
**ДАЙДЖЕСТ ИССЛЕДОВАНИЙ
В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТЕРАПИИ**
**RESEARCH DIGEST IN CLINICAL
PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY**

СМАРТФОН: СОЕДИНЯЕТ С ДАЛЬНИМИ И РАЗЪЕДИНЯЕТ С БЛИЖНИМИ

Дайджест посвящен теме взаимоотношений человека с информационной средой, создаваемой современными цифровыми медиа. Представлены материалы зарубежных научных исследований о влиянии Интернета на психическое благополучие человека. Предлагается философское осмысление глобальных процессов воздействия на человека «цифровыми» стимулами.

Тридцать лет человечество живет с Глобальной Сетью, а в последнее десятилетие еще и активно пользуется благами мобильного Интернета посредством смартфона. Появившись когда-то, как дополнительный канал коммуникации, смартфон с его функциями обеспечения связи, плюс поиска информации для многих стал предметом первой необходимости. Интернет же плавно преобразовался в часть среды, в которой растет, живет и функционирует человек, и в этом качестве он воздействует на психическое благополучие индивида.

Возникшая виртуальная жизнь принесла с собой все опасные для психики человека пороки жизни реальной, в частности, зависимость от

Для цитаты:

Смартфон: соединяет с дальними и разъединяет с ближними // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 197—210. doi: 10.17759/cpp.2019270312

интернет-гейминга, интернет-шопинга, азартные игры, травлю и буллинг в сети, манипулирование, деструктивные группы и прочее, плюс огромный некачественный контент и невообразимый информационный шум. С другой стороны, социальные медиа предоставили возможность облегчить душу, пообщаться с людьми с аналогичными проблемами, а Интернет обеспечил канал дистанционной психотерапии или консультирования. Все эти темы являются предметом исследования ученых. В этом выпуске мы предлагаем читателям подборку о некоторых негативных онлайн-эффектах, связываемых с развитием мобильного Интернета.

Интернет может вызывать изменения в головном мозге

Международная группа исследователей из Австралии, США и Соединенного Королевства выяснила, что Интернет может вызывать как острые, так и продолжительные (стойкие) изменения в определенных сферах познания, что может быть отражением изменений в головном мозге, влияющих на внимание, процессы, связанные с памятью, а также на социальную когницию. В первом подобного рода обзоре, опубликованном в журнале *World Psychiatry*, ученые рассматривают ведущие гипотезы о воздействии Интернета на когнитивные процессы и анализируют данные психологических, психиатрических и нейровизуализационных исследований с целью выяснить, как Интернет может влиять на структуру, функционирование и когнитивное развитие головного мозга.

«Ключевая находка данной работы — в том, что высокие уровни потребления Интернета действительно могут влиять на многие функции головного мозга. Например, бесконечный поток подсказок и уведомлений из сети — «цифровое» отвлечение — толкает нас на постоянное разделение внимания, что, в свою очередь, может снижать способность концентрироваться на конкретной задаче», — рассказывает Джозеф Фирт (*Joseph Firth*) из университета Западного Сиднея. «Кроме того, нынешний онлайн-мир обеспечивает нам уникальный, огромный и доступный в любое время ресурс с фактами и информацией, и это начинает влиять на то, как мы сохраняем и даже ценим факты и знание в обществе и в мозге».

Авторы обращают внимание на ключевую роль социального взаимодействия и физической активности в развитии детей, и на необходимость ограничения их времени взаимодействия с электронными устройствами. «Кроме того, важно разговаривать с детьми о влиянии на них онлайн-жизни — для выявления риска кибербуллинга, аддиктивного поведения или даже эксплуатации».

