

УДК 17.177

ДИДЖИТАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА КАК СУЩЕСТВЕННЫЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ

А.А. Золотов, В.Ф. Мартюшов

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь

© Золотов А.А., Мартюшов В.Ф., 2021

DOI: 10.46573/2409-1391-2021-4-23-27

*В статье показывается зависимость между депрессией и активностью человека в интернете и социальных сетях. Актуальность объясняется тем, что в XXI в. трудно найти людей без гаджетов, дающих доступ во всемирную паутину. Для раскрытия темы были использованы результаты социологических исследований, проведенных в последние годы в нашей стране. **Ключевые слова:** диджитализация, гаджеты, интернет, социальные сети, депрессия.*

Диджитализация постепенно охватывает все сферы современного общества, пронизывает все аспекты жизни человека. Наиболее простое из определений выглядит так: диджитализация – это оцифровка текста, звука, видео, которая позволяет переводить огромные объемы информации в единицы и нули, т. е. язык, понятный компьютеру. Так, компьютер после совмещения информации о местоположении человека в различных поисковых запросах может определить предпочтения пользователя (варианты отдыха, планируемых приобретений товаров, услуг и пр.).

Таким образом, можно утверждать, что диджитализация – это общий термин для обозначения цифровой трансформации общества и экономики. Он описывает переход от индустриальной эпохи и аналоговых технологий к эпохе знаний и творчества, характеризующейся распространенностью цифровых технологий и обилием инноваций. Иначе говоря, диджитализация призвана упростить нашу жизнь, способствовать глубокой трансформации экономики и бизнеса, использованию цифровых технологий для оптимизации бизнес-проектов, повышению производительности труда компаний и улучшению опыта взаимодействия с клиентами. В силу названных факторов и причин целью диджитализации выступает удовлетворение нужд потребителя, которые, безусловно, меняются с развитием технологий. Однако диджитализация имеет немало негативных сторон и может приводить к неприятным последствиям. Одной из них (и весьма существенной) является возникновение депрессии у многих членов общества, т. е. все больше людей впадают в угнетенное, подавленное психическое состояние, сопровождаемое физическим и духовным бессилием.

В Античности Гиппократом (330 г. до н. э.) было описано явление, близкое к депрессии, – меланхолия, которую сам древнегреческий целитель обозначил термином «плохое настроение» [4]. В дальнейшем меланхолию изучали многие исследователи: Аретей Каппадокийский, Р. Бертон (автор энциклопедического сочинения «Анатомия меланхолии»), Т. Боне,

Ф.Б. де Соваж де Лакруа, Ж.Г.Ф. Байарже и, наконец, Э. Крепелин, который и ввел термин «депрессия» [3].

Депрессию сейчас нередко называют чумой XXI в. Однако существует движение, романтизирующее психические заболевания. О депрессии так или иначе нам приходится слышать практически каждый день, и закономерно возникает вопрос: действительно ли рассматриваемое состояние так страшно и опасно. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия – это распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, чувства подавленности, вины и низкая самооценка, потеря интереса или радости, нарушения сна или аппетита, плохая концентрация внимания [2]. Может показаться, что подобные симптомы не представляют серьезной угрозы, однако это не так. Человек, находящийся в депрессии, становится угрюмым, заторможенным, апатичным. Он не способен радоваться и наслаждаться жизнью.

В работе [6] перечисляются и описываются симптомы депрессии в соответствии с МКБ-10, которые не следует путать с характеристиками меланхолии и жалостью к себе: апатия, отсутствие воли и мотивации к деятельности; трудности с концентрацией внимания, памятью; неспособность испытывать удовольствие от чего-либо; снижение самооценки, неуверенность в себе, трудности общения с людьми; мысли о виновности, самоуничтожение; мрачное и пессимистическое видение прошлого, настоящего и будущего; желание причинить себе вред или убить себя; нарушенный сон. Отмечается, что при наличии этих симптомов нужно обращаться к специалисту.

Как показывают данные социологических исследований, около 8 миллионов россиян страдают от указанного недуга [5]. Подчеркнем, что это данные официальной статистики. Если ли же обратить внимание на ближайшее окружение, то можно обнаружить, что многие люди пребывают или пребывали в депрессии. Следует констатировать, что депрессивное состояние в той или иной форме переживал практически каждый из нас.

По официальным результатам социологических опросов, не менее 70 % респондентов сталкивались с депрессией. При этом 14,9 % не считают депрессию болезнью [5]. Такого архаичного представления придерживаются многие люди. Нередко человеку, находящемуся в рассматриваемом состоянии, дают следующие советы: «займись спортом», «поглубже погрузись в работу», «найди интересное хобби», «соверши путешествие» и «все пройдет». Однако исцеление после реализации этих советов происходит не всегда. Лишь 4,3 % респондентов признались, что вообще ничего не знают о психических заболеваниях, в том числе о депрессии.

