

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова  
Высшая школа современных социальных наук  
Кафедра цифровой социологии

**ИГОРЬ АШМАНОВ**

**НАТАЛЬЯ КАСПЕРСКАЯ**

# **ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА**



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов: о чём и для кого эта книга.....	9
Разрыв поколений.....	9
Чувство беспомощности у учителей и родителей.....	10
Дети, воспитанные смартфоном.....	11
Цифровые джунгли.....	11
Откуда всё это знаем мы, авторы.....	12
О чём и для кого эта книга.....	13
Дать аргументы для разговора с молодёжью.....	15
Как читать эту книгу.....	16
Дисклеймер, или Отмазка.....	17
Кто мы: коллектив авторов и консультантов.....	18
Введение. Новая эпоха.....	22
Технологии — благо или зло?.....	22
Закон Старджона.....	24
Цифровые маугли: поколения «цифровых туземцев».....	25
Это не случайно: геймификация и аддикция.....	27
Соцсети: новое доверие.....	27
Соцсети: не парк, а джунгли.....	28
Электронные и информационные риски.....	29
<b>Глава 1. Киберугрозы в Сети: хищные программы и люди.....</b>	<b>31</b>
Смартфон как источник рисков.....	31
Сбор данных с устройства.....	32
Вредные приложения.....	33

Вирусы и трояны.....	37
Дистрибуция программного обеспечения.....	40
Социальная инженерия: спам, вирусы, фишинг, вымогательство.....	41
Телефонные мошенники.....	51
Платные подписки операторов.....	54
Служба.....	55
Что делать и чего не делать? Простые правила кибергигиены.....	55
<b>Глава 2. Цифровой след человека в Сети и в жизни .....</b>	<b>69</b>
Мы все оставляем цифровой след.....	69
Что знают о нас внешние наблюдатели.....	70
Мобильные телефоны, смартфоны, планшеты.....	71
Видеослед: кто записывает видео с вами .....	75
Социальные сети: идеальная среда для оставления следов .....	81
Общение в мессенджерах и логи.....	84
Размещение собственных фото и видео.....	85
Посещения сайтов и СМИ.....	85
Коды социальных платформ на сторонних сайтах.....	87
Поисковые запросы .....	89
Покупки .....	89
Мобильные операторы.....	90
Умные устройства вокруг нас.....	94
Что сейчас можно вычислить о нас .....	101
Зачем нужно за вами наблюдать.....	105
Анонимность: можно ли не оставлять следов .....	106
Что делать? Информационная гигиена в эпоху абсолютной прозрачности.....	114
<b>Глава 3. Жизнь и общение в виртуальной реальности .....</b>	<b>122</b>
«Друзья» и друзья .....	122
Сильные и слабые связи .....	123
Информация вместо знаний.....	127
«Не заинстаграмил — значит, не было»: вечная публичность.....	127

Подиумное сознание: фальшивый фасад, выдуманные истории.....	128
Распространение идей и контента.....	130
Дрессировка: флешмобы и лемминги.....	131
Что делать? Как жить в эпоху «горячей десятки».....	134
<b>Глава 4. Инфопоток: желтуха, чернуха, фейки, вирусы и вбросы.....</b>	<b>136</b>
Новости: информационный поток и повышение тревожности....	138
Как СМИ создают и эксплуатируют стресс пользователей.....	140
Борьба за внимание: вы — это трафик.....	144
Фейки и вбросы.....	150
Ментальные вирусы.....	167
Что делать? Информационная гигиена .....	182
<b>Глава 5. «Щасзагуглю»: достоверность информации в Сети.....</b>	<b>184</b>
Информация и знания.....	184
По первой ссылке в поисковике всегда пишут чистую правду....	186
Я точно знаю — это в Википедии написано.....	188
Цитаты великих.....	197
Байки, мифы, истории.....	199
Я нашёл у себя болезнь: сетевая самодиагностика и интернет-врачи.....	200
Бьюти-блогеры и анорексички.....	209
Инфобизнесмены и инфоцыгане.....	217
Этические истерики и радикальные меньшинства.....	221
«Россия сегодня гибнет особенно сильно»: алармизм и тотальный пессимизм.....	226
Что делать? Как реагировать на этические истерики и алармистов.....	227
«Френды» посоветовали: дурные советы .....	229
<b>Глава 6. Воздействие виртуальной реальности на сознание.....</b>	<b>231</b>
Личный информационный суверенитет.....	231
Виртуальность и мультиреальность.....	231
Перенос виртуальных шаблонов в реальность и наоборот.....	233