Соавтор проф. Джером Саррис (*Jerome Sarris*) обеспокоен потенциальным воздействием возрастающего потребления Интернета на мозг. «Большое беспокойство вызывает бомбардировка человека стимулами через Интернет и, как следствие, разделение внимания. Это, наряду с «инстаграмификацией» общества, способно изменить как структуру, так и функционирование головного мозга, что в потенциале также изменит нашу социальную ткань. Чтобы минимизировать потенциальные неблагоприятные воздействия высокоинтенсивного многозадачного использования Интернета, я бы предложил использовать практики осознанности (*mindfulness*) и фокусирования, а также техники интернет-гигиены (снижение многозадачности онлайн, ритуальной проверки новых поступлений и вечерней активности в Сети и увеличение количества личных очных взаимодействий с людьми)», — говорит Саррис.

Коллега Фирт добавляет: «Уже очевидно, что Интернет радикально изменил возможности для социальных взаимодействий, а также контекстуальный диапазон социальных отношений. Поэтому сейчас критически важно понять, в какой мере онлайн-мир может изменить наше социальное функционирование и определить, какие аспекты нашего социального поведения изменятся, а какие — нет».

Оригинал: *Firth J., Torous J., Stubbs B. et al.* The “online brain” how the Internet may be changing our cognition // *World Psychiatry*. 2019. Vol. 18 (2). P. 119—129. doi:10.1002/wps.20617

Использование социальных медиа усиливает депрессию и одиночество

Основанное на экспериментальных данных исследование, выполненное в университете штата Пенсильвания (США), связывает использование Фейсбука, Снэпчата и Инстаграма со сниженным благополучием. В исследовании приняли участие 143 студента последнего года обучения. Авторы показали, что «сокращение использования социальных медиа приводит к значительному снижению как депрессии, так и чувства одиночества. Эти эффекты были особенно выражены у людей, которые были более подавленными до включения в исследование». Первый автор Мелисса Хант (*Melissa G. Hunt*) подчеркивает, что полученные данные не предполагают, что людям в возрасте 18—22 лет следует полностью отказаться от использования социальных медиа. Но при этом точно не помешает ограничить продолжительность пребывания в них. Авторы предлагают свести пользование соцсетями к 30 минутам в день. «Парадоксально, но снижение использования социальных медиа на самом деле снижает чувство одиночества», — говорит Хант. «Научные ис-

точники о социальных медиа указывают на огромное присутствие в них социального сравнения. Когда смотришь на жизнь других людей, особенно в Инстаграме, то легко сделать вывод, что другим живется веселее и лучше, чем вам». Авторы указывают на два важных заключения на основе данного исследования. Первое — это снижение возможностей для социального сравнения. «Когда вы не затыкнуты в ловушку социальных медиа, вы тратите больше времени на вещи, которые реально повышают вашу удовлетворенность жизнью». Второе — так как от социальных медиа никуда не деться (они есть и будут), то общество должно выяснить, как их использовать с наименьшим вредом для человека. «В целом, я бы сказала: оставьте свой телефон и проводите свою жизнь с людьми».

Оригинал: *Hunt M.G., Marx R., Lipson C., et al. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. 2018. Vol. 37 (10). P. 751–768. doi:10.152/jscp.2018.37.10.751*

Проблемные побочные эффекты смартфона

Исследователь-психолог Костадин Кушлев (*Kostadin Kushlev*) из Университета Вирджинии в последнее время занимается изучением воздействия смартфона на общество, и полученные результаты дают основание для беспокойства. Так, у пользователей смартфонов отмечается появление симптомов, похожих на симптомы при синдроме дефицита внимания /гиперактивности (СДВГ), снижение уровня счастья в социальных обстоятельствах, размывание доверия между незнакомыми людьми и вред взаимоотношениям между детьми и родителями.

Одно из исследований было посвящено нарушениям внимания на фоне постоянного потока поступающей информации на смартфоне — уведомлений об электронной почте, текстовых сообщений, информации от социальных медиа и новых мобильных программ. Ученые спланировали двухнедельное экспериментальное исследование и показали, что когда студенты колледжа держали смартфоны во включенном режиме, то они чаще сообщали о симптомах невнимания и гиперактивности, чем в ситуации, когда смартфон был выключен.

