

## Здоровье населения

© ДРУЖИЛОВ С.А., 2019

Дружилов С.А.

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ЧЕЛОВЕКА В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний», 654041, Новокузнецк

*Распространение информационных технологий приводит к негативным последствиям, связанным с влиянием на здоровье индивидуума и на общественное здоровье. Появились новые поведенческие зависимости – информационно-технологические. Объективные причины их появления – в изменениях, происходящих в социуме. Они связаны с информатизацией и глобализацией постиндустриального общества. Меняются критерии избыточного использования Интернета. Виртуальное пространство предстаёт значимой частью жизненной реальности. Повсеместным является регулярное пользование Интернетом. Навязываемые посредством информационных технологий образ жизни и мировоззрение могут быть разрушительными для личности. Задача гигиенической науки – профилактировать психологическое неблагополучие человека в новых условиях. Целью статьи является рассмотрение воззрений на зависимость человека от Интернета, рисков аддикций, а также возможностей возникновения психологического неблагополучия в результате воздействия информационных технологий. Представлено современное понимание феномена информационно-технологической зависимости. Выделены два концептуальных подхода к рассмотрению феномена: как психической патологии и как состояния человека в континууме его нормально поведения в новых жизненных реалиях. Приводятся статистические данные, характеризующие проникновение соцсетей в российское общество и количественные характеристики использования Интернета. Компьютерные технологии могут быть для человека «психическим убежищем». Однако социальные сети обеспечивают пользователям изоляцию в их собственных социокультурных оболочках. Изменились границы нормы и патологии использования Интернета. Индикаторами перерастания увлечённости Интернетом в аддикцию является изменение мотивов и целей его использования. Фактором риска для психологического благополучия человека является подверженность манипулятивным информационным воздействиям в Интернете. Соцсети являются пространством и средством таких воздействий.*

**Заключение.** *Приведено различие между здоровым и нездоровым использованием Сетью. Показано, что опасность для большинства пользователей Интернета представляют не аддикции, а подверженность информационно-психологическим воздействиям. Раскрывается, что в соцсетях заложена возможность целенаправленных воздействий.*

**Ключевые слова:** *информационные технологии; поведенческие зависимости; виртуальное пространство; интернет-аддикции; социальные сети.*

**Для цитирования:** Дружилов С.А. Гигиенические аспекты информационно-технологической зависимости человека в новой реальности. *Гигиена и санитария.* 2019; 98(7): 748-753. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-7-748-753>

**Для корреспонденции:** Дружилов Сергей Александрович, канд. психол. наук, доц., вед. науч. сотр. отд. экологии человека ФГБНУ «НИИ комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний», 654041, Новокузнецк. E-mail: [druzhilov@mail.ru](mailto:druzhilov@mail.ru)

*Финансирование.* Исследование не имело спонсорской поддержки.

*Конфликт интересов.* Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила 21.02.2019

Принята к печати 27.05.19

Опубликована 08.2019

Druzhilov S.A.

#### HYGIENIC ASPECTS OF THE INFORMATION AND TECHNOLOGICAL PERSON'S ADDICTION IN THE NEW REALITY

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, 654041, Russian Federation

*The spread of information technologies leads to negative consequences associated with the impact on the health of the individual and public health. There are new behavioral addictions, namely information and technological ones. The objective reasons for their occurrence are in the changes taking place in society. They are associated with the informatization and globalization of the post-industrial society. The criteria for excessive use of the Internet are changing. Virtual space appears as a significant part of life reality. Ubiquitous is the regular use of the Internet. Imposed by information technologies lifestyle and worldview can be destructive for the individual. The task of hygienic science is to prevent the psychological distress of a person in new conditions. The purpose of the article is to consider the views of a person's Internet addiction, the risks, as well as the possibility of psychological distress resulting from the impact of information technologies. Comparative analysis of the views of various authors and their theoretical generalization. A current understanding of the phenomenon of information and technological dependencies is presented. Two conceptual approaches to the consideration of the phenomenon are identified: as a mental pathology and as a person's state in the continuum of his normal behavior in new life realities. Statistical data characterizing the penetration of social networks into Russian society and quantitative characteristics of the use of the Internet are given. Computer technologies can be a "mental retreat" for humans. However, social networks provide users with isolation in their*

*own socio-cultural shells. The boundaries of the norms and pathologies of Internet use have changed. Indices of overgrowing of enthusiasm for the Internet in addiction are a change in the motives and goals of its use. A risk factor for the psychological well-being of a person is an exposure to manipulative informational influences on the Internet. Social networks are the space and means of such exposure.*

**Conclusion.** *The difference between healthy and unhealthy use of the Network is given. The danger for the majority of Internet users was shown not to be an addiction, but exposure to information and psychological effects. It is revealed that in social networks there is a possibility of targeted impacts.*

