



Digital Escapism – From Addiction to Asceticism

Anastasia A. Lisenkova (a) & Elena O. Trufanova (b)

(a) Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. Saint-Petersburg, Russia. Email: oskar46[at]mail.ru

(b) The Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences. Moscow, Russia. Email: iph[at]etrufanova.ru

Received: 12 July 2023 | Revised: 24 August 2023 | Accepted: 29 August 2023

Abstract

The rapid development of digital virtual reality has exposed social problems associated with the transformation of forms of cultural experience transmission, adaptation, socialization, and communication. Information saturation and stress caused by the acceleration of the life rhythm, constant changes on the one hand, and an attractive, constructed hypervisualized digital world on the other, have created conditions for the emergence and development of new forms of escapism and digital avoidance. The purpose of the study is to assess the degree of influence, opportunities, and risks associated with the problems of human interaction and the new virtual reality, ways to escape from the “routine of everyday life” into a new digital environment. Within the framework of the study, the forms of digital escapism were identified as ranging from radical, replacing reality, to conscious and balanced forms within the framework of digital asceticism based on the principles of eco-friendly network consumption and digital ethics. As a result, it was concluded that the growth of escapist tendencies indicates the imbalance of digital and physical realities and needs a harmonious hybrid inclusion in the daily life of society of digital consumption norms based on the principles of de-anonymization and social responsibility, as well as the rules of digital hygiene.

Keywords

Digitalization; Digital Escapism; Virtualization; Digital Asceticism; Communication; Personal Identity; Public; Private; Subjectivity; Hybrid Environment



This work is licensed under a [Creative Commons “Attribution” 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Цифровой эскапизм — от аддикции до аскетизма

Лисенкова Анастасия Алексеевна (а), Труфанова Елена Олеговна (б)

(а) Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия.
Email: oskar46[at]mail.ru

(б) Институт философии РАН. Москва, Россия. Email: iph[at]etrufanova.ru

Рукопись получена: 12 июля 2023 | Пересмотрена: 24 августа 2023 | Принята: 29 августа 2023

Аннотация

Бурное развитие цифровой виртуальной реальности обнажило проблемы социального характера, связанные с трансформацией форм передачи культурного опыта, адаптации, социализации и коммуникации. Информационное перенасыщение и стресс, вызванный ускорением ритма жизни, постоянными изменениями, с одной стороны, и привлекательный, конструируемый гипервизуализированный цифровой мир, с другой, создали условия для появления и развития новых форм эскапизма и цифрового избегания. Цель исследования – оценить степень влияния, возможности и риски, связанные с проблемами взаимодействия человека и новой виртуальной реальности, способы ухода от «рутины повседневной жизни» в новую цифровую среду. В рамках исследования были определены формы цифрового эскапизма: от радикальных, замещающих реальность, до осознанных и сбалансированных в рамках цифрового аскетизма, основанного на принципах экологичного сетевого потребления и цифровой этики. В результате был сделан вывод о том, что рост эскапистских тенденций свидетельствует о несбалансированности цифровой и физической реальностей и нуждается в гармоничном гибридном включении в повседневную жизнь общества норм цифрового потребления, основанных на принципах деанонимности и социальной ответственности, а также правил цифровой гигиены.

Ключевые слова

цифровизация; цифровой эскапизм; виртуализация; цифровой аскетизм; коммуникация; личностная идентичность; публичное; приватное; субъектность; гибридная среда



Это произведение доступно по лицензии [Creative Commons “Attribution” \(«Атрибуция»\)4.0 Всемирная](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Введение

Современная социальная среда характеризуется неустойчивостью. Некоторые современные исследователи определяют ее уже не только в акронимах VUCA (изменчивая, неопределенная, сложная, двусмысленная) и BANI (хрупкая, тревожная, нелинейная, непостижимая), но и в определениях SHIVA (расщепленная, ужасная, невообразимая, беспощадная, возрождающаяся) и TACI (турбулентная, случайная, хаотичная, враждебная). Подобные определения фиксируют то, что современный мир стремительно меняется, в каждый момент являясь трудно предсказуемым для человека, и становится очевидным то, что человеческая цивилизация находится в данный момент в очередном переходном периоде к новой парадигме общественной жизни. Этот переход назрел под воздействием все более активного внедрения новых технологий передачи и распространения информации, которые мы обобщенно можем назвать сейчас цифровыми. Их внедрение оказало влияние на все сферы общественной жизни, а пандемия не дала возможности пройти период адаптации более плавно: многие новые способы цифровых взаимодействий пришлось вводить в социальную практику авральным путем, что создало дополнительную напряженность. Текущий мировой политический кризис хотя и не связан с этой ситуацией напрямую, но, несомненно, усугубляется из-за ее нерешенности. Как следствие, бытие современного человека в обществе характеризуется с одной стороны высокой степенью риска (техногенного, природного, социально-политического и т.д.), а с другой — высокой информационно-событийной насыщенностью. Последнее означает, что количество информационных событий, происходящих за определенный промежуток времени, очень высоко (однако значимость этих событий может быть различной). Эта насыщенность быстро приводит к чувству усталости, снижающей успешность когнитивной деятельности человека, а также негативно влияющей на его социальные коммуникации, изменяя и размывая границы публичного и приватного, в пространстве непрерывных виртуальных интеракций. 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. Непрямая передача опыта, киберсоциализация также стимулировали трансформацию поведенческих паттернов, изменяя ценностно-смысловое восприятие реальности, раскалывая ее на множество публичных, раздробленных фрагментов гипертекстовых переходов, и при этом собирая эту бесконечную делимость в единую цифровую целостность. Развитие технологий ещё более обнажило проблемы социального характера, оказывающие влияние на человека, изменяя процессы идентификации, социализации,



персонификации, предъявляя новые требования к каждому участнику и создавая условия для развития креативности нового порядка, формируя новые запросы на развитие цифровой субъектности. Особенно ярко данные тенденции проявляются у представителей т. н. цифровых поколений, т. е. в молодежной среде.