Как известно, совместная трапеза давно является способом соединения людей. Кушлев с сотрудниками решили проверить, как присутствие /отсутствие смартфона на столе влияло на коммуникацию обедающих вместе людей. По итогам эксперимента выяснилось, что участники получили больше удовольствия от совместной трапезы, если их смартфоны отсутствовали на столе. Комментируя результаты, Кушлев сказал: «На мой взгляд, значение этого исследования в том, что оно показало, что устройства, призванные соединять людей, на самом деле могут отъе-

динять их от людей в непосредственном социальном окружении, с соответствующими негативными последствиями для нашего благополучия».

Другим важным итогом исследований Кушлева является ассоциация между усилением использования смартфона с целью получения информации и снижением доверия к незнакомым людям. Авторы объясняют это тем, что современные технологии обеспечивают легкую доступность информации, и человеку нет необходимости полагаться на других людей. Но это не относилось к членам семьи и друзьям.

Оригиналы: *Kushlev K., Heintzelman S.J.* Put the phone down: Testing a complement-interfere model of computer-mediated communication in the context of face-to-face interactions // *Social Psychological and Personality Science*. 2018. Vol. 9 (6). P. 702—710. doi:10.1177/1948550617722199

Kushlev K., Proulx J., Dunn E.W. Digitally connected, socially disconnected: The effects of relying on technology rather than other people // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 76. P. 68—74. doi:10.1016/j.chb.2017.07.001

Одиночество «цифрового» поколения

Нынешние подростки, которых также называют поколением Z (рожденные в конце 1990-х — начале 2000-х), посредством цифровых медиа находятся в постоянном контакте со своими друзьями и проводят перед экранами этих медиа в среднем девять часов в день. Как это влияет на очные контакты с друзьями и общее времяпрепровождение? Испытывают ли они чувство одиночества?

Профессор психологии университета Сан-Диего (США) Джин Твендж (*Jean Twenge*) с сотрудниками изучили тренды времяпрепровождения среди 8,2 миллионов американских подростков за период с 70-х гг. прошлого века по настоящее время и обнаружили фундаментальные отличия. Время, проводимое непосредственно с друзьями, неуклонно снижалось с 70-х гг., и это снижение ускорило после 2010 г. — именно тогда начался рост использования смартфонов. По сравнению с подростками предшествующих десятилетий, «цифровое» поколение менее склонно собираться вместе с друзьями. Они реже посещают вечеринки, вместе гуляют, назначают свидания, развлекаются поездками на автомобилях, занимаются шопингом или ходят в кино. Но это не потому, что они больше заняты на работе, загружены выполнением домашних заданий или дополнительной внеучебной программой. Нынешние подростки меньше подрабатывают и на домашние задания и внеучебную дополнительную деятельность тратят не больше времени, чем раньше.

При этом они все меньше времени отдают очному личному общению со своими друзьями. В конце 70-х гг. 52% старшеклассников встречались со сво-

ими друзьями почти ежедневно, а в 2017 г. — таких оказалось лишь 28%. Особенно впечатляющий спад произошел после 2010 г. Опросники также фиксируют у подростков нарастающее чувство одиночества. Если в 2012 г. о частом чувстве одиночества сообщали 26% опрошенных, то в 2017 г. — уже 39%.

По данным предшествующих исследований, подростки, проводящие больше времени в социальных медиа, тратят больше времени и на личные встречи с друзьями. В таком случае почему с ростом использования цифровых медиа происходит общее снижение личных социальных взаимодействий? Исследователи объясняют это особенностями групповых и индивидуальных аспектов коммуникации.

