяться истинными причинами, а не оценкой симптоматики.

КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИЯ КАК ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Процессы интернетизации общества и широкой оцифровки социотехнических систем набирают обороты, но научное сообщество, в особенности – философского и гуманитарного профиля, оказалось к ним не готово. Что следует отметить? Прежде всего – это тот факт, что человек с детства начинает пытаться «разобрать бомбу, чтобы посмотреть, что у неё внутри» (Интернет). Кому повезло (соответствующий психологический склад личности) – тот превращается в успешного «айтишника», кому не очень – «подсаживается на иглу» киберсоциальных возможностей, и перестаёт интересоваться живой, реальной жизнью (там следует больше и дольше напрягаться, чтобы чего-то достичь).

В результате мы имеем несколько разнонаправленных процессов, с которыми следует досконально разбираться сразу целой группе наук.

Это, конечно, процесс киберсоциализации в его «снятом» виде, сродни тому, когда говорят: «меня воспитала улица», т.е., выведенный за скобки функционирования фундаментальных социальных систем, приводящий к более чем одному результату на выходе. Параллельно с «чистой» киберсоциализацией (субъект – non-stop on-line) мы имеем целый ряд социализаций, который условно можно разбить на три основных вида: «чистая», «частично смешанная с традиционной (остатки совести не позволяют совсем уж игнорировать интересы близких)» и «киберсоциализация в фоновом режиме», например – это руководитель среднего или пожилого возраста, вынужденный использовать Интернет для отправления почты или расширения круга профессиональных контактов, и использующий фразы про компьютер, типа «оно мне пишет...», «у меня высветилось...» и прочие.

Именно первые два вида и являются terra incognita для социально-гуманитарных наук, вынужденных покамест лишь констатировать набирающие силу как конструктивные, так и деструктивные процессы, связанные с оцифровкой всего и вся в нашей жизни.

Если говорить о втором виде, то мы часто сталкиваемся с обратным процессом, т.е. – десоциализацией личности, «выпадением» из социума, деградацией и на физическом уровне, если не «оррбов», то – ожиревших малоподвижных туш, неспособных даже встать со стула, чтобы отправить естественные потребности (прогнозы учёных «Римского Клуба», ещё 80-х годов 20-го века). Т.е., инволюция и физическая деградация предсказывались уже давно, «цивилизация костылей» и прочие метафоры говорят нам о том, что мы находимся на развилке – либо дальше следовать по пути усложнения техники и примитивизации человека («инфантильная обезьяна»), либо найти некую форму синтеза «первой» и «второй» природы, без ущерба для первой. Именно в этом и видится мне основная задача социокультурных,

психолого-педагогических технологий киберсоциализации, твёрдое стремление сохранить человека, человеческое, живое, творческое, непредсказуемое, поэтическое и романтическое, в конце концов.

Как сделать так, чтобы киберсоциализация привела к формированию полноценной, не деформированной личности? С какого возраста и какими методиками уберечь и подготовить маленького человека к погружению в невероятно сложную и многослойную цифровую реальность? На эти и подобные вопросы предстоит найти и апробировать ответы в ближайшее время (которое, во многом, уже упущено...).

Термины «киборгизация» и «киберсоциализация» уже, с тем или иным успехом, утверждаются в теоретических кругах. Следуя принципу «от теории – к практике», необходимо однако, на мой взгляд, действовать прямо сейчас, на уровне федеральных образовательных программ, признав указанные процессы объективной реальностью, оказывающей своё всё возрастающее влияние на жизнь общества.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА - ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ НОВЫХ КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время в мире стремительно идёт процесс формирования глобального информационного общества, основой для которого стала сеть Интернет. К концу первого десятилетия XXI века она уже объединила несколько миллиардов пользователей, и с каждым годом их количество постоянно растёт. Есть вероятность, что в ближайшие годы большая часть населения земного шара будет систематически создавать, распространять и получать информацию именно посредством сети Интернет.

Внедрение информационных технологий кардинально влияет на перспективу общественно-исторического развития человечества, на судьбу человека, на его место и роль в этом глобальном историческом процессе. Анализируя данные обстоятельства, В.А. Плешаков отмечает, что если эволюцию человечества рассматривать с точки зрения эволюции информационных революций (киберэволюции), то можно говорить о том, что на рубеже XIX-XX вв. в человеческом обществе наступил новый этап развития – эпоха киберсоциализации человека – жизнедеятельности личности в киберпространстве.

Киберсоциализация понимается как социализация личности в киберпространстве, представляющая собой процесс качественных изменений структуры самосознания личности и потребностно-мотивацион-

ной сферы индивидуума, происходящей под влиянием и в результате использования человеком современных информационных, коммуникационных, цифровых и компьютерных технологий в контексте усвоения и воспроизводства им культуры в рамках персональной жизнедеятельности (В.А. Плешаков).

Вопросы интенсивного развития новых информационных технологий и их влияния на человека в отдельности и общество в целом сегодня находятся в центре внимания философов, социологов, педагогов и психологов.

С одной стороны, современные средства коммуникации несут в себе не только содержание, которое вкладывает использующий их человек, но сами по себе преобразуют характер социальных связей между людьми, изменяют наше отношение друг к другу и к самим себе. В изучении средств коммуникации необходимо принимать во внимание не только содержание, задаваемое пользователем, но и само средство коммуникации как таковое, а также тот культурный и социальный контекст, в котором данное средство функционирует. С другой стороны, с развитием мультимедиа технологий меняется сама культура, поскольку последняя возникает и передается посредством коммуникации. Таким образом, новая электронная коммуникационная система подвергает культуру фундаментальному преобразованию. Важнейшая черта мультимедиа технологий заключается в том, что данная коммуникационная система включает в себя большую долю существующих видов культурного выражения, формируя новую символическую среду (виртуальную реальность, киберреальность) – реальность, в которой виртуальные образы являются не только проводниками опыта, но сами становятся опытом.

