

Бекка Кэдди



# В поисках ТЕХНОВЕСИЯ\*

экранное время

СООБЩЕНИЕ

СЕЙЧАС

**Твой смартфон — твои правила:**

как их создать и следовать им

СООБЩЕНИЕ

СЕЙЧАС

\*технологии + равновесие

**Бекка Кэдди**  
**В поисках техновесия.**  
**Экранное время**  
**Серия «Цифровой социум»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69182410](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69182410)*

*В поисках техновесия. Экранное время / Бекка Кэдди ; пер. с англ. Е.*

*Сибуль: Феникс; Ростов н/Д; 2023*

*ISBN 978-5-222-40055-5*

### **Аннотация**

Сколько раз за день вы, несмотря на постоянные рабочие встречи в *Zoom* и *Skype*, отвлекаетесь на социальные сети и каждое уведомление, которое высвечивается на экране телефона? Ничего страшного, если, отвечая на этот вопрос, вы прокручиваете в голове неприятную цифру. Мы живем в цифровом мире, который динамично развивается и стремится безраздельно овладеть нашим вниманием. Этому процессу сложно противостоять. Книга «В поисках техновесия. Экранное время» – это ключ к пониманию природы нашей зависимости от гаджетов. Написанная простым и доступным языком, она дает реальные инструменты для достижения техновесия – равновесия между современными технологиями и реальной жизнью.

Если вы устали от бесконечной череды новостей и уведомлений, но, как и большинство из нас, не можете полностью отказаться от использования смартфона, планшета или компьютера, эта книга станет отличным руководством по выстраиванию здоровых отношений с современными технологиями. По крайней мере, вы отвлечетесь на чтение книги, а не постов в социальных сетях.

# Содержание

Введение	7
Зависимость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Бекка Кэдди

## В поисках техновесия.

### Экранное время

*Посвящается маме и папе.*

*Спасибо, что всегда проявляли интерес и заботились о том, чтобы у меня было достаточно батареек и ручек.*

Becca Caddy

Screen Time

How to make peace with your devices and find your techquilibrium

Опубликовано на русском языке по договоренности с Madeleine Milburn Ltd и агентством The Van Lear Agency LLC. Все права защищены.



# ФЕНИКС

Copyright © Becca Caddy, 2021

Опубликовано по договоренности с Madeleine Milburn Ltd

и агентством Van Lear

© Елена Сибуль, перевод, 2022

© ООО «Феникс», оформление, 2022

# Введение

Еще в детстве меня завораживало все, у чего есть экран. Задолго до того, как технологии с сенсорным экраном стали чем-то само собой разумеющимся, я смотрела круглыми глазами на все телевизоры, телефоны-раскладушки, компьютеры, ноутбуки и динамики в большом магазине электроники *Currys*, куда папа водил меня по выходным. У всех устройств был яркий экран или интерфейс, который обо всем мне рассказывал или давал контроль над устройством. Мне отчаянно хотелось узнать, как все эти плоские блестящие поверхности могут столько всего делать.

Именно поэтому более десяти лет я зарабатываю тем, что пишу, составляю рецензии и думаю о технологиях. Это предоставило мне бесконечно много возможностей для того, чтобы получать доступ к новым технологиям, тестировать готовящиеся к выпуску продукты на выставках, опрашивать людей, работающих над ними, и пытаться понять, что все эти устройства дают нашей повседневной жизни. Делая все это, я узнала, что большинство экранов в нашей нынешней реальности – телефоны, планшеты, портативные электронные устройства и умные гаджеты для дома – могут быть источниками как радости, так и стресса.

Иногда мне казалось, что мои экраны контролируют мою жизнь сильнее, чем я сама, и я многое перепробовала, чтобы

взять ситуацию в свои руки. Я ходила на медитации, меняла смартфон на обычный телефон, использовала браслет-шокер<sup>1</sup>, который должен отучать от плохих привычек. Ничего не работало. Почему? Потому что, несмотря на все свои минусы, устройства также дарили мне много хорошего, от чего я не могла отказаться. На самом деле мне не нужен детокс, отказ от устройства или покупка более простого – мне просто нужен баланс.

