

**CHIP DVD**

ПРОГРАММЫ,  
ИГРЫ, БОНУСЫ,  
АНТИВИРУСЫ

**СПЕЦВЕРСИЯ**

МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ТЕХНОЛОГИЯХ

**CHIP**

01/2016



**ТЕСТЫ**

проекторы,  
наушники для музыки,  
кино, игр

**КАК  
ПОБЕДИТЬ  
ОНЛАЙН-СТРЕСС**



**РОУТЕРЫ  
КЛАССА  
HIGH-END**



Снимаем Windows с тормоза

**УСКОРЬ  
СВОЮ  
СИСТЕМУ**

Защита от  
новейших  
угроз



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА

[ichip.ru](http://ichip.ru)

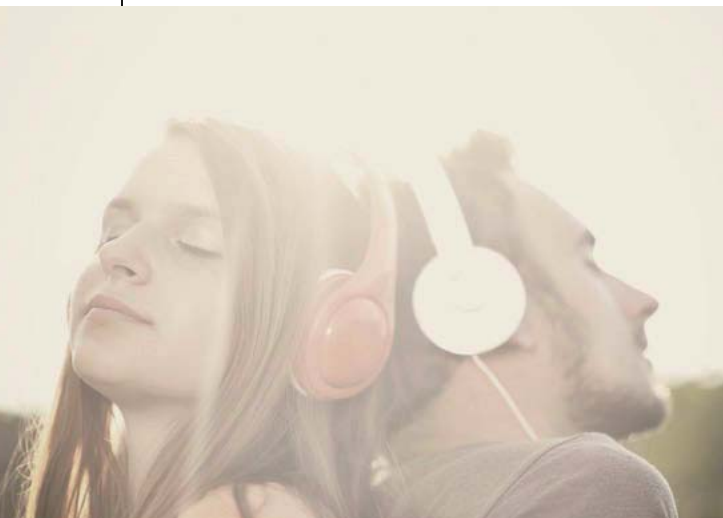
CHIPRussia

CHIPRussia

### Наушники на все случаи жизни

Объемный звук для домашнего кинотеатра и Hi-Fi для аудиофилов, беспроводные мобильные модели и гарнитуры для игр.

Стр. 36



## ТРЕНДЫ

- 6 **Календарь CHIP**  
Самые примечательные события января
- 8 **Всегда доступен — всегда в стрессе**  
Как бороться с мобильной зависимостью
- 12 **Обмен данными без Интернета**  
Зачем Apple и Google учат мобильные гаджеты «общаться» друг с другом напрямую?
- 16 **Умные авто 2016**  
Самые перспективные автомобильные технологии
- 18 **Успехи и неудачи Windows 10**  
Как зарекомендовала себя «десятка» за первые месяцы работы и стоит ли переходить на новую операционную систему
- 22 **Первый взгляд**  
Обзор новинок техники и ПО
- 28 **Свежие мобильные приложения**  
Полезные программы и увлекательные игры для смартфонов и планшетов



### Связь без Интернета

Прямое соединение гаджетов: быстрое, удобное, бесплатное.

Стр. 12



### Роутеры класса High-End

Конечно, заявления про 3,2 Гбит/с — это чистой воды теория. Но и реальные скорости роутеров Triband весьма впечатляют.

Стр. 32

## ТЕСТЫ

- 30 **LTE заработает на частотах Wi-Fi**  
Смогут ли мобильные и домашние беспроводные сети без проблем работать в одном диапазоне?
- 32 **Роутеры класса High-End: практический тест**  
Новые роутеры с технологией Triband обещают скорость до 3,2 Гбит/с. Но какую скорость они демонстрируют на практике?
- 36 **Наушники на все случаи жизни**  
Лучшие модели по версии CHIP для музыки, кино и игр
- 39 **Бюджетный премиум**  
За быстрый и мощный смартфон не обязательно платить дорого
- 40 **Настоящее кино у вас дома**  
Тестируем Full-HD-проекторы и выбираем оптимальный
- 44 **Топ 10: рейтинги CHIP**  
Результаты тестов 180 цифровых устройств

## 134 ПРОГРАММЫ НА CHIP DVD

### Содержание DVD

- 48 На диске вас ждут полезные приложения, спецверсии коммерческих программ, ключи для антивирусов







**Ускорь  
свою систему**  
Спецверсия  
WinOptimizer на дис-  
ке и четыре страни-  
цы профессиональ-  
ных советов — все,  
что нужно, чтобы  
снять Windows с  
тормоза.  
**Стр. 52**

