

ФЕНОМЕН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ И «ЖИЗНИ В СЕТИ»

© 2018 П. И. Русанов, А. Г. Юрочкин

*Воронежский институт высоких технологий (г. Воронеж, Россия)
Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации (г. Воронеж, Россия)*

В работе обсуждается феномен информационной зависимости. Отмечается, что он связан с тем, что люди для коммуникации, работы или поиска требуемой информации посещают глобальные сети. Указаны негативные сдвиги в стиле жизни и социальной психологии современного человека.

Ключевые слова: информационная зависимость, «интернет-аддикция», «жизнь в сети».

Бесспорно, интернет имеет колоссальное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: моментальная передача максимальных объемов информации, видеоконференции, автоматизация и роботизация на производстве, электронные биржи, дистанционное обучение, облегчение выбора и приобретения необходимых товаров и услуг, средство проведения и планирования досуга, площадка для знакомств и поддержания связи, веб-серфинг... Как это изменило нас и продолжает менять? И что мы можем с этим делать?

С одной стороны, информационный поток, с которым мы ежесекундно сталкиваемся, очень велик; всю эту информацию невозможно интегрировать, не говоря уж о том, чтобы ее подвергнуть анализу. С другой стороны, вместо того, чтобы депривировать себя от излишка информации, мы культивируем жизнь в пространстве информационной перегруженности. Из-за информационного «шведского стола» возникает потребность в постоянном получении информации – это и есть феномен (синдром/заболевание) информационной зависимости.

4 февраля 2004 года (14 лет назад) – дата официального основания одной из ныне самых популярных социальных сетей – Facebook. Датой же основания интернета (ARPANET) считается 1969 год. 29 октября 1969 года в 9 часов вечера между двумя исследовательскими университетами, Кали-

форнийским и Стэнфордским, на расстоянии в 640 километров был проведен первый канал связи. Чарли Клайн попытался выполнить удаленное подключение из Лос-Анджелеса к компьютеру, находящемуся в Стэнфорде. Успешную передачу каждого введенного символа подтверждал по телефону его коллега Билл Дюваль. Сперва удалось отправить два символа «ЛО», после чего сеть перестала работать. Изначально предполагалось отправить команду «LOGIN» (команда входа в систему). В рабочее состояние систему вернули уже через один час тридцать минут, последующие попытки оказывались успешными. Именно 29 октября 1969 года, можно считать днем рождения интернета. А первая компьютерная сеть была создана 2 сентября 1969 года. И по прошествии почти 50 лет человечество настолько привыкло к Сети, что сложно представить, как люди раньше жили без соцсетей и интернета..., который не только изменил их, но сделал их зависимыми, породив новый мир с новыми людьми, новые заболевания и психические расстройства.

Причем, зависимость от интернета иногда достигает болезненных форм, и не так давно такое явление как «интернет-аддикция» попало в Международную энциклопедию «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM-IV).

Интернет-зависимость (Internet addiction) определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» (Griffits, 1996).

Дифференцируют 2 пути к трактованию информационной зависимости и «жизни в сети»: в рамках первого пути «жизнь в сети»

Русанов Петр Игоревич – ВИБТ-АНОО ВО, студент, vwb5@mail.ru.

Юрочкин Анатолий Геннадьевич – РАНХиГС при Президенте Российской Федерации, д. т. н., профессор, yuroch89udnncalex@yanfex.ru.

рассматривается как социальное явление, как элемент массовой культуры, когда персона получает удовольствие от работы в Сети; в рамках второго – альтернативного подхода – Интернет-зависимость трактуется как психическое расстройство, когда человек под влиянием информационных технологий испытывает особое пристрастие к Сети, страдает от него, но без посторонней помощи прекратить такого рода общение или адекватно его регулировать не в состоянии.

Поведенчески «жизнь в сети» проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальном пространстве.

Психологи и медики констатируют негативные сдвиги в стиле жизни и социальной психологии современного человека:

- в когнитивной сфере стала гораздо выше цениться скорость восприятия, быстрота реакции и переработки информации в ущерб глубине познаний; формируется особый тип наглядно-образного «клипового» мышления, игнорируя проверку опытом и удовлетворяясь поверхностным знанием проблем;

- снизилась потребность в тренировке оперативной памяти, которую можно передать устройству;

- персональные средства связи уже приняли черты «психического органа», вынесенного вовне: оказавшись без сотового телефона или современного гаджета, персона зачастую чувствует себя беспомощной, лишенной памяти и коммуникативной функции априори;

- снижается роль «критических фильтров» академической науки в информационном потоке материалов, «вирусными» становятся спорные и плохо проверяемые факты, вызывая своеобразные эпидемии псевдонаучных артефактов (заговоры инопланетян-рептилоидов, парапсихология, «британскими учеными доказано» и т. п.);

- человек Современности за день может получить такой поток информации, сколько человек Средневековья в лучшем случае осваивал за всю свою жизнь;

- межличностные контакты приобретают виртуальный характер, что с одной стороны, облегчает коммуникацию людям неуверенным в себе и «зажатым», а с другой – порождает мираж доступности и легкости

отношения, когда человека можно вычеркнуть из жизни, просто «удалив из друзей»;

- аутизм перестает быть патологией, при малейшей утрате интереса к собеседнику, устройство используется для переключения внимания, гаджет превращается в филиал подсознания, индивидуальный внешний носитель коллективного бессознательного человечества;

- сверхвысокие стандарты личных достижений и качества жизни (отполированная через Photoshop внешность ранее, а ныне – виртуальные 3D-фотомодели (Шуду Грэм фотографа Кэмерона Джеймса-Уилсона), культ успешных людей, дома и интерьеры с рекламной картинкой) влияют на население, вызывая зависть в условиях четко выраженного имущественного расслоения и порождая рост девиантного поведения.

