

ПОНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

М.И. Бения

ВОССТАНИЕ МАШИН, ИЛИ ЧЕЛОВЕК И КОВШ

Аннотация. Статья рассматривает актуальные в современном технократическом времени вопросы зависимости человека от интернета. Трактуются причины, приводящие к данной зависимости. Анализируется перечень заболеваний, к которым приводит интернет-зависимость. Даются примеры того, как многие пытаются спастись от одиночества в кибер-пространстве и как попадают в ловушку еще большего одиночества. Частично затрагивается вопрос человеческой свободы и осмысления себя с точки зрения «обладания и бытия».

Ключевые слова: психология, интернет-зависимость, аддикция, кибер-пространство, цивилизация, эмоциональная привязанность, одиночество, свобода, компьютер, депрессия.

Есть легенда, что Диоген, посчитавший дом ненужной роскошью и уже перебранный в бочку, тем не менее, сохранил для себя кое-какую утварь, в частности ковш для питья. Но когда он увидел, как мальчик пьет воду из пригоршни, философ отказался и от ковша.
«Кто кем побежден, тот тому и раб», Библия (2 Пет. 2, 19).

Кто такой этот Интернет?

Тема порабощения человека цивилизацией



Интернет... Стоит ли отрицать, что в наше время трудно найти более идеальный инструмент для поиска информации, образования, электронной связи и общения людей, находящихся на значительном расстоянии друг от друга. Compliments в адрес Интернета можно продолжать. Однако, как известно, благими намерениями вымощена дорога в ад. И снова человек должен совершать выбор...

Тема порабощения человека цивилизацией далеко не нова, исследуется со времен Диогена. Данную тему рассматривали многие известные философы, психологи, социологи, такие как Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстой, Н.А. Бердяев, Э. Фромм, А. Шопенгауэр, А.Е. Войскунский, О.Н. Арестова, В.Д. Шадриков, Н.В. Чудова, В.А. Бурова, К.С. Янг, В.В. Шавамиш, Р. Чалдини, Дж. Семпси, К. Свит, К. Мюррей, В.В. Кучеренко, В.Ф. Петренко и многие другие.

Фромму принадлежит одна из парадигмальных идей философской мысли XX века о том, что спонтанность природы человека, его способность изменить бытие как бы пересотворяет самого человека не только духовно и экзистенциально, но и в качестве биологического вида.

Человек, как пишет Фромм, может обрести или потерять себя. Он способен обогащать свое бытие, но в равной степени обладает даром следовать императивам самоутраты. Великие учителя жизни, как подчеркивает Фромм, отводили в своих системах центральное место альтернативе «обладание или бытие». По его мысли, обладание и бытие являются двумя основными способами существования человека, преобладание одного из которых определяет различие в индивидуальных характерах людей типах социального характера.

Бытие и обладание

За душу человека борются два принципа — принцип бытия и принцип обладания. Если Шопенгауэр исходит из убеждения, что всякое ограничение способствует счастью, и обращает внимание на благотворность этой установки, то Фромм раскрывает разрушительные

последствия принципа обладания в социальной жизни. Потребности индивида, ориентированные обладанием, деформируются или реализуются в виде противоположных влечений. И если потребность человека не может быть удовлетворена, в его психике возникает реакция на конфликтную ситуацию¹.

Согласно Н.А. Бердяеву, личность не есть биологическая или психологическая категория, но категория духовная и этическая. Поверхностное «я» человека, очень социализированное, рационализированное, цивилизованное, не есть личность в человеке, оно может быть даже искажением образа человека, закрытием его личности. В средненормальном цивилизованном человеке двойственность его натуры становится нормативной, выражает приспособление к условиям цивилизации и вызывается необходимостью самозащиты².

На фоне существующих зависимостей от алкоголя, наркотиков, еды и табакокурения особое место занимает так называемая кибер-зависимость от интернета и мобильного телефона. Фактически мы наблюдаем «уход» из реальности в виртуальность, путем изменения сознания.

Н.А. Бердяев в работе «О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической метафизики» об этой проблеме писал следующее. Развитие цивилизации сопровождалось угнетением и эксплуатацией огромных масс человечества, трудящегося народа. И это угнетение оправдывалось объективными ценностями цивилизации. Цивилизация, по-видимому, не могла возникнуть и не могла развиваться иначе, как путем страшного социального неравенства и угнетения, она зачата во грехе.

В цивилизации есть яд, есть неправда, и она делает человека рабом, мешает ему достигнуть целостности и полноты жизни. Цивилизация не есть последняя цель человеческого существования и верховная её ценность. Она обещает освободить человека, и, бесспорно, она дает орудия освобождения. Но она есть также объективация человеческого существования, и потому она несет с собой порабощение. Человек делается рабом цивилизации.

Суд над цивилизацией не может совершать природа, его может совершать только дух. Человеку цивилизации со всеми его недостатками противостоит не природный человек, а духовный человек³.

Длина цепи...

Свобода духовно зрелой личности определяется ее собственным отношением к происходящим событиям, а свобода духовно слабого человека зависит от «длины его цепи». Уточним: той цепи, на которую он вольно или невольно сам себя посадил (позволил посадить).

Человек думает, что сам распоряжается своими желаниями, потребностями, интересами и т.д. На деле же он связан ими. Неограниченная «свобода» — это капкан.

Грех ненасытен. «Все труды человека — для рта его, а душа его не насыщается» (Еккл. 6, 7). Не находя удовлетворения ни в чем временном и тленном, человеческий дух сообщает страстям свою ненасытность и безграничную энергию. Отсюда — не просто переедание, но обжорство, не просто скупость, но алчность, не просто вспыльчивость, но ярость. Буйством страстей человек сознательно или бессознательно пытается заглушить стремление к благодати и вечной жизни, вложенное в него Богом. Но это все равно, что соленой водой утолять жажду!⁴

Таким образом, современные проблемы рассматриваются уже с точки зрения психологии зависимости, или аддиктологии, связанные с выделением так называемых поведенческих форм зависимостей — аддикций. Итак, зависимость (мания) — это духовный недуг, переросший в физическую болезнь.

Учение о зависимостях, или аддиктология, сформировалось на стыке психологии и медицины; определенный вклад вносят также педагогика и социология. Наряду с поиском и совершенствованием средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели традиционными видами зависимостей, такими, как наркотическая (включая токсикоманию), алкогольная или табачная, наблюдается отчетливая тенденция к выработке более широкого представления о зависимости. Фактически ставится вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

Как пишет в своей статье «Актуальные проблемы зависимости от интернета» А.Е. Войскунский⁵, зависимость и аддикция принадлежат к числу относительно новых для отечественной науки терминов —

¹ Гуревич П.С. Философская антропология. М.: Омега-Л, 2008. С. 285.

² Гуревич П.С. Психология личности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. С. 217.

³ Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической метафизики. Париж: YMCA-Press, s.d. [1939].

224 с. (Клепинина, № 36) 2-е изд. там же, 1972. Переиздано: Царство Духа и Царство Кесаря. М.: Республика, 1995. 375 с.

⁴ Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 13.

⁵ Электронный ресурс — <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.

немногим более десяти лет назад они фигурировали в составленном А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым «Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России»⁶.

Не последнее место в перечне поведенческих видов зависимости занимает зависимость от Интернета. Наверное, почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической (но, как правило, не физической) зависимости.