Современная цифровая открытость, изменение границ приватного и публичного, близкого и далекого, «своего» и «чужого/чуждого» создают условия для новых форм «обживания» и «очеловечивания» этого пространства, а уход от анонимности, характерный для современного цифрового пространства, порождает дополнительные риски депривации, цифрового избегания и манипуляций. В виртуальном мире границы норм, ценностей, девиации становятся более гибкими и проницаемыми. Дезориентация виртуальности оказывает существенное влияние на реальный мир, изменяя привычки потребления и взаимодействия его субъектов.

Ситуация пандемии COVID-19 в данном отношении привела к изменению многих привычек потребления и буквально вытолкнула всех в цифровой мир, оказав колоссальное влияние на способы коммуникации, взаимодействия, постоянной активности, размывая границы рабочего и свободного времени, вынуждая быть включенными во все процессы 24 часа 7 дней в неделю. Это в результате привело к информационному пресыщению, медиабулимии, киберагрессии и колоссальному стрессу цифрового гиперпотребления (Труфанова, 2019). Данные тенденции проявляются и в молодежной среде, где цифровое потребление подчас обесценивает офлайн-коммуникации и создает иллюзию доступности и возможности переноса различных форм цифровых коммуникаций в обыденные практики, что не всегда является приемлемым и адекватным реальному физическому взаимодействию. В связи с испытываемым в результате осознания риска стрессом и информационным перенасыщением, вызывающим утомление и снижение когнитивных способностей, человек начинает искать возможности для отдыха от этой ситуации постоянного напряжения, для бегства из нее, для эскапизма.

Мы уже показывали ранее (Труфанова, 2021b), что цифровая среда выступает в качестве «третьей природы», когда «первая» природа — это собственно природный окружающий мир, а «вторая» природа — созданная с помощью науки и технологий искусственная среда обитания человека. Создание «второй природы» необходимо для выживания человека, оно является проявлением фундаментального «эскапизма» человека — «бегства» от природных опасностей к создаваемым искусственно защите и комфорту (Tuan, 1998, p. 124). Цифровая «третья природа» сначала оказалась пристанищем для тех, кто стремится погрузиться в виртуальные коммуникации, оторвавшись от повседневности, но затем сама стала местом, откуда хочется сбежать.

Эскапизм это, прежде всего, механизм адаптации человека к неоптимальным условиям окружающей среды: мы естественным образом всегда стремимся перейти от состояния дискомфорта к состоянию комфорта.



Это явление нейтральное само по себе, оно не несет той изначально негативной нагрузки, которую ему обычно приписывают, приравнивая эскапизм к нежеланию видеть проблемы или отказу от активной жизненной позиции. В определенных ситуациях мы можем либо попытаться изменить среду, либо же уйти от ее негативного воздействия. К примеру, мы не можем «выключить» идущий дождь, но мы можем открыть зонтик и «спастись» с его помощью от дождя, хотя бы частично. Таким же образом мы можем быть недовольны повседневной рутинной и не можем изменить ее, но мы в состоянии временно «выключиться» из этой повседневности различными способами. Рутинная утомительна, и такое переключение необходимо — это не признак слабости, это естественный механизм адаптации, или копинга. Оксфордский словарь определяет эскапизм как тенденцию искать отвлечения и разгрузку от неприятной реальности, особенно в поисках развлечений или погружения в фантазии. Согласно этому определению, эскапизмом может быть что угодно, «от виртуальных видеоигр до приготовления сложных кулинарных рецептов» (Warren, 2020). Однако в современном мире самая масштабная форма эскапизма, как правило, связана с цифровыми технологиями, так как по своим эскапистским возможностям «киберпространство несравнимо ни с какими другими формами избегания, внешними или внутренними» (Шапинская, 2013, с. 2), которые существовали до появления виртуальной цифровой реальности. Возможности и механизмы «виртуальной реальности позволяют современному человеку входить в воображаемые миры с убедительной правдивостью, высвобождая громадный потенциал для фантазии, самооткрытия и самоконструкции» (Posters, 1995, p.81)

Таким образом, эскапизм применительно к проблемам взаимодействия человека с современной цифровой средой (назовем его цифровым эскапизмом) приобретает разные формы. Нами было выделено две основных формы цифрового эскапизма, выраженных в первом случае в виде бегства в виртуальный мир от неустойчивости и изменчивости реального физического мира, иногда приводящего к различным формам цифровой аддикции, и во втором – в различных видах избегания цифровых технологий и виртуального взаимодействия в новой цифровой реальности, вплоть до полного цифрового аскетизма. Анализ этих форм цифрового эскапизма является одной из важных задач в исследовании бытия человека в современном цифровизирующемся мире.