Иллюзии социальных сетей.....	235
Смена модели интеллекта у подростков .....	237
Клипное сознание .....	239
Проблема фокуса и удержания внимания.....	241
Привычка к быстрому получению информации отупляет.....	244
На крючке: цикл вовлечения и создания привычки.....	246
Приёмы захвата и удержания внимания.....	249
Перепрошивка: новые нормы .....	251
Снижение ответственности, свобода.....	251
Цифровая зависимость .....	252
<b>Глава 7. Социальный ландшафт Рунета.....</b>	<b>261</b>
Социальные сети: новое доверие и новая манипуляция .....	261
Непрозрачность социального пространства .....	262
Социальный ландшафт Рунета.....	264
Аккаунт — это не человек .....	265
Информационный пузырь социальных сетей .....	266
Семантические капсулы и социальные игры.....	269
Вывод: цифровое пространство — инструмент и пространство деградации.....	273
<b>Глава 8. Плохой контент в Сети.....</b>	<b>275</b>
Токсичный контент Интернета .....	276
<b>Глава 9. Хищные люди Интернета .....</b>	<b>282</b>
Против кого дружим? Социальные игры подростков.....	282
Травля.....	283
Шантаж.....	289
Опасная флора и фауна Интернета.....	291
<b>Глава 10. Хищные структуры и движения.....</b>	<b>298</b>
Деструктивные субкультуры и девиантные сообщества .....	298
Какие бывают деструктивные сообщества .....	300
Развитие деструктивных движений в Рунете .....	303

Последствия вовлечения в деструктивные движения .....	305
Причины быстрого роста деструктива .....	307
Зачем это делается.....	308
<b>Глава 11. Методы сетевой манипуляции.....</b>	<b>310</b>
Крючки для ловли: потребности подростка.....	310
Дрессировка на массовые движения: флешмобы, тесты, игры, задачки .....	312
«Максимальный перепост» .....	314
Смещение реальности и ценностей.....	314
Воронки вовлечения.....	317
В чём интерес манипуляторов.....	325
Что делать: развивать критичность мышления и самостоятельность суждений.....	330
..	
<b>Глава 12. Реальные последствия виртуальной жизни.....</b>	<b>331</b>
За что в Сети наказывают по закону.....	331
Что является нарушением — решают судебные эксперты.....	344
Работодатели тоже читают соцсети.....	349
Как же меня найдут, если я под ником.....	351
Цифровые платформы выдают ваши данные правоохранителям и госорганам.....	352
Реальность близка: сеансы развиртуализации .....	355
<b>Глава 13. Как защитить себя в Сети .....</b>	<b>361</b>
Законы о защите личности .....	361
Законы о забвении.....	363
Как защитить себя в Сети правовыми методами .....	364
Сетевые факты и способы доказательства.....	366
<b>Глава 14. Ещё раз: общие принципы цифровой гигиены .....</b>	<b>369</b>
Быть внимательными и осознанными .....	369
Детям и подросткам: помнить и заботиться о своём будущем.....	370
Распознавать манипуляцию и манипуляторов.....	371

<b>Глава 15.</b> Как использовать информационное пространство с пользой для себя и ребёнка.....	373
Общение.....	373
Образование.....	375
«Сделай сам».....	376
Заработок.....	377
Собственный проект.....	378
<b>Глава 16.</b> Вместо заключения. Немного философии: что делать обществу и государству с наступлением «цифры».....	379
«А чо вы всё время на негативе?».....	379
Цифровое цунами.....	381
Интернет — зона свободы?.....	383
Марсианский социальный пейзаж.....	385
Мировая цифровая элита знает, что делает.....	387
Пиво по утрам не только вредно, но и полезно?.....	389
Бог технологий: всё, что вам обещала религия, — здесь и сейчас.....	390
Что же нам делать.....	394
Глоссарий.....	396
О людях.....	396
О технологиях.....	397
Деструктивные движения в Сети.....	399