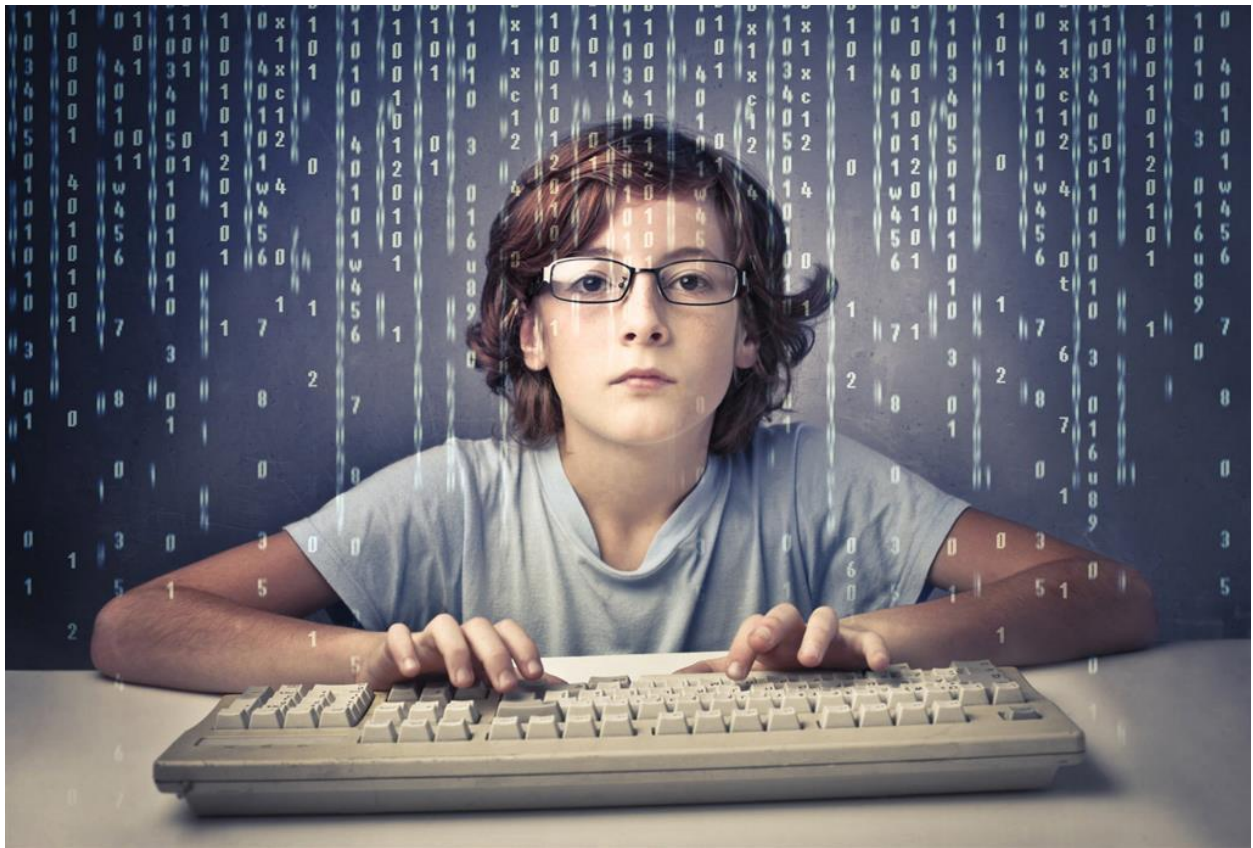


Подростки и гаджеты



Когда появились популярные компьютерные игры и ими стали увлекаться дети и подростки, тогда же возник и интерес исследователей к тому влиянию, которое эти игры могут оказывать на психику подрастающего поколения. С этим было связано очень много мифов и катастрофических ожиданий (компьютер зомбирует наших детей, это все мировой заговор и так далее), которые, к счастью, не оправдались.