Цифровой эскапизм

Говоря о цифровом эскапизме, современные исследователи придерживаются различных позиций. Например, В.А. Плешаков определяет социализацию в цифровой среде как «процесс качественных изменений структуры самосознания личности и мотивационно-потребностной сферы, происходящий под влиянием и в результате использования человеком современных инфор-



мационно-коммуникационных технологий в контексте усвоения и воспроизводства им культуры» (Плешаков, 2016, с.5). Он отмечает, что цифровой мир выглядит безопасным, менее стрессогенным и более открытым, объясняя это тем, что в цифровой среде нет ощущения высокого уровня ответственности, в ней существенно легче почувствовать себя практически идеальным, некоей улучшенной версией себя, что влечет, по его мнению, риски эскапизма и десоциализации. Другая точка зрения связывает данное явление с социальным аутизмом, описывая его как отказ от реальных (т. е. существующих вне виртуального цифрового пространства) социальных ролей в угоду проявлению внутренних состояний человека, что «способствует развитию аутентичности личности» и социальной виртуальной активности. Одной из причин такой популярности цифровых ресурсов является «выраженная тенденция индивидуализации, частичная утрата традиционных социальных связей, увеличение количества формальных контактов между людьми при сокращении доли «качественного общения» (Болдакова, 2015, с. 153). Существенным драйвером цифрового эскапизма становится поиск социального признания и накопление публичитного капитала с необходимостью конструирования «цифровых проектных идентичностей» (Лисенкова, 2021, с. 90), через процессы «сотворения себя» (Кэмпбелл, 1997, с. 242) в виртуальном мире. При этом цифровой эскапизм часто рассматривается как «избегание реального мира в его разнообразных проявлениях» (Calleja, 2010, с.336). Вместе с тем очевидно, что реальность, под которой мы понимаем физический мир повседневного существования социума вне виртуального пространства, — это сложный концепт, а в цифровую эпоху реальность все чаще предстает в бинарной оппозиции виртуальному. Суть данного утверждения заключается в том, что виртуальный цифровой эскапизм противостоит физическому, т.к. опосредован техническими средствами коммуникации, что еще более усугубляет разрыв с физическим миром и приводит к избеганию физической повседневности. Крайнее проявление такого эскапизма – сознательное ограничение офлайн-общения, виртуальное затворничество и бегство в «паскалианской тоске» (Sacacas, 2019) от собственного «Я» в другой мир, в свою «вторую жизнь» (second life).

Вместе с тем цифровой эскапизм имеет не только отрицательный характер. Современные исследования характеризуют две значимые формы цифрового эскапизма, направленные на самоподавление (Self-Suppression) и саморазвитие (Self-Expansion) (Stenseng, Rise, & Kraft, 2012). При самоподавлении человек, избегая негативных и неприятных эмоций, прячется в цифровом мире, а при саморазвитии использует цифровой опыт для эмоционального, творческого и интеллектуального обогащения, приумножая различные сферы взаимодействия в реальной жизни за счет виртуальных контактов и расширяя сферу воображаемого. В обоих случаях сбалансированная доля цифрового эскапизма может быть продуктивной, т.к. приносит расслабление, нарушая монотонную рутину повседневности и стресса, приносит наслаждение фантастическим, зачастую воображаемым миром,



ведет к самосовершенствованию, росту креативности и инновациям в различных сферах. Виртуальное воображаемое позволяет временно отстраниться от настоящего момента. Так, например, Й. Туан рассматривает цифровой эскапизм как определяющий элемент человека, культуры и воображения утверждая, что «реальность всегда соотносится с конкретным социальным, географическим и индивидуальным контекстом, а цифровая виртуальная реальность представляет большой спектр разнообразных контекстов и впечатлений, создавая условия для развития, воображаемого и различных положительных форм цифрового эскапизма» (Tuan, 1998, p. 21).

Рассматривая положительные и отрицательные механизмы, А. Evans (Evans, 2003, p.124) выделяет четыре типа цифровых эскапистов:

- **уклоняющиеся** – классическая форма эскапизма, в которой пользователи избегают любых реальных действий, максимально погружаясь в мир виртуальной реальности (представители цифровых сообществ, зависимые зрители и подписчики блогеров);

- **пассивные** – молчаливое наблюдающее большинство, нуждающиеся в кратковременном избегании и эмоциональной разрядке; они обладают низкой включенностью в «цифровую жизнь», не требуют откликов и интерактивности, в большей степени играют роль зрителя (потребители новостного контента, подверженные алгоритмам нейросети и попадающие в информационные коконы и ловушки собственных предпочтений);

- **активные** – непосредственные участники «строительства цифрового мира», наполняющие его контентом, создающие алгоритмы (предприимчивые цифровые трейдеры, блогеры, геймеры, представители IT-индустрии);

- **экстремальные** – разрушающие реальный мир цифровой виртуальной зависимостью и агрессией (игрозависимые, азартные, совершающие сетевые противоправные действия).

Очевидно, что цифровой эскапизм зачастую кажется легким способом отвлечения и ухода от реальных жизненных проблем. Цифровая среда создает для этого все условия, разрабатывая все более сложные алгоритмы, разнообразные платформы и тонко настроенный контент под запросы пользователей. При этом цифровому эскапизму подвержены все возрастные группы, он не имеет темпоральных ограничений. В ловушку зависимостей попадает не только молодежь, но и старшие поколения, избегающие одиночества, болезненных, неприятных эмоций, уходя от реальной ответственности в социальное дистанцирование цифрового мира. Рост цифрового эскапизма среди людей более зрелой возрастной когорты связан с развитием различных сервисов для так называемых «цифровых эмигрантов» (тех, кто был рожден до 1990 г. вне бурного развития цифровых технологий) (Prensky, 2011, p. 19), т. к. расширение цифрового рынка происходит сегодня именно за счет его освоения данной категорией, и эти процессы все более алгоритмируются, попадая в сферу интересов цифровых гигантов, конвертирующих цифровой



эскапизм в реальные доходы и влияние. При этом цифровые корпорации, выстраивая на платформах в рамках заданных алгоритмов удобный, ценностно приемлемый контент для каждого пользователя, оставляют все меньше возможностей для анонимности и приватности. Собирая в единую целостность различные профили, интересы, предпочтения и статусы своих пользователей они создают беспрецедентные условия для срачивания реальной и цифровой среды, а также максимальной включенности в эту среду всех жителей планеты. Таким образом, в связи с возрастающей степенью деанонимизации виртуальное пространство все в меньшей мере предоставляет возможности для психологического «бегства» и ухода от ответственности в вымышленный мир, поэтому виртуальная цифровая среда, «создавая новые возможности для удовлетворения эскапистских потребностей, не является основной причиной эскапизма» (Trufanova, 2021a, p. 826).