Я знаю людей, которые в начале 2020 года приняли решение проводить меньше времени за экраном. Чтобы помочь себе в этом, они скачали программы для браузеров, ограничивающие доступ к сайтам, на которые мы тратим много времени. Они удалили *Instagram*<sup>2</sup> и *Twitter*<sup>3</sup> с телефонов и закрыли аккаунты в *Facebook*<sup>4</sup>. А потом началась пандемия *COVID-19*, и приоритеты у всех поменялись.

Из-за социальной дистанции и необходимости работать из дома чаще, чем раньше, наши экраны внезапно стали самым надежным (а на деле и единственным) способом связаться с друзьями, семьей и коллегами.

---

<sup>1</sup> Представляет собой электрошокер на запястье, который нужно включать каждый раз при повторении плохой привычки.

<sup>2</sup> Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.

<sup>3</sup> Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.

<sup>4</sup> Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.



Аксессуары превратились в необходимость, и наши отношения с техникой стали даже более симбиотическими.

Вот почему сейчас для нас важнее, чем когда-либо, узнать, как обрести здоровый баланс в отношениях с нашими устройствами.

Прежде всего, мне кажется, стоит уточнить, что мы имеем в виду под словом «технология». Потому что это слово, хоть его и используют постоянно и повсеместно, иногда звучит довольно размыто и неопределенно. Не всегда очевидно, что входит в это понятие, а что нет.

Определение понятия «технология» следующее: это механизмы и оборудование, разработанные с помощью научного знания.

Получается, даже очки, которые я ношу, печатая сейчас эти слова, считаются технологией. Как и шариковая ручка рядом с моей клавиатурой, с помощью которой я постоянно делаю заметки. Это что, книга об исправлении наших нездоровых отношений с очками и канцтоварами? Нет, конечно, это не так. Так что необходимо разобраться в терминах.

Мы сосредоточимся на коммуникационных технологиях. Это устройства, которые подключаются к интернету, чтобы вы могли отправить и получить информацию, играть в онлайн-игры, делиться фотографиями и видео с друзьями и незнакомцами. Это смартфоны, планшеты, смарт-ТВ, фит-

нес-браслеты. Предметы с экранами и все, что с их помощью можно сделать. Не нужно обладать всеми этими гаджетами, чтобы вынести из этой книги что-то полезное для себя. Главные идеи касаются вас вне зависимости от того, насколько часто вы пользуетесь технологиями. Не обязательно быть фанатом технологий, чтобы читать эту книгу. Вам нужны только готовность и желание найти баланс между жизнью и техникой.

В прошлом я, как и многие другие, пыталась утверждать, что техника нейтральна. Что сама по себе она не плохая и не хорошая, что только от нас зависит, пользу или вред принесет ее использование. Но учитывая, как много разных технологий теперь направлено на то, чтобы активно влиять на наше внимание в режиме реального времени и фильтровать, на что оно обращено, – в особенности это касается социальных сетей, – становится все сложнее заявлять об их нейтральности.

Техкомпании раньше зарабатывали на создании и продаже новых продуктов и услуг. Однако теперь деньги делаются на сборе, анализе и иногда продаже информации о вас.

А как, вы думаете, *Facebook* стала компанией, стоящей миллиард долларов, при том, что ни один из пользователей соцсети не платит за ее использование?

Как говорится, если вы не платите за товар, значит, вы сами товар.

Все, что каждый из нас делает онлайн, отслеживается и измеряется с целью помочь компаниям лучше понять наше поведение. Во время коронавирусного карантина можно было собрать целые галактики информации, потому что мы сидели дома и делали все онлайн. Появилась пользовательская статистика в масштабе целых стран, показывающая, как люди используют свои гаджеты, когда находятся в состоянии экстремального стресса.

Цель всех поставщиков онлайн-услуг, использующих эти данные, – найти наиболее эффективный способ заставить нас продолжать листать, кликать мышью и покупать. Заманить нас на путь покупок к рекламодателю, оплатившему место на наших экранах.

Вот почему меня часто спрашивают: «Нужно ли мне удалить аккаунт?», «Нужно ли мне избавиться от смартфона?» и «Нужно ли мне заняться техндетоксом?». Я готова рекомендовать все, что придает сил, и если что-то из этого помогает вам – вперед, пользуйтесь. Но я искренне считаю, что большинству эти способы не подходят. Крайние меры редко помогают. Вспомните о любой из поставленных на Новый год задач и спросите себя: сколько из них пережило весну?