Влияние гаджетов на мозг

В 2010 году вышла книга под названием «iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind» [Smoll G., Vorgan G.]. Она посвящена изучению особенностей изменения структур головного мозга у подростков, которые активно пользуются компьютером и гаджетами, и сравнению с теми, кто пользуется этой техникой в меньшей степени. В книгу вошло несколько исследований на эту тему. Из них следует, что в тот период, когда ребенок развивается, происходит одновременное развитие высших психических функций, структур головного мозга и развитие других структур и систем (у взрослого человека на протяжении жизни этот процесс тоже идет, но гораздо

медленнее). У тех детей, которые активно пользуются гаджетами и компьютерами, гораздо сильнее развиваются структуры, отвечающие за переключение и распределение внимания. Лучше развивается вербальный компонент, так как общение в интернете чаще вербальное, чем невербальное. Более развитыми становятся навыки, связанные с использованием кончиков пальцев для коммуникации, управлением экраном и так далее.

Гаджеты и концентрация

Скорее всего, справедлива теория о том, что регулярное использование гаджетов с детства влияет на способность к концентрации: она становится значительно ниже, и это может мешать качеству работы, особенно в тех случаях, когда требуются усидчивость и сосредоточенность. Но есть и обратная сторона медали: человеку нужно уметь адаптироваться к современной среде, а в сегодняшнем мире мы живем на высокой скорости: очень быстро происходит обмен информацией, очень быстро

происходят изменения во многих областях. И как раз использование гаджетов и компьютеров позволяет лучше развивать зоны, позволяющие быстро переключаться между задачами и различными коммуникациями.

При этом подростки необязательно становятся стопроцентно погруженными в виртуальную среду. Этого все равно недостаточно, невербальное общение тоже важно. В этом есть даже некоторое противоречие: подростки, которые больше пользуются компьютерами, больше заинтересованы в реальном человеческом общении, и если у них будет выбор, то они предпочтут его. При этом для самих подростков нет какого-то строгого разделения на общение вживую и общение через интернет и однозначного взгляда, что одно хуже, а другое лучше. Но при прочих равных они все равно предпочитают живое общение.

Навыки будущего

Если вернуться на шаг назад, то для тех областей, где требуется большая концентрация, — математика и другие точные науки, где нужно сосредотачиваться, где необходимо постижение объекта знания, где собственное и карьерное развитие происходят через сосредоточение, — навыки, приобретенные из-за раннего пользования компьютером, скорее мешают. На этот счет в обществе существует ряд штампов: последние годы взрослые часто жалуются, что у их детей «клиповое сознание», что они не могут удерживать внимание дольше трех минут, и поэтому ролики для детей нужно делать не длиннее трех минут, иначе их просто не воспримут

и так далее в том же духе. Туда же — утверждение о том, что такие дети не способны воспринимать длинные тексты.

Но для тех областей, в том числе карьерных, где требуется постоянное переключение между задачами и нужно одновременно отслеживать несколько процессов: управление проектами, SMM, современные СМИ или какая-то другая работа с информацией — для них навыки и способности, приобретенные вследствие пользования гаджетами, оказываются полезными и позволяют лучше адаптироваться к происходящему.

Воспитание воли

Но одно дело — когда человек отвлекается, потому что у него есть такая возможность, и совсем другое — когда ему просто тяжело удержать концентрацию. Если говорить очень условно, то использование гаджетов с раннего возраста и сопутствующие этому структурные изменения могут как бы перебороть природные

склонности к усидчивости и концентрации. И поэтому возникает следующая проблема, очень сложная и важная: как детям и подросткам развивать волю?