Данные трансформации влекут за собой пересмотр подходов к взаимодействию всех субъектов и сообществ «от характеристики архаичных и классических акторов в цифровой среде к становлению новой киберсоциальной агентности» (Аршинов, 2021, с. 43). Цифровой виртуальный мир – это продолжение мира реального воображаемого, опосредованного визуализированными компьютерными технологиями. В современных условиях развития цифровых виртуальных пространств наиболее оптимальной видится позиция по отношению к этому миру, обозначаемая терминами гибридности и диалогичности. Так, например, Е. Кастронова подчеркивает, что наступающая виртуальность «создает беспрецедентную форму массового исхода из реального мира, которая коренным образом изменит их оба, породив новые формы нецифрового эскапизма и постоянной виртуальной миграции» (Castronova, 2005, 2008).

В современной информационно- и коммуникативно-перенасыщенной среде, где ключевыми источниками стресса, дискомфорта являются разнообразные получаемые сообщения, эскапизм прежде всего выступает как бегство от общества, от избыточных социальных контактов, от избытка информации. В то же время цифровые технологии сейчас являются одним из основных способов поддержания социальных контактов, которые количественно превышают число «реальных» офлайн-контактов, но качественно отличаются от них. Не будучи в состоянии удостовериться в истинности той или иной информации, многие люди стараются отгородиться от ее притока в целом, чтобы не повышать уровень стресса, вызванный растерянностью от невозможности адекватно классифицировать поступающие данные.

Цифровой эскапизм в связи с этим выступает двояко. Это, с одной стороны, эскапизм с помощью цифровых технологий, с другой стороны – это эскапизм как бегство от цифровых технологий.

Помимо очевидных эскапистских технологий (погружение в виртуальную реальность, активное использование онлайн-игр и т. д.), в первом случае можно также выделить создание и поддержание особых форм цифровой



жизни, т. е. ведение персонализированных онлайн-профилей и социальных сетей в ущерб социальной жизни, протекающей в физической среде.

Этот первый случай, касающийся онлайн-игр, виртуальных «путешествий» по Метавселенной и т. д., не является чем-то оригинальным. Это такое же использование технологий для в первую очередь рекреационного эскапизма как просмотр сериала, компьютерная или видео-игра до-сетевой эпохи или даже чтение книги для «переключения» с повседневной ситуации на вымышленную. Это прежде всего «уклоняющийся» и «экстремальный» эскапизм, в терминологии Эванса. В таком эскапизме нет принципиальной новизны, в отличие от второго типа эскапизма.

Как верно пишут психологи А. Л. Журавлев и Т. А. Нестик, любые «технологии сначала выступают в качестве «игрушек», затем они становятся «зеркалом» для самого общества, когда собственно техническая сторона продукта становится привычной, отходит на второй план, и внимание пользователей сосредоточивается на полезных свойствах, переходит с формы на передаваемое содержание» (Журавлев, Нестик, 2016, с. 8). Именно подобный переход мы наблюдаем в связи с развитием цифровых технологий, в ходе которого происходит перенос акцента на эскапизм второго типа.

Второй описанный тип менее очевиден, прежде всего — для самого субъекта, который ему подвержен. Современный мир в его пост-пандемийном формате позволяет вести активную социальную жизнь, не выходя за пределы цифрового мира — мы можем осуществлять трудовую деятельность в «удаленном» формате, выражать свою гражданскую позицию в социальных сетях, участвовать в коммуникациях с различными онлайн-сообществами по интересам, даже участвовать в политической жизни страны через системы электронного голосования. Такой стиль жизни очень трудно считать эскапизмом в смысле «бегства от общества»; напротив, количество социальных коммуникаций в нем будет даже больше, чем при непосредственных физических взаимодействиях. Такое активное социальное поведение в Сети может подкрепляться не менее активной социальной жизнью в физической среде, и тогда об эскапизме в принципе не имеет смысла говорить. Однако в ряде случаев оно может почти полностью замещать взаимодействия в физической среде. Именно второй тип эскапизма представляет наибольший интерес, поскольку он выступает неявно и может расцениваться по-разному.

Цифровая аддикция

Итак, в современной среде обитания человека, где цифровые и нецифровые процессы сплетаются в единое целое, вопрос о цифровом эскапизме оказывается неоднозначным. С одной стороны, еще с ранних этапов развития Интернета начали возникать сообщения об Интернет-аддикции. Е. В. Петрова, в частности, указывает на существование томографических исследований мозга, которые демонстрируют, что «состояние мозга людей в процессе погру-



жения в цифровую реальность схоже с воздействием на мозг веществ, изменяющих сознание» (Петрова, 2022, с. 101). Тем не менее, понятие Интернет-аддикции не стало медицинским термином, а, скорее, обозначило определенный тип социального поведения. Если раньше речь шла преимущественно о чрезмерном использовании рекреационных ресурсов Интернета, то сейчас эта аддикция приобретает новые формы и градации — от обсессивной регулярной проверки своих цифровых устройств до полного погружения в цифровые коммуникации с ущербом для внецифровой социальной жизни. Яркой иллюстрацией этого явления могут служить данные исследований цифрового потребления в мире, которые говорят о том, что 80% людей проверяют телефон в первые 10 минут после пробуждения, 83% испытывают дискомфорт, если забыли телефон, 54% испытывают панику при низком заряде своего гаджета (менее 20%), 67% пишут сообщения людям, находясь с ними в одном помещении, 65,6% проверяют свои телефоны более 160 раз в течение дня (Демахина, 2021), 17% молодежи предпочитают яркую онлайн жизнь рутине офлайн повседневности, среди геймеров этот показатель достигает 52% (Kane, 2021). Зависимость от цифровых средств коммуникации, необходимость быть постоянно «на связи» становится навязчивой привычкой, порождая экзистенциальную тоску и недомогание от возможности быть наедине со своими мыслями вне информационного роя виртуальной среды. Постоянная манифестация «Я здесь!», «Я с вами!» позволяет ощущать мнимую полноту жизни, вызывая специфические нарушения социализации — так, человек коммуникабельный, социализированный, успешный в виртуальном мире, может оказаться исключенным из реальной социальной жизни, иметь девиации и быть совершенно одиноким.

