

## Книга и современное общество: психологический аспект

Н.А. Выскочил

Современная Россия давно потеряла статус самой «читающей»<sup>1</sup> страны в мире. В России сейчас сложилась «катастрофическая ситуация с продажами книг, снижением интереса к чтению», так как 35% населения «вообще не читает книги после школы» - цитирует слова министра культуры Владимира Мединского РИА Новости. Современному человеку необходимы книги, сюжет которых будет подстраиваться под него, а не заставлять задумываться о смысле жизни. Мы больше не являемся ценителями художественной литературы, у нас нет времени погружаться в детали, мы обычные потребителями информации. Современная книга сегодня должна отвечать двум требованиям: развлекать и не занимать много времени. Тем самым, на мой взгляд, современная книга теряет свою главную функцию – формирование духовно-нравственной сферы личности.

Однако, нельзя говорить о том, что современное общество совершенно перестало читать. Мы читаем, но чаще всего обращаемся к интернет-источникам, чем к книгам. Каждый день перед нами стоит задача анализа огромного количества информации, среди всего информационного мусора необходимо находить самое важное и нужное, что требует от нас постоянной и тщательной фильтрации.

Интернет является удобным способом получения информации. Но одновременно с положительными чертами, он содержит массу отрицательных. Одним из опасных факторов использования Интернет является постепенное формирование интернет-аддикция. Термин интернет-аддикция ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг для обозначения непреодолимого желания пользоваться интернетом.

Симптомы интернет-зависимости:

- слишком частая проверка почты;
- вход в интернет в процессе не связанной с ним работы;
- жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение за компьютером;
- более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;
- досада и раздражение при вынужденных отвлечениях от работы в Интернете;

---

<sup>1</sup> Читающей, книжные издания.

- пренебрежение гигиеной, ибо все «личное» время занимает работа в Интернете;
- готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;
- расходование все больших сумм денег для обеспечения работы в Интернете, в том числе влезание в долги;
- вход в интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
- появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- «тайное» вхождение в интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;
- отрицание наличия зависимости.

Интернет-аддикция бывает нескольких видов: интернет-гемблеры, интернет-трудоголики, интернет-сексоголики, интернет-аддикты отношений.

Рассмотрим каждый из этих видов поподробнее.

Интернет-гемблеры. Чаще всего это игроки сетевых игр. Это участники виртуальной реальности, в которой создаются семьи, сообщества, кланы, государства. Гемблеры ничего не знают друг о друге, кроме интернет образа и имени используемого персонажа. Аддикт настолько отождествляет себя со своим персонажем, что вся его жизнь начинает проходить в виртуальном пространстве. Зависимость от игры формируется постепенно, но фиксация на объекте становится поворотным моментом в жизни гемблера, после которой разотождествление становится уже практически невозможным.

Интернет-трудоголики. К этой категории относятся в основном люди занятые в сфере хостинга, обслуживающие интернет ресурсы, сайты, форумы и т.д.

Интернет-сексоголики. Активные пользователи порно продукции из интернета. Попадая в зависимость, человек начинает фантазировать во время просмотра, представляя себя одним из участников событий, происходящих на экране. При возникновении зависимости человек постепенно теряет интерес к потенциальным отношениям в реальной

жизни, ментально перемещаясь в просмотренные эпизоды. В реальной жизни он начинает искать схожесть реальных людей с персонажами просмотренных сцен. Все его сексуальная жизнь сводится к попытке произвести в реальной жизни сцены фантазий. При этом сама интимная близость и искренние отношения перестают его интересовать.

Интернет-аддикты отношений. Для этой категории «зависимых» характерно многочасовое общение в чатах, они постоянно проверяют электронную почту, страницы в социальных сетях и т.д.

Наиболее частой интернет-зависимостью является интернет-гемблинг. Чаще всего в взрослых гемблеров мы практически всегда имеем дело с аддиктами, изменившими один тип аддикта на интернет-аддикт. Чаще всего речь идет о бывших алкоголиках, наркозависимых, аддиктах отношений и любовных аддиктах.

Как и любая форма зависимости, интернет-зависимость имеет хорошо различимые психологические подоплеки. Очень часто интернет привлекает людей с заниженной самооценкой, неудовлетворенных собой, неспособных в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения с другими. Виртуальное пространство дает замещение живого общения, который к тому же обладает рядом дополнительных привлекательных особенностей. Возможность немедленно прервать неприятный контакт, отсутствие риска и ответственности в отношениях. Реальность постепенно замещается вымыслом – так и формируется зависимость.

Одним из способов профилактики интернет-аддикции является кардинальное изменение времяпрепровождения. Выберите один вечер и сделайте его бесцифровым. Отключите систему предупреждений и обновлений. Закройте страничку на Facebook. Выключите Wi-Fi. Переключите телефон на вибрацию, но не кладите его в карман, а оставьте на столе. Уберите подальше планшеты и игровые приставки. Положите ноутбук в сумку, а сумку - в шкаф. Следующие сутки не выходите в Интернет, не проверяйте электронную почту, не трогайте ни одно устройство, у которого есть экран.

Найдите книгу, которую вы начали читать в прошлом месяце (или в прошлом году) и дочитайте ее до конца. Чтение книг обогащает словарный запас человека, развивает нашу речь, что значительно помогает при общении. Оно учит нас логически мыслить, видеть причинно-следственные связи в происходящих событиях. Помимо этого, читать литературные произведения просто необходимо с точки зрения психологии: часто мы получаем возможность найти ответы на интересующие нас вопросы межличностных

отношений и проблем нравственного характера. История имеет циклический характер развития, поэтому события, описанные несколько веков назад, могут оказаться невероятно актуальными и в наше время. В процессе чтения развивается абстрактное мышление, воображение и образы, проявляются чувства и эмоции, умение интерпретировать и фантазия.

Таким образом, несмотря на всеобщее переключение современного общества на виртуальную среду, использование цифровых технологий, Интернета и телевиденья, необходимо помнить, что это лишь способы получения информации, обеспечивающие удобство и скорость работы. В то время как, искусство и литература являются причинами развития эмоций, воображения, духовно – нравственной культуры личности, расширения кругозора, повышения уровня образования, погружения в глубины своей личности.