Таким образом, можно говорить о том, что технологические изменения неотделимы от современного общества, которое, в свою очередь, преобразуется во взаимосвязи с развитием информационных технологий. Жизнедеятельность личности в киберпространстве предоставляет возможности использования социализирующих, воспитательных и обучающих возможностей информационно-коммуникационных, компьютерных, цифровых и интернет-технологий. Однако в интернет-среде существуют и факторы, негативно влияющие на процесс социализации (такие как эксплуатация доверия, доступ к сайтам с деструктивным содержанием, увлечение жестокими играми и т.п.). Киберсоциализация затрагивает практически все население планеты независимо от возраста, пола и социального статуса. Но особенно активно в этот процесс оказалось включено подрастающее поколение.

В нашем исследовании мы особое внимание уделяем детям дошкольного возраста, интенсивно использующим современные общедоступные компьютерные, информационно-коммуникационные технологии, интернет-разработки. Изучение процессов широкого

внедрения сетевых технологий показывает, что психология пользователей (особенно детей), способна существенно измениться за сравнительно короткий срок в соответствии с направлениями деятельности в Сети. Психологическое благополучие подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества, отражающий не только наличную ситуацию, но и формирующий прогноз ее развития в будущем.

Оценка влияния современных технологий (использования гаджетов, серфинг в Интернете и пр.) на развитие детей дошкольного возраста сегодня неоднозначна в среде исследователей.

Так, например, американский публицист Nicholas Carr в своей книге «The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains» приводит исследования, показывающие, что использование Интернета негативно влияет на память и способность к концентрации.

Британская ассоциация учителей и преподавателей отмечает опасность использования цифровых технологий детьми в дошкольном возрасте, что приводит к нарушениям у них моторных способностей, использование гаджетов ведет к нарушениям у детей моторных способностей. Дети 3-7 лет проводят много часов, играя с планшетом или смартфоном, а от этого страдает развитие ловкости пальцев и памяти. В связи с этим учителя в школах наблюдают тревожное явление: дети медленнее учатся писать, да и вообще не испытывают такой потребности, а все чаще и вовсе не способны от руки записать тест. Кроме того, активное использование цифровых технологий и Интернета приводит к нарушениям внимания у детей. Обилие доступных источников информации в Сети рассеивает внимание и препятствует развитию способности концентрации, что может стать одной из важнейших причин дальнейших сложностей с учебой.

Другие специалисты полагают, что использование Интернета и цифровых технологий не ведет к нарушениям психических функций, но трансформирует процесс поиска и усвоения информации. В исследовании Betsy Sparrow показано, что человек гораздо хуже запоминает те или иные сведения, когда знает, что они хранятся на компьютере. Испытуемые гораздо лучше помнили путь к информации, чем ее содержание. Alain Dagher, также говоря о подобном факте, объясняет это тем, что человек не запоминает информацию, которая легко доступна в любой момент времени, и это своеобразный способ сэкономить энергию. Возможно, что дети овладевают этим способом легче, чем взрослые, и в современных условиях это является нормальным этапом в развитии высших психических функций.

Безусловно, киберсоциализация может таить в себе немало опасностей для ребенка. Бесконтрольное использование компьютерных технологий может быть источником серьезных проблем в формировании высших психических функций. Но причиной этого, вероят-

но, являются не сами по себе компьютерные и информационные технологии, а злоупотребление ими.

Условно можно выделить три возможных варианта развития киберсоциализации ребенка:

- тотальное ограничение и запрет использования современных компьютерных и цифровых технологий;
- бесконтрольное стихийное развитие, в процессе чего ребенок становится гиперактивным и круглосуточным потребителем современных технологий, в итоге это формирует у него киберзависимость, а также увеличивает риск становления жертвой негативных влияний киберсоциализации;
- путь разумного применения компьютерных и цифровых технологий в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка, а также с теми или иными задачами воспитания.

Так или иначе, процессу освоения ребенком-дошкольником компьютера необходимо уделять особое внимание со стороны родителей и взрослых. В организации данного процесса можно выделить некоторые существенные нюансы, особенно значимые на этапе начала знакомства с компьютерным миром в дошкольном возрасте:

- ведущей деятельностью ребенка от 3 до 7 лет является сюжетно-ролевая игра, и зачастую в этих играх ребенку необходим партнер. В развитии навыков обращения с компьютером значимость партнера также велика. И не только потому, что рано или поздно у ребенка могут возникнуть сложности и он попросит о помощи, но и для того, чтобы ребенок не привыкал к одиночеству, и компьютер не становился заменой живого партнера по играм. Кроме того, поиграть с ребенком в его любимую игру – лучший способ отследить его психические реакции и при необходимости скорректировать ситуацию;
- в дошкольном возрасте ребенок воспринимает техногенное окружение как игровое пространство, перенимая способы взаимодействия с ним, наблюдая за взрослыми. Поэтому необходимо не только объяснить и показать ребенку как действовать, но и проделать все действия вместе с ним, проконтролировать результат;
- игровой сеанс за компьютером должен иметь жесткие временные рамки. Условия и длительность пребывания за компьютером нужно обсудить с ребенком заранее и соблюдать договоренность неукоснительно;
- в деятельности ребенка очень важна эмоциональная поддержка взрослого. Если ребенок хочет поделиться радостью от успеха в игре, не нужно пренебрегать возможностью разделить ее с ним.

От того, каким образом на начальном этапе будут формироваться взаимоотношения ребенка с огромным информационным и, в первую очередь, игровым пространством, зависит, сможет ли он в дальнейшем оценить не только развлекательную, но и образова-

тельную и коммуникационную составляющую компьютерного мира. И роль родителей и взрослых при этом неоспорима.

ТРАВЛЯ В СЕТИ

Наверное, хоть раз, каждый из нас встречался с негативными высказываниями и оскорблениями на просторах киберпространства. Что мы чувствуем в этот момент? Досаду, обиду, злость? Мы переживаем, продумываем варианты защиты и ответа. Нам кажется, что это не просто оскорбительные изображения, видео или гнусные слова на мониторе компьютера, что нам реально сделали больно!