В этой связи психологи выделяют ряд факторов риска цифровой аддикции личности, связанные с бесконтрольным цифровым потреблением, указывая на то, что на первый план выходит патологическое изменение потребностей: «смыслообразующим мотивом становится именно потребность нахождения в сети, все остальные отходят на второй план» (Лысак, 2017), то есть существенным становится не то, какое количество времени человек проводит в цифровом пространстве, а то, что оно становится главным смыслом его жизни. Это своего рода подмена повседневных социальных практик, реализуемых в физическом мире, социальным сетевым действием, которое мы расцениваем как эскапизм, фактически — перенос своей активности в действие виртуальное, при отсутствии физического, выраженного в особой форме интерпассивности (С. Жижек). Потребность стать кем-то в виртуальном мире, подменяя реальные поступки виртуальными микродействиями (лайками, репостами, сообщениями) и виртуальными отношениями, приводит к избеганию реальности, а «глобальная технологическая среда, обладая своей системой символов, форм и алгоритмов идентификации, становится равнозначной по отношению к реальности, где действие и поступок замещаются наличием, присутствием и обозначением» (Лисенкова, 2022, с.



324). Обилие информации, ее переизбыток сказывается на том, что решения и поступки людей становятся все менее осмысленными, подверженными мнению и оценкам других людей, услужливо «подкинутыми» алгоритмами нейросети в удобный персональный информационный мир, что в результате приводит к изменению личного мировоззренческого дизайна и кризису ценностно-смысловой самоидентификации.

Так, парадоксальным образом, сегодня человек, активно участвующий в социальной жизни, может одновременно быть затворником и избегать ее. В качестве яркого примера крайней стадии цифрового эскапизма можно привести культуру хикикомори, добровольно выбирающих асоциальный образ жизни и затворничество, не принимающих общественные нормы и правила и не желающих обременять себя социальной ответственностью. В данной форме цифрового ограничения находит отражение присвоение мнимой идентичности с отсылкой к культурной традиции Японии (при этом основанной на присвоении исключительно внешних маркеров данного явления, вне идеологии). Современная интерпретация культуры хикикомори фактически представляет собой некую форму «цифрового дауншифтинга» (бегства от реальности) (Баева, 2018, с. 54). В то же время, хикикомори, ведя абсолютно закрытый образ жизни, зачастую буквально — в пределах своей комнаты, — тем не менее, могут быть активны в онлайн-сообществах (в том числе — сообществах для общения с другими хикикомори), а также иногда осуществляют дистанционную работу или участвуют в торгах на бирже, в майнинге криптовалют и т. д. Таким образом, подобный эскапизм является частичным — это по сути устранение из физической среды взаимодействий при сохранении активной социальной позиции и цифровой активности.

В российском цифровом сегменте, впрочем, это движение демонстрирует не столько антисоциальную направленность, сколько присвоение элементов романтизированной экзотической культуры, особенно это касается виртуальных сетевых сообществ “Hikikomori Girls” с элементами игры и эпатажа. В российской практике культура хикикомори тесно переплетается с субкультурами и фэнпабликами аниме. Данное слияние существенно отличается от японской практики, где поклонники аниме (культура каваи), скорее, противоположны хикикомори. В российском сегменте эти явления оказались соединены в некоем конструкторе социального цифрового воображаемого, состоящего из разных по сути явлений (фактически это возможность бегства в непонятный, волшебный, чуждый цифровой мир японской культуры через привычный способ виртуальных коммуникаций). Цифровая изоляция здесь сочетается с возможностью ухода от привычных визуальных, эстетических форм и норм общения, придавая романтический флер своему уединенному идеализированному миру, но фактически попадая в ловушку двойного эскапизма цифровой реальности и другой культуры. Эскапизм в данном отношении воспринимается как перемещение в более желанное место или ситу-



ацию и тесно связан с воображением, это скорее эскапизм первого вида, выделенного нами ранее.

Однако не всегда этот вид эскапизма выступает как аддикция и вследствие этого не всегда может расцениваться как эскапизм как таковой: это может быть просто разделением двух сред «обитания» на публичную (реализуемую в цифровой среде) и приватную (реализуемую в физической среде). В таком случае человек переносит свою публичную социальную деятельность (включая трудовые отношения) преимущественно в цифровой формат, оставляя для физической среды только частную жизнь, контакты с близкими людьми. В таком формате мы говорим об ограничении цифровых контактов как о роскоши, которую не всякий может себе позволить. Это означает, что человек может позволить себе не работать на постоянной основе, не думать о собственном имидже, а просто жить в свое удовольствие. Свобода и независимость от технических средств воспринимаются в данном отношении как элитарность, как медиаснобизм (демонстративное не-потребление), и цифровой аскетизм уступает под натиском виртуальной коммуникативной среды свое место цифровому эскапизму, когда сбежать в виртуальную среду оказывается более просто и доступно. Разумеется, это касается такого типа общества, в котором цифровые коммуникации хорошо развиты и глубоко внедрены в повседневную жизнь, тогда как для обществ, находящихся по другую сторону «цифрового разрыва», именно наличие возможности использовать цифровые устройства, напротив, будет символизировать более высокий социальный статус, а умение хорошо владеть ими будет важным преимуществом на рынке труда. Вместе с тем, с целью всестороннего исследования и понимания различных форм цифрового эскапизма, видится логичным обратить внимание на связанное с ним понятие, присущее в большей степени элитарным сообществам – цифрового аскетизма.

