

Оглавление

Вступление

Глава I. ВТОРЖЕНИЕ

1. Определения
2. Цифровой колониализм
3. Телевидение
4. Видеоигры
5. Компьютеры и их «потомство»
6. Смартфоны
7. Интернет
8. Социальные сети Facebook, Twitter и т. д.
9. Текстовые сообщения (SMS и MMS) и мгновенные сообщения
10. Синхронизированные устройства

Глава II. КОГДА ПЕРЕДАТЧИК ВАЖНЕЕ СООБЩЕНИЯ

Глава III. НОВЫЕ ПОСРЕДНИКИ, СТАВШИЕ ТИРАНАМИ

1. Новые медиа — незаменимые представители и посредники в политической, экономической и социальной сферах
2. Утрата права на личную жизнь
3. Экстрауправляемый человек

Глава IV. СЖАТИЕ ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ

1. Сокращение пространственных и временных дистанций
2. Иллюзия свободы и могущества
3. Влияние новых медиа на распределение времени
4. Расщепление времени
5. Сжатие времени
6. Культ скорости
7. Всё и сразу
8. Мир, не терпящий разочарований, без ожиданий и без желаний
9. Недостатки скорости
10. Мир без времени
11. Умножение задач
12. Многозадачность
13. Чем меньше незанятого времени, тем меньше времени заняться собой
14. Великая иллюзия

Глава V. РАЗРУШЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Мир как воображаемая деревня
2. Появление homo connecticus и homo communicans
3. Бесконтентная коммуникация как самоцель
4. Гиперкоммуникация — псевдоизбавление от одиночества
5. Новые средства коммуникации — препятствия для общения
6. Ограничение общественной жизни

7. Разрушение отношений
8. Качественное обнищание межличностного общения
9. Новый индивидуализм
10. Всеобщий аутизм
11. Отношения виртуальные и реальные
12. Лжедрузья в Facebook
13. Площадки для дискуссии и проблема псевдонимов
14. Безответственность в отношениях: оговор, клевета, харассмент
15. Интернет как «мусорное ведро истории»

Глава VI. ДУРНЫЕ ЗНАКОМСТВА

1. Интернет — пространство беззакония и безнаказанности
2. Пропаганда насилия и секса
 - Телевидение
 - Видеоигры
 - Интернет
3. Вредоносные сайты
 - Киберпреступность
 - Наркоторговля
 - Сектантская и экстремистская пропаганда
 - Суицидные группы

Глава VII. УПРАЗДНЕНИЕ ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ

1. Сокращение дистанции между личной и публичной жизнью
2. Пришествие Большого Брата
3. Надзор за частными лицами со стороны государства
4. Всеобщий экономический контроль
5. Самоэкспонирование, утрата стыдливости и понятия интимности

Глава VIII. ИГНОРИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТЕЛА И НАНЕСЕНИЕ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ

1. Игнорирование тела
2. Новые медиа — факторы риска для здоровья
3. Снижение физической активности
4. Нарушение режима питания, булимия и ожирение
5. Алкоголизм и курение
6. Проблемы со сном
7. Утомляемость и стресс

Глава IX. ПРИОРИТЕТ ВИРТУАЛЬНОГО НАД РЕАЛЬНЫМ

1. Картинка во главе угла
2. Приоритет виртуального над реальным
3. Виртуальная реальность и усовершенствованная реальность: две новинки на наркорынке
4. Новое применение аллегории о пещере

Глава X. ПСИХИЧЕСКИЕ ПАТОЛОГИИ

1. Маниакальное и компульсивное поведение

2. Гиперподключение как лекарство от страхов и тревожности
3. Мнимое средство от тревожности и потребности в утешении
4. Лекарство от скуки
5. Искаженный взгляд на мир
6. Когда имидж важнее личности
7. Отношения важнее идентичности
8. Пагубные последствия прозрачности
9. Экстериоризация личности через общение и оскудение внутренней жизни
10. Усиление эмоций и ослабление чувств (эмпатии, сострадания...)
11. Новые медиа — факторы регрессии
12. Благодатная почва для нарциссизма
13. Гиперкоммуникация, гиперобщение, гиперактивность: гиперутомляемость, выгорание и депрессия
14. Феномен зависимости
15. Территория воображаемой свободы

Глава XI. СНИЖЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

1. Краткосрочное и длительное ухудшение успеваемости в школе
2. Всеобщее оглушение
3. Приоритет изображения над текстом
4. Упрощение языка (лексика и грамматика)
 - Бедность телевизионного языка
 - Осознанное упрощение стиля медиа
 - Пагубное влияние SMS
 - Сужение языка и мышления благодаря сжатым формам общения
5. Негативное влияние на чтение
 - Пользователи медиа читают мало
 - Пользователи медиа читают плохо
6. Снижение рефлексии
7. Информация без знания и познания
8. Ослабление памяти
9. Ухудшение навыков внимания и концентрации
10. Фрагментация и деструктуризация мышления
11. Трансформация структуры и функционирования мозга

Глава XII. ОСКУДЕНИЕ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

1. Возникновение новой религии
2. Религия без этики
3. Новый культ
4. Границы религиозной жизни онлайн
5. Неравноценная замена исповеди
6. Замена вертикальных связей горизонтальными
7. Технология, носящая знак «мира сего»
8. Как Интернет и девайсы усиливают привязанность человека к материальному миру и собственному телу
9. Общение вместо общности
10. Связь, подменяющая общение с Богом
11. Всевозможные источники искушений

12. Провокация и разжигание страстей
13. Самоэкспонирование и чрезмерное выставление себя: новая площадка для себялюбия, тщеславия и гордыни
14. Неиссякаемый источник развлечений и увеселений
15. Противники исихазма
16. Утрата внутренней устойчивости. Непрерывное движение и беспокойство
17. Рассеяние вместо сосредоточенности
18. Негативное влияние на самые необходимые для духовной жизни качества — бдительность и внимание

Глава XIII. ТЕРАПИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

1. Как избавиться от зависимости
2. Психотерапия
3. Способы регулирования для случаев «средней тяжести»
 - Самоизоляция
 - Отказ от использования средств медиа, не являющихся необходимыми
 - Уменьшение роли и значимости медиа
 - Сопротивление социальному и экономическому давлению
 - Настройка фильтров
 - Отказ от непрерывного нахождения «в Сети»
 - Регламентация режима и продолжительности подключения
 - Управление медиаконтентом
 - Переосмысление преимуществ конфиденциальности
 - Возвращение к настоящей дружбе
 - Забота о собеседнике при составлении сообщений
 - Тише едешь — дальше будешь
4. Наилучшая профилактика — воспитание детей
5. Профилактика в отношении контента, использования другими персональных данных, коммерческой эксплуатации и пропаганды
6. Духовная терапия и профилактика
 - Воздержание от использования новых медиа
 - Управление импульсами, желаниями и страстями
 - Достоинства смирения
 - Преимущества молчания и уединения
 - Возвращение времени для чтения
 - Неприкосновенное время для молитвы
 - Забота о ближнем
 - Концентрация внимания

Библиография