

DIGITAL DETOX КАК НОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ МЕДИАПОТРЕБЛЕНИЯ

Рассматривается цифровой детокс (*digital detox*) как новая тенденция современной культуры медиапотребления. В ходе цифровой революции значительно возрастает информационная избыточность. Реакцией на возросший поток информации становится стратегия информационного ограничения, целью которой является разумное потребление информации, «цифровая детоксикация».

Ключевые слова: культура медиапотребления, информационная избыточность, цифровой детокс, номофобия, фаббинг, медиааскетизм.

A.I. Pitschkur, Samara University

DIGITAL DETOX AS A NEW TREND OF MEDIA – CONSUMPTION CULTURE

Digital detox is being considered as a new trend in the modern culture of media consumption. During the digital revolution, information redundancy increases significantly. The reaction to the increased flow of information is becoming a strategy of information restriction, the purpose of which is thereasonable consumption of information, “digital detoxification”.

Keywords: culture of media consumption, information redundancy, digital detox, nomophobia, phubbing, media asceticism.

Основная особенность современного этапа развития человеческой цивилизации – это цифровая революция, в ходе которой вследствие внедрения новых технологий значительно расширяется цифровой мир. Лавинообразный поток информации из цифровых источников не может не оказать серьезного влияния на особенности ее потребления.

Цифровое буквально вторглось в повседневную жизнь каждого человека, создавая неразделимую коммуникативную среду, в которой повседневные жизненные практики становятся гибридно вплетенными в онлайн-пространство, и каждый субъект, включенный в цифровой мир, оказывается объектом для новых акторов и алгоритмов глобальных сетей и цифровых корпораций [1, с. 18].

Именно эту особенность современной коммуникации, тесное переплетение реально существующего и цифрового мира, исследователь С.А. Смирнов считает наиболее важным социальным фактором для формирования индивида нового типа, *homo mobilis* [2, с. 26].

Homo mobilis – это человек, склонный к жизни в медийном пространстве, «олицетворяющем, с одной стороны, массовость включения индивидов в общественную жизнь, с другой – их атомизацию в социуме – не усиление личностных начал, а усиление индивидуности, отдельности, изолированности. Человек как бы присутствует в сети, но анонимно, как тень, мелькая и меняя свои *ники*, постоянно ускользая» [2, с. 26].

За последние годы появилось много терминов, обозначающих тревожные состояния, так или иначе связанные с постоянной близостью гаджетов. Так, *номофобия* (англ. *nomophobia*, от *no mobile-phone phobia*) обозначает страх остаться без мобильного телефона или вдалеке от него [3, с. 209]

Фаббинг (англ. *phubbing*, *phone*) и *snubbing* – «пренебрежительное отношение») привычка игнорировать собеседника, отвлекаясь на мобильный телефон. Психологи видят в этом явлении проявление синдрома упущенной выгоды – страха навсегда потерять что-то важное, отключившись ненадолго от информационного потока [3, с. 210].

Еще одно психологическое состояние, связанное с патологической зависимостью от телефона, – это *думскроллинг* или *думсёрфинг* (англ. *doom* – «злой рок», «гибель», *scroll* – «прокручивать, листать»). Под думскроллингом понимается избыточное и болезненное внимание к негативным новостям, сохраняющееся, несмотря на вызываемые ими тревогу или злость [4, с. 229].

Появление этих терминов – доказательство того, как сильно гаджеты влияют на наше психологическое состояние. В условиях стремительно возрастающей информационной избыточности современного общества (*digitaler Überfluss*) все более востребованными становятся практики информационного ограничения, направленные на разумное потребление информации. В качестве наиболее перспективной в данном отношении многие исследователи называют стратегию добровольного информационного ограничения – медиааскетизм.