Психологические формы зависимости, не сопровождающие зависимость физическую, дают основания ставить вопрос о пересмотре основополагающих взглядов и парадигм: для квалификации аддикций может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дарит следование аддиктивным формам поведения⁷.

Интернет-зависимость

Термин интернет-зависимость ввел в 1996 году нью-йоркский психиатр Айвен Голдберг. Под интернет-зависимостью он понимал непреодолимое влечение к использованию Интернета, характеризующееся пагубным воздействием на бытовую, учебную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности.

В специальной литературе приводится и другое определение интернет-зависимости (интернетомании, виртуальной аддикции): «Это навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line». Такие люди реальной жизни предпочитают жизнь в Сети. Там они проводят по 18 и более часов в сутки.

По мнению директора Центра интернет-зависимости, профессора психологии Питсбургского университета в Брэтфорде Кимберли Янга, каждый, у кого есть выход в Сеть, может стать зависимым. Наибольшему риску «заразиться» подвергаются владельцы домашнего компьютера. Вопреки сложившемуся на Западе стереотипу, типичный интернет-зависимый — это женщина около тридцати пяти лет со средним уровнем образования.

⁶ Личко А.Е., Иванов Н.Я. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. 1992. № 4. С. 63-84.

⁷ Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета // *Психологический журнал*. 2004. № 1. С. 90-100.

Согласно различным исследованиям, интернет-зависимыми являются около 10% пользователей Сети во всем мире, и их число неуклонно растет. Российские психиатры считают, что в нашей стране их приблизительно 4-6%.

Описаны следующие симптомы болезни: навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете, постоянное ожидание следующего сеанса работы в Сети, пристрастие к развлечениям в Интернете (играм, порносайтам и т.д.), непреодолимая тяга к поиску информации во Всемирной паутине. Сюда же относят патологическое стремление играть в сетевые игры, привязанность к он-лайн-аукционам и электронным покупкам в Интернете⁸.

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко⁹.

«Элементы аддиктивного поведения, — пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, — свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности»¹⁰.

Далее авторы сообщают, что «существуют химические и нехимические формы аддикций»¹¹. Ими анализируются следующие виды нехимических аддикций: азартным играм (иначе, гемблинг), рабочая аддикция, аддикция к трате денег, аддикция отношений с другими людьми (сексуальная аддикция, любовная аддикция, аддикция избегания), ургентная аддикция (привычка к постоянной нехватке времени).

В контексте нашей статьи, скажем, что многие авторы весьма упорно отстаивают новый, порожденный современными информационными технологиями вид зависимости — от компьютеров и Интернета.

⁸ Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 48.

⁹ Короленко И.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева* 1991. № 1. С. 8-15.

¹⁰ Короленко Ц.П. Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М.-Екатеринбург, 2000. С. 291-292.

¹¹ Там же. С. 291-297.

Терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются наименования «зависимость от Интернета», или «Интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder, или IAD, Internet Behavior Dependency), а также «избыточное/патологическое применение Интернета» (Internet Overuse, Pathological Internet Use). При обилии наименований специалисты достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому).

Отметим сразу, что компьютер сам по себе — не хорош и не плох. Важно, как мы его используем. Если разумно, то он очень полезен, в некоторых областях деятельности даже незаменим. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), пристрастие к Интернету, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья.

Кибер-наркотик

Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух, как ребенка, так и взрослого человека. Что же происходит с тем, кто попал в «ласковые сети» компьютера?

Соматические расстройства проявляются в общем недомогании, ослаблении иммунитета и болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрой, запоры и т.д.). Избыточный уровень электромагнитных полей провоцирует появление или обострение онкологических заболеваний (предположительно лейкозов и опухолей мозга)¹².

Дело в том, что работающий компьютер создает вокруг себя электромагнитное поле с длиной волны до 1,5 метров. По наблюдениям некоторых ученых, ионизирующее излучение (электромагнитное излучение низкой или сверхнизкой частоты) монитора с электронно-лучевой трубкой больше естественного радиационного фона. Дополнительными источниками облучения являются также микроволновые печи, телевизоры и радиоприемники. Так, копировальный аппарат, факс или любая другая офисная техника на расстоянии 50 см вокруг себя дают примерно такой же уровень излучения, что и компьютер. Данные приборы приводят к суммации вредных доз облучения¹³.

Проблема электромагнитного излучения, исходящего от персональных компьютеров (ПК), встает достаточно остро ввиду трех причин:

- ✓ компьютер имеет сразу два источника излучения (монитор и системный блок);
- ✓ пользователь практически лишен возможности работать на расстоянии;
- ✓ воздействие обычно очень длительное и регулярное.

Существуют и вторичные факторы, усугубляющие ситуацию: работа в тесном, непрветриваемом помещении, множество ПК в одной комнате и пр.

Наиболее сильный источник излучения — монитор. На его боковых и задних стенках нет специального защитного покрытия, которое есть у лицевой части экрана. Поэтому монитор принято ставить так, чтобы позади него не находились люди. Мониторы и системные блоки, как и прочие электрические приборы, должны соответствовать современным, все более жестким стандартам безопасности и санитарным нормам¹⁴.

Справедливости ради подчеркнем, что не надо путать компьютер с ядерным реактором. Никаких радиоактивных частиц (альфа, бета, гамма и т.п.) компьютер не испускает. Более того, благодаря совместным усилиям крупных фирм найдены технические решения, которые сводят вред к минимуму. Например, корпус монитора экранируют: изнутри напыляют металлический слой толщиной в несколько микрон, эквивалентный целому саркофагу из металла. Также произошла революция в конструкции электронно-лучевых трубок.

«Скрытые комиссии»

Чем же еще, кроме электромагнитного воздействия, компьютер опасен для здоровья? Шведские ученые установили, что он нередко провоцирует аллергические реакции. Нагреваясь при нормальной работе до 50-55°, компьютер может выделять пары трифенилфосфата, различные смолы, фтор-, хлор-, фосфор-содержащие органические и неорганические соединения.

Другой источник аллергенов — порошок (чернила) принтера, с помощью которого производится печать. Вспомним характерный запах, исходящий

¹² Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. М.: Лукоморье, Новый Центр, 1997. С. 26.

¹³ См.: Волкотруб Л.П. Компьютер и здоровье / Л.П. Волкотруб, И.М. Егоров; Санкт-Петерб. гос. мед. ун-т, Том. гос.

ун-т систем управления и радиоэлектроники. Томск: ТУСУР, 2006. 157 с.

¹⁴ Компьютер и система электроснабжения в офисе: Современные аспекты безопасной эксплуатации / Е.П. Бичелдей [и др.]; под ред. О.А. Григорьева. М.: Изд-во РУДН, 2003. 107 с.

от только что распечатанного листа. Новый, недавно купленный компьютер тоже дает специфический запах. Кроме того, в компьютере скапливается много пыли. Получая от экрана монитора слабенький электрический заряд, она летает в воздухе, оседает на коже и в дыхательных путях. Отсюда симптомы аллергии — ринит (насморк без повышения температуры тела), кашель, слезоточивость, припухлость век, покраснение глаз, «песок в глазах», зуд, сыпь и сухость кожи... Основные способы профилактики аллергии «на компьютер» достаточно очевидны: поддержание чистоты и порядка на рабочем месте, укрепление иммунитета.