Что же говорить о чувствах того человека, который подвергается оскорбительному преследованию в Сети систематически?

Этому явлению есть вполне научное название - кибербуллинг. Это слово складывается из английского bullying (от bully — драчун, задира, грубиян, насильник) и cyber (приставка, в настоящий момент связанная с компьютерными, цифровыми и т.п. технологиями и, в особенности, со всемирной глобальной сетью Интернет). Означает кибербуллинг хулиганство и преследование в Сети с использованием сообщений, изображений, аудио- и видеофайлов оскорбительного характера, а также с целью клеветы, запугивания, угрозы.

Как и в повседневной жизни, инициаторами кибербуллинга обычно становятся неуверенные в себе, закомплексованные люди, которые не могут самоутвердиться никаким другим способом, кроме мнимого превосходства над более слабым соперником. Задирам кажется, что Интернет - это безопасная зона для хулиганства, где нет правил и нет ответственности. Но, как мы уже знаем, это совсем не так.

Родители обязательно должны рассказать детям, что:

- Кибербуллинг - это не забавно, не весело, не прикольно.
- Кибербуллинг может привести к самым страшным последствиям, с ответственностью за которые тебе потом жить свою жизнь.
- Нет ничего безнаказанного. Все, что опубликовано в Интернете, навсегда остается в Интернете - помни об этом!
- За каждым проступком, совершенным в Сети, неизбежно последует реальное наказание.

Также ребенок должен соблюдать эти правила поведения:

1. НЕ БОЙСЯ!
2. Если агрессор тебе незнаком, не отвечай на его действия. Лучшая стратегия общения с задирами - игнорирование. Не позволяй втянуть себя в конфликт!
3. Если агрессор тебе знаком, скажи спокойно и четко: «Стоп, хватит». Не нервничай, не торопись «дать сдачи», не показывай слабинку. Часто факт агрессии не

имеет продолжения, если дать обидчику понять, что ты не будешь реагировать на его поведение. Реакция - это то, чего ждет от тебя задира.

4. Если кибербуллинг продолжается, заблокируй пользователя и внеси его в черный список.

5. Будь внимателен с тем, какую информацию ты выкладываешь в Интернет, не давай агрессору дополнительных поводов.

6. Сохраняй подтверждения: сообщения, письма, фотографии. Покажи их родителям, классному руководителю или школьному психологу!

7. Если сообщения агрессора содержат реальные угрозы или пугают тебя, расскажи родителям или самостоятельно распечатай подтверждения и обратись в правоохранительные органы.

8. Если ты знаешь о том, что кто-то из твоих знакомых подвергается кибербуллингу, не будь равнодушен! Сообщи об этом родителям, классному руководителю или школьному психологу.

ПРО МОЗАИЧНУЮ КУЛЬТУРУ И СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭПОХУ КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИИ

Социально-культурные, экономические и политические преобразования, происходящие в современном мировом сообществе, интенсивно влияют на различные сферы жизнедеятельности личности в XXI веке. Жизнедеятельность и взаимодействие с другими людьми и миром в целом осуществляется человеком XXI века параллельно в двух социализирующих средах: классической объективной реальности (материально-предметной действительности) и параллельно-альтернативной реальности киберпространства (символьно-знаковой действительности), обе из которых потенциально и реально влияют на становление и трансформацию субъективной (явления психики) реальности и действительности.

Жизнь в XXI веке ставит человека в относительно жесткие условия, при которых он практически постоянно вынужден осваивать новые способы деятельности, основанные на современных технологиях. Сегодня киберпространство обретает приоритетные позиции для жизнедеятельности человека, удовлетворения его многочисленных современных потребностей, став средой поиска новых возможностей реализации и трансформации классических видов деятельности: общения в киберкоммуникацию в Сети, игры в досуг в Сети, учения в познание в Сети и труда в работу в Сети.

Еще в прошлом веке известный во всем мире французский ученый в целом ряде областей (философия, культурология, эстетика, социология, социальная психология, лингвистика, теория информации) Абраам Антуан Моль в 1966 г. защитил докторскую диссертацию на тему «Теория информации и эстетическое восприятие», в которой постарался описать и осмыслить культу-

рологические аспекты коммуникационных процессов и обосновал цикличность процесса распространения идей, усиленного средствами массовой коммуникации, что способствует популяризации обсуждаемых идей, в итоге делает их общеизвестными и служит материалом для дальнейшего творчества. Описанная в его работе «Социодинамика культуры» (1967), детально охарактеризованная идея неоднородной, фрагментарной, мозаичной культуры построена на том, что в такую культуру превратилась из-за тесной работы СМК и СМИ, ориентированной, как ни прискорбно, на не самый высокий (прямо скажем, низкий) интеллектуальный уровень рядовых потребителей. Отправной точкой концепции А. Моля стал тот факт, что постоянное увеличение объемов и каналов передачи-получения информации трансформирует восприятие человека (оно становится калейдоскопическим, скользким, размытым), что детерминирует формирование мозаичной структуры знаний и сознания в целом. Соответственно, человек не только воспринимает, но и осознает мир, запоминает происходящие события и мыслит мозаично (сейчас чаще говорят «клипово»).

В нашу эру информационного бума мы можем наблюдать перманентное усиление данной тенденции. Особенно ярко подвержены этой (получается, не такой уж новой) динамичной «социокультурной болезни» дети, подростки и молодежь, рожденные и воспитанные в эпоху киберсоциализации.

С появлением, развитием и бурной (если не сказать интенсивно-агрессивной) экспансией постоянно прогрессирующих информационно-коммуникационных, компьютерных, цифровых, электронных и интернет-технологий, современный человек – представитель вида *Homo Sapiens* (всем нам известный «человек разумный»), – на рубеже XX-XXI веков, фактически, превращается в уникальный новый подвид – «*Homo Cyberus*» (человек цифровой эры – «человек киберсоциализирующийся»), а психолого-педагогическая наука в целом, и социальная педагогика и психология в частности, обогатились объективной необходимостью всестороннего изучения феномена киберсоциализации человека.