Как практика детокса наших тел экстремальным голоданием и огромными количествами лимонного сока оказалась поставлена под сомнение исследователями, так и понятие техндетокса просто не помогает большинству из нас. Мы окажем себе услугу, если согласимся убрать слово «детокс»

из нашего «технологического словаря» навсегда и использовать его в правильном контексте — для описания человека, очищающего организм от наркотиков или змеиного яда.

Почему это важно? Потому что слова имеют значение. Лексика, с помощью которой мы описываем любую тему, влияет на то, как мы думаем и реагируем на что-то. Многие из нас полагаются на технологии в работе, используют их для развлечения и связи с другими людьми. Конечно же, технологии, которые мы используем ежедневно, неидеальны, и иногда, как мы узнаем из этой книги, их создают для того, чтобы воздействовать на наше внимание и монетизировать его. Но если считать, что технологии вредоносны по умолчанию, мы точно будем воспринимать их как то, чему доверять нельзя. А относиться ко всему новому с подозрением весьма свойственно человеку.

В 1926 году американская благотворительная организация подняла вопрос: «Мешает ли телефон повседневной жизни и традиции дружеских встреч?» Пусть вас не обманывает спокойный и объективный тон вопроса. Подразумеваемый ответ: громкое и встревоженное «да». Телеграммы, телевидение и мобильные телефоны, а в последнее время — видеоигры и виртуальная реальность вызывали практически идентичную реакцию. Эксперты называют ее моральной паникой — это особенный тип реакции людей на изменения в обществе, которые якобы угрожают их семейным ценностям

или традициям.

Я считаю, важно признать, что непроизвольный ответ на новые технологии вполне предсказуем, но он не решает проблему.

Сосредоточив наше внимание лишь на том, сколько времени дети проводят у экрана, мы рискуем упустить из вида корни проблемы, вызвавшей такое поведение, и забываем о более актуальных темах, которые стоило бы обсуждать.

Моральная паника имеет право на существование, но алармизм, который ведет к ненужным запретам и ограничениям, мешает ясному пониманию и здоровому прогрессу. Вот почему эта книга не призывает навсегда покинуть соц-сети. Я не стану пытаться убедить вас сделать из смартфона что-то менее умное. Вместо этого мы с вами изучим практические способы заключить мир с экранами в нашей жизни, дойдя до самой сути того, каким образом наши устройства заставляют нас чувствовать себя лучше или хуже.

Я погрузилась во все научные исследования, которые только смогла найти, – некоторые совершенно новые, другим уже немало лет, – чтобы показать: поведение, которое чаще всего ведет к проблемам с технологиями, на самом деле нормально и хорошо задокументировано. Мы поймем, что чаще всего устройства не являются причиной проблем— но точно могут их усугубить.

Например, почему мы до сих пор не можем понять, когда

пора остановиться? Еще в 2005 году проводилось исследование: могут ли люди определить, когда наелись супом. Ученые дали половине участников обычную миску супа, а другой половине – миску со спрятанными трубками, через которые постоянно подливали свежий суп. Нам бы всем хотелось думать, что мы заметим бесконечную миску супа, но результаты этого исследования демонстрируют: мы будем есть суп, пока рак на горе не свистнет.

Конечно же, наш способ «потребления» фотографий, видео и новостей на телефоне не совсем аналогичен этому примеру. Но, думаю, неплохо держать в голове эту картинку, когда речь заходит о технологиях, специально устроенных так, что от них практически нельзя оторваться. Стоит помнить, что потоку социальных сетей нет конца, и наш бедный мозг, сталкиваясь с этим, ищет способы уйти от виртуальной миски супа и заняться чем-то другим.

Многие из тем, которые мы рассмотрим, заслуживают быть раскрытыми в отдельных книгах. Так что перед вами, можно сказать, краткое руководство, основанное на избранных исследованиях: как лучше управлять своим временем, расставлять приоритеты, использовать технологии для развлечения и снятия стресса, справляться с социальным сравнением<sup>5</sup> и влиянием алгоритмов.