По сообщению телекомпании CNN, в ходе научных исследований на поверхностях компьютеров найдены особые вещества-замедлители горения. Электронные компании стали использовать полибромированный дифенил (РВБЕ) и другие ингибиторы горения еще в 70-е годы прошлого века. Тогда утверждалось, что препятствующие распространению огня токсичные вещества наглухо запаены в пластмассовый корпус и опасности не представляют. Однако результаты последних исследований не внушают оптимизма. Ученые собрали образцы пыли, взятые с компьютеров в восьми различных штатах США. Образцы протестировали на наличие трех видов антипиренов, содержащих бром. Не исключено, что эти соединения могут приводить к неврологическим расстройствам и заболеванию аутизмом.

С конца 90-х европейские страны стали запрещать продажу материалов и продуктов, в которых есть подобные вещества. Лучше, если их вовсе нет в компьютерной пыли.

Из-за неправильно организованной работы на компьютере *поражается опорно-двигательный аппарат*. При сидячем образе жизни нагрузка на мышцы спины не достаточна. Это ведет к их деградации и нарушает обмен веществ в позвоночнике (в частности межпозвоночных дисках), что обуславливает приступы остеохондроза. В положении сидя нагрузка на межпозвоночные диски и так намного больше, чем в положении стоя или лежа. А в детском и юношеском возрасте, когда позвоночник еще не окреп, сгорбленная поза за компьютером особенно искривляет осанку и позвоночник.

Помимо остеохондроза, выявлены так называемые профессиональные заболевания вследствие плохой постановки кисти. Они отмечаются у художников, машинисток, мультипликаторов, пианистов, разрисовщиков тканей (батики), работников конвейеров и... заядлых пользователей компьютером. У последних это — болезни, которые возникают из-за

неудобного положения рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера:

- ✓ тендовагинит (воспаление сухожилий кисти, запястья и плеча);
- ✓ болезнь де Кервена (воспаление сухожилий большого пальца кисти);
- ✓ травматический эпикондилит (воспаление сухожилий предплечья и локтевого сустава);
- ✓ синдром канала запястья (ущемление срединного нерва руки)¹.

У людей, которые долго и напряженно держат компьютерную мышшь, появляется эпикондилит локтевого сустава. Раньше такое заболевание считалось профессиональным у теннисистов, поэтому называлось «локоть теннисиста». Сейчас специалисты говорят о «локте программиста», о «руке, держащей мышшь». При работе за компьютером руки постоянно согнуты в локтях, а кисти нередко напряжены и висят над клавиатурой. Происходит отек, нервы сдавливаются. Отсюда — боль, обостряющаяся ночью и рано утром, покалывание или онемение пальцев.

В первую очередь достается большому пальцу. Им часто нажимают клавишу «пробел», то есть выполняют однообразное механическое движение. В результате воспаляется сустав большого пальца — тендовагинит де Кервена (болезненные ощущения и уменьшение подвижности этого пальца).

Здоровая хрящевая ткань вырабатывает смазочную жидкость, которая позволяет суставам беспрепятственно двигаться. А при воспалении, уплощении или истончении хрящей смазочной жидкости не хватает. Кости и хрящи трутся друг о друга, сдавливая нервные окончания и причиняя острую или постоянно ноющую боль.

Особая тема разговора — монитор старого типа как *угроза для глаз*. Наша нервная система устроена так: если картинка изменяется со скоростью 24 кадра в секунду, то глазом она воспринимается как единое целое. Но некоторые клетки, отвечающие за периферическое зрение, способны воспринимать свет и с большей частотой. Получается эффект мерцания, несмотря на высокие частоты излучения. Такая разница вызывает перенапряжение глаз, ощущение усталости даже после непродолжительной работы. А это чревато серьезными заболеваниями, в том числе инфекционными.

По сравнению с мониторами на основе электронно-лучевой трубки, жидкокристаллические мониторы гораздо лучше. Однако блики, неправильная настройка изображения, некачественное программное обеспечение, неудачный подбор цвета, шрифта, компоновки

окон в используемых программах, слишком яркий или, наоборот, темный фон вокруг монитора все равно портят зрение. Возникает «компьютерный зрительный синдром».

Наиболее часто диагностируются близорукость и дальновзоркость. При перенапряжении мышц глазного яблока происходит спазм крупных и мелких кровяных сосудов. Белок краснеет, появляется ощущение рези и давления, глаза становятся уязвимыми для инфекции. Если в них попадает пыль, а вместе с ней бактерии, то начинается конъюнктивит (инфекционное воспаление слизистой оболочки). Глаза сильно опухают, краснеют, слезятся... Заболевание заразно. Кстати, бактерии-возбудители конъюнктивита легко передаются через пыль и грязь на клавиатуре и мыши.

После 25 минут работы за компьютером примерно у 25% детей временно падает зрение. Ребенок близоруких родителей неблагоприятно реагирует на компьютер уже через 10 минут. Возможно, эти выводы шокируют тех родителей, чьи дети просиживают за компьютером несколько часов ежедневно.

Опасен ли компьютер для беременных? Единого мнения на этот счет пока не сложилось. Полагают, что компьютер увеличивает угрозу выкидыша и внутриутробной патологии плода. Беременность — особое состояние организма, требующее от женщины мобилизации всех физических и моральных сил. При вынашивании младенца существенно изменяется кровообращение, что затрагивает и глаза. Учитывая негативное влияние монитора, зрение беременной женщины подвергаются серьезному испытанию¹⁵.

А длительное нахождение в сидячем положении приводит к застою крови в малом тазу, ухудшает кровоснабжение органов брюшной полости, в том числе матки и плаценты. Снабжение плода питательными веществами и кислородом уменьшается... Если беременная женщина много работает на компьютере (и вообще занимается сидячей работой), то у нее вероятно появление или обострение геморроя.

Увеличение веса при беременности, смещение вперед центра тяжести тела увеличивают нагрузку на позвоночник. Кроме того, беременные женщины часто испытывают дефицит кальция в организме. Сочетание этих факторов с сидячим положением и неудобной позой — фактор риска развития остеохондроза и других заболеваний позвоночника и суставов.

И, наконец, пребывание в плохо проветриваемом помещении и повышенная эмоциональная нагрузка не способствуют комфортному психологическому

состоянию, которое необходимо для благополучного протекания беременности.

И это еще не все...

Помимо соматических нарушений, компьютер может нанести *вред и психике*. Это касается всех пользователей, прежде всего не соблюдающих режим (работающих по ночам, в ущерб отдыху, без перерывов и т.д.). У них наблюдаются астено-невротические реакции: снижение сосредоточенности внимания, ухудшение памяти и сна, усиление возбудимости и раздражительности, утомляемость, головная боль.

Крайне опасны *и стойкие духовные нарушения* в виду энерго-информационного воздействия компьютера на личность. Во-первых, это — погружение в мир иллюзий и различных страстей, а во-вторых, — психологическая зависимость от виртуальной («мнимой», искусственно созданной) реальности.

Невропатолог с большим стажем работы, профессор, игумен Анатолий (Берестов) утверждает, что для человека, сидящего у экрана компьютера, виртуальный мир порой кажется куда более реальным, нежели окружающий мир. Человек входит в технически созданную им реальность, а та, в свою очередь, вживляется в его сознание, становится частью его «я». Со временем грань между выдуманным и существующим мирами стирается, и люди «живут», словно в двух плоскостях сразу. Отсюда — духовное раздвоение сознания на реальное и как бы виртуальное^{16 17}.

¹⁶ Иеромонах Анатолий (Берестов). Число зверя. На пороге третьего тысячелетия. Записки современного врача-священника об экстрасенсах, колдунах, влиянии телевидения и оккультных наук на наше здоровье. М., 2006. С. 104-111.