У детей формируется такой паттерн мышления, что если перед тобой оказалась сложная задача и ее не хочется решать, можно просто переключиться на что-то другое. Или, например, надо сделать домашнее задание — написать эссе или сочинение, но ты пропустил последнее занятие и не знаешь, что и как надо делать, и поэтому просто находишь готовое сочинение, меняешь в нем какие-то слова, запятые — и все. Таким образом подростки избегают ситуации, когда им тяжело и нужно преодолевать трудности. Мне кажется, на этом отчасти основываются продажи современных гаджетов: они становятся все удобнее, все комфортнее, все меньше. Не нужно запоминать номера телефонов: они все записаны. Не нужно помнить пароль: телефон разблокируется по отпечатку пальца. Все это нацелено на то, чтобы человек, который пользуется этим продуктом, испытывал все меньше напряжения и раздражения от его использования и у него формировалась все более сильная привычка, привязанность к этой технике.

Уличные компании и технологии

В психологической практике за последние 10–12 лет произошли определенные изменения, связанные с тем, что раньше, конечно, никто не обращался с жалобами на зависимость от онлайн-игр или кибертравлю. В начале 2000-х кибертравля была еще экзотикой, которая встречалась в сетевых играх или на просторах «Живого журнала».

Это касалось меньше 1% населения. Примерно в 2008 году, спустя некоторое время после того, как резко удешевился доступ в интернет, с улиц стали пропадать подростковые компании. Есть исследования и наблюдения, подтверждающие это. [А.В. Кондрашкин, К.Д. Хломов. Девиантное поведение подростков и интернет: изменение социальной ситуации, Психология: Журнал Высшей Школы Экономики, 2012.]

Что интересно, за последние пару лет, примерно с 2015 года, компании стали возвращаться и уличная жизнь возобновилась. Немного изменились локации: из дворов и детских площадок подростковые компании сместились в торговые центры и фуд-корты, а также кафе типа *Burger King*, где можно купить один стакан и иметь неограниченный доступ к напиткам. Возможно, этот «ренессанс» подростковых компаний связан со следующим.

Многие исследователи указывают, что для подросткового возраста характерно стремление к сегрегации от взрослого пространства, подростки ищут себе территорию, в которой были бы они и не было взрослых. Это вполне соответствует одной из задач подросткового периода — сепарации от взрослых. Поэтому они выбирают «ВКонтакте», а не *Facebook*, тусуются на крышах или подворотнях. Из исследований шведских психологов стало известно, что в Швеции есть специальные пространства для подростков и их в последнее время стали «захватывать» взрослые, а подростки там не появляются. Это одно из характерных явлений с точки зрения устройства городского пространства. Точно так же взрослых стало очень много и в интернете, и с этим связан выбор площадок, на которых подростки общаются в Сети.

Отчасти появление большого количества подростков на улицах можно связать с игрой *Pokemon Go*, которая была очень популярна летом 2016 года, хотя сейчас, в 2017-м, интерес к ней резко спал. Это мы наблюдали с коллегами из Высшей школы экономики одновременно во всех частях мира: я видел это в Японии, мой коллега — в Таиланде. В Москве мы провели исследование среди подростков, которые играют в *Pokemon Go*. В основном их мотивация была связана с желанием попробовать что-то новое. А тех, кто непрерывно сидит в интернете и за компьютерами и никакими другими способами не социализируется и кого только чудом удалось выманить на улицу при помощи *Pokemon Go*, оказалось очень немного: из результатов наших исследований — 3 человека из 60.

Агрессия и интернет

Те подростки, которые раньше относились к группе риска — их принято называть подростками с нарушением социальной адаптации, или подростками с социально-психологической дезадаптацией, — эти подростки, которые раньше были заметны за счет того, что они ругались, кричали, хамили, хулиганили, несколько лет назад в большинстве своем мигрировали в интернет, и все, что раньше как-то было связано с криминалом или околोकриминалом, тоже переместилось в интернет-среду.