---

<sup>5</sup> В 1954 году Леон Фестингер выдвинул теорию социального сравнения. Согласно ей, в отсутствие объективных несоциальных стандартов люди воспринимают и осознают себя, сравнивая с другими.

Мы живем в мире, которым правят технологии, и стали свидетелями того, как научные прорывы несколько раз кардинально меняли его устройство. Поколение Z никогда не знало жизни без соцсетей и сенсорных экранов. Нет ничего страшного в том, чтобы быть фанатом своего телефона, приложений, социальных сетей и медиа, а также других всевозможных технологий. Я сама такая.

В мире и так полно как «цифровых паникеров», предрекающих наихудшие сценарии, так и «цифровых адептов», обожествляющих технобренды. Ни те ни другие не приносят пользы. Я хочу, чтобы мы сейчас уделили время поиску счастливого баланса, нашего «техновесия», и подумали, как поменять свои отношения с устройствами таким образом, чтобы получать от них больше пользы, чем проблем. Чтобы получить контроль над временем, которое мы проводим перед экраном.

## **Пять моментов, которые нужно помнить**

### **• Технологии быстро меняются**

Я из всех сил пыталась сделать советы и информацию актуальной, насколько это возможно, и многие из результатов исследований, приведенных здесь, имеют широкое применение: статья о механизмах *Facebook* может помочь понять и другие социальные платформы, которыми вы пользуетесь.

### **• Исследования не святая истина**

Все исследования, представленные в этой книге, досто-

верны и признаны, но не нужно считать, что данные одной работы относятся ко всем нам в равной мере. Используйте представленную здесь информацию, чтобы расширить собственное понимание проблемы и подходить более критично к повседневному использованию технологий.

### **• Поделитесь советом**

Отношение к своему телу, ментальное здоровье и эхо-камеры<sup>6</sup> – технологии могут усугубить или вызвать проблемы в разных сферах жизни. Не берите на себя проблемы других людей, но делитесь советами, прочитанными здесь, если они способны помочь другим.

### **• Техкомпании должны быть призваны к ответу**

Эта книга о нас и о том, что мы можем сделать для самих себя, но это не значит, что мы забыли о крупных технологических компаниях. Они могут и должны делать больше с точки зрения этики и социологии. Мы все можем делать больше для себя и других.

### **• Относитесь к себе проще**

Изменения не происходят за ночь – результаты проявляются постепенно. Начните с начала и прочитайте книгу до конца или просмотрите темы, которые интересуют вас больше всего. Узнайте о технологиях, людях и себе и делайте то,

---

<sup>6</sup> Эхо-камера – понятие в теории СМИ. Это ситуация, в которой сообщение (идея, убеждение, информация) передается и повторяется внутри закрытой системы (общность единомышленников). То есть находящиеся в эхо-камере участники коммуникации слушают сами себя и соглашаются сами с собой, не воспринимая альтернативные мнения извне.



что кажется правильным.

# **Зависимость**

## **Почему мы не можем отложить телефон в сторону: известные и неизвестные причины**

**Привет, меня зовут Бекка, и, возможно, у меня зависимость от технологий.**

Она началась с поддельного тамагочи – «цифрового питомца», который выглядел как большой брелок с экраном и был до смерти нужен каждому ребенку в конце 1990-х. Мой действовал так же хорошо, как и настоящий питомец (по крайней мере, в этом меня убеждала мама). Мне было одиннадцать, когда тамагочи-мания захватила Великобританию и игрушки появились у всех в моей школе. Мы с друзьями сидели вместе, молча кормили своих маленьких карманных питомцев, играли с ними, убирали за ними и давали им лекарства, когда те болели. Иногда я даже разговаривала со своим (только никому не рассказывайте!). Не с иронией, а искренне – словно он действительно мог слышать меня. Несколько полных стресса месяцев моей главной целью было сохранять жизнь этому поддельному набору пикселей. Но, как и все тренды в начальной школе (см. также: кольца настроения и резиновые браслеты), карманные щенки, котята

и малыши-динозавры нам быстро надоели. На детской площадке их быстро заменили футуристического вида светящиеся йо-йо (не будем заострять внимание на моем полном отсутствии умения играть в йо-йо).