Следует отметить, что меньше всего о психических заболеваниях осведомлены сельские жители (14 % опрошенных); 29 % жителей села не только не имеют представления о подобных заболеваниях, но, что еще хуже, вообще ничего не хотят знать о них. Отметим, что если не проводить среди людей разъяснительно-просветительскую работу на тему психических расстройств, нам никогда не удастся изменить ситуацию и уничтожить стереотипные представления об этих болезнях, господствующие в обществе. Среди городского населения показатели лучше: 45 % осведомлены; 32 % осведомлены недостаточно, но готовы больше знать; 16 % не хотят приобретать какие-либо знания о психических отклонениях и болезнях; 6 % в принципе ничего не знают

о психических расстройствах. Как мы видим, процент людей, живущих в городе и не имеющих представления об этих расстройствах, ниже, чем в сельской местности, тем не менее такая ситуация все равно настораживает [5].

По данным проведенных исследований [4, 5], 70 % людей, столкнувшихся с депрессией, были у врача. У 53 % опрошенных диагноз был поставлен врачом, оставшиеся 47 % занимались самолечением, что недопустимо. Из указанных выше 70 % только 52,4 % доверяют врачам из государственной поликлиники, специализирующимся на лечении психологических расстройств; 34,5 % – лишь медицинским работникам платных медицинских учреждений, а 13,1 % не доверяет вовсе [6].

Профессиональная медицинская помощь осложняется тем, что люди, обнаруживающие признаки депрессии или жалующиеся на ее наличие, получают некое «клеймо стыда», в отличие от имеющих, например, такие хронические болезни, как артрит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и др. В книге М. Голанта и С. Голант освещены многие вопросы, связанные с депрессией, в частности рассмотрено, как преодолеть страх и стыд, сопровождающие представление об этом заболевании [1]. Авторы пытаются развенчать различные мифы о депрессии, распространенные в обществе, прежде всего миф, что с депрессией справится любой, если у него достаточно силы воли. Также они рассеивают представление о депрессии как о болезни, существующей только в голове: депрессия может быть симптомом на первый взгляд не связанного с ней физиологического отклонения [1, с. 11–12]. Другие мифы связаны с убежденностью в недееспособности больного депрессией, беспомощности психотерапевтов перед этим недугом, обязательном привыкании к лекарственным средствам от депрессии, отсутствии связи между злоупотреблением химическими веществами и этим заболеванием и однотипности проявления его у всех людей [1, с. 11–17].

Возникает закономерный вопрос: как депрессия связана с диджитализацией общества. Есть несколько причин. Более половины опрошенных ответили положительно на вопрос о наличии подписок на популярные аккаунты. Таким образом, многие видят, как респектабельно живут отдельные категории людей, в результате чего самооценка падает, поскольку у большинства россиян нет средств на ведение подобного образа жизни. Иными словами, первая причина возникновения депрессии – определенного рода времяпрепровождение в интернете (посещение страниц знаменитых людей, просмотр YouTube-каналов успешных блогеров и т. п.).

Еще одна причина – специфика общения в виртуальном мире (протекает легче, проще, чем в реальной жизни). На вопрос «комфортно ли вам общаться с людьми?» 21,2 % респондентов ответили, что гораздо лучше чувствуют себя, общаясь в интернете; 15,4 % испытывает дискомфорт в любом виде общения [7]. Эти ответы породила также оцифровка общества. Плохо социализировавшиеся люди уходят в свой интернет-мир и забывают о настоящем. Если они не осознают пагубность указанного мира и не займутся лечением, то изоляция от действительности может завершиться самыми печальными последствиями, в том числе суицидом.

23 % опрошенных признались, что проводят в сети Интернет более 9 часов в сутки. Это ли не повод задуматься о том, как нужно расставлять свои

приоритеты? Поток «информационного мусора» слишком интенсивен, вытесняет из сознания большой объем действительно нужных сведений. Дж. Ланье, один из основателей области виртуальной реальности, называет корпорации вроде Facebook «империями по модификации поведения». Он пишет: «Социальные сети построены на поощрении и наказании. И мы все знаем, о чем идет речь. Награда – это “кому-то понравился мой пост, и еще кому-то понравится!”. Или наказание: “О господи, я им не нравлюсь, может, кто-то популярнее меня, о господи!”» [7].