Таким образом, «жизнь в сети» – это расстройство в психике, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем и в результате заключается в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном навязчивом желании туда войти.

В основе предрасположенности к «жизни в сети» лежит возможность компенсации посредством сети интернет и осуществлении своих виртуальных нереализованных потребностей в реальной жизни: значимости, достижений, сексуальной жизни, общении, любви и дружбы. Интернет способен улучшить настроение и облегчить депрессивные состояния, вызванные низкой самооценкой, одиночеством, обидой, не успешностью, страхом и т.д. Фактором развития зависимости является неправильное воспитание, нездоровая атмосфера и отсутствие духовности в семье.

Погружаясь в Сети, человек постепенно лишается навыков реального общения, что приводит его к асоциальности. Нет смысла идти на встречу с друзьями, если можно пообщаться с ними по Skype; зачем с кем-то созваниваться или договариваться вживую, если можно легко отправить письмо по e-mail; для чего искать и покупать товар в обычных магазинах, простаивая в очереди, когда можно приобрести все что угодно, не выходя из дома, лишь посетив виртуальное пространство паутины...

Описанные ранее как превосходства, все эти удобства при длительном и безаль-

тернативном их использовании превращаются в затруднение. Затем начинает появляться затруднение в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Далее человек замыкается в себе, что сказывается на учебе или работе, у него появляются проблемы со сном и приемом пищи.

Кроме психических и когнитивных расстройств «жизнь в сети» опасна ухудшением физического здоровья. Проводя чудовищно много времени у экранов мониторов, люди портят свое зрение, у многих появляется туннельный синдром запястья. Сидячий образ жизни при интернет-зависимости приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата (сколиозу, остеохондрозу, артрозу и т. д.), сердечно-сосудистой системы (тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии, варикозу нижних конечностей и т. д.) и многим другим заболеваниям.

Информационная зависимость может стать причиной дисгармонии в институте семейных отношений. Мало кому понравится, что ребенок или вторая половинка днюет и ночует возле компьютера? Так портятся отношения между родными и близкими, даже разрушаются семьи. Интернет-зависимость – болезнь современности, которая до конца не выучена!

Людям, которые находятся в зоне риска, стоит устранить общение с интернет – зависимыми. Если человек чувствует в себе тягу к интернету, нужно обязательно обратиться к психотерапевту.

Профилактика интернет-зависимости заключается в активном и здоровом образе жизни. Нужно больше двигаться и заниматься спортом, активно отдыхать, гулять на свежем воздухе. Необходимо учиться справляться с трудностями и воспитывать в себе здоровый оптимизм.

Интернет может приносить пользу, если сделать это средство информации достижением своих целей и решения реальных, а не виртуальных проблем. Можно использовать интернет для обучения и приобретения новых навыков, например, для изучения иностранного языка или обучения быстрой печати, а также для

получения знаний, имеющих реальную значимость в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестник МГУ. – Сер. 14. – 1996. – Вып. 4.
2. Арестова О. Н. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский; Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва: Можайск-Терра, 2000. – 431 с.
3. Бабаева Ю. Д. Психологические последствия информатизации / О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19. – № 1. – С. 89-100.
4. Бирюков В. Сеть и наркомания / В. Бирюков // Компьютерный еженедельник «Компьютерра». – 1998. – № 16. – С. 13-15.
5. Павлова М. Ю. Об использовании научной составляющей при формировании профессиональных качеств инженера / М. Ю. Павлова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2012. – № 9. – С. 144-145.
6. Павлова М. Ю. Вопросы адаптации выпускников вузов / М. Ю. Павлова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2013. – № 10. – С. 234-237.
7. Свиридов В. И. Технологии, применяемые при подготовке современных инженеров / В. И. Свиридов // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2012. – № 9. – С. 151-152.
8. Фомина Ю. А. Принципы индексации информации в поисковых системах / Ю. А. Фомина, Ю. П. Преображенский // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2010. – № 7. – С. 98-100.
9. Черников С. Ю. Использование системного анализа при управлении организациями / С. Ю. Черников, Р. В. Корольков // Моделирование, оптимизация и информационные технологии. – 2014. – № 2 (5). – С. 16.
10. Шишкина Ю. М. Вопросы государственного управления / Ю. М. Шишкина, О. А. Болучевская // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – Т. 6. – № 2. – С. 241-242.

**THE PHENOMENON OF THE INFORMATION BASED ON AND
«LIFE IN THE NETWORK»**

© 2018 *P. I. Rusanov, A. G. Yurochkin*

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)
Russian Academy of national economy and public administration under the President
of the Russian Federation (Voronezh, Russia)*

It is clear to everyone that we are in the digital perspective of tomorrow and its contours appear more clearly. Today any modern person at least once a day, for communication, work or elementary search of the necessary information visits Networks of the world wide web.

Keywords: information dependence, «Internet addiction», «online life».