Через несколько лет моего требовательного виртуального питомца заменила Лара Крофт. У нас с братом была одна *PlayStation* первого поколения на двоих. Однажды мне на день рождения подарили игру «Расхитительница гробниц», и я подсела на нее. Покупала геймерские журналы с чит-кодами, на уроках в школе рисовала карты уровней, планируя, как обойти ловушки и врагов. Мой тамагочи, по крайней мере, иногда спал. А Лара Крофт всегда была готова к приключениям, и я часто засиживалась за игрой до утра, расхищая гробницы.

В подростковом возрасте я зарегистрировалась на *Myspace*. Это был словно портал из прибрежного городка, в котором я росла (и который моему подростковому уму в то время казался ужасно скучным), в далекий большой мир. *Myspace* помогла мне найти новую музыку и друзей и общаться с парнями, которые были бесконечно круче ребят из моей школы. Я часами оттачивала навыки селфи еще до того, как их начали так называть, и оформляла свою страничку с помощью самой простой технологии дизайна сайта, которую я использую до сих пор.

Мой первое устройство *Fitbit* было крошечным и крепилось к одежде. Оно очаровало меня, несмотря на то что в

сборе данных было далеко от совершенства. Будучи журналистом области технологий, я получила шанс испытать десятки фитнес-браслетов, смарт-часов и других устройств, которые можно носить на себе и которые собирают информацию о сне, движении и питании. Я добавляла эти данные в таблицу и анализировала все вечера, проведенные вне дома, путь до работы и порции еды, оценивая, приближает это меня к цели или отдаляет.

Я не была помешана на всех технологиях одинаково. Но все вместе устройства, приложения, игры, платформы социальных сетей и сайты, ставшие частью моей жизни, помогали мне связаться с другими людьми, сбежать из этого мира, успокоить нервы, повеселиться, научиться чему-то новому, стать креативнее, выразить себя и отвлечься.

Однако технологии также отнимали очень много времени, влияли на отношения, вызывали стресс, мешали сну и выполнению планов, усугубляли проблемы с питанием и стоили немалых денег.

Скорее всего, ваша история отношений с технологиями такая же запутанная. Особенно если вы миллениал и (почти) можете вспомнить, каким мир был до смартфонов. Носили ли вы с собой розовый личный дневник, куда бы ни пошли? Может, вы чаще болтали с людьми по *MSN Messenger*, чем в настоящей жизни? Когда вы впервые зарегистрировались на *Facebook*, было ли вам интересно проверить, чем занимаются ваши друзья, и одновременно немного стыдно следить

за их жизнь? Может, вы тоже мечтали стать чемпионом в *Super Mario Kart*? Как часто вы играли в «Солитер» на телефоне во время собраний на первой работе? Вы заметили, что *Instagram* может превратиться из интересного и дружелюбного пространства в топливо для фальшивой зависти всего за несколько секунд? Вы проводите долгие часы за чтением плохих новостей, ощущая необходимость не отставать от безнадежного круговорота сообщений и не имея возможности оторваться от него?

Нам, несомненно, нравятся наши приложения, игры, соцсети, смарт-часы и устройства, но возможно ли, что наша любовь уже пересекла невидимую границу и стала зависимостью? Вот о чем эта глава: как лучше подойти к обсуждению нашей зависимости от устройств и как мы можем контролировать их использование.

## **Технологии все время**

Спросите родителей подростков, и они, несомненно, скажут, что их дети пристрастились к новому приложению или видеоигре. Оглянитесь, сидя в кафе, автобусе или поезде, и вы увидите, что большинство людей склонили головы и погрузились в экран с высоким разрешением, от которого редко отрываются. Вспомните последний раз, когда вам нужно было убить пару минут. Уверена, вы провели их за экраном телефона, в соцсетях, играя в игру или проверяя почту, так? Не волнуйтесь, так поступает большинство из нас. Иссле-

дование 2018 года показало, что в среднем люди проверяют свой телефон через пять-десять минут после того, как проснутся, а 27 % опрошенных – даже через 60 секунд после того, как откроют глаза. Согласно статистике 2019 года, мы проверяем телефоны по крайней мере 58 раз в день и примерно 3 часа 29 минут в сутки проводим в интернете.