Цвет иконок, система оповещений, варианты в меню – все эти мелочи мотивируют или заставляют нас совершать действия, нужные разработчикам, но не всегда полезные для нас. Бывший сотрудник Google и специалист по этике дизайна Т. Харрис, возглавляющий благотворительную организацию Time Well Spent, отмечает: «Когда мы просыпаемся утром и включаем телефон, то видим список оповещений: они выстраивают наш опыт утреннего пробуждения вокруг “всех вещей, пропущенных со вчерашнего дня”. Технология затуманивает наше восприятие своих вариантов действий, заменяя их на свои. Но внимательно присматриваясь к предлагаемым опциям, мы будем замечать, что они не соответствуют нашим истинным потребностям» [7].

Таким образом, психическое здоровье современного человека находится под угрозой утраты в связи с переизбытком получаемой информации, проистекающей из обилия ее источников и погружения в виртуальный мир, который может «отучить» от полноценного общения. В результате у человека возникают проблемы с социализацией и адекватной самооценкой, зависимость от социальных сетей, усиление тревожности, которая может перейти в депрессивное состояние. Людей с этими проблемами становится все больше. К сожалению, многие из россиян избегают визита к психиатру, опасаясь «стигматизации» и ее последствий для профессиональной деятельности. Немало людей самостоятельно назначают себе антидепрессанты и транквилизаторы, но при этом боятся лечить своими силами, без консультации и наблюдения специалиста сердце или пищеварительный тракт. Следует ясно понимать: здорового человека компетентный врач лечить не станет и отправит домой, но человека, находящегося в депрессии, заметит, назначит лечение и тем самым уберечь пациента от возможных очень серьезных осложнений. Самолечение в случае депрессии опасно, так как неправильно выбранный препарат или его доза не только не окажут нужного эффекта, но могут навредить.

К сожалению, внедрение достижений научно-технического прогресса в социум нередко негативно сказывается на психическом здоровье человека и общества в целом, разрушает его. Чтобы этого избежать, нужно понимать «бескрайность» интернета и проблему поиска нужной информации, учиться пользоваться технологиями, работать с самыми разнообразными данными и не допускать при этом синдрома информационной усталости, адаптироваться к наступающей диджитализации, но не отвергать живое общение.

Библиографический список

1. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе – помогите другому: руководство / пер. с англ. О. Цветковой. М.: Институт психотерапии, 2001. 176 с.

2. Депрессия: определение. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition> (дата обращения: 17.10.2021).
3. Львова Л. Депрессия: от Гиппократ к современности. URL: <https://biaktina.ua/wp-content/uploads/stati-pdf/stressofit-03-ru.pdf> (дата обращения: 17.10.2021).
4. Россиус А.А. История мрачного помешательства: меланхолия от Аристотеля до Дюрера. URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/10691-melancholy> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Русинова Н.Л., Сафронов В.В. Социальные риски депрессии в Европе и России: значение демографии, образования и социального капитала // Социологический журнал. 2016. Т. 22. № 3. С. 82–106. URL: <https://doi.org/10.19181/socjour.2016.22.3.4586> (дата обращения: 17.10.2021).
6. Сигитова Е. Депрессия. Чума XXI века. URL: <https://psychologyjournal.ru/public/depressiya-chuma-xxi-veka/> (дата обращения: 10.08.2021).
7. Цифровая гигиена: как пользоваться соцсетями, не давая им использовать вас. URL: <http://mediakritika.by/article/5262/cifrovaya-gigiena-kak-polzovatsya-socsetyami-ne-davaya-im-ispolzovat-vas> (дата обращения: 17.10.2021).

SOCIETY DIGITALIZATION AS A SIGNIFICANT FACTOR INDEPRESSION DEVELOPMENT

A.A. Zolotov, V.F. Martyushov

Tver State Technical University, Tver

The article shows the relationship between depression and human activity in internet and social networks. The actuality is explained by the fact that it is difficult to find people without gadgets that give access to the World Wide Web in the 21st century. The results of sociological research conducted in recent years in our country were used to reveal the topic.

Keywords: digitalization, gadgets, internet, social networks, depression.

Об авторах:

Золотов Алексей Алексеевич – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь, Россия. SPIN-код: 6031-2946; e-mail: zlat76@yahoo.com

Мартюшов Владимир Филиппович – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь, Россия. SPIN-код: 1684-0822; e-mail: vmartushov@mail.ru

Authors information:

Zolotov Alexey Alexeevich – PhD of Philosophy, Associated Professor of the Department of Psychology and Philosophy of Tver State Technical University, Tver, Russia. SPIN-code: 6031-2946; e-mail: zlat76@yahoo.com

Martyushov Vladimir Filippovich – PhD of Philosophy, Associated Professor of the Department of Psychology and Philosophy of Tver State Technical University, Tver, Russia. SPIN-code: 1684-0822; e-mail: vmartushov@mail.ru