Киберсоциализация человека – социализация личности в киберпространстве – процесс качественных изменений структуры самосознания личности и потребностно-мотивационной сферы индивидуума, происходящий под влиянием и в результате использования человеком современных информационно-коммуникационных, электронных, цифровых, компьютерных и интернет-технологий в контексте усвоения и воспроизводства им культуры в рамках персональной жизнедеятельности.

Безусловно, особенно явно включены в процесс социализации в киберпространстве – киберсоциализацию вообще, медиасоциализацию и интернет-социализацию, в частности, – подрастающие поколения:

дети, подростки и молодёжь. У современной молодёжи – активных пользователей социальных сетей и других ресурсов интернет-среды – иначе, чем у «киберстерильных» представителей населения, организуется жизнедеятельность, развиваются интеллектуально-познавательные способности, они по-другому воспринимают внешний мир и составляющее его окружение – как бы в ином социально-временном сетевом измерении. Речь идет не только о навыках владения современными информационно-коммуникационными технологиями и компьютерной техникой, но и об изменениях фундаментальных духовно-культурных структур, понятийного поля и многообразных представлений, мировоззрения.

Американский философ, социолог и футуролог Элвин Тоффлер в своих основных работах 1970-80-х гг. «Шок будущего» (1970) и «Третья волна» (1980) приводит и обосновывает тезис о том, что общество переходит к новой – сверхиндустриальной – интеллектуальной и технологической революции. И сегодня мы видим, что человечество входит в фазу глобального постиндустриального развития информационного общества, детерминирующую новые – ранее не существовавшие – виды активности и деятельности людей, субкультуры и стили жизни, возможности и трудности развития личности, обучения и воспитания человека. Спустя несколько десятилетий, в написанной вместе с женой книге «Революционное богатство» (2006), Э. Тоффлер и Х. Тоффлер акцентируют внимание читателей на слове «протребление», они пишут: «протребитель – тот, кто создает товары, услуги и опыт для собственного пользования или удовольствия, а не для продажи или обмена. В этом случае индивиды или группы одновременно ПРОИЗВОДЯТ и ПОТРЕБЛЯЮТ продукт – то есть протребляют». «Протребительская экономика ... встряхнет рынки, изменит ролевую структуру общества и изменит наши представления о богатстве».

С точки зрения моего Учителя и «научного папы» А.В. Мудрика, которой я также придерживаюсь, человек является объектом, субъектом, жертвой социализации и жертвой неблагоприятных условий социализации. Исходя из этой позиции, на протяжении всего XX века мы наблюдали, скажем так, постепенно набирающий обороты объективный «аксиологический кризис протребляющей человеческой цивилизации», а в первое пятнадцатилетие XXI века стали свидетелями того, что традиционные ценности человечества уже буквально и откровенно высмеиваются, и, в итоге, стираются из субъективного сознания людей, ими до этого обладающими, заменяясь суррогатными ценностями «духовного апокалипсиса», беспардонно врываясь и закладываясь (закрадываясь) в «клиповое сознание» современной молодёжи, являющейся в большей степени жертвами социализации в XXI веке...

В своей книге «Манипуляция сознанием» (2000) доктор химических наук, авторитетный социолог, поли-

толог и публицист по роду деятельности С.Г. Кара-Мурза отмечает, что мозаичная культура воспринимается человеком почти произвольно, «в виде кусочков, выхватываемых из омывающего человека потока сообщений», бурного потока информации, который, как мы видим, с каждым годом усиливается, не сбавляя темпа. Собственно под манипуляцией сознанием автор понимает программирование мнений и устремлений человека, настроений масс (в том числе, толпы) и даже психического состояния людей с целью обеспечить такое их поведение, которое нужно тем, кто владеет средствами манипуляции.

Получается, что клиповое сознание современного человека формируется и развивается в процессе манипуляции его восприятием двух реальностей: реальности предметной действительности и символично-знаковой реальности киберпространства, и определяет его потребности, мотивы, интересы и векторы жизнедеятельности. Где тотальным и главным «манипулятором» является именно массовая культура, имеющая, как мы выяснили, характер мозаичности.

Сегодня человек фактически стихийно и неконтролируемо воспринимает и транслирует эту мозаичную культуру, главным образом, через «окна киберпространства». Я думаю и считаю, что, встав на путь социализации, сегодня человек осознает, мыслит и рефлексировать себя в качестве актора той или иной субкультуры, носителя региональных, национальных, профессиональных и других ценностей и, наконец, субъекта мировой культуры человеческой цивилизации, а, по факту, человек XXI века (особенно, дети, подростки и большинство молодёжи) является «протребителем» и адептом социодинамичной мозаичной культуры в эпоху киберсоциализации...

Таким образом, можно сделать вывод, что именно господствующая и популярная мозаичная культура способствует логичному формированию мозаичного, калейдоскопического, клипового сознания (фрагментарного, как пазл) у современного человека.

«Протребители» массовой мозаичной культуры приоритетно ориентированы, в первую очередь, на развлечения, ток-шоу, игры, подглядывания (и откровенный вуайеризм и/или кибервуайеризм) за героями сериалов, фильмов и другими людьми. Одновременно с потреблением они становятся создателями и производителями массовой мозаичной культуры в Сети – выставляют свою жизнь, что называется, «на показ», демонстрируя фото и видеозаписи того, что и где едят, делают (даже занимаются поощряемым эксгибиционизмом в Интернете – киберэксгибиционизмом) и т.д.

Массовая мозаичная культура порождает не только клиповое сознание у человека, но сами многочисленные стереотипы, трудности и опасности его киберсоциализации, а также разнообразные фобии и филии (например, так популярные в последние годы «селфифилию»/«селфифобию») складываются в своео-

бразный «социальный пазл». В этой ситуации главными «пороками массовой культуры» в киберпространстве стали и являются кибербуллинг (травля в Сети) и моббинг (психологическое насилие в Сети), троллинг (провокация в Сети) и харассмент (домогательство в Сети).