Если эти цифры кажутся вам высокими, то потому, что с каждым новым появлением подобной статистики они становятся все выше. Все выше с тех пор, как объявили о необходимости держать дистанцию из-за *COVID-19* и мы стали зависеть от общения с помощью устройств еще больше, чем раньше. С апреля 2020-го время, которое мы проводим онлайн каждый день, увеличилось в среднем до 4 часов 2 минут. Я не смогла найти официальные данные о том, сколько раз мы касаемся своих телефонов при таком раскладе, но думаю, что сотни – в лучшем случае. В 2020 году можно было с уверенностью предположить, что даже те, кто почти не пользовался технологиями, стали тянуться к близлежащему устройству с выходом в интернет как к спасительному тросу, соединяющему их с работой, друзьями, семьей и бесконечными новостями.

Я вовсе не хочу сказать, что проводить время в телефоне – плохо. Потеря часа или двух в неделю на листание соцсетей не та причина, по которой нужно задуматься о ваших отношениях с технологиями. Вопрос скорее в том, как вы себя чувствуете, используя их.

Исследования предполагают, что существует связь между использованием технологий и депрессией, тревожностью, одиночеством, проблемами в отношениях и нарушением сна – все эти вопросы будут подробно рассматриваться в этой книге. Многим из нас, скорее всего, не нужны исследования, чтобы понять то, что мы и так уже знаем: наши гаджеты не всегда приносят нам пользу. Многие из тех, с кем я поговорила в процессе написания этой книги, рассказали, что они то полагаются на устройства, то чувствуют раздражение и истощение из-за них. Это явно нездоровое состояние. Когда в нашей жизни появляются друзья, заставляющие чувствовать подобное, мы либо решаем эту проблему, либо пересматриваем необходимость такой дружбы.

Планшеты и смартфоны теперь такая же часть нашей повседневной жизни, как и друзья и семья, но они не должны выматывать нас, давить на нас или делать нас несчастными.

Мне также бесчисленное количество раз говорили еще об одном чувстве – потере контроля. Заявление, что нас контролируют наши смартфоны, кажется слишком драматичным. Тем не менее многие из нас, ошибочно или нет, описывают нашу связь с устройством как зависимость. Они нужны нам, иногда нам кажется, что мы их любим, но иногда также складывается впечатление, что у нас нет права решать, на что мы смотрим, как мы проводим свое время и на что направлено наше внимание.

Это чувство хорошо подытожил американский стендап-комик Джерри Сайнфелд в своем концерте «23 часа безделья», выпущенном на *Netflix* в 2020 году: «Я больше не знаю, в чем цель существования человека. Мне кажется, что люди до сих пор не исчезли только по одной причине – телефонам нужны карманы, в которых они могут путешествовать».

Если мы хотим понять потенциальный негативный эффект технологий и что можно сделать, чтобы справиться с ним, нужно ответить на два вопроса: что такого делают наши устройства, что мы чувствуем себя беспомощными, и возможна ли вообще зависимость от технологий?

## **Понимание (и неправильное понимание) зависимости**

Я слышала, как люди говорили, что зависимы от *Netflix*, вязания и шоколадных конфет. Но зависимость – это серьезное расстройство с серьезным определением: «Человек, страдающий от зависимости, использует вещества или проявляет поведение, положительное подкрепляющее свойство которых заставляет повторять действие, несмотря на разрушительные последствия».

Именно природа таких последствий отделяет зависимость от перечисленных выше занятий – в большинстве случаев мы используем это слово, чтобы описать то, что нам очень нравится и чего мы иногда хотим слишком сильно. Напри-



мер, если кто-то пристрастился к веществам, то это негативно влияет на такие моменты повседневной жизни, как поход на работу, свободное время и отношения.

Опираясь на это определение, можно ли назвать зависимость от технологий настоящим и, следовательно, поддающимся лечению заболеванием? Возможно. Смотря кого вы спросите. Доктор Марк Гриффитс, психолог и профессор по поведенческой зависимости из университета Ноттингем Трент, предлагает одно из самых простых объяснений связи технологии с зависимостью.