**Key words:** *information technologies; behavioral dependencies; virtual space; Internet addiction; social networks.*

**For citation:** Druzhilov S.A. Hygienic aspects of the information and technological person's addiction in the new reality. *Gigiena i Sanitaria (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2019; 98(7): 748-753. (In Russ.). DOI: 10.18821/0016-9900-2019-98-7-748-753

**For correspondence:** *Sergey A. Druzhilov, MD, Ph.D., Associate professor, leading researcher of the Department for human ecology, Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, 23, Kutuzova Str., Novokuznetsk, 654041, Russian Federation. E-mail: druzhilov@mail.ru*

**Information about the author:** Druzhilov S.A., <http://orcid.org/0000-0002-6252-8551>

*Conflict of interests.* The authors declare no conflict of interest.

*Acknowledgments.* The study had no sponsorship.

Received: 21 February 2019

Accepted: 27 May 2019

Published: August 2019

К основным факторам, определяющим вероятность развития нарушений здоровья человека, наряду с генетическими предпосылками, относят образ жизни и поведение индивида, качество его жизни, а также окружающую среду. Проблема обеспечения необходимого качества и безопасности окружающей среды становится всё более актуальной, что связано непосредственно с интенсификацией техногенного развития [1]. Важной составляющей окружающей среды является современная информационная среда, оказывающая существенное влияние на человека [2].

Распространение новых коммуникационных технологий на базе компьютерных устройств, подключаемых к Интернету, существенно увеличивая возможности использования информации, имеет и ряд негативных последствий, связанных с влиянием на здоровье индивидуума (соматическое и психическое) и на общественное здоровье. При этом, как отмечает А.О. Карелин [3], часть этих последствий изучается, часть – пока только обсуждается, а часть из них, не столь очевидных, даже не обсуждается.

Новые технологии и условия жизни человека порождают новые факторы риска. Закономерным ответом научного сообщества является возникновение информационной гигиены (ИГ) как раздела профилактической медицины, связанного с коммунальной гигиеной, экологией человека, общественным здоровьем и здравоохранением [4].

Одним из негативных эффектов воздействия новой реальности на человека является возникновение зависимости от Интернета и от устройств связи с ним.

M.D. Griffiths [5] изначально рассматривал понятие «зависимость от Интернета» как подмножество более широкого понятия «технологическая зависимость». Было предложено следующее определение технологических зависимостей: это нехимические зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и техническим устройством. Технологические зависимости являются разновидностью поведенческих зависимостей.

Наличие феномена информационно-технологической зависимости подтверждается многими исследователями. Но нет однозначного ответа на вопрос, следует относить интенсивное использование человеком Интернета и устройств связи с ним к проявлениям патологии или же рассматривать его в континууме нормы (адаптивного или обычного поведения) применительно к информационно-технологической реальности общества.

Пристрастие человека к Интернету и информационным технологиям имеет объективные причины в существенных изменениях, происходящих в социуме.

Со второй половины XX века как следствие второй промышленной революции на смену индустриальному обществу в ходе его трансформации приходит новая общественная система, получившая название постиндустриальное общество, информационное общество, общество эпохи постмодерна. Широкая информатизация общества совпала с всемирными процессами

глобализации, распространяющимися на все сферы жизни людей. Вызываемые этими процессами эффекты, негативно влияющие на здоровье человека, должны контролироваться и гигиенически нормироваться. В связи с этим Э.И. Денисов и А.Л. Ерёмин призывают к активизации действий гигиенистов [6].

Мир изменился не только технологически, но и «по-человечески»: кардинально трансформировались представления об этических, эстетических и иных нормативах поведения. В период постмодернизма отношение к феномену адекватности кардинально поменялось и границы дозволенного существенно расширились [7].

Задача гигиенической науки – профилактировать психологическое неблагополучие человека в новых условиях социальной и информационной реальности.

В статье проведён сравнительный анализ воззрений различных авторов и теоретическое их обобщение.

В результате развития коммуникационных технологий на базе компьютерных устройств, подключаемых к сети Интернет, произошли существенные изменения в жизни человека: с одной стороны, расширяются его информационные возможности, с другой – трансформируются потребности и мотивы человека, его мировоззрение и образ жизни. Интенсификация информационных процессов способствует развитию невротических расстройств и психических отклонений.

А.О. Карелин [3] отмечает, что распространение новых коммуникационных и информационных технологий имеет ряд негативных аспектов, связанных с их влиянием как на здоровье отдельного человека, так и на общественное здоровье. Исследователи выделяют 6 групп факторов риска, обусловленных развитием информационного общества. В отдельную группу вынесены факторы, связанные с погружением человека в виртуальное пространство. Обращается внимание на возникновение «нарушений психики, связанных с пристрастием к сетевым компьютерным играм, заменой реальных ценностей виртуальными».