## ПРАКТИКА

- 52 Тюнинг Windows стандартными средствами**  
Понять, из-за чего тормозит компьютер, и устранить проблему
- 56 Идеальный медиацентр**  
Лучшие решения для просмотра медиа любых форматов
- 60 Покази, как провел каникулы**  
Как быстро смонтировать видео в Corel VideoStudio Pro
- 64 Время собирать новый компьютер**  
Выход Intel Skylake — хорошая причина собрать систему,  
которая еще долго яне устареет
- 69 Занимательная статистика**  
Windows 10 в цифрах и фактах
- 70 Выбираем монитор, клавиатуру и мышь**  
Оптимальный «обвес» для вашего компьютера
- 74 Как нарисовать снегопад в Photoshop**  
Не нужно ждать идеальную погоду для съемки —  
мы расскажем, как создать ее самостоятельно
- 76 Реалистичная имитация татуировки**  
Простые приемы в Photoshop позволяют быстро превратить  
фото модель в произведение искусства в области тату
- 78 Секреты и советы**



**Компьютер  
надолго**  
Если правильно  
выбрать платформу  
и комплектующие,  
об апгрейде можно  
не задумываться  
годами.  
**Стр. 64**

**CHIP**

Журнал информационных технологий  
ISSN 1609-4212  
Выходит ежемесячно. 01'2016 (202)  
(Подписной месяц — декабрь)

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА  
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР  
РЕДАКТОРЫ

Максим Амелин, m.amelin@burda.ru  
Юлия Соболева, yu.soboleva@burda.ru  
Андрей Киреев, a.kireev@burda.ru  
Наталья Романенко, n.romanenko@burda.ru  
Алексей Мирошниченко, a.miroshnicenko@burda.ru  
Сергей Суслов, s.suslov@burda.ru  
Петр Давыдов, p.davydov@burda.ru  
Денис Поповкин, d.popovkin@burda.ru  
Полина Корягина, p.koryagina@burda.ru  
Анна Бондарь, a.bondar@burda.ru  
Андрей Баранов, a.baranov@burda.ru  
Дарья Литвинова, d.litvinova@burda.ru

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР  
АРТ-ДИРЕКТОР  
ДИЗАЙНЕР  
АССИСТЕНТ РЕДАКЦИИ  
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ (495) 787-33-91  
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ (495) 787-94-01  
ДИРЕКТОР ПО КОРПОРАТИВНЫМ ПРОДАЖАМ  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО КОРПОРАТИВНЫМ ПРОДАЖАМ  
ДИРЕКТОР ПО ИНТЕГРИРОВАННЫМ ПРОДАЖАМ  
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ  
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ  
КООРДИНАТОР ПЕЧАТИ РЕКЛАМЫ (495) 797-42-80

Александр Руднев, rudnev@burda.ru  
Христос Христу, c.christou@burda.ru  
Сурен Хачиян, s.khachiyan@burda.ru  
Светлана Гайдук, s.gaydukova@burda.ru  
Сергей Вербицкий, verbitskiy@burda.ru  
Вера Семенова, v.semenova@burda.ru  
Алексей Матвеев, a.matveev@burda.ru

**РЕКЛАМА В ДРУГИХ СТРАНАХ:**  
BURDA INTERNATIONAL  
ITALY

Mariolina Siclari, International Advertising Sales Director,  
T. +39 02 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com

BURDA COMMUNITY NETWORK  
GERMANY

Vanessa Noetzel, T. +49 89 9250 3532, vanessa.noetzel@burda.com  
Michael Neuwirth, T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com  
Goran Vukota, T. +41 44 810 21 46, goran.vukota@burda.com  
Marion Badolle-Feick, T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com  
Jeannine Soeldner, T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com  
Salvatore Zammuto, T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com  
Светлана Федорова, s.fedorova@burda.ru  
Василиса Тарунова, v.tarunova@burda.ru  
vertrieb@burda.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДИРЕКТОР

Денис Седякин, d.sedyakin@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО «Издательский дом «Бурда»  
Адрес издателя: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4  
Адрес в Интернете: burda.ru  
Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4  
Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 30-10), факс: (495) 787-05-88  
E-mail: chip@burda.ru  
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 68 «CHIP»

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны  
культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-28958 от 20 июля 2007 г.

Информационная продукция для читателей старше 16 лет.