¹⁷ В последнее время участились случаи убийств подростками, родители которых пытались помешать им играть в компьютерные игры; «уходов» молодых людей в виртуальный мир, «вылетания» из учебных заведений, да и просто смертей от истощения при многодневной игре без перерывов на обед и сон. Приведу пример обращения ко мне за консультацией девушки, бывшей студентки 4 курса одного из ВУЗов, г. Москвы: «Здравствуйте, у меня есть одна ситуация, из которой я не могу выбраться уже долгое время. Несколько лет я играю в онлайн-игру (варкрафт), а такие игры построены на общении с другими игроками, и между ними там часто возникают прочные связи, которые тяжело разрушаются. Вот в этом виртуальном мире я влюбилась в одного человека, в связи с чем долго страдала, т.к. он женат и человек честный, все равно ничем не может мне ответить (хотя его жена запросто крутила романы по сети без зазрения совести и при этом еще чувствовала себя жертвой). На фоне этого я вылетела из универа в конце 4 курса, устроилась на неинтересную работу, все свободное время проводила в игре, часто выпивала. Затем

¹⁵ Шумилин В.К. Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 28 с.

Многие пользователи испытывают к персональному компьютеру личные чувства, например, гнев и печаль, если он работает плохо или слишком медленно. Некоторые считают сбой в работе машины собственной неудачей, потерю данных — глубокой обидой, а иногда хотят ударить «эту дрянь», чтобы «наказать» и «отомстить». Когда компьютер «ведет

неожиданно в моей жизни появился интересный мужчина, мы быстро стали жить вместе, я стала заниматься отношениями и домашними делами, восстановилась на учебу, бросила старую работу. Однако спустя некоторое время все оказалось не так радужно, как было поначалу, возникли серьезные проблемы, в конце концов мы разошлись. К родителям вернуться я не могла, отношения в семье сильно нарушены, поэтому я нашла свободную квартиру у родственников и стала жить одна, с расстроенными чувствами и на низкую зарплату. Сразу же, как я отделилась, я вернулась на сервер, где играла, встретила свою прежнюю пассию, и все началось снова. Как только я с головой погрузилась в игру, тут же перестала переживать из-за разрушенных реальных отношений, стало легче, проще переживать низкую з/п и связанную с ней недоступность типичных молодежных развлечений, вкусной еды и пр., но проходит и мотивация что-то менять в своей жизни. Особенно подкупает то, что объект моей «страсти» вроде как тоже очень рад меня снова видеть, но дальше дело, по-видимому, не пойдет, о том, чтобы встретиться вживую нет и речи — у него есть семья, хоть и с не очень хорошими отношениями, но все же семья. Но мне нравится жить фантазиями, вот только иногда становится страшно: что же будет с моей жизнью, если я продолжу в том же духе? Я симпатичная девушка, с мозгами, родители многого ждали от меня, а я встала на такой путь... хотелось бы узнать, возможно ли совмещать реальную и виртуальную жизнь, и при этом добиться успехов и в том, и в другом? Может, Вам встречались люди, которым это удавалось? И еще... есть теория, согласно которой возможно то, во что веришь. Где-то в самой глубине души я надеюсь, что я смогу встретиться с человеком, который мне так нравится, если поверю в это... есть ли смысл на это надеяться? В конце концов, это зависит не только от меня. И, да, я вместе с тем иногда подумываю о восстановлении отношений с бывшим мужчиной. Они были для меня лекарством в свое время и, возможно, снова могли бы им стать (хотя, лекарство лишь на время устранило симптомы). Пару месяцев назад у него еще были чувства ко мне, но теперь мне уже неудобно возвращаться. Кроме того, если продолжать, то по-другому, не так, как раньше. Но, к сожалению, изменений хотела только я, и если приду тоже я, то боюсь, их и не будет. Мы часто ссорились, и так уже было много раз: либо я прихожу мириться, либо приходит он и я слишком быстро прощаю, серьезно поговорить, разобраться в ситуации так и не получается — он мастерски уводит тему в другое русло. А через пару недель, максимум месяц — ссора на то же месте. Мне в целом нравится этот человек, у него правильные ценности и он уважает своих близких, и, думаю, будь у меня больше терпения, я бы могла дождаться, чтобы он стал хорошим мужем, но сколько лет придется ждать, сказать совершенно невозможно».

себя плохо», такие пользователи воспринимают это как оскорбление и начинают выяснять с ним «отношения», скандалить¹⁸.

Чем больше иллюзия партнерства, тем контакт соблазнительнее. Пребывание в лжереальности подкупает ощущением огромных возможностей, подлинности событий и переживаний. Поэтому, как уже говорилось выше, многие исследователи общение с электронным «ящиком» сравнивают с эффектом наркотического опьянения. «Растворяясь» в информационном потоке, мы попадаем в полную зависимость от него и теряем себя. Кардинально меняется даже среда нашего обитания. По известной шутке, «Васи нет дома; он — в Интернете», компьютер засасывает, как болото; его завораживающее действие, подобно гипнотическому взгляду удава на кролика.

Согласно выявленным Шоттон социально-демографическим параметрам, проявляющие зависимость от компьютера — это чаще всего высокообразованные мужчины. Средний возраст выборки составляет около 30 лет, они обычно работают в области науки или техники, более половины из них — перворожденные дети у своих родителей. По сравнению с контрольной группой они относительно реже женаты и у них относительно меньше детей. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллектуального развития (многие из них принадлежат сообществу обладателей сверхвысокого коэффициента интеллекта Mensa). Согласно признаниям большинства испытуемых, они проявляли теоретический и практический интерес к электронике еще до того, как приобрели начальный опыт работы с компьютером.

Как утверждает Шоттон, компьютер воспринимается ими как своего рода «конкурент» — рациональный, логичный, высокоинтеллектуальный. К этому можно добавить, что задача, которую ставят перед собой зависимые от компьютера субъекты, состоит в том, чтобы добиться от такого незаурядного «конкурента» полного подчинения. Установить контроль над компьютером означает для них в какой-то мере «отыгаться» за невозможность осуществления желанного контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях: многим из испытуемых кажется крайне важным (и очень хочется) контролировать поступки и слова других — даже самых близких — людей, однако им это плохо дается¹⁹.

¹⁸ Абрамов М.Г. Человек и компьютер: от homo faber к homo informaticus // Человек. 2000. № 4. С. 133.

¹⁹ Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 82.

Человек информационный

Компьютероман в силах оторваться от своего пристрастия лишь на короткий срок, чтобы удовлетворить физиологические потребности. Пребывание в киберпространстве достигает 14 и более часов в сутки. Если заядлого пользователя оторвать от излюбленного занятия, он уподобится наркоману в состоянии «ломки» — вплоть до некоторого сходства симптомов. «Беспокойство, суета, рассеянное внимание, повышенная возбудимость, раздражительность — далеко не полный их перечень. Особенно удручает... чувство неполноценности, интеллектуальной инвалидности...»²⁰.

Условно говоря, посредством чудовищной духовной (небиологической) мутации человек разумный превращается в человека информационного. Порождая мнимое чувство свободы, виртуальный мир разрушает личность или не дает ей раскрыться. Подчас мы ничего и не подозреваем. А ведь нередко все начинается, вроде бы, с пустяковых, безобидных компьютерных игр, к которым легко привыкнуть.