Известно, что термин «расстройство интернет-зависимости» («internet addiction disorder» – IAD) ввёл психиатр И. Гольдберг в 1995 г. для обозначения некоторого выдуманного им фиктивного психического состояния человека. Симптомы состояния IAD включали «важные социальные или профессиональные действия, которые были утрачены или уменьшены из-за использования Интернета». Для постановки человеку диагноза IAD на формальном основании, как иронизирует И. Гольдберг, достаточно следующих признаков:

- 1) количество времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает;
- 2) навязчивые мысли о том, что сейчас происходит в Интернете;
- 3) фантазии или мечты об Интернете.

Термин «IAD», введённый И. Гольдбергом в виде шутки, прижился и активно используется, как и его синонимы – «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «негаголизм», для

обозначения расстройства поведения в результате использования Интернета и компьютера.

В 1996 г. клинический психолог К.С. Young [8] обратила внимание на действительно возникающую у человека зависимость от компьютеров и Интернета, представляющую нарушение (расстройство) психики, и для его обозначения использовала термин «интернет-аддикция». Она же презентовала и другую дефиницию рассматриваемого психологического феномена – проблемное использование Интернета, получившую в последующие годы развитие [9] и распространение в науке [10]. К.С. Young предложила следующие поведенческие критерии интернет-зависимости: одержимость человека Интернетом; потребность проводить в сети всё больше времени; безуспешность попыток уменьшить использование Интернета; возникновение симптомов отмены при отказе от Интернета; проблемы контроля времени; проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья); ложь о времени, проведённом в сети; изменение настроения посредством использования Интернета.

Таким образом, феномен зависимости человека от компьютерной техники и Интернета рассматривается с позиций психиатрии подобно наркологическим аддикциям, обусловленным психоактивными веществами (ПАВ).

А. Hall и J. Parsons [11], не поддерживающие патологическую этиологию рассматриваемого феномена, обозначают его как интернет-зависимое поведение. Авторы представляют избыточное использование Интернета «доброкачественным» расстройством, рассматриваемым ими как избираемый человеком способ замещения действий, направленных на решение проблем в реальной жизни. Отметим, что определение «чрезмерное» в данном случае характеризует экстенсивное использование Интернета, но зачастую исследователи этим понятием характеризуют склонность к патологической интернет-зависимости.

Правомерность клинического понимания феномена приверженности к интенсивному использованию компьютерных технологий ставится под сомнение многими авторами (S.E. Caplan, A. Bianchi, J.C. Phillips и др.), отдающими предпочтение термину «проблемное использование» Интернета [12] либо устройств связи с ним [13]. Достоинство этой дефиниции в том, что она ориентирует исследователя на рассмотрение использования человеком Интернета (либо технических устройств связи с ним) не с позиций дихотомии нормы и патологии, а в континууме от беспроблемного к проблемному. При этом к проблемному относится любое применение технологий во вред себе или другим людям. Соответственно, избыточное использование Интернета (злоупотребление Интернетом) предстаёт как форма проблемного его использования [14]. При этом термин «проблемное использование» понимается достаточно широко и ориентирует на изучение избыточного использования высоких технологий как цельного феномена, вне зависимости от формы его проявления.

Л.О. Пережогин и Н.В. Вострокнутов [15] обращают внимание на то, что определение аддиктивной зависимости от компьютера и Интернета «требует чёткого различия её непатологических и патологических форм».

М. Larkin, R.T. Wood, M.D. Griffiths [16] пишут о том, что при анализе аддикции нужно исходить из понимания того, что зависимость человека от чего-либо формируется в системе «личность–активность/вещество–культура».

Согласно принятым медицинским критериям (DSM-5, действующей МКБ-10 и новой её версии МКБ-11, которая будет принята в 2019 г. и вступит в действие в 2022 г.) интернет-зависимость не выделяется в отдельную рубрику, поскольку рассматривается как частное проявление других синдромов.

В.А. Солдаткин и соавт. [17] обращают внимание на четыре группы концепций (медико-биологические, социально-культурные, психологические и комплексные), объясняющих формирование феномена, обозначенного ими как компьютерная зависимость (КЗ).

Можно выделить два концептуально различных подхода на рассмотрение феномена КЗ как: а) психической патологии, которой соответствует медицинский диагноз; б) формы проявления состояния человека в континууме его нормального поведения в новых социальных и информационно-технологических реалиях.