Гриффитс представляет зависимость от технологий как набор поведенческих аддикций, которые имеют узнаваемые основные компоненты. Вот эти компоненты вместе с моими собственными примерами зависимости от технологий:

- **Приоритетность** – вы думаете об интернете все время.
- **Изменение настроения** – игры будоражат вас.
- **Привыкание** – вам нужно проводить все больше времени в соцсетях, чтобы эффект оставался тем же.
- **Синдром отмены** – вы ощущаете грусть и раздражение, если не можете выйти в интернет.
- **Конфликт** – вы ссоритесь с начальником или партнером из-за количества времени, проведенного в интернете.
- **Рецидив** – вы можете воздерживаться от интернета несколько дней или недель, но, когда возвращаетесь, время пользования технологиями снова взлетает до небес.

Важно отметить, что даже слово «зависимость» проти-

воречиво. Доктор Карлтон К. Эриксон, автор и ученый-исследователь, говорит, что оно «расплывчато», и пишет, что, поскольку его так часто используют и нередко неправильно понимают, определение этого термина тоже кажется неправильным. Это частично объясняет, почему предположение о том, что существует зависимость от технологий, интернета или соцсетей, так горячо оспаривается.

## **Знакомимся с зависимостью от интернета**

В 1995 психиатр Айвен Кеннет Голдберг опубликовал один из первых тестов на наличие интернет-зависимости.

В его тесте указывались семь симптомов, включающие «нахождение в интернете дольше, чем планировалось», «полный или частичный отказ от важной социальной или рабочей деятельности из-за интернета» и «осознанное или неосознанное движение пальцами, словно человек печатает на клавиатуре». Автор опубликовал тест на электронной доске объявлений психиатров.

К несчастью, тест Голдберга на интернет-зависимость имел один основной недостаток: интернет-зависимости не существовало.

Голдберг хотел показать, как можно манипулировать процессами диагностики расстройств, чтобы прийти практически к любому выводу. Он создал тест-розыгрыш, взяв критерии из священной книги диагностики ментальных заболеваний – «Диагностического и статистического руководства

по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации. Но люди и так уже переживали из-за того, сколько времени проводят в интернете, и серьезно отнеслись к тесту. Тест, составленный Голдбергом в шутку, случайно затронул настоящую проблему.

## **Доказательства интернет-зависимости**

Доктор Кимберли Янг отнеслась к интернет-зависимости серьезнее, чем Голдберг, и стала первопроходцем в ее исследовании, диагностике и лечении. Янг начала диагностировать и лечить пациентов от интернет-зависимости в 1995 году – в тот же год, когда Голдберг опубликовал свой фальшивый тест. Она создала тест на интернет-зависимость, который многие исследователи и врачи используют с тех пор как лекало для создания собственных.

Янг верила, что важно лучше понимать и лечить интернет-зависимость потому, что, как и пристрастие к веществу, она может негативно повлиять на жизнь: из-за онлайн-интрижек и непомерных счетов люди теряют работу и отношения.

Янг лишь одна из многих, кто на протяжении долгих лет призывал относиться к интернет-зависимости серьезно. Сейчас по всему миру существуют лечебные центры, от частных больниц до тренировочных лагерей, которые помогают преодолеть зависимость от интернета, телефонов, видеоигр и социальных сетей. Однако невозможно сказать наверняка,

следует ли в принципе считать пристрастия, от которых там лечат, зависимостью.

## **Проблемы с интернет-зависимостью**

Давайте рассмотрим, почему некоторые эксперты считают, что сам термин «интернет-зависимость» неоднозначен. И почему утверждение, что мы зависимы от интернета, наших смартфонов и приложений, неоднозначнее, чем мы думаем.

### ***1. Официально это неофициально***

Интернет-зависимость не указана в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» Американской психиатрической ассоциации. Врач не сможет поставить диагноз «зависимость от интернета и технологий», по крайней мере официально. Многие психологи и специалисты все равно ставят такие диагнозы и лечат эти расстройства, но не существует общепринятого стандартизированного теста для диагностики людей или лечения, которое может им помочь.