За содержание рекламного объявления ответственность несет рекламодатель. За оригинальность и содержание  
статей ответственность несет автор. Рукописи редакцией не возвращаются. В случае приема рукописи к публи-  
кации редакция ставит об этом автора в известность. При этом издатель получает эксклюзивное право на рас-  
пространение принятого произведения через журнал, включая возможность его публикации на WWW-страницах  
журнала, DVD или иным образом в электронной форме. Авторский гонорар выплачивается разово в течение  
одного года с момента первой публикации и в размере, определенном внутренним справочником тарифов. В данный  
гонорар входит и вознаграждение за возможную публикацию произведения в электронной форме. По истечении  
срока гонорар за повторную публикацию автор имеет право опубликовать свое произведение в другом месте  
без предварительного письменного согласия издателя. Все права на опубликованные материалы защищены.  
Перепечатка, использование или перевод на другой язык, а также иное использование произведений, равно  
как их включение в состав другого произведения (сборник, как часть другого произведения, использование в  
какой-либо форме в электронной публикации) без согласия издателя запрещены.  
Журнал CHIP в России выпускается по лицензии немецкого издателя Vogel Burda Communication, Мюнхен,  
Германия.

© The Russian edition of CHIP is a publication of ЗАО Izdatelskiy Dom «Burda», Russia licensed by CHIP Holding GmbH,  
80336 Munich, Germany. © Copyright of the trademark «CHIP» by CHIP Holding GmbH, 80336 Munich, Germany.

**ПОДПИСКА**

Подписку можно оформить и оплатить онлайн на сайте: podpiska.burda.ru  
Телефон отдела подписки (495) 660-73-69  
e-mail: abo@burda.ru  
Адрес для писем: 127521, Москва, а/я 52, отдел подписки ИД «Бурда»

**РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ**

**Беларусь**  
ООО «РЭМ-Инфо», г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69  
ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 331-94-27, 331-94-72, 331-94-41  
Подписной индекс 60500 в каталоге «Белпочта»

**Германия**  
DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig  
Адрес в Интернете: www.pressa.de; www.mini-abo.eu  
Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

**Казахстан**  
Подписной индекс 44087 в каталоге «Казпочта»

**ТИПОГРАФИЯ:** 143405, Московская область, Красногорский р-он, п/о «Красногорск-5», Ильинское  
шоссе, 4 км

**ДАТА ВЫХОДА В СВЕТ:** 17.12.2015

**ТИРАЖ:** 40 000 экз. \*

**ЦЕНА:** свободная  
\*Отпечатанный тираж

**BurdaInternational**



Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании ЗАО  
«Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов так-  
же и в других изданиях ЗАО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Хуберт Бурда Медиа», в том числе, на их  
использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая интернет,  
мобильные приложения, смартфоны и т.д. в связи с публикацией указанных материалов ЗАО «Издательский  
дом «Бурда», а также предприятиями концерна «Хуберт Бурда Медиа».

# Самые интересные события января

Наиболее ожидаемые новинки игрового мира и киноиндустрии, актуальные события, а также интересные мероприятия, которые непременно стоит посетить.



**К И Н О**  
1 января

## «Крампус»

В основе фильма лежит история о рождественском демоне по имени Крампус, который приходит к непослушным детям вместо Санта-Клауса. По легенде, Крампус засовывает такого ребенка в мешок и утаскивает в свою пещеру. В экранизации нам расскажут о последствиях семейных ссор, которые случаются в канун Рождества, и о том, к чему ведут детские капризы. Вместо подарков любителей поругаться ждет встреча с Крампусом и его демонической армией.

**К И Н О**  
1 января

## «Мафия: игра на выживание»

В Москве далекого будущего стало популярным психологическое шоу на основе игры «Мафия». Самые отчаянные игроки соберутся за одним столом, чтобы выяснить, кто из них является мирным жителем, а кто — мафией. Но игра обросла новыми правилами. Главный приз в виде огромной суммы денег достанется только одному, а проигравших ждет смерть. Реалити-шоу начинается: город засыпает, просыпается мафия...



**И Г Р Ы**  
26 января

## Lego Marvel's Avengers

Соскучились по супергероям Marvel? Новая игра из серии LEGO затрагивает не только сюжетные линии двух частей одноименного киноблокбастера, но и включает в себя некоторые моменты из оригинальных комиксов. Выбирайте желаемого персонажа (а их здесь более двух десятков) и отправляйтесь на поиски приключений. Игровая механика и управление не претерпели изменений и остались такими же, как и в других LEGO-играх.



**И Г Р Ы**  
22 января

## Resident Evil Zero HD Remaster

Поклонники классического Resident Evil могут ликовать. Нулевая часть франшизы выходит в HD-переиздании с улучшенными текстурами, динамическим освещением, звуковым оформлением, а также обновленным управлением, адаптированным под ПК. При этом сюжет и игровой процесс оригинальной игры остались нетронутыми.