Стремление к компьютерной игре паразитирует на том, что нормальное развитие человека включает в себя (прежде всего в детском возрасте) стремление к игре, если хотите, — «инстинкт игры». Но, в отличие от подвижных или интеллектуальных игр со сверстниками, компьютерная забава позволяет освободиться от всех нравственных норм. Здесь важен только результат, важны очки; все другое второстепенно и несущественно. Поэтому нравственные принципы становятся лишними.

В самом деле, расстреливая на экране противника, можно чувствовать себя вполне комфортно и безопасно. Жалости и сострадания не возникает. Наоборот, они полностью подавляются ощущением своей значимости, своего могущества, ощущением себя почти сверхчеловеком!

В данном контексте приведем случай в одной семье, которую постигла тяжелая утрата. Отец попал под колеса грузового автомобиля и скончался. Родственники находились в шоке. Они не знали, сообщать ли об этом его сыновьям, которым было девять и двенадцать лет, брать ли их на похороны. Сомнения взрослых вполне понятны: они боялись травмировать детей, хотели избежать истерик и т.д. На семейном совете решили все-таки дать мальчикам возможность попрощаться с отцом.

Дети вели себя на удивление спокойно, точнее равнодушно. Насколько могли, они осознали, что навсегда расстанутся с папой. Однако ребята воспри-

няли это довольно холодно, как обыденный сюжет их любимых компьютерных «стрелялок»: «Подумаешь, папа умер?! Ничего страшного! Продолжение следует». Привыкшие ежедневно видеть смерть на экране монитора, они начали относиться к гибели человека с изрядной долей цинизма и черствости.

Что означает такая реакция? Она не имеет ничего общего с мужественным перенесением горя. Это признак эмоционального выгорания. Излишне говорить, что такие дети вряд ли станут поминать души своих покойных близких. Они не будут помнить о смерти, как того требует добродетель, и молиться о даровании христианской кончины. Кто же вырастет из них, если ничего не исправить в их воспитании и не освободить от киберзависимости?

О деструктивном воздействии различных «стрелялок» предупреждают и психологи. Так, вид на экране обычно соответствует собственному зрительному восприятию, кровь на экране после выстрела кажется вполне реальной. Задачи героя и игрока совпадают — уничтожить как можно больше врагов. Играющий не просто видит героя, но сам превращается в него. Поэтому сцены насилия разрушают психику и провоцируют агрессивное поведение²¹.

Людей, которые используют компьютер в основном ради игр, называют геймерами. Большинство из них буквально помешаны на своем увлечении. Агентство Рейтер передает, что мозг геймера воспринимает происходящее в виртуальном мире как реальность. К такому заключению пришел немецкий ученый Клаус Матиак из Ахенского университета. Он исследовал 13 человек в возрасте от 18 до 26 лет. Все они проводили за видеоиграми не менее двух часов ежедневно.

В процессе тестирования испытуемым предлагались видеоигры со сценами насилия, драками и спасением заложников. Специальные приборы фиксировали импульсы головного мозга добровольцев. В момент игры активизировались лишь познавательные функции мозга (память, внимание, речь, целенаправленная двигательная активность, целостное восприятие). Примечательно, что эмоции у игроков полностью отсутствовали.

В результате проведенных опытов ученые установили, что сцены насилия в видеоиграх служат своеобразным тренажером. Они обучают подобным же образом, с холодным рассудком и без эмоций, реагировать в реальных жизненных ситуациях²².

²¹ Адамова Т.В. Компьютерная зависимость у детей // Пока не поздно. 2006. № 2(155). С. 3.

²² Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 40.

²⁰ Абрамов М.Г. Человек и компьютер: от homo faber к homo informaticus // Человек. 2000. № 4. С. 134.

Так, в 2002 году в Германии, не допущенный к экзаменам выпускник школы, застрелил 13 учителей, двух учеников и полицейского, после чего застрелился сам. Полиция выяснила, что главным интересом несчастного были жестокие, садистские компьютерные игры. Очевидно, они и привели к фатальным последствиям. А в Китае 13-летний подросток выпрыгнул из окна квартиры, потерпев сокрушительное поражение в одной популярной игре. Это тоже насилие, только обращенное на самого себя.

Согласно исследованиям Американской ассоциации психологов, если дети проводят за компьютерной игрой со сценами насилия даже меньше 10 минут в день, их мироощущение меняется. Выбирая тот или иной вариант поведения, ребенок предпочитает применять насилие и оценивает себя как агрессивную личность. Ребенок становится частью вымышленной реальности, в которой он сам вынужден быть агрессивным.

Дети, играющие в жестокие компьютерные игры, менее дружелюбны и склонны спорить с учителями и сверстниками. После таких игр у юных терминаторов появляются бандитские наклонности, а конфликтные ситуации они учатся решать силовыми методами. Члены ассоциации приняли резолюцию, рекомендуемую производителям уменьшить количество насилия в видеоиграх и других мультимедийных продуктах, ориентированных на детей²³.

Отождествляя себя с героем игры, ребенок получает возможность своеобразной самореализации в виртуальном пространстве. Игра позволяет принять на себя роль другого и стать тем, кем в реальной жизни стать нельзя. При этом завидные сверхкачества, присутствующие игровому персонажу (смелость, сила, ловкость, необычные способности и пр.), дети, подростки и даже некоторые взрослые автоматически проецируют на себя. Возвращение же в реальность мгновенно лишает этих возможностей и делает беспомощным перед насущными проблемами.

Физиологи доказали, что даже ожидание игры сопровождается дополнительным выбросом гормонов надпочечников (включая гормоны стресса). Беспокойство, рассеянность и усталость появляются у ребенка уже на 14-й минуте общения с компьютером. Видеоигры могут довести до эпилептического припадка. Кроме того, они мешают гармоничному развитию человека, отнимая время от творчества, спорта и отдыха.

В Интернете чрезвычайно широко распространены и виртуальные ролевые игры. Они предоставляют

иллюзорную возможность, например, перевоплотиться и вести себя, думать и чувствовать так, как вымышленный герой. Путем такого самообмана люди надеются избавиться от разных психологических комплексов, в том числе комплекса неполноценности. Но вот игра закончилась, виртуальное волшебство растаяло, и все вокруг снова кажется скучным, нерадостным и тусклым. Естественно, хочется опять вернуться в тот мир, где ты силен, свободен и доволен собой, где ты хозяин и герой. Реальность постепенно замещается вымыслом. Так формируется одно из звеньев зависимости.

Вот еще один пример, заимствованный из Интернета. Ольга делится собственной историей любви к компьютерным играм: «С тех пор, как два года назад у меня появился компьютер, я в буквальном смысле не отрываюсь от него. Могу играть сутки напролет, всю ночь. Предпочитаю квесты и логические игры. Но если этого нет, обхожусь пасьянсами и прочим хламом. Зависимость свою осознала полтора года назад и безуспешно пытаюсь бороться путем стирания абсолютно всех игр. Компьютер не включаю. Но так как без него по роду занятий не обойтись, приходится включать. Там случайно нахожу какую-нибудь игру, и весь день, а то и неделя потеряны. Забросила обучение в аспирантуре, уволилась с работы и не стараюсь найти новую... В реальной жизни мало что привлекает, выглядеть стала хуже некуда. Помогает бороться только вера в Бога. Если маленькую течь не заделать, она превратится в огромную дыру и утонет весь корабль. И еда необходима для организма, но стоит позволить лишнее — и уже чревоугодие. Так и во всем остальном (игры, Интернет, телевизор): перейдешь меру дозволенного, безопасного — и ты уже одержим страстью. Будьте осторожны и внимательны! Не попадайтесь в ловко расставленные сети виртуальной реальности», — заканчивает свой рассказ Ольга²⁴.