В медико-биологическом подходе (по обозначению В.А. Солдаткина), а в большей степени в медицинском (преиму-

щественно психиатрическом) подходе преобладают сторонники присвоения КЗ статуса официального диагноза. Они относят рассматриваемый психический феномен к нарушениям контроля над импульсивностью (DSM-IV) или расстройствам привычек и влечений (МКБ-10). Диагностическая модель КЗ базируется на критериях гемблинга (лудомании) – патологической склонности к азартным играм (F63.0 по МКБ-10). Подразумевается, что клиническая картина и стереотип развития влечения к азартным играм и навязчивого желания выхода в Интернет одинакова. Феномен КЗ рассматривается и как неадаптивный способ защиты личности, реализующийся в иллюзорно-компенсаторном поведении человека, которое зачастую сводится к официальному диагнозу: уход от объективной реальности, позволяющий отложить решение жизненных проблем, трактуется как болезнь зависимого поведения (F63.8 по МКБ-10).

С психоаналитической точки зрения компьютерные технологии могут становиться для человека своего рода «психическим убежищем» [18], но это не обязательно проявление патологии личности. Следует учитывать, что Интернет не только предоставляет возможность такого «убежища», но и в социальных сетях обеспечивает пользователям изоляцию в их собственных социокультурных «коконах» посредством целенаправленно организованных фильтров информации [19].

Согласно социально-культурному подходу, то, что называют зависимостью от компьютера, предстаёт не как психическое или поведенческое расстройство, а как глобальный социокультурный феномен, сутью которого является не столько бегство человека в виртуальную реальность, сколько расширение за счёт своей привычной действительности [17].

В новых информационно-технологических реалиях смещаются границы нормы и патологии: теперь широкий круг общения возможен и у человека, не отрывающегося в своем доме от компьютера; а то, что прежде считалось импульсивным поведением, рассматривается как жизнь на «волне современности» [20, 21].

Возникновение постиндустриального, информационного общества обозначается как эпоха постмодерна. Она является следствием научно-технической революции, развития средств передачи информации, появления глобального информационного пространства. Современного человека окружает не столько реальность, сколько информация об этой реальности с разной степенью достоверности. Интернет является одновременно отражением и воплощением этой эпохи.

Постмодернизм – термин, обозначающий структурно сходные явления в мировой общественной жизни, культуре и самосознании людей, распространяющиеся со второй половины XX – начала XXI века. Выступая в качестве мировоззрения информационного общества, постмодернизм является отражением его реалий и проблем. Постмодернизм характеризуется следующими чертами: плюрализм и фрагментарность культуры; вытеснение реальности и стирание различий между реальным и воображаемым; возникновение новых форм достижения социальной идентичности; неопределённость действительности, стирание пространственных и временных границ; плюрализм мировоззрений и др. [22]. Обществу эпохи постмодерна присуща сетевая организация (экономики, финансовой системы, рынка, средств коммуникации и др.). Сеть предстаёт как особая форма социального устройства в эпоху информационного общества. Термином «сетевое общество» описывается общество в целом, а не только виртуальное пространство.

Возникновение новых форм поведенческих зависимостей человека связано с широким распространением глобальной сети Интернет, возникновением на его основе социальных сетей и появлением доступных для многих людей мобильных устройств связи с Интернетом.

Данные Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) свидетельствуют, что 81% россиян (не дифференцированно по возрасту) пользуются Интернетом, в том числе 65% из них выходят в сеть ежедневно (пресс-выпуск № 3767, 20.09.2018). По информации с портала «Statista», в России проникновение соцсетей в общество оценивается в 47% (почти половина населения), аккаунты в них имеют 67,8 млн россиян. В качестве основной цели использования Интернета называют участие в соцсетях 78% численности населения, использующего глобальную Сеть [23].

То, как часто люди «выходят» в Интернет, в соцсети, зависит от возраста. По данным ВЦИОМ, почти половина взрослых (т. е. старше 18 лет) россияне пользуются хотя бы одной из соцсетей каждый день, а две трети – раз в неделю. В возрастной группе 25–34 года ежедневно пользуются соцсетями почти 70%, а среди тех, кто относится к возрастной группе 18–24 года, таковых более 90%; в этой же возрастной группе многие молодые люди (71%) проводят в Интернете более 4 ч в день. По данным Международного агентства We Are Social (сайт [web-canape.ru](http://web-canape.ru)), россияне (в среднем) ежедневно проводят в соцсетях 2 ч 19 мин. Всего же в Интернете среднестатистический россиянин находится 6,5 ч в сутки.

Очевидно, что в условиях новой информационно-технологической реальности должны измениться критерии «чрезмерного» использования Интернета.

Новые технологии и условия жизни общества порождают новые факторы риска. На основе понимания этого зарождается ИГ как новый раздел профилактической медицины [4], связанный с экологией человека, гигиеной и физиологией труда, общественным здоровьем и здравоохранением, социологией, безопасностью и пр.