Представьте, например, группу друзей, которая не пользуется социальными медиа. Они будут регулярно собираться и вместе проводить время. Однако в таких группах будут члены, склонные к свободному времяпрепровождению за пределами группы, а также члены, время от времени не посещающие общие встречи. А потом все они регистрируются в «Инстаграме». Более «социальные» подростки будут продолжать личные встречи, и они же будут активнее в своих аккаунтах, но общее участие в очной коммуникации снизится. По мнению исследователей, такое снижение среди подростков не просто индивидуально обусловлено — это особенность поколения. Регистрируемые повышенные уровни одиночества — лишь верхушка айсберга. После 2012 г. среди подростков также отмечается резкий рост жалоб депрессивного характера, суицидальности и в целом увеличение числа чувствующих себя несчастными, особенно среди активных пользователей социальных медиа. Авторы заключают, что цифровая коммуникация не способна заменить очного общения с друзьями — есть в очном дружеском общении с его касаниями, зрительным контактом, смехом что-то, что обеспечивает психологически комфортное существование человека в мире.

Оригиналы: *Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K.* Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology // *Emotion*. 2018. Vol. 18 (6). P. 765–780. doi:10.1037/emo0000403

Twenge J.M., Joiner T.E., Rogers M.L., et al. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time // *Clinical Psychological Science*. 2018. Vol. 6 (1). P. 3–17. doi:10.1177/2167702617723376

Цифровая аддикция: ловушки высоких технологий

Группа ученых из британского Борнмутского университета обращается на межуниверситетском британском сайте *The Conversation* к актуальной теме цифровой зависимости. Авторы отмечают, что признание ВОЗ рас-

стройством навязчивого онлайн-гейминга отражает всю серьезность разрастающейся проблемы цифровой аддикции. Наличие этой проблемы признает и Гугл, который недавно заявил, что начинает активно работать в направлении «цифрового благополучия». Но, несмотря на эти проявления признания проблемы, рядовые потребители не очень осознают, как цифровые технологии изначально настроены на формирование аддикции.

«Такие технологии, как социальные сети, покупки онлайн и игры используют набор убеждающих и мотивирующих техник, стимулирующих потребителя к возвращению в них. Это среди прочих: «дефицит» (статус временной доступности, стимулирующий потребителя к быстрому выходу в сеть); «социальное доказательство» («у статьи 20000 ретвитов, так что выходи в сеть и прочти ее»); «персонализация» (лично вам делается специальная подборка новостей в соответствии с вашими интересами); и «взаимное вовлечение» (приглашение друзей с целью получения дополнительных баллов, а коль скоро друзья становятся частью данной сети, всем вам намного труднее эту сеть покинуть). Подобные технологии эксплуатируют базовую человеческую потребность испытывать чувство принадлежности и связи с другими. Так что страх пропустить что-то лежит в основе дизайна социальных медиа.

«Другим ключевым моментом аддиктивного дизайна является информационно-развлекательный характер Сети (так называемый *infotainment*). Упомянутые элементы уходят корнями в живой мир. Сайты социальных сетей не добавили ничего нового к стилю взаимодействия между людьми. Они просто сильно ускорили и облегчили это социальное взаимодействие.

«Люди, использующие цифровые медиа, действительно демонстрируют симптомы поведенческой аддикции. Это потребность все время проверять свои девайсы, даже если это неуместно или даже опасно в данных условиях. Это изменение настроения, когда в силу обстоятельств у них нет выхода в сеть. Но, в отличие от алкоголя, технологии делают потребление более осознанным — так, легче заметить человека, проводящего время в Сети неконтролируемым образом».

Оригинал: *Ali R., Arden-Close E., McAlaney J.* Digital addiction: how technology keeps us hooked [Электронный ресурс] // The Conversation UK. URL: <http://theconversation.com/digital-addiction-how-technology-keeps-us-hooked-97499> (дата обращения: 25.05.2019)

Вызовы поведенческой зависимости к смартфонам: что делать?

Смартфоны стали неотъемлемой частью жизни многих людей — они постоянно держат нас в курсе всего происходящего вокруг. Обратная сто-

рона этого удобства заключается в том, что многие оказываются до уровня зависимости привязаны к постоянным звонкам, сигналам, вибрациям и пр., исходящим от наших средств коммуникации; мы не способны игнорировать электронную почту, текстовые сообщения и изображения. В новом исследовании, выполненном в Университете Сан-Франциско, профессор Эрик Пейпер (*Erik Peper*) и Ричард Харви (*Richard Harvey*) утверждают, что чрезмерное пользование смартфонами сродни любому другому типу зависимости.