Говоря о киберсоциализации, необходимо сделать акцент на том, что само по себе киберпространство стало новым пространством и социализирующей средой социального сетевого (и востребованного, что доказывает перманентный рост количества пользователей) взаимодействия современных людей практически всех возрастов (от детей и подростков до пожилых людей), обеспечивая выход на новый уровень организации и реализации жизнедеятельности человека XXI века. Самоизменение человека в контексте киберсоциализации может быть как позитивным, так и негативным. Позитивное самоизменение человека в контексте киберсоциализации происходит за счет конструктивного использования ресурсов и возможностей киберпространства для удовлетворения многочисленных потребностей личности. Негативное самоизменение человека в контексте киберсоциализации возможно в процессе и в результате формирования зависимости от киберпространства и современных информационно-коммуникационных, электронных, компьютерных, мультимедиа, цифровых, интернет- и и.п. технологий.

В целом целесообразно говорить, по аналогии с позицией А.В. Мудрика, о единстве четырех ипостасей человека в современном информационном обществе: он и объект киберсоциализации (киберпространство объективно влияет на жизнедеятельность современного человека), и субъект киберсоциализации (человек стремится и удовлетворяет разнообразные потребности посредством киберпространства), и жертва киберсоциализации (испытывает возможные негативные последствия киберсоциализации), и жертва неблагоприятных условий киберсоциализации (страдает от типичных опасностей киберпространства), что можно отследить в контексте социального поведения молодых россиян в Интернете.

Фактически, человек XXI века, как «витязь на распутье», оказывается перед выбором одного из трех глобальных возможных сценариев жизнедеятельности:

намеренно отказаться от использования современных технологий, т.е. быть киберстерильным. Данный сценарий зачастую актуализирует у человека роль «изгоя» современного динамичного общества, «помешанного» на технологиях. Хотя возможен разумный медитаскетизм («цифровое воздержание») как образ жизни, характеризующийся пониманием работы средств электронной коммуникации, которому свойственны некие волевые решения человека по осознанному ограничению качества и количества используемых им современных технологий в контексте жизнедеятельности.

стать гиперактивным и круглосуточным потребителем многочисленных и разнофункциональных современных технологий. Из-за чего человек становится неразумным «скопидомом-рабом» технологий. На практике это, фактически, приводит к киберзависимости, поскольку в случае неограниченного и зачастую бесконтрольного использования технологий, они «подчиняют» себе человека: его время, разум, действия и т.д.

или встать на путь безопасной, успешной и мобильной киберсоциализации, т.е. эффективного применения современных технологий, техники и гаджетов в контексте жизнедеятельности.

С моей профессиональной точки зрения, профилактику негативных самоизменений личности и пропаганду безопасной, успешной и мобильной киберсоциализации необходимо организовывать и проводить комплексно и начинать подобную практику уже в работе с дошкольниками, продолжая ее с детьми младшего школьного возраста и подростками, выводить на качественно иной уровень в работе с юношами и девушками.

Поскольку в условиях киберсоциализации общества современному человеку не просто быть и развиваться физически, психически и социально здоровой личностью, целесообразно будет, исходя из этико-философских и психологических аспектов трансформации природы человека в связи с развитием инновационных технологических процессов, учитывая особенности развития социальных инноваций, цели и задачи социального воспитания в постиндустриальную эпоху, исходя из психологических основ воздействия и все возрастающей роли так называемого «виртуального пространства», а также воспитания, в XXI веке осуществляемого в смешанных реальностях, профессионально разрабатывать и реализовывать технологии прогрессивной педагогики, социальной педагогики и киберпедагогики в контексте внедрения киберонтологического подхода в образование.

О КЛИПОВОМ МЫШЛЕНИИ

Насыщенность информационной среды, окружающей современного человека, постоянно возрастает. Люди сталкиваются с необходимостью принимать решения в условиях неполноты или избытка информации, осваивать новые виды техники и программного обеспечения. Такие реалии современного мира влекут за собой необходимость с большой скоростью анализировать поступающие извне новые и новые сведения. Адаптация к новым условиям существования влечет за собой трансформацию мышления. Сегодня мы можем наблюдать связанный с этим феномен современности – клиповое мышление.

Английское слово «clip», от которого и произошел этот термин, в переводе означает фрагмент текста,

отрывок из фильма или вырезку из газеты. В видео-клипе каждый отдельный кадр по своему воздействию близок к мгновенно схватываемому «моментальному образу». В таких образах информация легко впечатывается в подсознание, проникая сквозь барьер осознанного восприятия за счет высокой скорости своего воздействия. Тем самым клип актуализирует энергию бессознательной части нашей психики и иррациональность восприятия.

В конце прошлого века развитые страны пришли к обществу массовой информации, жаждущего свежих эмоций и новых развлечений. Поэтому в нем сформировался социальный запрос на контент, питающий и стимулирующий клиповое мышление. Само же клиповое мышление укоренилось как распространенное социокультурное явление, лежащее в фундаменте общества массового потребления.

Контент интернета подстраивается под вкусы пользователей, большинство которых предпочитает просматривать только короткие тексты и видеоролики длиной не более 2-3 минут. При этом сужается временной горизонт «здесь и сейчас», в него помещается лишь то, что можно охватить одним взглядом и забыть, как только появляется новая информация.

В результате контент становится «быстрорастворимым» – таким, чтобы мог схватываться большинством пользователей моментально, даже при поверхностном просмотре, без интеллектуальной фильтрации, не дожидаясь наступления усталости мозга от умственных усилий.

Описанные черты клипового мышления – поспешность, эмоциональность и не критичность – у интернет-пользователей проявляются особенно ярко.

Поспешность выступает прямым следствием информационной избыточности глобальной сети. Избыточность проявляется как по объему, так и по структуре информации. В результате для среднестатистического пользователя «хочу все знать» превращается «хочу все успеть»: он не рассматривает все возможные аргументы, а ограничивается одним-двумя.