Цифровой аскетизм

Цифровой аскетизм, называемый также медиааскетизмом, цифровым воздержанием, экологичным цифровым потреблением и др., представляет собой практику сознательного ограничения в использовании цифровых коммуникаций. Данное явление в современном мире приобретает все более массовый характер, несмотря на то, что полный цифровой аскетизм в современном обществе практически невозможен. Это связано с тем, что ускоренные темпы цифровизации во многом вытеснили время отдыха и досуга вне пространства сетевых коммуникаций из повседневной жизни человека, что, безусловно, привело к психологическим перегрузкам и желанию избавиться от причины постоянного стресса.

Вместе с тем очевидно, что попытки регулировать цифровое потребление предпринимаются наиболее «продвинутыми» субъектами современного общества. Данная тенденция пришла из западных IT корпораций, когда такие



персоны, как Билл Гейтс, ввели запреты на чрезмерное использование гаджетов в семье и в нерабочее время. В России цифровой аскетизм присущ в большей степени узкому сегменту образованных, достаточно обеспеченных предпринимателей, руководителей компаний, представителей творческих профессий и рассматривается скорее как модный тренд, реализуемый в практиках «цифрового шаббата», «аналоговых вечеринок», digital detox, где свобода от цифровых технологий выступает маркером новой роскоши, выраженной в возможности отключиться от онлайн коммуникации.

Наконец, еще одной чертой, демонстрирующей, что именно выход за пределы цифрового мира является современной роскошью, является то, что цифровая среда становится во многом эрзацем недоступного нам в физической среде желаемого — мы листаем картинки с красивыми пейзажами в социальной сети, в то время как другие могут позволить себе поехать в эти места в реальности; мы флиртуем с другими пользователями, стесняясь делать это с реальными людьми, и т. д. Как следствие, многие люди могут обладать дорогим смартфоном, но не иметь возможности позволить себе рекреационную поездку за пределы своего региона. «Путешествие» в цифровые миры, взаимодействие с цифровыми субъектами оказывается доступнее и проще, чем жизнь за пределами цифрового пространства.

Вместе с тем, как мы отмечали выше, в небольших городах складывается противоположная ситуация, здесь превалирует цифровой разрыв и цифровое неравенство. Это связано с тем, что доступ к цифровым технологиям, наличие новых цифровых навыков и компетенций позволяют быть более востребованными на рынке труда и получать доступ к различным образовательным ресурсам и платформам. Таким образом, очевидно, что в современном мире мы наблюдаем два вектора развития взаимодействия в цифровой среде: с одной стороны, это максимальное погружение в виртуальный мир с его нормами и правилами цифрового потребления и взаимодействия, с другой стороны, избегание и минимизация соприкосновения с «цифрой». В данном отношении видится значимым то, что цифровой аскетизм выступает здесь не в качестве полного отказа от цифрового потребления, а как необходимая и экологичная практика ограничения информационных потоков. Возможно, такой подход станет необходимым вектором развития цифровой среды, цифровой этики в современной России и цифровых норм в будущем. Фактически мы сегодня говорим о движении Digital Ascetism 2.0 (пришедшего на смену медиааскетизму) — как способе борьбы с обилием информации, новом векторе развития критического мышления и осознанного экологического цифрового потребления.

Так, полный отказ от цифровых гаджетов может расцениваться нами как крайняя степень эскапизма от, тогда как цифровой аскетизм 2.0 пытается найти пределы адекватного цифрового потребления. Однако, как мы уже показывали выше, этот процесс зависит во многом от социального статуса пользова-



теля и того, насколько он может позволить себе ограничить цифровые коммуникации без ущерба для себя. Для того, чтобы достигнуть комфортного для индивида уровня цифрового потребления, необходима разработка цифрового этикета, который будет минимизировать несанкционированное вторжение в личное пространство человека, уточнение формата удаленной работы (ее нормирование), четкое разделение рабочих и личных цифровых гаджетов, аккаунтов и т. д. Можно предположить, что большинство людей сейчас испытывают усталость от цифровых технологий, но не могут себе позволить даже на время отказаться от них, поскольку от этого зависят как их трудовая деятельность, так и их личные отношения с другими людьми. Эта усталость и ведет к все большей востребованности цифрового аскетизма.

Заключение

Мы показали, что цифровой эскапизм может быть представлен разными формами. Во-первых, это рекреационный эскапизм с помощью цифровых средств. Во-вторых, это эскапизм в форме цифровой аддикции, когда цифровой мир замещает собой мир физический. В-третьих, это цифровой аскетизм, который, напротив, является эскапизмом от цифровых технологий. Нет смысла оценивать эти формы как однозначно позитивные или негативные поведенческие стратегии — все из них в радикальной форме будут выступать как негативные тенденции, однако в умеренной форме все они нейтральны.