«Поведенческая зависимость к смартфонам начинается с формирования в мозге нейрологических связей — примерно так, как это случается, когда человек из-за боли начинает принимать опиоидный обезболивающий лекарственный препарат, т. е. постепенно», — объясняет Пейпер. Очень существенно то, что аддикция к технологии социальных медиа может негативно влиять на социальные связи человека. Исследование 135 студентов в Университете Сан-Франциско показало, что студенты, наиболее интенсивно использующие смартфон, сообщают о повышенных уровнях чувства одиночества, изоляции, подавленного настроения и тревожности. По мнению авторов исследования, одиночество — отчасти следствие замены очного общения формой коммуникации, в которой невозможно интерпретировать язык тела и другие сигналы невербальной коммуникации. Исследование также показало, что те же самые студенты во время учебы занимались другим делом — сидели в медиа, ели и т. д. Такая постоянная активность оставляет организму и мозгу мало времени на расслабление и восстановление, что приводит в результате к тому, что все делается наполовину (*semi-tasking*) и не доводится до конца, так как нет полного фокусирования на предмете.

Авторы отмечают, что цифровая аддикция — не наша вина, но результат желания технологической индустрии увеличить свою прибыль. «Больше глаз, больше кликов, больше денег», — поясняет Пейпер. Все эти звонки, сигналы, вибрации наших телефонов и компьютеров заставляют нас смотреть на экраны, запуская в мозге тот же самый механизм, который когда-то был задействован в реакции на непосредственную опасность, например, нападение крупного хищника. «Но сейчас мы оказались заложниками тех самых механизмов, которые когда-то защищали нас и обеспечивали наше выживание, а теперь они используются для доведения до нас самой тривиальной информации», — говорит Пейпер.

Но мы можем взять себя в руки и научить себя меньше зависеть от наших телефонов и компьютеров — как мы учимся, например, потреблять меньше сахара. Первый шаг — это признать, что компании-производители манипулируют нашей врожденной системой биологического реагирования на опасность. Пейпер предлагает отключать режим оповещения о поступающих сообщениях, отвечать на электронную почту и

в социальных медиа только в строго определенное время и планировать время для концентрации на важных вещах без отвлечения на гаджеты.

Оригинал: *Peper E., Harvey R. Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression // NeuroRegulation. 2018. Vol. 5 (1). P. 3—8. doi:10.15540/nr.5.1.3*

Простое наличие при себе смартфона снижает когнитивную способность

Когнитивная способность человека значимо снижается, если его смартфон находится в пределах доступности, даже если он выключен. Таков результат нового исследования, выполненного в университете штата Техас (Остин). Адриан Вард (*Adrian Ward*) с соавторами провели эксперименты с почти 800 пользователями смартфона с целью впервые измерить, как люди справляются с заданиями, если рядом находится смартфон (даже в выключенном виде). В одном эксперименте участники просили выполнить серию тестов на компьютере, которые требовали полной концентрации для успешного выполнения заданий. Тесты были призваны замерить когнитивную способность участников, т. е. способность их мозга удерживать и обрабатывать данные в любой взятый момент времени.

До начала эксперимента участников рандомизированно просили положить свои смартфоны рядом экраном вниз, в карман или личную сумку, или в другую комнату. Все были проинструктированы переключить смартфоны в «молчаливый» режим. Оказалось, что участники, смартфоны которых лежали в другой комнате, значимо обошли в результатах тех, у кого они находились рядом на столе, а также справились лучше тех, у кого смартфоны были в карманах или сумках. Результаты указывают на то, что само присутствие смартфона снижает доступную когнитивную способность человека и нарушает когнитивное функционирование, даже если люди считают, что уделяют все свое внимание выполнению задачи.