Что касается эмоционального аспекта интернет-индуцированной перестройки мышления, согласно известной формуле эмоций академика П.В. Симонова, интенсивность эмоций прямо пропорциональна силе актуальной для человека потребности и обратно пропорциональна объему имеющейся информации, необходимой для удовлетворения этой потребности. Соответственно, ограничение восприятия информации, происходящее в процессе клипового мышления, способствует возрастанию интенсивности проживаемых при этом эмоций.

Но рассматривать феномен клипового мышления только как негативное явление современного мира было бы неправильно. Клиповое мышление – это, в первую очередь, адаптация нашего сознания к информационной перегрузке. Если бы мы тратили время на

обдумывание всей информации, которая поступает извне, мы просто «застряли» бы в этой «информационной помойке». Клиповое мышление – это защитная реакция от постоянно изменяющихся условий.

Люди, обладающие клиповым мышлением, имеют навык скоростного отклика и намного быстрее реагируют на любые стимулы и изменения.

К тому же, клиповое мышление развивает многозадачность. Обладатели клипового мышления могут одновременно слушать музыку, общаться в сети, «лазать» по страницам в Интернете, и при этом делать уроки или работать.

Согласно проведенному анализу научной литературы основными характеристиками клипового мышления являются:

- запоминание большого количества информации без учета сущностного содержания;
- преобладание визуального восприятия информации;
- способность к «многозадачности»;
- импульсивность и поспешность в принятии решений;
- снижение коэффициента усвоения знаний;
- склонность к эмоциональным тенденциям;
- некритичность;
- стереотипность;
- отсутствие системности мышления;
- снижение способности к анализу;
- податливость к манипуляциям и влиянию;
- быстрая реакция на стимулы и изменения.

Клиповое мышление нельзя однозначно назвать феноменом, отрицательно влияющим на жизнедеятельность человека. Несомненно, такое мышление имеет как положительные, так и негативные характеристики, однако стоит еще раз повториться: клиповое мышление – это, в первую очередь, адаптация к информационной перегрузке.

ПОКОЛЕНИЕ «SCROLL&GO»

Доступность информации сегодня вышла на небывалый уровень. Культурная и научная глобализация развитых стран, совершенствование интернет-технологий, мобильных технологий – все это позволяет любому человеку в любой момент времени получить ответы на многочисленные вопросы, всегда быть в информационном тонусе. И, казалось бы, такие уникальные возможности для самообразования и саморазвития должны неизбежно вести за собой повышение интеллектуального и культурного уровня общества в целом и каждого человека в отдельности. Однако у глобальной информационной свободы есть своя темная сторона.

Чем больше информации поступает к человеку, тем больше ресурсов уходит на ее распознавание и тем

меньше ресурсов остается на ее понимание. Евгений Мирошниченко в статье «Клиповое мышление и визуальная культура» отмечает такой факт: «последнее время учителя заметили интересную особенность: сочинения школьники стали писать лучше, а вот изложения хуже, гораздо хуже. Создаётся впечатление, что молодое поколение не способно адекватно понять и передать соответствующие мысли автора. Текст как целое ускользает от понимания». Другими словами, мы сталкиваемся с феноменом фасеточного восприятия информации. Как известно, фасеточное зрение отличается плохим различением мелких деталей, но хорошей способностью различать частое мигание света. Эта особенность восприятия информации и присуща современному поколению, поколению постоянного скроллинга.

Бездумный скроллинг (от англ. scroll – прокручивание, применяется для обозначения пролистывания Интернет-сайтов колесиком мыши – ред.) сродни эффекту «channel zapping», представляющему собой безостановочное переключение каналов телевизора. Тем самым, по мнению Семеновских Т.В., «создается новый образ, состоящий из обрывков информации и осколков впечатлений. Этот образ не требует подключения воображения, рефлексии, осмысления, все время происходит «перезагрузка», «обновление» информации, когда всё первоначально увиденное без временного разрыва утрачивает свое значение, устаревает».

Как и в случае с «channel zapping», при скроллинге замечается только яркая короткая информация, которую можно успеть прочитать за время прокрутки экрана. Оценка ценности информации происходит мгновенно, отсеивается и забывается она так же быстро.

С одной стороны, способность быстро реагировать, быстро переключаться, быстро менять контекст можно рассматривать как достоинства поколения «scroll&go», позволяющие легче адаптироваться в современном мире. С другой стороны, теряется глубина анализа, вдумчивость, способность удерживать внимание, выделять ключевую идею из объема информации. Из типичных представителей поколения «scroll&go» не вырастет Ломоносов, Кулибин или Эйнштейн. Ибо поколение «scroll&go» - это поколение прекрасных исполнителей, высокоэффективных функционеров, не более...

Можно ли преодолеть подобные побочные эффекты глобальной информатизации?

Известно, что способ мышления формируется у ребенка в зависимости от той среды, в которой он развивается. Поскольку остановить закономерные процессы, связанные с научно-техническим прогрессом, мы не в силах (да и не нужно), необходимо расширять и обогащать ситуацию развития ребенка. С этой целью предлагаем вам несколько интересных и полезных занятий для детей и родителей.

1. Чтение книг. Да, как бы ни банально это звучало, художественная и познавательная литература – это

один из основных способов преодолеть фасеточное восприятие информации. Важно не просто читать сказки, повести и романы, но и обсуждать их, пересказывать. Это научит ребенка следить за сюжетом, удерживать в памяти события книги, выделять главное и формулировать мысли.

2. Разнообразить обычное чтение книг можно чтением наоборот. Для этого нужно взять небольшой, не прочитанный ранее рассказ, прочитать последнюю треть этого рассказа и вместе с ребенком придумать, с чего все могло бы начаться. Это научит ребенка понимать логику событий, будет развивать его воображение и способность к целостному восприятию.