По сообщению CNN, страсть к компьютерным играм стала фатальной для 28-летнего гражданина Южной Кореи. Молодой человек скончался от сердечного приступа после пятидесяти (!) часов непрерывной игры в интернет-кафе. В течение трех дней он отрывался от монитора лишь для того, чтобы выйти в туалет и немного вздремнуть на импровизированной кушетке. Мать, обеспокоенная тем, что сын не появляется дома, попросила друзей разыскать его. Когда те добрались до интернет-кафе, несчастный пообещал им закончить игру и прийти домой. Но спустя несколько минут он умер. Врачи констатировали, что

²³ Электронный ресурс — www.comp-doctor.ru/psi/psi.php.

²⁴ Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 42.

сердце молодого человека не выдержало интенсивной психической нагрузки и физического истощения.

Итак, анализируя духовные и психологические последствия киберзависимости на примере патологической тяги к компьютерным играм, некоторые специалисты выделяют восемь параметров²⁵.

Они полагают, что «стрелялки» и многие иные компьютерные игры:

1. Отличаются жесткой программной заданностью (сюжетом), что неизбежно сужает и схематизирует жизненные ситуации, упрощает способы их решения и тем самым делает мышление примитивным.
2. Провоцируют в душе человека рост страшной опухоли — эгоизма, т.к. они целиком ориентированы на играющего, на его «я» и потакают самым низменным страстям. Это выражается в ложной установке сознания, будто весь мир должен крутиться исключительно вокруг моего «эго», а все люди — просто пешки в моей игре. Реальный мир уподобляется в сознании кибер-игрока миру виртуально-игровому, где он царь и господин.
3. Разрушают социальные связи и контакты даже со сверстниками, ибо зависимый человек мнит себя самодостаточным. Отсутствие дружеского общения обрекает его на одиночество, патологическую неконтактность, самоизоляцию.
4. Довольно часто порождают у зависимых людей уныние, апатию, иногда отчаяние, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрого достижения желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора.
5. Вызывают бурный всплеск негативных эмоций, прежде всего раздражительности и злобы (к примеру, когда взрослые отрывают от увлекательной игры и просят сесть за уроки). Так у ребенка постепенно вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешают», и он отчуждается от самых близких людей.
6. Нередко насаждают жестокость и формируют садистские наклонности, демонизируют личность.
7. Позволяют бесплодно тратить время и без того чрезвычайно короткой человеческой жизни. Это отрывает от насущных дел и полезных занятий.
8. Физически ослабляют организм. Вспомним, что еще в 80-е годы XX века персональные компьютеры были редкостью, а детские площадки были переполнены. Спортивных секций, стадионов и

бассейнов не хватало для всех желающих. А что сейчас?

Когда интернетоман сидит перед включенным монитором, у него хорошее самочувствие или эйфория. Он не замечает либо игнорирует внешние события и плохо адаптируется к изменяющимся условиям реальной ситуации. Даже красоту природы большой воспринимает с меньшим восторгом. Поскольку возможности компьютерной графики безграничны, на экране монитора появляются дивные, фантастически изящные пейзажи, которые не существуют в природе. Тяга к путешествиям в невероятные миры приводит ко все большему погружению в виртуальность. Пользователь часами напролет бродит по Сети, торгует акциями, обменивается посланиями, участвует в видеоиграх. Обычно он скрывает от родных и близких, сколько времени проводит на сайтах. Это — начальный этап недуга.

На второй стадии болезни симптомы нарастают. Если человека насильно отлучить от Сети, он чем-то уподобится наркоману, которому не дали очередную дозу. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, бессонница, депрессия, нервозность, необъяснимые приступы страха. Резко увеличивается тяга к стимуляторам таким, как кофе, сигареты, спиртные напитки, наркотики. Порой «на иглу» садятся и те, кто никогда в жизни наркотиков не пробовал. Поэтому в некоторых случаях наркотическая зависимость — это следствие интернетомании. К психическим расстройствам добавляются головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях, тремор (дрожание) и онемение рук.

Третья стадия заболевания — социальная дезадаптация. Пользователь уже не получает удовольствия от общения в Интернете, но все же постоянно «висит» на сайтах. Депрессия оборачивается серьезными конфликтами и на работе и дома. Сильные, волевые личности еще пытаются переключить свое внимание на что-то иное. Более слабые уже абсолютно не способны к самоконтролю. В запущенных случаях зависимый человек перестает обращать внимание на окружающих, на себя, свой внешний вид, пренебрегает личной гигиеной (не умывается, ив бредется и т.д.).

«Химический дисбаланс»

По данным китайских специалистов у интернетоманов отмечается химический дисбаланс мозговой деятельности. Оказывается во время нахождения в Интернете или при занятиях компьютерными играми мозг производит органический компонент 5-НТ, который передает чувство эйфории всему организму.

²⁵ Зорин К.В. Указ. соч. С. 43.

Когда этого соединения выделяется слишком много, человеку может казаться, что он не нуждается ни в пище, ни в отдыхе.

Типичным является рассказ пациентки клиники для интернет-зависимых, расположенной на военной базе в пригороде Пекина. Девушка «ушла в он-лайн» из-за того, что ее не устраивала жизнь в студенческом коллективе. Все ценности, которым родители учили меня в течение восемнадцати лет, неожиданно разрушились, вспоминает она. — Внешний мир потерял смысл. Я полностью отдалась стихии онлайн-овых игр. Я потеряла чувство времени и пространства, не чувствовала голода и усталости. Но когда выходила из Интернета, у меня начиналась депрессия и я не могла ни с кем общаться²⁶.

Как и любая иная зависимость, интернетомания имеет четкую психологическую подоплеку. К болезни склонны люди с заниженной самооценкой, неудовлетворенные собой, неспособные строить и поддерживать гармоничные отношения с окружающими. Такие люди «окунаются» в Сеть, пытаются обрести уважение, любовь и собственную значимость. Они находят своего рода отдушину. Многие покупаются на это и быстро попадают в «капкан». Человек забрасывает семью, дом, карьеру... Как уже говорилось выше, сейчас много таких примеров, освещаемых в СМИ.

На вопрос, что делает Интернет притягательным в качестве средства «ухода» от реальности, современные авторы (А.Е. Войскунский, В.А. Бурова, А.Ю. Егоров и другие) отвечают так:

- ✓ возможность анонимного социального общения (здесь особое значение придается чувству безопасности при использовании электронной почты, чатов и т. п.);
- ✓ возможность реализации представлений и фантазий с обратной связью (в том числе новых образов собственного «я», например, в кибер-сексе, ролевых играх);
- ✓ чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (при этом не надо удерживать его внимание, поскольку в любой момент можно найти нового собеседника);
- ✓ неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм»).

По степени ухода от реальности интернет-зависимость напоминает непреодолимую тягу к азартным играм, а также табаку, алкоголю и наркотикам. Инте-

ресно, что стадии формирования интернет-зависимости схожи со стадиями «привязки» к наркотику. «Ломка» у приверженцев Интернета чем-то подобна «ломке» наркоманов!