Оригинал: *Ward A.F., Dyke K., Gneezy A., et al. Brain Drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. 2017. Vol. 2 (2). P. 140—154. doi:10.1086/691462.*

Рост «технологической аддикции»

Чрезмерное пользование смартфоном порождает проблемы, и особенно уязвимы к подобной аддикции женщины — таковы данные американского исследования, выполненного в университете Бингхэмптон (штат Нью-Йорк). «Наши смартфоны обернулись инструментом, обеспечива-

ющим краткое, быстрое, немедленное удовлетворение», — рассказывает первый автор Исаак Вагхефи (*Isaac Vaghefi*). «Наши нейроны искрят, дофамин высвобождается, и со временем в нас формируется желание быстрой обратной связи и немедленного удовлетворения. Этот процесс также способствует снижению объема внимания и появлению склонности к скуке».

Материалом для исследования стали 182 учащиеся колледжа, которых попросили сообщить об их использовании смартфоном в течение дня. На основании анализа ответов исследователи разделили пользователей на следующие типы: думающий (*Thoughtful*), обычный (*Regular*), увлеченный (*Highly Engaged*), фанатичный (*Fanatic*) и зависимый (*Addict*). В группу зависимых были отнесены 7%, а в группу фанатичных пользователей — 12%. Обе группы испытывали личные, социальные и рабочие проблемы в связи с компульсивной потребностью сидеть в своем смартфоне. У этих потребителей также отмечены признаки, которые могут указывать на депрессию, социальную изоляцию, социальную тревогу, застенчивость, импульсивность и низкую самооценку. Особую склонность к аддикции проявляли женщины.

«Технологическая аддикция» не является официально признанным психическим расстройством. Скорее, это общий термин, под который подпадает аддиктивное поведение в связи с социальными медиа, чрезмерным обменом текстовыми сообщениями, информационной перегрузкой, шопингом онлайн, азартными играми онлайн, видео-геймингом, порнографией онлайн и использованием смартфоном в целом. Авторы ожидают роста проблемы технологической аддикции и предупреждают о необходимости обращения за профессиональной помощью в случаях, если:

- вы прибегаете к технологии, чтобы уйти от проблем или облегчить свое чувство беспомощности, вины, тревогу или депрессию;
- вы игнорируете происходящее в реальном мире и отдаете предпочтение происходящему в мире виртуальном;
- вы постоянно проверяете свой смартфон, даже когда сигналов о поступлении новой информации нет;
- вы чувствуете сильный дискомфорт, если с вами нет смартфона.

Оригинал: *Vaghefi I., Lapointe L., Boudreau-Pinsonneault C. A typology of user liability to IT addiction // Information Systems Journal. 2017. Vol. 27 (2). P. 125—169. doi:10.1111/isj.12098*

В путешествие со смартфоном

Чем больше мы полагаемся на наши смартфоны и выход в Сеть, тем большую тревогу испытываем, когда чувствуем, что теряем в поездке контакт с сетью. Об этом свидетельствуют результаты исследования,

опубликованного в *International Journal of Information and Communication Technology*. Авторы — исследователи с Тайваня — объясняют, что с распространением смартфонов люди все больше полагаются на них во время поездок, будь то резервирование мест в гостиницах и покупка билетов, аренда автомобиля, навигация, связь с друзьями и коллегами дома или обмен фотографиями и видео в соцсетях. Ученые отмечают, что более молодые и более образованные люди или просто более грамотные в информационных технологиях склонны к большей «зависимости от смартфона». Более того, это переходит в тревогу в поездках при отсутствии надежного и быстрого выхода в Интернет. Согласно теории привязанности (*attachment theory*), для человека или группы людей характерна тенденция обретения безопасности через поиск близости с другим человеком. Люди чувствуют себя спокойнее, когда близкий человек рядом, и испытывают тревогу, когда его нет: например, и дети, и родители испытывают тревогу, когда в толпе не видят друг друга. Новое исследование показывает, что тревога разделения распространяется на человека и его смартфон, хотя это касается только одной стороны. Ученые заключают, что их исследование имеет значение для понимания нашего взаимодействия с информационно-коммуникационными технологиями, важность которых все время возрастает. Авторы также указывают на необходимость обеспечения быстрого и дешевого доступа к Интернету с целью «лечения» зависимости и облегчения тревоги пользователей.