Некоторое время назад в Москве была серия массовых драк между подростками, которые происходили следующим образом: группа подростков в шарфах и балаклавах, вооруженные, нападали на отдельных ребят, избивали их и исчезали без объяснения причин. На протяжении небольшого периода времени в Москве произошло где-то 15 таких эпизодов. Мы работали над этой историей по заданию Департамента образования Москвы и выяснили, что это была целая система: если тебя кто-то оскорбил, то по скайпу можно обратиться к компании околофутбольных болельщиков, и они придут и накажут твоего обидчика. В качестве платы, когда к тебе обратятся, ты тоже должен будешь поехать и избить кого-то. Такая круговая порука. Эту систему было не очень просто раскрыть. Но получалось так, что в конфликт двух детей оказывались включены совершенно не связанные с этим люди, найденные через специальную сеть. Если читатели видели сериал «Черное зеркало», то там был отчасти схожий сюжет: герои получали вирус, авторы которого шантажировали их и требовали выполнять их задания — поехать куда-то, передавать друг другу послания и так далее.

Кибертравля и суициды: безопасно ли в интернете?

Кибертравля довольно сложная проблема. Это во многом связано с тем, что гаджеты сейчас воспринимаются детьми как что-то безопасное: можно играть в интересные игры, слушать музыку, смотреть приятные ролики на *YouTube*. Это что-то, что пользователь, как ему кажется, контролирует и что доставляет удовольствие. При этом мало информации о том, какое поведение в интернете или с гаджетами может быть опасным. Сейчас этой информации больше, хотя, на мой взгляд, недостаточно. Многие дети и подростки делали совершенно дурацкие действия: отправляли кому-то свои фотографии в обнаженном виде или сообщали на своей странице о том, что они с родителями уезжают в отпуск. В одних случаях это приводило к шантажу, в другом — к грабежу квартиры. Не говоря уже о педофилии. Мне кажется, важно говорить с подростками об этом — что опасно, что неопасно делать в интернете. На моей практике в такие ситуации попадали все — от первоклассников до учеников выпускных классов.

Были и случаи суицидов. Винаваты ли в этом технологии? Конечно нет. Причина скорее более общая. Мир, казалось бы, выглядит очень приятным, безопасным и легким, а потом подросток вдруг обнаруживает себя в какой-то опасной ситуации, которую даже не мог себе представить. Это вообще характерно для рискованного поведения подростков и для этого возраста в целом.

Массовая паника, которая некоторое время назад началась в связи с так называемыми группами смерти, удачно легла на тревогу за подростков: до этого было несколько различных сообщений — то про наркотики, которые продают около школ, то про пачки денег, взрывающиеся в руках. Была запущена цепочка таких страшилок, и история с «синими китами» произвела наиболее сильный эффект. Александра Архипова из РАНХиГС занималась социальной, антропологической составляющей этой истории, тем эффектом, который она произвела в обществе. С другой стороны, мы видим, что в половине случаев завершённых суицидов в Москве эти подростки состояли в группе «синие киты», то есть называть этот феномен исключительно страшилкой тоже было бы неверным. Но, конечно, это не может быть главной причиной суицида. Определяющее влияние оказывали и оказывают проблемы в семье, травля в школе, какие-то личные проблемы — именно на эти вещи нужно обращать внимание, а не на группы в социальных сетях.

В Америке проводилось много исследований о школьниках-стрелках, совершающих нападения в школах. У нас недавно подобный случай произошёл в подмосковной Ивантеевке. Картина в целом везде одинаковая. Восемьдесят процентов тех, кто совершает насильственные действия в школе, как правило, сообщают об этом в какой-то форме своему окружению, в том числе в форме статусов в социальных сетях. Для тех, кто работает с превенцией такого подросткового поведения, такие сообщения должны становиться сигналом, который нужно считывать, надо понять, что это крик о помощи и что на него нужно обратить внимание. В случае ивантеевского стрелка такие сигналы как раз были, но их проигнорировали.