Основные понятия и определения информационной гигиены введены и обоснованы в работах А.Л. Ерёмкина, в которых рассматриваются проблемы влияния информационной среды на здоровье человека. Обращается внимание на проблемы нормирования информационных воздействий на человека, а также на необходимость мониторинга и эпидемиологического анализа влияния информационной среды на общественное здоровье [24].

В дальнейшем формировании ИГ как научного направления связано с публикациями Э.И. Денисова с соавт. В качестве цели ИГ определяется предупреждение влияния неадекватной (негативной, избыточной и др.) информации на здоровье, физическое, психическое и социальное благополучие человека, профилактика информационно-обусловленных заболеваний, ограничение загрязнения информационной среды. Отмечается, что основной задачей ИГ является регулирование информации для населения, особенно для уязвимых его групп [25].

Изменения, происходящие в окружающей человека реальности, которая стала информационной, требуют изменений критериев избыточного использования Интернета и средств связи с ним. В начале XXI века полагали, что человек становится «интернетоголиком», если он проводит в Сети 38 ч в неделю. Через два десятилетия, когда информационные технологии получили повсеместное распространение, такое суждение предстаёт как анахронизм. Статистика говорит, что каждый среднестатистический россиянин в 2017–2018 гг. находился в Интернете 6,5 ч в сутки, или более 45 ч неделю.

В Интернете люди совершают покупки, заказывают услуги, покупают билеты, выполняют коммунальные платежи, бронируют гостиницы, устраивают телеконференции и пр. Сегодня виртуальное пространство предстаёт уже не как имитация объективной реальности, а как её часть, причём чрезвычайно значимая для людей. Регулярное пользование Интернетом, его исключительная важность для человека стали органической составляющей современного образа жизни. Поэтому фактор времени, проведённого в Сети, не может быть основным или единственным критерием зависимости (аддикции) человека от Интернета и технических средств связи с ним. Более важным является изменение мотивации и целей использования Интернета.

С развитием технологий и изменений в обществе границы нормы и патологии сдвигаются, и то, что прежде выглядело как аддиктивное поведение, сейчас может быть проявлением современного образа жизни [7, 20, 21].

В психологическом плане увлечённость Интернетом перерастает в патологическую зависимость (аддикцию) тогда, когда человек начинает замещать удовлетворение своей реальной жизненной потребности новой, «сверхценной» потребностью, связанной с использованием компьютерных технологий и интернет-ресурсов, и доступом в виртуальное пространство, позволяющим в иллюзорно-виртуальном ключе избежать проблем. Поэтому патологическая зависимость (аддикция) человека может определяться, согласно Л.О. Пережогину, «через поведение как систематическое повторение действий, сосредоточенных на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании веду-

щих социальных потребностей, с уходом от реальности и формированием личности зависимого типа» [15, с. 87].

На основании литературных источников можно выделить следующие типы изменений поведения человека, связанных с чрезмерным (экстенсивным) использованием Интернета и средств связи с ним:

- навязчивый веб-сёрфинг – бесконечные «путешествия» по Сети, поиск информации;
- пристрастие к виртуальным знакомствам и общению – большие объёмы переписки, постоянное участие в интернет-чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и «друзей» (или «френдов») в Сети;
- увлечение компьютерными онлайн-играми как предтеча игровой зависимости;
- пристрастие к «финансовым» похождениям в Интернете: онлайн-гемблинг – азартные игры в Сети на деньги; совершенные ненужных покупок в интернет-магазинах (онлайн-шопинг); постоянное участие в интернет-аукционах;
- пристрастие к постоянному просмотру фильмов через Интернет;
- пристрастие к посещению порнографических сайтов и занятию киберсексом как фактор формирования киберсексуальной зависимости.

Признаками расстройств поведения, связанных с использованием мобильных телефонов и гаджетов, подключённых к Интернету, являются следующие синдромы, которые могут приобретать психопатологический характер:

- навязчивое желание проверять свои гаджеты (смартфон, беспроводные мобильные устройства) на наличие новых сообщений (e-mail, SMS), появлений в онлайн друзей из социальных сетей;
- страх остаться без мобильного устройства связи даже на несколько минут;
- синдром фантомного звонка – человеку кажется, что его телефон звонит (или вибрирует) в кармане;
- зависимость от соцсетей – постоянно быть на связи с «друзьями» в Сети;
- эффект поисковой строки – отсутствие мотивации к запоминанию информации, т. к. её всегда можно быстро найти в Интернете;
- состояние непрерывного рассеянного внимания – постоянное пребывание пользователей смартфонов онлайн затрудняет их возможность сосредоточиться на актуальных задачах;
- снижение способности к эмпатии и эмоциональной связи с людьми.