Единственная зависимость от технологий, которую признает руководство, – зависимость от интернет-игр. И даже в отношении нее рекомендуется проводить больше исследований, чтобы лучше понять специфику заболевания. Зависимость от игр будет считаться примером расстройства, если она приводит к «значительным нарушениям или стрессу» в разных сферах жизни. Некоторые признаки зависимости

от интернет-игр похожи на компоненты поведенческой зависимости. Например, повышение устойчивости, когда нужно больше играть, чтобы чувствовать удовлетворение, или синдромы отмены – грусть и раздражение, если игру забирают или играть в данный момент невозможно.

Зависимость от игр также была включена в Международную классификацию болезней ВОЗ – справочник, аналогичный руководству по психическим расстройствам. Это вызвало противоречия. Некоторые считают, что включение этого расстройства патологизирует игровое поведение и игнорирует пользу от видеоигр.

## ***2. Что вообще такое интернет?***

Термин «интернет-зависимость» мне не очень нравится больше всего потому, что слово «интернет» имеет широкое значение. Мы говорим о социальных сетях или телефонах? Порно или играх? Азартных играх или просто о времени за экраном?

Янг создала «Тест на интернет-зависимость», который учитывает все контакты с экраном – техникой для связи, с помощью которой можно выйти в интернет. Тест включает сайты, онлайн-игры, социальные сети и другие развлечения в интернете.

Не знаю, как насчет вас, но я использую все эти вещи совершенно по-разному. Мне нужно проводить очень много времени онлайн, читая сайты и журналы по работе. Да, я могу часто падать в «кроличью нору» исследований, но это

неотъемлемая часть моей профессии. Мои привычки в социальных сетях – уже совсем другое дело. Я могу потратить слишком много времени, листая истории в *Instagram*. Развлечение в интернете – это просто развлечение. Я провожу много времени за просмотром фильмов на *Netflix*, но не думаю, что с этим мне понадобится помощь, – это источник необходимой релаксации. Попытки связать вместе все эти платформы и виды деятельности могут сбить с толку и оказаться бесполезными.

Некоторые исследователи предложили разделять интернет-зависимость на четкие области согласно платформам: зависимость от самого интернета, от интернет-игр, от смартфонов, от соцсетей. В то же время многие считают, что нужно сосредотачиваться не на технологиях, а на поведении. В одном исследовании предложили вместо термина «интернет-зависимость» использовать конкретные формулировки – игромания, расстройства на сексуальной почве, – и не важно, проявляется ли зависимость онлайн или офлайн.

Вот важный вопрос, над которым вам нужно подумать: мы зависимы именно от интернета или это просто удобное место, где мы можем потакать своей зависимости?

### ***3. Это не зависимость***

Некоторые люди считают, что слово «зависимость» не подходит в данном контексте. В 2018 году в рамках конференции фонда *TED* нейробиолог доктор Сайрус МакКэндлесс в своем выступлении заявил, что слово «зависи-

мость» нельзя использовать, говоря о технологиях, потому что так сложнее обсуждать и искать решения для зависимости от наркотиков. «Покупатели, разработчики приложений и прежде всего журналисты должны перестать использовать это слово, говоря об айфонах, *Candy Crush Saga* или чизбургерах», – сказал он.

#### ***4. Существует множество различных тестов***

Если вы забьете в поисковик *Google* «тест на интернет-зависимость» или «зависимость от технологий», то получите сотни результатов. Не все эти тесты созданы академиками или признанными психологами, которые пытаются диагностировать интернет-зависимость, но все равно их очень много.

Многие из них устроены примерно одинаково. В них спрашивается, теряете ли вы счет времени, когда пользуетесь технологиями, ощущаете ли вы, что вам нужно больше пользоваться ими, чтобы испытать удовлетворение, используете ли вы технологии, чтобы почувствовать себя лучше или подавить стресс, и становится ли вам грустно или тревожно, если вы перестаете ими пользоваться.

Однако без официально подтвержденного врачом диагноза «интернет-зависимость» не существует авторитетного метода оценки. Из-за этого у любого человека, имеющего причины переживать из-за своих отношений с интернетом, возникают трудности. Можно пройти один тест, который выдаст результат «интернет-зависимость», а потом пройти другой,

с другими вопросами и другими результатами.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.