Среди подростков, которые устраивали стрельбу в школе, только 15% увлекались компьютерными играми-стрелялками и им подобным. То есть прямую взаимосвязь установить нельзя. Важнее то, что у них было увлечение реальным оружием, реальными ситуациями насилия. В США у них был доступ к оружию, они учились с ним обращаться, и также они проявляли интерес к сценам насилия — в кино, литературе и так далее.

Адаптация к социальным сетям

В 2006–2009 годах люди, в первую очередь подростки и молодежь, очень активно осваивались с интернет-пространством, с социальными сетями. Именно на этот период приходится стремительный рост популярности «ВКонтакте». Тогда многие пользователи, особенно дети и подростки, выкладывали буквально всю информацию о себе, включая номера телефонов и домашний адрес, что, как было сказано выше, могло быть небезопасно.

Тогда много публичного внимания уделялось в том числе аватаркам. Среди школьников даже могла быть такая форма травли: публично обсуждать в классе чей-то аватар в социальной сети. Из исследования, проведенного Институтом образования НИУ ВШЭ, мы знаем, что подростки используют аватары и фотографии вообще для коммуникации. Самый простой пример: девочка ставит на аватар фотографию в какой-нибудь примечательной шапке, в которой она когда-то была в компании со своими подругами, и если с этими подругами она давно не общалась, то они могут понять, что выбор этой фотографии является как бы сообщением для них. Шапка — это, конечно, очень условный пример, но общение какими-то знаками, символами через фотографии явно присутствует в социальных сетях. Это можно отнести к части своеобразного этикета, существующего в социальных сетях.

Часто шутят об особой процедуре ухаживания «ВКонтакте»: сначала лайкнуть, потом прокомментировать, затем скинуть фильм на стену и так далее. Шутки шутками, но у подростков этот этикет, эта последовательность действий при ухаживании в интернете все еще живуча и может играть большую роль. Задача этого возраста как раз состоит в том, чтобы научиться эффективно коммуницировать в социальном пространстве. Для них одновременно оказываются доступными сразу много пластов, на которые им надо опереться, и от них требуются более сложные социальные действия, чтобы достигать своих целей, чтобы понравиться.

Технологии и образование

Недавно было исследование на тему использования подростками интернет-технологий для учебы и самообразования. Из него следовало, что те подростки, у которых устойчивая академическая мотивация, вполне готовы использовать социальные сети и интернет для образования. Но для тех, у кого академическая мотивация не сформирована, интернет скорее является игрушкой и развлечением. С другой стороны, для тех людей, у которых есть интерес к учебе, стало доступно гораздо больше возможностей: онлайн-лекции

университетского уровня, приложения, образовательные фильмы и так далее. За счет современных технологий происходит своеобразное совмещение учебного и неучебного, развлекательного контента. И, например, необязательно искать какие-то книги, таскать с собой много учебников — информацию по любому предмету или иностранному языку можно легко взять из телефона или планшета.

С другой стороны, теряется навык самостоятельного поиска информации. Особенно часто такие сложности почему-то возникают у студентов: человек попытался найти нужную информацию или какую-то книгу в интернете, не нашел — и бросил. Нет стремления к преодолению. Неудача воспринимается как знак, что надо сменить вид деятельности, а не как то, что надо постараться и приложить какие-то усилия, попробовать еще раз, действовать как-то по-другому. А многие воспринимают проблему так, что если не удалось найти что-то в *Google*, значит, все бессмысленно и надо перестать заниматься этой задачей. Эти проблемы связаны со сложностью переживания своих чувств, связанных с неудачей, неудачей.

