

Исследование феномена цифрового аскетизма

Научный руководитель – Копылова Ольга Юрьевна

Федорченко Ксения Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Высшая школа телевидения (факультет), Москва, Россия

E-mail: musksen@mail.ru

Термин «цифровой аскетизм» довольно редко встречается в научных исследованиях и в статьях СМИ. Однако часто авторы рассуждают о влиянии цифровой среды на человека. Усталость, информационное перенасыщение, отсутствие свободного времени - всё это становится причиной тренда «диджитал-детокс», о котором нередко пишут в современных блогах и средствах массовой информации.

Переход зрителя из одной платформы в другую, ограничение пользования цифровыми устройствами, осознанное потребление телевизионного и Интернет-контента, меди-экология можно связать с одним термином - «цифровой аскетизм» [5].

С развитием телевидения, оказывающего мощнейшее влияние на аудиторию, Интернета как нового социокоммуникативного пространства и площадкой для средств массовой информации у потребителя появилась потребность в отдыхе от получаемой информации. Сила феномена заключается в том, что для такого отдыха человек вынужден прилагать усилия, поскольку способность добровольного ограничения даётся тяжело. Человек XXI века устроен так, что потребность в информации стала не просто привычкой, а чем-то важным и необходимым.

«Цифровой аскетизм» стал причиной, прежде всего, телемании и Интернет-зависимости. В России доктор медицинских наук И.К. Сосин предположил, что сегодня появились телезависимые контингенты, которые нуждаются в психокоррекции [3]. Это подтверждает преобладание «клипового» мышления над критическим, фоновое потребление информации. В ходе долгих исследований удалось выявить эффекты, получаемые человеком от телевидения. Например, эффект «удлинения жизни», проявляющийся в желании получить удовольствие перед экраном телевизора после тяжелого рабочего дня, чтобы увидеть там более насыщенную жизнь [4].

Интернет увеличил возможность зависимости от экрана, поскольку контент стал подаваться сразу на нескольких платформах. Ученые отмечают, что в среднем ребёнок проводит за гаджетами 8-10 часов в день [3]. В условиях пандемии с 2020 года эта цифра увеличилась не только у детей, перешедших на дистанционное обучение, но и у взрослых, которые были вынуждены освоить информационные технологии. Также они стали больше потреблять новостей сразу на нескольких устройствах из-за страха упущения важной информации.

Вследствие увеличения страха, агрессии, усталости психологами были разработаны методы самозащиты от Интернета и ТВ, которые особенно актуальны сегодня, когда человек ощущает себя одиноким и всё еще не приспособленным к огромному потоку информации. Самое важное заключается в фильтрации - старании отделить факты от мнений, обдумывании и верификации полученных данных. В помощь приходит «цифровой аскетизм» - разумное ограничение информации [1].

Часто «цифровой аскетизм» связывают и с полным отказом от какого-либо устройства (смартфона, ноутбука, телевизора), хотя это не так. В частности сегодня «цифровыми аскетами» можно назвать людей из труднодоступных районов России, где еще не

осуществлен переход с аналогового вещания на цифровое. Хотя и государственная программа обеспечивает население всевозможной помощью, всё же за короткий срок сделать это не так просто [2]. В некоторых регионах по-прежнему остаются жители, которые вынуждены себя ограничивать минимальным количеством каналов сообщений, например, парой телевизионных каналов или радио. Причина вынужденного аскетизма - информационная недостаточность.

Возникают трудности в понимании термина «цифровой аскетизм». Проведенным автором опросом подтверждается гипотеза статьи о том, что большинство практикуют в той или иной мере «цифровой аскетизм», а понимают сам термин - чуть более четверти из них.

В ходе исследования также выяснилось, что в пандемию люди всех возрастов стали больше потреблять информацию с цифровых устройств и в то же время пытаться проводить «детоксикацию», то есть ограничивать себя от гаджетов и просмотра телевизора. Однако опрошиваемые также отметили, что сделать это можно только насильно, а то и вовсе невозможно, поскольку существует зависимость от новостей и социальных сетей как способа коммуникации с миром.

Исследование подтвердило, что «цифровой аскетизм» в качестве модной тенденции, в основном, практикуют люди молодого возраста (с 18 до 35 лет). Люди же среднего возраста испытывают меньшую зависимость, а аскетизм используют из-за нехватки времени. Удивительно, но именно люди среднего (с 36 до 60 лет) и старческого возраста (с 61 до 90 лет) отметили, что у них увеличилось телесмотрение в период пандемии. При этом ограничивать себя в этом они не собираются.

В этом исследовании возникла потребность более детального понимания принудительного и добровольного цифрового аскетизма. В проведенном интервью с экспертами выяснилось, что добровольный аскетизм - это временное сознательное ограничение потребления информации, сокращение времени пользования цифровыми устройствами (смартфон, ноутбук, планшет, телевизор). Создатель офлайн лагеря для взрослых без телефонов, часов, разговоров о работе, Д. Никитин, дал понятие «диджитал-детокс». Принудительный же аскетизм сегодня остаётся, как было сказано ранее, в труднодоступных районах России, где еще не завершен окончательный переход с аналогового вещания на цифровое, как это отметил заместитель начальника службы экономики телеканала «Россия 24», кандидат филологических наук, Каратаев Р.Ю.

«Цифровой аскетизм» - понятие широкое, которое включает в себя как добровольное, так и принудительное ограничение пользования цифровыми устройствами. Сегодня он характерен больше для людей среднего возраста, поскольку именно они легче отказываются от устройств, не испытывают такой зависимости, как поколение «зуммеров», выросших на фоне ускоренного развития информационных технологий. Для них «цифровой аскетизм» - скорее, тренд. Но в любом случае, в той или иной мере он используется всеми.

Источники и литература

- 1) 1. Владимирова М.Б. Трансформация массового сознания под воздействием СМИ (на примере российского телевидения): монография / М.Б. Владимирова. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 144 с.
- 2) 2. Каратаев Р.Ю. Последствия перехода России на цифровое вещание для регионального ТВ: научная статья по специальности «СМИ (медиа) и массовые коммуникации» – Вестник Костромского государственного университета, 2017 г.
- 3) 3. Карпова Е.Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях. Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, 2017 г.

- 4) 4. Маховская О. Телемания. Болезнь или страсть? – Издательство «Вильямс», 2008 г. – 268 с.
- 5) 5. Сиберг Д. Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий / Дэниел Сиберг; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблицер, 2015. – 207 с.
- 6) 6. ТАСС: <https://tass.ru/obschestvo/9006933>