

женном межличностном взаимодействии, при наблюдении переживаний других людей, и направленные на себя, а у иностранных студентов доминируют высокие показатели.

УДК 159.913+ 613.8

В. В. Шепетюк

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», Минск,
Республика Беларусь*

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Введение. В настоящее время в связи с постоянно растущим воздействием на человека информационно-коммуникационных технологий возникает целый ряд как достаточно явных, так и менее очевидных проблем социокультурного развития. К явным проблемным вопросам экспансии постинформационного общества в жизнь человека можно отнести, в частности, этические аспекты разработок в области искусственного интеллекта, рост киберпреступности, защиту персональных данных, рост энергопотребления и суммарной нагрузки на экосистему и т. д. Вместе с тем этим можно выделить и менее ярко выраженные, но крайне опасные вызовы и угрозы, касающихся различных аспектов изменения стиля мышления и восприятия людьми окружающего мира. Речь идет о новых и ранее недостаточно изученных последствиях адаптации индивидов к динамично трансформирующейся цифровой реальности, накладывающей сущностный отпечаток на характер мыслительной деятельности и поведение субъектов. Данные негативные последствия проявляют себя во всех без исключения сферах общественной жизни, разрушая сложившиеся алгоритмы социальной практики, дестабилизируя и внося значительную неопределенность в моделирование устойчивого будущего. Под прессингом перенасыщенного информационного поля формируется не только цифровая зависимость, но и нарушается ментальное здоровье личности, незаметно обнаруживаются когнитивно-поведенческие отклонения и расстройства, представляющие собой потенциальные риски в связи с непредсказуемостью последствий гибридного воздействия на человека.

Основная часть. Невозможно игнорировать тот факт, что зависимость современного общества и каждого активного его члена от цифровых устройств и технологий близка к своим пределам. Естественным атрибутом и символом существования современного человека стал мобильный телефон, который еще 20 лет назад был довольно редким явлением и вызывал большой интерес неискушенной аудитории, наделавшей его владельца особым статусом «сверхчеловека». Сегодня все изменилось до неузнаваемости — особым человеком является тот, кто способен обходиться без мобильного телефона, обеспечивающего для подавляющего числа обывателей контакт с идеализированным информационным пространством. В контексте проявления психических процессов и высшей нервной деятельности человека такая среда может конкурировать по своей привлекательности, ценности и значимости со средой физической, теряющей постепенно свое ключевое значение для формирования ментальных способностей индивида. Физические действия и материальный опыт больше не играют решающей роли в конструировании мировоззрения. Теперь развитие психических процессов основывается на объеме потребляемой информации с помощью многофункциональных цифровых устройств, адаптированных под когнитивные запросы пользователя. Уместно в этой связи отметить, что с течением времени классический мобильный телефон эволюционировал именно в такое многофункциональное устройство, получившее даже соответствующее название — смартфон, что дословно обозначает «умный телефон». Данная формулировка указывает на выделение среди обычных функций телефона также совокупности нетипичных для данного вида техники качеств, сближающих его по функциональным характеристикам с потребностями и задачами рутинной мыслительной деятельности субъекта. Такой набор свойств позволил на новом уровне интегрировать применение многофункционального устройства с повседневными интеллектуальными действиями и операциями, осуществляемыми субъектом. В свою очередь взаимодействие гаджетом, повторяющим некоторые аспекты логики и сознания человека, стало незаменимой частью естественных ментальных привычек и паттернов жизнедеятельности наших современников. С этой точки зрения появление устойчивой зависимости от постоянного использования персональных цифровых устройств, независимо от пребывания субъекта в режиме труда или отдыха (цифровые устройства нередко используют как при переходе от режима труда к режиму отдыха, так и наоборот, т.е. в период ожидания смены вида деятельности) — все это не просто свидетельствует о технологической подчиненности современного человека новым видам и поколениям техники, но и указывает на укрепившуюся зависимость психики человека, его сознания, интеллекта и памяти от конкретных технико-технологических решений, определяющих состояние его ментального здоровья, степень энергетического тонуса, уровень работоспособности, настроение, а также функциональные возможности психики и ее конкретные состояния.

На практике данная зависимость отчасти выражается в том, что в методологическом смысле способности человека оказываются ограничены способностями его смартфона. Мощность процессора, скорость обработки данных, объемы памяти устройства, а также умение обращаться с устройством становятся

эквивалентом и сопутствующим критерием оценки продуктивности интеллектуального творчества, а также мыслительной деятельности индивида. Собственные психические действия субъекта становятся слабо отличимыми от цифровых операций многофункциональных устройств, в силу чего уже невозможно сделать однозначный вывод о том, что является причиной, а что следствием конкретной мысли человека, кто выступает ведущим, а кто ведомым участником процесса познания. Поисковые системы могут с легкостью направлять и контролировать ход рассуждений познающего субъекта, обеспечивая его перенаправление к необходимым базам данных. Таким образом, зависимость человека от виртуальной цифровой реальности и информационно-коммуникационных средств неуклонно растет, информационные перегрузки и стрессы увеличиваются, ментальные способности и привычки в связи с этим существенно трансформируются [1; 2].