Не у всех людей, которые, например, занимаются сёрфингом в Интернете, формируется аддикция, а в некоторых случаях даже интенсивное использование Интернета безопасно. Популяционные исследования в США и Европе показывают распространённость интернет-аддикции от 1,5 до 8,2% [26]. При этом если ориентироваться на самодиагностику пользователей (насколько они считают себя зависимыми), то 46% из них пришлось бы признать интернет-аддиктами, тогда как по строгим критериям лишь 1,0% в популяции действительно страдает интернет-зависимостью (по данным L. Widyanto, M. Griffiths, V. Brunnsden [27]). Исследователи приходят к выводу, согласно которому «большинство людей не страдают интернет-зависимостью, даже если сами так считают. Речь идёт о наличии лишь нескольких признаков зависимости или только о частом использовании» [28, с. 106].

Однако следует учитывать, что виртуальный мир, открывая практически неограниченный доступ к различного рода впечатлениям, является средой для реализации других аддикций, имеющих у человека.

Можно выделить различия здорового и нездорового (проблемного) использования Интернета.

Нездоровое использование Интернета характеризуется решениями человека взаимодействовать с другим человеком онлайн, а не лично; проводить время в Сети вместо выполнения им своих рабочих заданий или решения важных жизненных задач.

Нездоровое пользование Сетью приводит к негативным последствиям: нарушению семейных или дружеских отношений; повышенной личностной тревожности в реальных социальных ситуациях; потере работы из-за снижения производительности и

качества труда; финансовому неблагополучию из-за чрезмерных расходов в Интернете.

При длительном (избыточном) пребывании в Интернете в любом случае присутствует фактор риска, связанный с патологией зависимости, но в большей степени – с подверженностью пользователя Сети целенаправленным информационным воздействиям, имеющим манипулятивный характер.

Наступившая новая эпоха – это время разрушения иерархий (коммуникаций и не только), когда вертикали сменяются горизонталями-сетями. Время, когда реальное и виртуальное перемежается настолько, что различия между ними трудно различимы. Время, когда единое дробится, становится мозаичным, фрагментарным, сохраняя при этом целостность. Время абсурда, который возникает не от отсутствия смыслов, а от их множественности.

Виртуальный мир в Глобальной сети является аналогом реалий современного общества, перешедшего в своём бытии на новую ступень. Виртуальные социальные сети являются воплощением в интернет-пространстве сетевого принципа организации постмодернистского общества.

Считается, что мотивы виртуального группирования и взаимодействия членов интернет-сообществ (социальных сетей, блогов, форумов) подчинены тем же законам, которые действуют в реальном мире, а Интернет лишь расширяет участникам соцсети спектр возможностей для выбора объектов взаимодействия [17]. Однако тенденции развития соцсетей свидетельствуют о возникновении в соцсетях эффекта эхо-камер, ограничивающих возможный выбор альтернатив общения.

Соцсети изначально предназначены для общения с кругом близких по духу людей. Поэтому соцсеть представляет собой, согласно лексике Э. Паризера, «фильтрующий пузырь», а образуемые внутри этой соцсети однородные замкнутые сообщества – «фильтрующие пузырьки» [19]; для людей, входящих в соцсеть или её внутренние сообщества, они становятся эхо-камерой. В ней они проводят время, соглашаясь друг с другом, а если и меняют свою точку зрения, то без обмена мнениями с теми людьми, которые думают иначе, поскольку люди, имеющие иное мнение, не попадают в их круг общения [29]. К особенностям соцсетей, позволяющих использовать их в качестве инструмента (пропаганды), относятся автономность, кластеризация, множественность и персонификация воздействий на участников сети. Эти особенности виртуального сообщества позволяют изнутри соцсети проводить информационные воздействия с большей степенью доверия [30].

Фильтрующие алгоритмы соцсетей делают из огромного потока новостной информации персонифицированный продукт – ленту новостей конкретного пользователя, имеющего аккаунт (учётную запись) в этой Сети. Фактически соцсети, опосредуя доступ человека к информации путём её фильтрации, берут на себя функции редактора и цензора. В результате пользователи соцсети оказываются в ситуации интеллектуальной изоляции: посредством фильтров информации они изолируются в собственных культурных или идеологических «коконах». Такую фильтрацию можно сравнивать с принудительной «информационной диетой».