Д.Н. Соловьев, один из участников группы исследователей *Go for digital detox*, занимающейся вопросами цифрового детокса и медиааскетизма, выделяет 3 типа медиааскетов: 1) *Digital outsiders* – не выходят в Сеть регулярно по имущественным или социальным причинам; 2) *Digital worried* – обеспокоены конфи-

денциальностью личной информации в Сети; 3) *Digital detox* – устали от Интернета и ограничивают свое присутствие в нем [5]. По мысли Д.Н. Соловьева, медиааскетизм можно обозначить как «новую эмоцию осознания ценности офлайн» (желание перейти в состояние *off* – перестать быть доступным другим, сосредоточившись на себе) [6].

При этом одни авторы считают медиааскетизм *обобщающим* понятием для других практик, таких, как цифровой детокс и цифровой шабат. Другие считают их полными синонимами. Е.С. Пономарева рассматривает медиааскетизм как образ жизни, форму разумного потребления информационного контента, тогда как цифровой детокс и цифровой «шабат» – это практики временного информационного ограничения [7, с. 39].

Несмотря на широкое распространение цифрового детокса во всем мире, нарастает и критика этой практики информационного ограничения. Так, немецкий исследователь Стефан Фриц считает, что нельзя рассматривать цифровой детокс как мантру, которая способна избавить человечество от цифровой зависимости. Важен не кратковременный отказ от цифровой информации, гораздо важнее умение осознанно управлять своим вниманием. Ср.: *Viel wichtiger als Digital Detox ist Autonomes Entscheiden. Drei Wochen Digital Detox sind damit genauso hilfreich wie drei Wochen nichts mehr zu essen. Es kann helfen sich zu besinnen, aber es löst nicht das grundlegende Problem der Selbstbestimmung durch Aufmerksamkeits-Steuerung. Wir sollten also nicht nur lernen, unsere eigene Aufmerksamkeit auf die für uns wirklich wichtigen Dinge zu lenken, sondern sollten auch verstärkt darauf achten mit welchen Menschen und Beziehungen wir unsere Aufmerksamkeit bewusst teilen* [8].

Таким образом, в современном мире информационного избытка идеи цифрового детокса, цифрового аскетизма, понимаемые как добровольно избираемые установки на умеренность в использовании цифровых технологий и гаджетов, приобретают особую актуальность для формирования принципов гармоничного сосуществования человека и информационного пространства.

Список литературы:

1. Лисенкова А.А., Труфанова Е.О. Цифровой эскапизм – от аддикции до аскетизма // *Galactica Media: Journal of Media Studies*. 2023. № 3 Общетеоретические вопросы. С. 18–34.
2. Смирнов С.А. Антропология номадизма (Антропологические тренды и северный культурный код) // *Человек. Культура. Образование*. 2014. Т. 1 (11). С. 26–40.

3. Феклисова А.А. Влияние фаббинга на различные сферы жизнедеятельности и взаимоотношений людей // Человеческий капитал. 2024. № 1 (181). С. 209–220.
4. Казун А.Д. Потребление новостей в повседневной рутине думскроллеров // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 2. С. 226–244.
5. Соловьев Д.Н. Диджитал детокс – обзор тренда. URL: <http://www.soloveev.ru/digital-detox>.
6. Соловьев Д.Н. Медиаскетизм как новая эмоция. Внимание в Интернете // Cossa – интернет-издание о маркетинге и коммуникациях в цифровой среде. 2012. URL: <https://www.cossa.ru/234/13864>.
7. Пономарева Е.С. Медиааскетизм: терминологическое разнообразие наименований // MEDIA Образование: медиавключенность vs медиаизоляция: материалы VI Международной научной конференции (Челябинск, 23–25 ноября 2021): Часть 2. Челябинск: Изд-во Челябинского гос. университета, 2021. С. 37–42.
8. Fritz, Stefan. Warum digital Detox das falsche Mantra für unsere Gesellschaft ist. URL: <https://stefanfritz.com/warum-digital-detox-das-falsche-mantra-fuer-unsere-ueberfluss-gesellschaft-ist>.