Однако возрастание числа эскапистских тенденций, в том числе в радикальных формах, связанных с цифровыми технологиями, говорит о несбалансированности взаимодействия цифровой и физических сред в современном мире. В рамках данных тенденций необходимо изменение вектора от хаотического освоения цифрового пространства по заданным сетевым алгоритмам к гармоничному гибриднему включению цифровой реальности в повседневную жизнь современного человека на принципах деанонимности и технологического расширения жизни современного общества. Востребованным является воспитание ответственности за свои сетевые действия, чему должен способствовать отказ от анонимности, а также разделение цифровой среды на разные сферы, в одних из которых анонимность возможна (например, сетевые ролевые компьютерные игры, суть и привлекательность которых заключается именно в создании иного «игрового» образа, отличающегося от себя), но в других — недопустима (социальные сети, комментарии в онлайн-ресурсах, аккаунты в онлайн-сервисах и т. д.). Пространство для цифрового эскапизма должно быть отделено от пространства ответственных социальных действий, что будет способствовать улучшению качества взаимодействий в обеих этих средах. Необходимо продолжение исследования различных форм цифровых коммуникаций и интеракций, создание новых понятийно-терминологических словарей, внедрение в школьные образовательные модули курсов цифровой гигиены, цифровой безопасности, медиаграмотности и тренингов



по формированию критического мышления (сегодня данные программы существуют в рамках некоторых ФГОС вузов и ссузов, но практически отсутствуют в школе). Необходимо осуществление научной экспертизы и социокультурного инжиниринга происходящих изменений в различных сферах жизни общества, анализ этических, нравственных, ценностных оснований и последствий данных трансформаций на глобальном, локальном, индивидуальном уровне, а также прогнозирование эффектов внедрения и развития различных аспектов цифровой среды в повседневную жизнь современного общества. Анализ цифрового эскапизма является промежуточной задачей в исследовании особенностей функционирования цифрового мира.

Список литературы

- Calleja, G. (2010). Digital Games and Escapism. *Games and Culture*, 5, 335–353.
<https://doi.org/10.1177/1555412009360412>
- Castronova, E. (2005). *Synthetic worlds: The business and culture of online games*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226096315.001.0001>
- Castronova, E. (2008). *Exodus to the Virtual World: How Online Fun Is Changing Reality*. St. Martin's Griffin.
- Evans, A. (2003). *This virtual life: Escapism and simulation in our media world*. Fusion Press.
- Kane, A. (2021, July 29). 10 key predictions from our latest trend report '2031: A Future World'. DAZED.
<https://www.dazeddigital.com/science-tech/article/53653/1/dazed-studio-trend-report-2031-a-future-world>
- Poster, M. (1995). *The Second Media Age*. Polity Press.
- Prensky, M. (2011). Digital wisdom and homo sapiens digital. In *Deconstructing Digital Natives. Young People, Technology, and the New Literacies* (pp. 15–29). Routledge.
- Sacasas, L. M. (2019, February 25). Digital Asceticism and Pascalian Angst. The Fraildest Thing.
<https://thefrailestthing.com/2019/02/25/digital-asceticism-and-pascalian-angst/>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences*, 34(1), 19–38.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Subudhi, R. N., Das, S. C., & Sahu, S. (2020). Digital Escapism. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 2(S), 37–44. <https://doi.org/10.37534/bp.jhssr.2020.v2.nS.id1071.p37>
- Trufanova, E. (2021). Digital Escape Or Escape From The Digital. In *Man, Society, Communication. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (Vol. 108, pp. 822–828). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.05.02.105>
- Tuan, Y. (1998). *Escapism*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.56021/9780801859267>
- Warren, J. (2020, June 19). *Escapism: Please Don't Make Me Think About It*. The Current.
<https://thecurrentmsu.com/2020/06/19/escapism-please-dont-make-me-think-about-it/>



- Аршинов, В. И., Гримов, О. А., & Чеклецов, В. В. (2021). Киберанимизм: Искусство быть живым в гибридном обществе. *Философские Проблемы Информационных Технологий и Киберпространства*, 2(20), 39–59. <https://doi.org/10.17726/phillT.2021.2.3>
- Баева, Л. В. (2018). Эскапизм в цифровом социуме от хикикомори до «групп смерти». *Ценности и Смыслы*, 2(54), 53–68.
- Болдакова, И. А. (2015). Основные риски киберсоциализации молодежи. *Научно-Методический Электронный Журнал «Концепт»*, 37, 151–155.
- Демахина, Т. В. (2021, December 23). 45% людей скорее откажутся от секса, чем от телефона. *Laba*. <https://l-a-b-a.com/blog/2914-45-lyudey-skoree-otkazhutsya-ot-seksa-chem-ot-telefona>
- Журавлев, А. Л., & Нестик, Т. А. (2016). Психологические факторы негативного отношения к новым технологиям. *Психологический Журнал*, 6(37), 5–14.
- Кэмпбелл, Дж. (1997). *Тысячеликий герой*. Ваклер; Рефл-бук; АСТ.
- Лисенкова, А. А. (2021). Трансформация социокультурной идентичности цифровом пространстве. *ПГИК*.
- Лисенкова, А. А. (2022). Цифровая идентичность: Свобода фрагментированности и дискретности или опасная целостность. *Академиздат*. <https://doi.org/10.24412/cl-36976-2022-1-319-327>
- Лысак, И. В. (2017). Компьютерная и Интернет-зависимость: Эволюция подходов к исследованию проблемы. *Мир Науки, Культуры, Образования*, 4(65), 206–209.
- Петрова, Е. В. (2022). Экология цифровой среды как попытка ответа на цивилизационные вызовы современной эпохи. *Вопросы Философии*, 11, 99–109. <https://doi.org/10.21146/0042-8744-2022-11-99-109>
- Плешаков, В. А. (2016). Слово главного редактора: О киберсоциализации человека и ее организации на интернет-портале «Номо Cyberus». *Электронный Научно-Публицистический Журнал «Номо Cyberus»*, 1. http://journal.homocyberus.ru/Pleshakov_VA_1_2016
- Труфанова, Е. О. (2019). Информационное перенасыщение: Ключевые проблемы. *Философские Проблемы Информационных Технологий и Киберпространства*, 1(16), 4–21. <https://doi.org/10.17726/phillT.2019.1.16.1>
- Труфанова, Е. О. (2021). Эскапизм: Между природой и культурой. *Вестник Северного (Арктического) Федерального Университета. Серия: Гуманитарные и Социальные Науки*, 1, 125–134. <https://doi.org/10.37482/2287-1505-V081>
- Шапинская, Е. Н. (2013). Эскапизм в киберпространстве: Безграничные возможности и новые опасности. *Культурологический Журнал*, 2(12), 2.