В действительности подобные проникновения цифровизации в сознание и психику человека являются крайне распространенным явлением в условиях современной высокотехнологичного социума. Они порождают соответствующий цифровой тип мировоззрения человека, для которого характерен ряд все активнее исследуемых в настоящее время особенностей мыслительной деятельности. Среди них цифровая деменция («цифровое слабоумие»), «гугл эффект» (google effect), клиповое мышление, феномен «иллюзии знаний», деградация языкового семиозиса, упрощение мировоззрения, виртуальная гиперкомпенсация, симуляция предметно-практической и физической активности с элементами прокрастинации, атрофия эмоционального интеллекта, Интернет-зависимость и другие проявления адаптации или дезадаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности в постинформационном обществе [3; 4; 5]. Такого рода когнитивные феномены или проявления психических процессов и состояний человека в условиях цифровизации могут рассматриваться как начальные стадии ментального упадка или деградации личности, не выдерживающей информационные перегрузки либо сознательно деструктивно использующей информационные технологии [3, с. 46]. Тревожным явлением в этой связи становится отсутствие навыков информационной культуры и информационной гигиены у большого числа пользователей, потребляющих ежедневно огромные объемы информации и токсичного контента. Одновременно с этим можно зафиксировать и появление психологических явлений паталогической направленности — фобий, панических, навязчивых или депрессивных состояний либо расстройств психики. В частности, описана и зафиксирована клиническая картина номофобии — наиболее распространенного болезненного состояния, обусловленного отсутствием мобильного телефона либо недоступностью каких-либо его функций [6]. Кроме того, исследователи выделяют целый класс расстройств, получивших общее название «i-disorders» — болезни и расстройства, связанные с использованием современных информационных технологий [7]. Анализ источников заставляет сделать вывод о том, что наиболее востребованным в настоящее время направлением исследований является ранее выявление и экспертная оценка потенциальных рисков и угроз, которые несет с собой в целом цифровая модель социального развития, усиливающая сейчас свое воздействие на все без исключения сферы общественной жизни и ментальное общественное здоровье [8].

Заключение. Нельзя оспаривать тот факт, что цифровая среда несет риски физическому, психологическому и социальному здоровью человека. Угрозы физическому здоровью человека обусловлены тотальной компьютеризацией, которая способствует развитию малоподвижного образа жизни, что ведет к росту заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов дыхания и зрения. Риски психологическому здоровью людей связаны с активным использованием цифровых устройств, что оказывает негативное воздействие на когнитивное, вербальное и социально-эмоциональное развитие личности. Негативные последствия для социального здоровья лежат в плоскости появления новой формы социализации личности - киберсоциализации, в ходе которой идут процессы десоциализации индивида, атомизации общества, замещения Я-реального на Я-виртуальное, а также формирование квазиценностей. Проблема влияния цифровизации общества и его развития на структуры человеческого здоровья представляет значительный научный и практический интерес в связи с необходимостью целостного понимания рисков и угроз, обусловленных этим процессом, а также необходимостью минимизации его негативных последствий. Насколько продуктивным окажется комплекс таких действий, направленных на предотвращение и минимизацию данных угроз, покажет время.

Список цитируемых источников

1. Божкова, Е. Д. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье / Е. Д. Божкова, А. А. Коновалов // Медицинский альманах. — 2021. — № 1. — С. 6—15.
2. Цифровое поведение и особенности мотивационной сферы интернет-пользователей: логико-категориальный анализ / И. Н. Пожжина [др.]. — Вопросы образования. — 2020. — № 3. — С.60—94.
3. Гаврилова, Т. Н. Развитие цифровой деменции: к теории вопроса / Т. Н. Гаврилова // Universum: психология и образование. — 2022. — № 3. — С. 46—47.
4. Смылова, О. В. Киберзаболевание в системах виртуальной реальности: феноменология и методы измерения / О. В. Смылова, А. Е. Войсунский // Психологический журнал. — 2019. — Т. 40, № 4. — С. 85—94.
5. Пищальникова, В. А. Функциональная неграмотность как следствие утраты доминирующей функции языкового знака в цифровом информационном обществе [Электронный ресурс] / В. А. Пищальникова // Вестн.ВГУ. Сер. Лингвистика и межкультурная коммуникация. — 2021. — № 2. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-negramotnost-kak-sledstvie-utraty-dominiruyushey-funktsii-yazykovogo-znaka>. — Дата доступа: 10.04.2023.
6. Проблема номофобии в современном обществе / Д.В. Мазниченко [и др.]. — Автономия личности. — 2020. — № 2. — С. 49—54.