3. Сочинительство в любом виде. Рассказы, сказки, стихи, новые слова, страны, планеты и все, что только можно придумать. Такого рода творчество не только расширяет словарный запас ребенка, но и развивает чувство языка, тренирует монологическую речь, дисциплинирует мышление.

4. Решение проблемных задач, парадоксов и детективных задач. Аналитическое и критическое мышление являются той основой, на которой выстраивается способность фильтровать информационный мусор. Сегодня в Сети можно найти множество логических задач для детей разного возраста. Детям постарше можно предложить книги Александра Семёнова «Ябеда-Корябеда, её проделки и каверзы», Мартина Гарднера «А ну-ка, догадайся», Льюиса Кэрролла «Логическая игра» и др.

5. Просмотр детских фильмов и полнометражных мультфильмов. Большинство современных детских мультфильмов и передач рассчитаны на клиповое восприятие информации: короткие яркие образы, ненавязчивый сюжет без сложных ходов. В такой ситуации у ребенка просто не может выработаться способность к произвольному удержанию внимания в течение долгого времени. Детские фильмы и полнометражные мультфильмы, с одной стороны, обеспечивают развлечение, с другой – заставляют ребенка удерживать внимание на сюжете, следить за приключениями героев достаточно долго, прослеживать причинно-следственные связи.

Это лишь малая доля из тех интереснейших занятий, которыми можно заняться с детьми. Главное – помнить о том, что основной альтернативой цифровой реальности является жизнь в ее полноте и красоте. Устраивайте почаще дни без планшетов и смартфонов, наблюдайте вместе с детьми за природой, ходите в музеи и на выставки. Начните с себя, и дети с удовольствием к вам присоединятся.

ОПАСНОСТИ В СЕТИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Интернет открыл для человечества огромные возможности, однако нередко эта «виртуальная среда» таит в себе вполне реальные угрозы.

В процессе пользования Интернетом с опасностями могут столкнуться не только взрослые, но и дети, поэтому взрослым необходимо знать о них.

Эта статья об основных опасностях Интернета и способах их избегания.

В Сети ребенок может столкнуться с контентом, который содержит агрессию, насилие или порнографию, что негативно сказывается на его психическом здоровье.

Кроме того, в Интернете можно встретиться с пропагандой анорексии, суицида, что особенно опасно для детей и подростков, которые наиболее подвержены влиянию подобной информации, в силу личностной незрелости, свойственной возрасту.

Особенно мировое сообщество обеспокоено пропагандой в интернет-среде наркотиков. Так, на Форуме безопасного Интернета 2013 представители из разных стран отмечали, что проблема пропаганды и распространения наркотиков через Интернет стоит достаточно остро, причем эта пропаганда осуществляется посредством рекламы сладостей, безалкогольных напитков, картинок с мультяшными героями и т.д.

Следует отметить, что упомянутую выше информацию ребенок может обнаружить, как пройдя по ссылке, так и получив ее в личном сообщении.

Опасным для детей и подростков может оказаться общение с незнакомыми людьми в Интернете, цель которых узнать личные данные или договориться о встрече для совершения преступных действий. Часто такие люди пытаются завоевать доверие, выдавая себя за ровесников потенциальной жертвы.

В интернет-среде дети и подростки также, как и в предметной действительности, могут подвергнуться буллингу, который выражается в нанесении обид, оскорблений и унижений.

С целью предотвращения нежелательных последствий, связанных с опасностями в Интернете, взрослым необходимо приучить ребенка сообщать о столкновении с неприятной и непонятной информацией.

Взрослые, по возможности, должны быть в курсе того, с кем контактирует в Интернете ребенок, например, проверяя список его контактов в Сети.

Необходимо также объяснять ребенку, что нельзя разглашать в Интернете такую информацию личного характера, как номер телефона, домашний адрес, пароли к персональным страницам в Интернете и рассказывать о возможных последствиях разглашения такой информации.

Если ребенок стал жертвой буллинга в Сети (кибербуллинга), необходимо показать ему, как можно заблокировать нежелательного собеседника, пожаловаться модератору или администрации сайта.

К сожалению, не всегда и не все дети и уж, тем более, подростки, готовы поделиться своими проблемами со взрослыми. Однако внимательный взрослый не сможет не заметить такие признаки переживаний ребенка, связанные с Интернетом, как внезапное нежелание пользоваться Сетью, негативная реакция на получение новых сообщений и т.д.

ИНТЕРНЕТ СО ЗНАКОМ +

Основные правила для школьников:

Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в Интернете.

Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям.

Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете.

Не встречайтесь без родителей с людьми из Интернета вживую.

Используйте веб-камеру только при общении с друзьями.

Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать.

Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом

Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист в IM (ICQ, MSN messenger и т.д.)

Основные правила для родителей:

Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.

Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в Интернете - номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в Интернете может это увидеть.

Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.

Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.

Помогите ребенку понять, что некоторые люди в Интернете могут говорить не правду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.

Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.

Научите своих детей как реагировать, в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в Интернете, так же расскажите куда в подобном случае они могут обратиться.

Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Основные правила для учителей и преподавателей:

Подготовьтесь. Изучите технику безопасности в Интернете, чтобы знать виды Интернет-угроз, уметь их распознать и предотвратить. Выясните, какими функциями обладают компьютеры подопечных, а также какое программное обеспечение на них установлено.

Прежде чем позволить ребенку работу за компьютером, расскажите ему как можно больше о виртуальном мире, его возможностях и опасностях.

Не позволяйте детям самостоятельно исследовать Интернет-пространство, они могут столкнуться с агрессивным контентом.

Выберите интересные ресурсы и предложите детям изучить их вместе.

Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации контента, спам-а и антивирусы.

ИННОВАЦИИ И ГАДЖЕТЫ НА СТРАЖЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

В последнее время все большую популярность набирают мобильные приложения и гаджеты (небольшие устройства, предназначенные для облегчения и усовершенствования жизни человека – ред.), призванные помочь родителям отслеживать местоположение ребенка и следить за его безопасностью. Рассмотрим некоторые из них.