Официально утвержденных критериев, определяющих степень привязанности к Интернету, пока не существует. Тем не менее в четвертом издании книги Американской Психиатрической Ассоциации под названием «Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам» такие признаки зафиксированы. Из всех описанных там диагнозов они наиболее похожи на патологическое влечение к азартным играм. По сути, привыкание к Интернету — это расстройство волевого контроля, не вызванное химическими веществами.

Таким образом, тяжелое заболевание подкрадывается порой не заметно и начинается, казалось бы, с безобидных симптомов. Они не обязательно присутствуют все вместе, но, как правило, сочетаются. Если в течение достаточно долгого времени (более месяца) у человека обнаруживается не менее четырех симптомов одновременно, то имеется повод задуматься над его состоянием. Симптомы интернет-зависимости приводятся в порядке нарастания серьезности²⁷:

- ✓ слишком частое (без реальной необходимости, навязчивое) желание проверить электронную почту;
- ✓ сокращение времени на еду, прием пищи перед включенным монитором;
- ✓ выход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;
- ✓ жалобы окружающих на чрезмерно долгое сидение человека за компьютером;
- ✓ потеря ощущения времени, проведенного в Сети;
- ✓ более частое общение с людьми он-лайн вместо личных встреч с ними;
- ✓ постоянное предвкушение очередной он-лайн-сессии или воспоминания о предыдущей;
- ✓ игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- ✓ невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- ✓ пропуск учебных занятий, встреч, ограничения во сне и еде ради возможности быть в Интернете («забыл покушать» и т.д.);
- ✓ выход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувство беспомощности, вины, тревоги и подавленности.

²⁶ Абраменкова В.В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? М., 1999. С. 49-50; Лободина С.В. Способности ребенка. Как их развивать? СПб, 2006. С. 100-101.

²⁷ Электронный ресурс — www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm.

Психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у «жесткостилевых» (в терминах Текл) подростков может быть в общих чертах обрисован следующим образом. Если стремление доминировать в личных отношениях, общественной жизни и организационной иерархии постоянно наталкивается на неудачи, это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми, — эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность и умение «раскрыться» в беседе и т.д.) сделать вполне рациональный, на первый взгляд, выбор.

Выбор состоит в отторжении многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и в поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров²⁸.

Разработанная Шоттон типология зависимости от компьютера включает три разновидности такой зависимости. Во-первых, это «сетевики» (networkers): они оптимистичны, в наибольшей степени — сравнительно с другими типами зависимости — социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Поддерживают нормальные отношения с родителями: компьютер для них — нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, к примеру, играть в ролевые групповые игры типа MUD, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями — скажем, компьютерной графикой — или аппаратным обеспечением.

Во-вторых, это «рабочие» (workers) — самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения и они посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика»: например, неприемлем всякий род «компьютерного пиратства».

В-третьих, это «исследователи» (explorers) — самая многочисленная группа. Для них программирование сродни интеллектуальному вызову и одновременно развлечению. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаясь за новые, более сложные. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов (разработчиков программ) и/или администраторов вычислительных систем. С формальной стороны, уровень образования у них ниже, чем, скажем, у «рабочих», — при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующей роли. Таким образом, к социальным критериям жизненного преуспевания они довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер — своего рода партнер и друг, он зачастую одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми.

Такова разработанная Шоттон типология зависимости от компьютеров. Можно предположить, что «сетевики», «рабочие» и «исследователи» сохранились — с определенными видоизменениями — до нынешних дней. Вероятно, могут оказаться выделенными промежуточные типы. Вместе с тем довольно трудно квалифицировать описанных Шоттон программистов и пользователей компьютеров как зависимых в клиническом смысле слова: с одержимыми мыслями, компульсивной готовностью постоянно и повсеместно работать с компьютером, с пренебрежением к ранее поставленным жизненным целям, сиюминутным интересам, дружеским и семейным связям и обязанностям и т.д. Скорее это субъекты с заметно ограниченной сферой интересов, искренне увлеченные работой с компьютерами и в той или иной степени недооценивающие другие сферы жизни. Интернет-аддиктов обычно описывают не совсем так или совсем не так (см. выше). Скорее всего, «зависимые», по Шоттон, не являются зависимыми в принятом в настоящее время понимании.

Немецкие исследователи во главе с О. Зеemann полагают уместным разделять зависимость от Интернета и зависимость от компьютеров: применение Интернета связано у многих наблюдавшихся ими людей с ощущениями «глобального жилища, свободы и безграничности», а это, по их мнению, отличается от ощущений, привычных для пользователей компьютеров.

²⁸ Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С. 100-131.

Многие квалифицированные программисты воспринимают свою работу с компьютером (вне зависимости от того, подключен он к Интернету или не подключен) как свободное конструирование нового мира — возможно, безграничного и лишённого некоторых ограничений привычного физического мира (1,5). Тем самым самоощущение у двух разновидностей потенциальных аддиктов может частично пересекаться, так что для разделения двух разновидностей зависимости оснований пока нет.

Гринфилд подчеркивает, что зависимости от Интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальная аддикция. Экран монитора, по его мнению, действует гипнотически и вводит пользователей в трансподобные состояния, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность: побочным эффектом является фиксация зависимости от Интернета. Для формирования зависимости имеют значение также доступность и непрерывность (нон-стоп — 24 часа в сутки) Интернета, стимулирующая роль содержащейся в Сети информации и ее интенсивность, возможность анонимности, расторможенности (*disinhibition*) и возрастающей интимности²⁹.

Стадии забега в ловушку

Бегство в виртуальную зависимость от Интернета — процесс стадийный, как утверждает Янг: на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями (*engagement*), на второй — Интернет замещает значимые стороны жизни (*substitution*), на третьей — можно говорить о собственно бегстве (*escape*): «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».

Для Дж. Грохола феномен зависимости от Интернета — не более чем стадия освоения информационных технологий и, в частности, Интернета. «Зацикливание» на первой стадии — стадии «очарования» (*enchantment*) выражается у новичка в поведенческих реакциях, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости знаменует переход на стадию «разочарования» (*disillusionment*), за которой следует стадия «сбалансированности» (*balance*). Такие же стадии, как полагает Грохол, проходит и

квалифицированный пользователь Интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса.

В пилотажном исследовании 259 человек, из них 130 мужчин (средний возраст 31 год) и 129 женщин (средний возраст 33 года), заполнили в онлайн-режиме 16-факторный личностный опросник (16PF) Р. Кеттела и составленный Янг опросник зависимости от Интернета. Аддикты охарактеризованы как обладающие высоким уровнем абстрактного мышления и уверенные в себе индивидуалисты, чувствительные и эмоционально реагирующие на других людей, настороженные и не проявляющие конформного поведения. Утверждается, что, будучи индивидуалистами, аддикты легко адаптируются к длительным периодам относительной изоляции и способны довольствоваться лишь опосредствованными контактами с другими людьми; некоторые из них склонны гипертрофированно (резко негативно или, наоборот, с пылким одобрением) реагировать на слова удаленных собеседников — с таким накалом эмоций, который не поощряется или табуируется в более традиционных формах общения («лицом к лицу»)³⁰.

Предпринимаются интенсивные попытки установить, представляет ли собой Интернет-аддикция отдельный параметр, не зависимый от других психологических категорий. Показано, что Интернет-аддикция не зависит от таких параметров, как самоэффективность в понимании А. Бандуры или психосоциальная зрелость в понимании Э. Эриксона. В факторном исследовании было показано, что зависимость от Интернета представляет собой своего рода кластер, состоящий из ряда разновидностей поведения, которые обычно относят к данному параметру.