Манипуляционные воздействия не ограничиваются навязыванием человеку товаров и услуг. Информационное воздействие в Интернете направлено на психику человека. Объектом информационно-психологического воздействия является личность и её важнейшие структуры: картина мира, самосознание, образ жизни, система жизненных ценностей. Деформация сложившихся у человека указанных представлений может вызывать депрессию, неудовлетворённость и т. д. Информационное воздействие имеет характер внушения, действующего на подсознательном уровне. Мультимедийные технологии, реализуемые в Интернете, обеспечивают такую возможность. Инструментарием воздействия является следующее: «загрузка» человека большим количеством противоречивой информации; сочетание подвижных и неподвижных изображений, звука, текста; концентрация внимания человека на экране гаджета. Они формируют изменённое состояние сознания, увеличивающее восприимчивость к психологическому воздействию. Тенденционный подбор мнений и идей, выполняемых фильтрующими алгоритмами соцсети. Пропагандистское информационное воздействие побуждает к определённым

поступкам, которые могут носить деструктивный характер. Интегральным следствием массивных воздействий является нарушение психологического (душевного и социального) благополучия человека, которое наряду с физическим благополучием, по определению Всемирной организации здравоохранения, определяет состояние его здоровья. Эти процессы влияют на огромное количество людей, а значит, на общественное здоровье.

## Заключение

Фактор времени, проведённого в Сети, не может быть основным или единственным критерием зависимости (аддикции) человека от Интернета и технических средств связи с ним. Более важным является изменение мотивации и целей использования Интернета.

Не у всех людей, даже активно использующих Интернет, формируется аддикция. Но и при отсутствии аддикции имеет место здоровое или же нездоровое (проблемное) использование Сети, следствием которого может стать патологизация зависимости. При длительном (избыточном) пребывании в Интернете в любом случае присутствует фактор риска, связанный с патологией зависимости, но в большей степени – с подверженностью пользователя Сети целенаправленным информационным воздействиям, имеющим манипулятивный характер.

Социальные интернет-сети – это не только пространство, в котором возможен обмен информацией и продвижение товаров и услуг, это мощное средство целенаправленного информационного воздействия.

## Литература

(пп. 5, 8, 10–14, 16, 18, 20, 26, 27, 29 см. References)

1. Рахманин Ю.А. Актуализация проблем экологии человека и гигиены окружающей среды и пути их решения. *Гигиена и санитария*. 2012; (5): 4-8.
2. Дружиллов С.А. Современная информационная среда и экология человека: психологические аспекты. *Гигиена и санитария*. 2018; 97(7): 597-603. DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-7-597-603
3. Карелин А.О. Информационные факторы риска в постиндустриальном обществе. *Вестник РГМУ*. 2013; (5-6): 111-3.
4. Денисов Э.И., Прокопенко Л.В., Еремин А.Л., Курьеров Н.Н., Бодякин В.И., Степанян И.В. Информация как физический фактор: проблемы измерения, гигиенической оценки и ИТ-автоматизации. *Медицина труда и промышленная экология*. 2014; (1): 36-43.
6. Денисов Э.И., Еремин А.Л. Информация, здоровье, инновации: гигиенические аспекты. *Вестник РГМУ*. 2013; (5-6): 114-8.
7. Менделевич В.Д. Фейк-диагнозы в психиатрических классификациях. *Неврологический Вестник. Журнал имени В.М. Бехтерева*. 2018; 50 (4): 15-8.
9. Янг К.С. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения. *Медицинская психология в России: научный сетевой журнал*. 2015; (4). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_4\\_33/nomer10.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer10.php)
15. Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В. Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике. *Российский психиатрический журнал*. 2009; (4): 86-91.
17. Солдаткин В.А., Дьяченко А.В., Мавани Д.Ч. Концепции формирования компьютерной зависимости. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2013; 23(3): 104-10.
19. Паризер Е. *За стеной фильтров: что Интернет скрывает от вас?* М.: Альпина Бизнес Букс, 2012.
21. Емелин В.А., Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологические факторы развития и хронификации технологических зависимостей. *Психологическая наука и образование. Электронный журнал. www.psyedu.ru*. 2013; (1). URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2013/n1/59107.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59107.shtml)
22. Лиотар Ж.-Ф. *Состояние постмодерна*. М.: Алетея, 1998.
23. Цели использования Интернета населением. В кн.: *Информационное общество в Российской Федерации: статистический сборник*. М.: НИУ ВШЭ; 2018: 54-6.
24. Еремин А.Л. Влияние информационной среды на здоровье населения. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2000; (6): 21-4.
25. Денисов Э.И., Еремин А.Л. Информация, здоровье, инновации: гигиенические аспекты. *Вестник РГМУ*. 2013; (5-6): 114-8.
28. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки. *Психологический журнал*. 2013; 34(4): 105-13.
30. Сапин В.О. Смысловые реалии виртуальной пропаганды в сети Интернет. *European Social Science Journal*. 2014; (1-2): 23-9.