Компания МТС за скромную абонентскую плату предоставляет полную информацию о местонахождении вашего ребенка в реальном времени, достаточно ли у него денег на счету, заряжен ли телефон, какими приложениями он пользуется. Координаты можно отслеживать двумя способами: либо через интернет на карте города, либо через sms-сообщения. Подключив эту опцию, родители в режиме реального времени могут видеть, где в данный момент находится ребенок. Примечателен тот факт, что доступ к информации о местоположении ребенка является закрытым, владеть этой информацией могут только родители. Если же родители не запретят обратный доступ, то ребенок, в свою очередь, может отслеживать местоположение родителей. Компания МТС позиционирует услугу «Ребенок под при-

смотром» как возможность снизить очный контроль (звонки, смс и т.п.), сэкономить время и деньги, укрепив при этом дружескую и доверительную атмосферу в семье.

Подобный функционал выполняет приложение «Где ребенок». Приложение показывает на карте, где находится ваш ребенок, и где он был, оповещает о том, когда ребенок пришел в школу или вернулся домой, предупреждает, когда ребенок уходит гулять за пределы двора или района. Тревожная кнопка оповестит родителей о чрезвычайной ситуации. При активации режима SOS на устройстве, родители незамедлительно получают push-сообщения о возникшей тревоге.

Из этой же категории приложение «KidControl». Бесплатное приложение для родителей, который позволяет отслеживать местоположения ребенка с помощью мобильного телефона. Сервис KidControl использует технологии GPS геолокации для отображения местоположения ребенка на карте. Зайти в свой личный «Родительский кабинет» и отследить, где находится ребенок, родитель может в любое время с любого компьютера, ноутбука, планшета или смартфона, подключенного к интернету. Приложение позволяет сохранять историю перемещений и определяет местоположение даже с отключенным GPS. Также поддерживаются геозоны, есть возможность проложить маршрут к ребенку, найти потерянный телефон, отследить уровень заряда батареи.

Сервис «Мама, я тут», предоставляемый ООО «Росарсенал» представляет собой система спутникового слежения за детьми, использующая GPS приемник мобильного телефона для определения местоположения ребенка. То есть, система GPS мониторинга получает координаты местонахождения телефона Наблюдение за детьми, настройки работы Маячка (установленного на телефоне ребенка), управление контрольными зонами и оповещением можно осуществлять на сайте системы GPS мониторинга www.mamayatut.ru. Так же существуют бесплатные приложения «Мама» для мобильных телефонов родителей, доступные для платформ Android версии 3.2 и выше и iOS.

В личном кабинете системы GPS мониторинга есть возможность настроить режим работы Маячка, выбирать и редактировать контрольные зоны, настраивать систему оповещения. При пересечении Маячком границ выбранных геозон, система GPS мониторинга уведомляет об этом родителей sms-сообщением или push-уведомлением в мобильном приложении «Мама».

Более широкими возможностями обладает «Kaspersky Safe Kids». Этот сервис для защиты детей от опасностей интернета. Решение помогает родителям не только отслеживать местоположение ребенка путем выбора геозоны, где ребенку следует быть в определенный период времени, но и ограничить время, которое дети проводят за экраном, ограничить доступ к нежелательным приложениям, сайтам и информации,

получить информацию об их друзьях и публикациях в Facebook.

Все эти приложения предполагают наличие собственного телефона у ребенка. Однако не все родители понимают и разделяют целесообразность покупки ребенку полноценного аппарата. Но и на этот случай компании-производители имеют готовые решения. Сегодня на рынке представлено несколько видов детских мобильных телефонов.

Например, детский мобильный телефон Бэбифон

Бэбифон - это компактный, легкий и безопасный мобильный телефон для самых маленьких. В качестве преимуществ этого телефона можно назвать простой и не перегруженный интерфейс, небольшие размеры, рассчитанные под детскую руку, яркий дизайн и мелодии звонка из российских детских мультфильмов. Аппарат имеет всего 4 программируемые кнопки, которые можно настроить на определенные номера, благодаря чему ребенок может позвонить родителям нажатием одной кнопки. Благодаря функции «Родительский контроль» родители в любую минуту смогут скрытно прослушать, что происходит в окружении ребенка, отправив специальную SMS команду на Baby-Phone.

Корпус телефона изготовлен из эко пластика. Ребра жесткости в конструкции телефона обеспечивают дополнительную прочность аппарата. Телефон стандарта GSM и работает от сим-карты любого сотового оператора. Установлен специальный динамик, не травмирующий нежное детское ухо. Заряда батареи хватает более чем на неделю.

В качестве аналогов можно назвать также детские мобильные телефоны от BB-mobile.

Новое популярное направление сегодня – это мобильный телефон в виде наручных часов с GPS/LBS трекером. Самый известный в России – это гаджет «Фикси-тайм», брендированный совместно с популярным мультсериалом «Фиксики».

Бесплатное русифицированное приложение Wheresom позволяет отслеживать точное местоположение ребенка и сохранять историю перемещений, устанавливая геозоны и получать сообщения в случае выходы за их пределы. Часы имеют две программируемые кнопки, позволяющие одним нажатием позвонить на заданные телефоны. Нажатие кнопки SOS на электронном браслете уведомляет всех членов семьи, передает 15-секундную запись и переводит часы в режим автоматического ответа на входящий звонок. Входящие звонки допускаются только с разрешенных номеров. Некоторые модели поддерживают скрытый звонок – возможность незаметно прослушать то, что происходит вокруг ребенка.

В качестве аналогов можно назвать: Детские часы GPS трекер BabyWatch, Детские часы GPS трекер Kid tracker, Часы-телефон с GPS трекером «Школьник».

Использовать ли эти инновации или нет, каждый родитель решает для себя сам. Кому-то это может пока-

заться излишней слежкой, для кого-то – возможностью сочетать свободу ребенка и необходимый контроль. Также, необходимо обратить внимание на то, что дети – не единственная уязвимая категория. Использование таких гаджетов и приложений может существенно облегчить и жизнь пожилого человека, а также его родственников.