Оригинал: *Yang H.-J., Lay Y.-L. Factors affecting smart phone web-dependence anxiety for the travellers // International Journal of Information and Communication Technology. 2016. Vol. 8 (4). P. 389—404. doi:10.1504/IJICT.2016.076791*

Угроза расчеловечивания

В заключение хотелось бы обратить внимание читателей на эссе под названием «Иллюзия свободы», опубликованное в *Psychologie Magazine*. Автор — философ и исследователь мозга, профессор психиатрии Амстердамского университета Дамiaan Денис (*Damiaan Denis*). «Складывается впечатление, что выгорание и стресс стали частью всеобщего общественного дискомфорта. Для многих жизнь стала чересчур тяжела. Растет уровень тревожных расстройств и депрессий, растет количество суицидов, в том числе среди молодежи», — начинает автор. Далее Денис выделяет существенные особенности современного человека, проявившиеся в процессе текущих перемен при ведущей роли технологического прогресса.

Нетерпение. Автор указывает на парадоксы нынешнего времени. С одной стороны, постоянно растет количество предлагаемых нам ус-

луг, но при этом у нас все меньше времени. Мы покупаем все больше, но радуемся все меньше. Все происходит быстрее, но при этом никто не готов ждать. С помощью Интернета мы получили доступ ко всему знанию мира, чтобы вести самые утонченные дискуссии, а переговариваемся посредством твитов или эмоджи. У нас набирается все больше друзей, но мы чувствуем себя все более одинокими. Мы пропагандируем добротное и качественное, а живем в обществе одноразового потребления — с его фастфудом, цифровыми фотографиями, на которые никто и никогда больше не взглянет, и сексуальными приключениями на одну ночь. Мы любим настоящее — подлинное, но при этом ведем искусственную жизнь...

Индивидуализация. Мы выстроили общество с ориентацией на максимальную автономию человека. В последние десятилетия мы стали свидетелями поиска индивидуальной свободы и попыток создания с помощью цифровых технологий иного — лучшего — мира, а также абсолютно совершенного человека — в соответствии с индивидуальными желаниями. С 70-х гг. прошлого века человек неуклонно смещался в центр внимания. И это логично, потому что идеал конечной свободы может быть достигнут только если мы будем считать себя важнее других. Чем больше мы «отвязывались» от других, тем свободнее мы себя чувствовали. Индивидуализация проявляется даже в названиях наших новых «святынь» — селфи, айфон, айпад, ведь в английском языке все они связаны с Я.

Цена, которую мы платим за индивидуальную свободу, очевидна. Нам все труднее вписываться в групповые правила, нормы и договоренности. Одиночество в городах больше, чем когда-либо. Социальные контакты поверхностны и все более функциональны. Разговор между незнакомыми друг с другом пассажирами в транспорте — редкость. Пропали почтальоны, которые всегда были готовы поделиться местными новостями. У нас дефицит социальной привязанности...

Взаимное воздействие. Такая индивидуализация стала возможна в условиях нынешнего технологического прогресса. Техника обеспечивает нам освещение, безопасность, здоровье, удобства и излишества и делает нас независимыми от других. Так, сначала был телевизор с ручным переключением каналов, потом появился пульт дистанционного переключения, чтобы не вставать лишний раз с дивана, потом появился индивидуальный телефон и планшет, в который заглядывает только его владелец, потом появляется стрим-сервис Нетфликс, в котором ты сам определяешь, что тебе смотреть. Теперь мы можем смотреть, что желаем, когда желаем и где желаем. Индивидуализм подталкивает развитие информационных технологий, а технологии вновь способствуют усилению индивидуализации.