## References

- Rakhmanin Yu.A. Updating the problems of human ecology and environmental health and the ways of solving them. *Gigiena i sanitariya [Hygiene and Sanitation, Russian journal]*. 2012; (5): 4-8. (in Russian).
- Druzhilov S.A. Contemporary information environment and human ecology: psychological aspects. *Gigiena i sanitariya [Hygiene and Sanitation, Russian journal]*. 2018; 97(7): 597-603. DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-7-597-603 (in Russian)
- Karelin A.O. Information risk factors in post-industrial society. *Vestnik Rossiyskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*. 2013; (5-6): 111-3. (in Russian)
- Denisov E.I., Prokopenko L.V., Eremin A.L., Kur'yev N.N., Bodaykin V.I., Stepanyan I.V. Information as a physical factor: problems of measurement, hygienic assessment and IT automation. *Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya*. 2014; (1): 36-43. (in Russian)
- Griffiths M.D. Technological addictions. *Clin Psychol Forum*. 1995; 76: 14-9.
- Denisov E.I., Eremin A.L. Information, health, innovation: hygienic aspects. *Vestnik Rossiyskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*. 2013; (5-6): 114-8. (in Russian)
- Mendelevich V.D. Fake diagnoses in psychiatric classifications. *Neurologicheskiy Vestnik. Zhurnal imeni V.M. Bekhtereva*. 2018; 50 (4): 15-8. (in Russian)
- Young K.S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*. 1996; 79(3 Pt 1): 899-902.
- Young K.S. Clinical aspects of Internet addiction disorder. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: nauchnyy setevoj zhurnal*. 2015; (4). Available at: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_4\\_33/nomer10.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer10.php) (in Russian; in English)
- Moreno M.A., Jelenchick L.A., Christakis D.A. Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*. 2013; 29(4): 1879-87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053>
- Hall A., Parsons J. Internet Addiction: College Student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Mental Health Couns*. 2001; 23 (4): 312-27.
- Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002; 18(5): 553-75.
- Bianchi A., Phillips J.C. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*. 2005; 8(1): 39-51.
- Morahan-Martin J. Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. In: *Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications*. Cambridge; New York: Cambridge University Press; 2008: 32-69.
- Perezhogin L.O., Vostroknutov N.V. Non-chemical addictions in pediatric psychiatric practice. *Rossiyskiy psikhiatricheskii zhurnal*. 2009; (4): 86-91. (in Russian)
- Larkin M., Wood R.T., Griffiths M.D. Toward addiction as relationship. *Addiction Research and Theory*. 2006; 14(3): 207-15.
- Soldatkin V.A., Dyachenko A.V., Mavani D.Ch. The concepts of computer addiction development. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*. 2013; 23(3): 104-10. (in Russian)
- Schimmenti A., Caretti V. Psychic retreats or psychic pits?: Unbearable States of Mind and Technological Addiction. *Psychoanalytic Psychology*. 2010; 27(2): 115-32. DOI: 10.1037/a0019414
- Pariser E. *The Filter Bubble: What the Internet is hiding from you*. N.Y.: Penguin Press, 2011.
- How technology changes everything (and nothing) in psychology. 2008 annual report of the APA Policy and Planning Board. *American Psychologist*. 2009; 64(5): 454-63.
- Emelin V.A., Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. Psychological factors of development and chronicity of technological addictions. *Psychological Science and Education. Electronic journal [Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. Elektronnyy zhurnal]*. 2013; (1). Available at: [http://psjournals.ru/psyedu\\_ru/2013/n1/59107.shtml](http://psjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59107.shtml) (in Russian)
- Lyotard J.-F. *La Condition postmoderne. Rapport sur le savoir*. Paris: Editions de Minuit; 1979.
- Objectives of the use of the Internet by the population. In: *Information society in the Russian Federation: a statistical compilation [Informatsionnoye obshchestvo v Rossiyskoy Federatsii: statisticheskiy sbornik]*. Moscow: NIU VShE; 2018: 54-6. (in Russian)
- Eremin A.L. The impact of the information environment on public health. *Problemy sotsial'noy gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2000; (6): 21-4. (in Russian)
- Denisov E.I., Eremin A.L. Information, health, innovation: hygienic aspects. *Vestnik Rossiyskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*. 2013; (5-6): 114-8. (in Russian)
- Weinstein A., Lejoyeux M. Internet addiction or Excessive Internet Use. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010; 36(5): 277-83.
- Widyanto L., Griffiths M., Brunson V. A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale and self-diagnosis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 2011; 14(3): 141-9.
- Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Excessive use of the Internet: factors and signs. *Psikhologicheskiy zhurnal*. 2013; 34(4): 105-13. (in Russian)
- Wardle C., Derakhshan H. *Information Disorder. Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking*. Council of Europe report DGI(2017)09. Published by the Council of Europe F-67075. Strasbourg-Cedex, 2017.
- Sayapin V.O. Semantic realities of virtual propaganda on the Internet. *European Social Science Journal*. 2014; (1-2): 23-9. (in Russian)