

## 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, касающиеся различных аспектов изменения стиля мышления и восприятия людьми окружающего мира. Речь идет о новых и ранее не достаточно изученных последствиях адаптации индивидов к динамично трансформирующейся цифровой реальности, накладывающей существенный отпечаток на характер мыслительной деятельности и поведение субъектов. Данные негативные последствия проявляют себя во всех без исключения сферах общественной жизни, разрушая сложившееся 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, наделявшей 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. Поиск 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 современного 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 «киллюзии 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 раннее 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., Коновалов, А.А. 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. Погожина [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. Войскунский // 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 // Вестник ВГУ. Серия: 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.
7. «I-disorders» – новые виды психических расстройств, связанные с использованием современных информационных технологий / И. А. Федотов [и др.]. – Омский психиатрический журнал. – 2015. – № 4. – С. 16–19.
8. Шевченко, О.М., Штофер, Л.Л. Влияние цифровой парадигмы социального развития на структуры здоровья человека / О.М. Шевченко, Л.Л. Штофер // Гуманитарий Юга России. – 2022. – Том 11. – № 5. – С. 145–155.