Для многих из таких видов поведения Интернет не специфичен в том плане, что они могут выполняться и реально выполняются без обращения к Интернету; для других применение Интернета критически важно. К числу последних относят не только быструю переписку в синхронном или отсроченном режиме, но и, например, «уход» в иную (исключительно текстовую либо характеризующуюся добавлением графических элементов) реальность групповой игры.

Отдельное место занимают немногочисленные пока медицинские исследования. В небольшом по масштабу исследовании Н. Шапира и др. У 95% обследованных субъектов, подверженных феномену зависимости от Интернета, имеется близкий родствен-

²⁹ Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011. С. 58.

³⁰ Там же. С. 102.

ник, лечившийся у психиатра, а 85% сами лечились у специалиста по психическому здоровью. Для всех обследованных оказалось возможным диагностировать импульсивность и вдобавок к ней еще одно (по крайней мере) заболевание так называемой первой оси по рубрикации DSM-IV — чаще всего диагностировались биполярное аффективное расстройство или социальные фобии. Аналогичные данные о совместной встречаемости феноменов зависимости от Интернета и других заболеваний (в частности, тревожности) представлены медиками из Тайваня. Г. Шаффер с коллегами высказывают мнение, согласно которому наблюдаемые феномены зависимости от Интернета могут на самом деле оказаться отражением иных, первичных психических заболеваний.

Любопытно, что ни депрессия, ни обсессивно-компульсивные расстройства (т.е. наличие навязчивых состояний), на которые чаще всего ссылаются при обсуждении феномена зависимости от Интернета, не оказались характерными для обследованных. В то же время отмечается, что сами обследованные нередко упоминают о симптомах, которые свидетельствовали бы о депрессивных состояниях — однако это проявляется в свободной беседе с врачом; наличие же фобий и аффективных расстройств устанавливается после специализированного обследования. Данное обстоятельство может хотя бы частично объяснить

наблюдение, согласно которому именно симптомы потенциальной депрессии довольно часто заметны в высказываниях респондентов в ходе онлайн-опросов; подобные опросы обычно ограничиваются «верхним срезом» исследуемых феноменов³¹.

Итак, вопрос о самом существовании заболевания, именуемого зависимостью от Интернета, остается нерешенным. За годы интенсивных обсуждений и разработки соответствующей проблематики (прошло, правда, менее десяти лет с момента постановки проблемы) практически не добавилось убедительных клинических данных, которые говорили бы в пользу подобной трактовки рассмотренной в статье феноменологии. Не удалось также существенно развить на примере Интернет-аддикции теоретические и методологические представления о поведенческих формах зависимости, активно разрабатываемые в настоящее время специалистами по психическому здоровью. Возникла даже точка зрения, согласно которой Интернет-аддикция может трактоваться как одно из заблуждений современного поколения психологов и психотерапевтов. А вот само существование феномена зависимости от Интернета и соответствующих форм поведения представляется несомненным. Он требует тщательного психологического изучения и — все чаще — проведения практической терапевтической работы.

Список литературы:

1. Абраменкова В.В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? М., 1999.
2. Абрамов М.Г. Человек и компьютер: от homo faber к homo informaticus // Человек. 2000. № 4. С. 133.
3. Адамова Т.В. Компьютерная зависимость у детей // Пока не поздно. 2006. № 2(155). С. 3.
4. Бердяев Н.А. Царство Духа и Царство Кесаря. М.: Республика, 1995. 375 с.
5. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. № 1. С. 90-100.
6. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С. 100-131.
7. Волкотруб Л.П. Компьютер и здоровье. Томск: ТУСУР, 2006. 157 с.
8. Гуревич П.С. Психология личности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009.
9. Гуревич П.С. Философская антропология. М.: Омега-Л, 2008.
10. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. М.: Лукоморье, Новый Центр, 1997.
11. Зорин К.В. Одержимые. ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... М.: Русский Хронограф, 2011.
12. Компьютер и система электроснабжения в офисе: Современные аспекты безопасной эксплуатации / Е.П. Бичелдей [и др.]; под ред. О.А. Григорьева. М.: Изд-во РУДН, 2003. 107 с.
13. Короленко И.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 1991. № 1. С. 8-15.
14. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М.-Екатеринбург, 2000.
15. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 1992. № 4. С. 63-84.

³¹ Там же. С. 153.

16. Лободина С.В. Способности ребенка. Как их развивать? СПб, 2006.
17. Шумилин В.К. Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 28 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.comp-doctor.ru/psi/psi.php
2. www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm
3. <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.

References (transliteration):

1. Abramenkova V.V. Igrы i igrushki nashikh detey: zabava ili paguba? М., 1999.
2. Abramov M.G. Chelovek i komp'yuter: ot homo faber k homo informaticus // Chelovek. 2000. № 4. S. 133.
3. Adamova T.V. Komp'yuternaya zavisimost' u detey // Poka ne pozdno. 2006. № 2(155). S. 3.
4. Berdyayev N.A. Tsarstvo Dukha i Tsarstvo Kesarya. М.: Respublika, 1995. 375 s.
5. Voyskunskiy A.E. Fenomen zavisimosti ot Interneta // Gumanitarnye issledovaniya v Internetе / Pod red. A.E. Voyskunskogo. М., 2000. S. 100-131.
6. Voyskunskiy A.E. Aktual'nye problemy psikhologii zavisimosti ot internet // Psikhologicheskiy zhurnal. 2004. № 1. S. 90-100.
7. Volkotrub L.P. Komp'yuter i zdorov'e. Tomsk: TUSUR, 2006. 157 s.
8. Gurevich P.S. Psikhologiya lichnosti. М.: YuNITI-DANA, 2009.
9. Gurevich P.S. Filosofskaya antropologiya. М.: Omega-L, 2008.
10. Demirchoglyan G.G. Komp'yuter i zdorov'e. М.: Lukomor'e, Novyy Tsentr, 1997.
11. Zorin K.V. Oderzhimye. ZAVISIMOST': komp'yuternaya, igrovaya, nikotinovaya... М.: Russkiy Khronograf, 2011.
12. Komp'yuter i sistema elektrosnabzheniya v ofise: Sovremennye aspekty bezopasnoy ekspluatatsii / E.P. Bicheldey [i dr.]; pod red. O.A. Grigor'eva. М.: Izd-vo RUDN, 2003. 107 s.
13. Korolenko I.P. Addiktivnoe povedenie. Obshchaya kharakteristika i zakonomernosti razvitiya // Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoy psikhologii imeni V.M. Bekhtereva. 1991. № 1. S. 8-15.
14. Korolenko Ts.P., Dmitrieva N.V. Sotsiodinamicheskaya psikhiiatriya. М.-Ekaterinburg, 2000.
15. Lichko A.E., Ivanov N.Ya. Slovar' sovremennoy amerikanskoй psikhiiatricheskoy terminologii s ee otlichiyami ot prinyatoy v Rossii // Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoy psikhologii imeni V.M. Bekhtereva. 1992, № 4. S. 63-84.
16. Lobodina S.V. Sposobnosti rebenka. Kak ikh razvivat'? –SPb., 2006.-S.100-101.
17. Shumilin V.K. Posobie po bezopasnoy rabote na personal'nykh komp'yuterakh. М.: Izd-vo NTs ENAS, 2004. 28 s.

Internet-resursy:

1. www.comp-doctor.ru/psi/psi.php
2. www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm
3. <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>