Иллюзия контроля. Но мы уже не можем обойтись без этой техники. Современный мир невозможно представить без Интернета, автомобилей, самолетов и социальных медиа, и мы склонны верить, что с помощью техники мы можем управлять миром и собой. Так, посмотрим на сайт погоды и знаем, когда и в каком количестве ожидать осадков, или отслеживаем с помощью специальных девайсов или программ частоту пульса, потребление калорий, количество сделанных шагов и количество друзей. Технологизация создает иллюзию полного контроля над собственной жизнью и миром. Но она же делает нас зависимыми. Многие уже не осмеливаются отправиться в путь без телефона и навигатора. При этом техника создает лишь иллюзию контроля, лишая нас при этом контроля подлинного. Потому что без техники мы уже не в состоянии вести самостоятельную жизнь.

Виртуальный мир. Благодаря разнообразным девайсам мы проводим значительную часть нашего времени в виртуальном мире. Дети пребывают онлайн в среднем 5,5 часов, взрослые проводят с компьютером, смартфоном и телевизором в среднем 11 часов в день. Мы проверяем свой телефон в среднем 200 раз за день. Мир виртуальный стал для нас миром реальным. Деньги преобразовались в цифру в экране девайса, социальные контакты трансформировались в перечень «друзей» в социальных медиа, разговор — в эмоджи. Экономика, культура, социальные отношения, удовольствие и насилие — все отображается на экране, и уже не различить, где реальность, а где выдумка. У человека возникает иллюзия знания жизни и знания о жизни. Виртуальный мир также предлагает иллюзию абсолютного совершенства — возьмите, например, рекламу отдыха с ярко-синим морем, пальмами, экзотическими цветами и пр., — но такого мира не существует. Реальный «рай на земле» может оказаться скучным, влажным, безвкусным и непривлекательным местом. Тем не менее, от внутреннего дискомфорта реальной жизни мы все больше бежим в мир выдуманный.

Зависимость. Мы хотели реализовать идеи индивидуальной свободы, технологической легкости и виртуального совершенства. Мы это сделали. И сделали успешно. Но что-то при этом упустили из виду. Мы потеряли контроль над общественным развитием. Индивидуализация, технологизация и виртуализация наращивают свое влияние на человека и общество, и у этого влияния свои закономерности. Мы же упустили бразды правления и оказались в роли ведомого, а не ведущего. Мы начали от них зависеть. Мы уже не можем отказаться от нашего стремления к свободе, смартфонам и гаджетам, от нашей веры в совершенство и возможность все выстроить в соответствии с собственным желанием. Но идет время, и все больше высвечиваются недостатки такого формата жизни. Индивидуализация дает свободу, но лишает чувства принад-

лежности к сообществу. Технологизация обеспечивает контроль, но при этом создает зависимость. Виртуализация показывает совершенство, но не имеет отношения к действительности, а потому реальность начинает вызывать чувство страха.

Расчеловечивание. Складывается впечатление, что современный человек стремится к образу человеческого, который потерял человеческие качества. Возможно, что человеку нужны именно трудности и неудачи, чтобы на них учиться? Возможно, что человек может быть психически здоровым лишь когда реальность создает ему проблемы? Возможно, что человек наилучшим образом способен реализоваться, когда он в достаточной мере страдает от голода, холода и бытового неустройства? Такие вопросы ставит философ и психиатр Дамаан Денис.

Оригинал: *Denis D. De illusie van vrijheid // Psychologie Magazine. 2019. № 2. P. 61—63.*

Составитель-переводчик: Елена Можяева

THE SMARTPHONE CONNECTS US WITH THE STRANGERS AND DISCONNECTS FROM THE FELLOW MEN

The current digest is focused on the issue of the individual's relations with the information milieu provided by modern digital media. We present the results of the foreign scientific studies of the Internet's influence on mental wellbeing. We also cite a philosophical understanding of the global processes stemming from the effect of the digital stimuli on the individuals. (Translated by Elena Mozhaeva).

For citation:

The Smartphone Connects Us with the Strangers and Disconnects from the Fellow Men. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 3, pp. 197—210. doi: 10.17759/cpp.2019270312 (In Russ., abstr. in Engl.).