References

- Arshinov, V. I., Grimov, O. A., & Chekletsov, V. V. (2021). Cyberanimism: The Art of Being Alive in the Hybrid Society. *Philosophical Problems of IT & Cyberspace (PhillT&C)*, 2(20), 39–59. <https://doi.org/10.17726/phillT.2021.2.3> (In Russian).
- Baeva, L. V. (2018). Escapism in the Digital Society from Hikikomori to 'Death Groups'. *Values and Meanings*, 2(54), 53–68. (In Russian).



- Boldakova, I. A. (2015). Key Risks of Cyber-socialization among Youth. *Concept: Scientific and Methodological e-Magazine*, 37, 151–155. (In Russian).
- Calleja, G. (2010). Digital Games and Escapism. *Games and Culture*, 5, 335–353.
<https://doi.org/10.1177/1555412009360412>
- Campbell, D. (1997). *The Hero with a Thousand Faces*. Vakler; Refl-book; AST. (In Russian).
- Castronova, E. (2005). *Synthetic worlds: The business and culture of online games*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226096315.001.0001>
- Castronova, E. (2008). *Exodus to the Virtual World: How Online Fun Is Changing Reality*. St. Martin's Griffin.
- Demakhina, T. V. (2021, December 23). 45% of People Would Rather Give Up Sex Than Their Phone. Laba. <https://l-a-b-a.com/blog/2914-45-lyudey-skoree-otkazhutsya-ot-seksa-chem-ot-telefona> (In Russian).
- Evans, A. (2003). *This virtual life: Escapism and simulation in our media world*. Fusion Press.
- Kane, A. (2021, July 29). 10 key predictions from our latest trend report '2031: A Future World'. DAZED. <https://www.dazeddigital.com/science-tech/article/53653/1/dazed-studio-trend-report-2031-a-future-world>
- Lisenkova, A. A. (2021). Transformation of Socio-cultural Identity in the Digital Space. PGIK. (In Russian).
- Lisenkova, A. A. (2022). Digital Identity: Freedom of Fragmentation and Discreteness or Dangerous Integrity. Akademizdat. <https://doi.org/10.24412/cl-36976-2022-1-319-327> (In Russian).
- Lysak, I. V. (2017). Computer and Internet Dependency: Evolution of Approaches to Problem Research. *World of Science, Culture, Education*, 4(65), 206–209. (In Russian).
- Petrova, E. V. (2022). Ecology of the Digital Environment as an Attempt to Respond to the Civilizational Challenges of the Digital Age. *Voprosy Filosofii*, 11, 99–109. <https://doi.org/10.21146/0042-8744-2022-11-99-109> (In Russian).
- Pleshakov, V. A. (2016). Editor's Word: On Cyber-socialization of Humans and Its Organization on the Internet Portal 'Homo Cyberus'. *Homo Cyberus: Electronic Scientific-Popular Journal*, 1. http://journal.homocyberus.ru/Pleshakov_VA_1_2016 (In Russian).
- Poster, M. (1995). *The Second Media Age*. Polity Press.
- Prensky, M. (2011). Digital wisdom and homo sapiens digital. In *Deconstructing Digital Natives. Young People, Technology, and the New Literacies* (pp. 15–29). Routledge.
- Sacasas, L. M. (2019, February 25). Digital Asceticism and Pascalian Angst. The Frailest Thing. <https://thefrailestthing.com/2019/02/25/digital-asceticism-and-pascalian-angst/>
- Shapinskaya, E. N. (2013). Escapism in Cyberspace: Unlimited Opportunities and New Dangers. *Cultural Journal*, 2(12), 2. (In Russian).
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences*, 34(1), 19–38.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Subudhi, R. N., Das, S. C., & Sahu, S. (2020). Digital Escapism. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 2(S), 37–44. <https://doi.org/10.37534/bp.jhssr.2020.v2.nS.id1071.p37>
- Trufanova, E. (2021). Digital Escape Or Escape From The Digital. In *Man, Society, Communication. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (Vol. 108, pp. 822–828). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.05.02.105>



- Trufanova, E. O. (2019). Information oversaturation: Key problems. *Philosophical Problems of IT & Cyberspace (PhilIT&C)*, 1(16), 4–21. <https://doi.org/10.17726/philIT.2019.1.16.1> (In Russian).
- Trufanova, E. O. (2021). Escapism: Between Nature and Culture. *Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Series 'Humanitarian and Social Sciences'*, 1, 125–134. <https://doi.org/10.37482/2287-1505-V081> (In Russian).
- Tuan, Y. (1998). *Escapism*. Johns Hopkins University Press. <https://doi.org/10.56021/9780801859267>
- Warren, J. (2020, June 19). *Escapism: Please Don't Make Me Think About It*. The Current. <https://thecurrentmsu.com/2020/06/19/escapism-please-dont-make-me-think-about-it/>
- Zhuravlev, A. L., & Nestik, T. A. (2016). Psychological Factors of Negative Attitude to New Technologies. *Psychological Journal*, 6(37), 5–14. (In Russian).