Социальные сети и депрессия

В социальных сетях уже много лет, еще со времен движений готы и эмо, существует практика делиться грустными картинками, грустными статусами, писать, что ты в депрессии, всеми силами показывать, что тебе плохо и грустно. С одной стороны, это может не иметь реальных последствий — просто у подростка всегда есть какая-то неудовлетворенность, гормоны скачут и так далее. С другой стороны, у какого-то процента людей, которые так делают, действительно оказываются проблемы, выход из которых они находят в самоубийстве. В целом с этим явлением связано несколько вещей. Во-первых, это один из наиболее доступных способов получить внимание, особенно от важных и близких людей. Если отвлечься от интернета, то в каком случае человеку окажут больше внимания его близкие: когда он пришел домой радостный либо просто спокойный или же когда он выглядит несчастным? Это было бы интересно проверить, но предположительно в 90 случаях из 100 больше внимания будет уделено человеку, который выглядит грустным. Еще в детстве усваивается, что если ты печальный, то близкие к тебе подойдут, пожалеют — это с ранних лет знакомая дорожка к эмоциональной близости, к контакту, к отношениям.

Вторая причина следующая: подросткам приходится учиться выстраивать отношения со сверстниками, и именно статус «ВКонтакте» или где-то еще может стать высказыванием как бы в своем мире, в своем узком кругу, адресованным не родителям и не бабушке с дедушкой. Мы понимаем, что публикация в социальной сети — это

высказывание на весь мир. Но в их реальности это просто послание определенной группе людей, которые у них в «Друзьях».

Многие родители, которые активно пользуются социальными сетями, реагируют на какие-то высказывания своих детей. Некоторые в ответ на это стремятся ограничить присутствие своих родственников в социальных сетях, чтобы не чувствовать себя под наблюдением. Это давление наблюдающих ощущают на себе не только подростки, но и взрослые, сотрудники некоторых компаний, при устройстве на работу работодатели внимательно изучают профили кандидатов в социальных сетях. Подростки тоже осознают, что их страницы — это имидж, поэтому при необходимости легко могут что-то скрыть или, например, не выкладывать фотографии, по которым их можно идентифицировать.

Перспективы

Можно ожидать, что следующему поколению будет легче переключаться между задачами, но способность к преодолению трудностей при получении информации, к усидчивости и вдумчивому подходу у многих будет снижена. С учетом того, что технологии стремительно развиваются, человеку не придется работать во многих видах профессий. И встанет вопрос о том, куда девать тех людей, для которых не будет рабочих мест. С другой стороны, высокие демографические показатели обычно в отстающих регионах, где технологии еще развиты не очень сильно. Хотя в итоге часть из них все равно мигрирует в более развитые государства.

В то же время можно предположить, что тот факт, что людям нравится пользоваться гаджетами, что они доставляют определенное удовольствие, можно связать со снижением интереса к сексуальной активности и, как следствие, со снижением демографических показателей в развитых странах. Люди меняют близость и общение друг с другом на индивидуальность, на проведение времени в социальных сетях. Даже телефонные звонки сейчас называют устаревшей формой коммуникации: более удобным и корректным считается сообщить о чем-то в мессенджере или по электронной почте, особенно когда речь идет о рабочих вопросах.

В будущем какая-то часть людей будет все больше и больше занята в разработке технологий, софта, систем, который будут потреблять другие люди. Получится в своем роде замкнутая система. Явно сократится количество людей в сельском хозяйстве. С точки зрения психологии будет больше одиночества, и тревожно-депрессивные нарушения будут превалировать над остальными типами расстройств. Если общество 1980-х — начала 2000-х называли нарциссическим, обществом достижений, то следующий этап —

общество диффузно-депрессивное. И одна из задач, которые выполняют гаджеты, — снижать наш уровень возбуждения, уровень тревоги, напряжения. Сейчас стало гораздо меньше конфликтов в метро: все просто уткнулись в свои телефоны, и вся тревога, напряжение утилизируются в мелкую моторику, в движения руками. Обычно, когда у детей переизбыток возбуждения, что для них нормально, особенно для трехлетних, они бегают, кричат. Чтобы они могли уснуть, раньше их вечером водили на прогулки. А сейчас дают планшет, чтобы он там посидел и как бы сбросил свое напряжение, свою энергию туда.