ФОТО: компания-производитель; Universal Pictures; Capcom; Enjoy Movies; Warner Bros. Interactive Entertainment





# Всегда доступен — всегда в стрессе

**Благодаря современным технологиям коммуникации мы находимся в состоянии постоянной доступности. Однако при этом наш мозг непрерывно испытывает стресс, что может привести к болезням.**

**У**ченые, занимающиеся исследованием мозга, уже на протяжении долгого времени наблюдают один феномен, называемый «синдромом фантомных вибраций». Люди, страдающие этим синдромом, чувствуют виброзвонок своего мобильного телефона, даже если он не звонит. Что именно приводит к возникновению ложной тревоги, пока не выяснено. Некоторые неврологи предполагают, что за этим скрывается просто кратковременная ошибка мозга, а вот другие связывают явление со стрессом или даже синдромом выгорания. В любом случае верно одно: вибрирование смартфона так же прочно вошло в нашу жизнь, как прием пищи и чистка зубов. Короткое «дзинь» при получении письма или жужжание, сигнализирующее о новом сообщении в чате социальной сети, тоже стали нашими постоянными спутниками как в частной, так и в профессиональной жизни.

В мире, где сообщения за считанные секунды могут быть отправлены во все уголки планеты и где процесс коммуникации происходит все быстрее и проще, от нас требуется предельная концентрация внимания. Чувство необходимости скорейшей реакции и буквальное ощущение невозможности отключиться распространились повсеместно. Одним словом, постоянная доступность — это фактор стресса.

## Стресс: и двигатель, и тормоз

Так что же, собственно, происходит, когда мы находимся в состоянии стресса? Понятно, что ощущается внутреннее напряжение, которое проявляется и на уровне физиологических реакций: потливости, повышении артериального давления, учащении дыхания, а мозг находится в состоянии боевой готовности. Ответственность за это несет повышенная выработка таких гормонов стресса, как адреналин и корти-

зол. Такая реакция всегда возникает, когда мы ощущаем давление или страх перед тем, что не справимся с ситуацией. Стресс — не феномен нашего времени, это чувство уже было знакомо нашим предкам. Для них он даже был фактором выживания. Если неандерталец видел, что он оказался в угрожающей или волнующей ситуации, это приводило к возникновению физиологических реакций, которые и по сегодняшний день проявляются в виде капелек пота на лбу.

При виде мамонта поднималось артериальное давление, дыхание становилось чаще и повышалась работоспособность. Так человек мог выйти из охоты на мамонта победителем. Если это удавалось и ужин был обеспечен, стресс сразу же шел на спад. То есть волнения окупались.

И хотя сегодня нам больше не приходится добывать себе пищу охотой, стресс повышает нашу сосредоточенность. Если человека в буквальном смысле охватывает страх, он остается бодрым — в этот момент наша работоспособность существенно повышается. Например, выступление с докладом перед публикой будет по-настоящему удачным, если мы ощущаем, как тело пронизывает адреналин. То есть стресс имеет и положительные стороны — правда, до определенного момента. Постоянное нахождение в состоянии стресса может привести к проблемам со здоровьем. При этом причины стресса у современного человека настолько же разнообразны, насколько и индивидуальны. Психологическое давление, работа в условиях сжатых сроков или конфликты могут способствовать возникновению чувства напряжения, равно как и постоянная доступность при наличии смартфона и прочих гаджетов.

## Расслабиться невозможно

«Конечно, в определенной степени стресс важен, но нужно иметь возможность расслабляться. Тем не менее в условиях постоянной доступности, когда в любой момент может зазвонить телефон, это не так просто, как кажется», — говорит профессор и доктор Тим Хагеманн, руководитель Института психологии и медицины труда в Берлине. Он уже несколько лет занимается психологией труда и здоровья, а также вопросом того, какое воздействие на тело и душу оказывает постоянная доступность. «Ресурсы человеческого организма не безграничны, — говорит Хагеманн. — То есть в определенном объеме мы можем справиться со стрессом, но не в течение продолжительного времени».

При этом зачастую для повышения выработки гормонов стресса в организме вовсе необязательно, чтобы действительно зазвонил мобильный телефон. «Часто достаточно уже самой доступности», — говорит Хагеманн. В прямом смысле это означает, что каждый раз, когда мы хватаемся за карман, чтобы проверить мобильный, мы ощущаем стресс. По словам Хагеманна, причина проста: «Как только мы мысленно начинаем задаваться вопросом о том, не получили ли мы сообщение или звонок, мы автоматически мысленно сталкиваемся с профессиональными темами или иными вещами, требующими нашего внимания». Таким образом, тайм-аут становится невозможным. «Часто мы пользуемся одним и тем же смартфоном и как рабочим, и как личным. Поэтому и в свое свободное время мы сталкиваемся с рабочими вопросами». Зачастую это воспринимается как бремя, то есть как стресс, что показывают различные исследования и опросы.

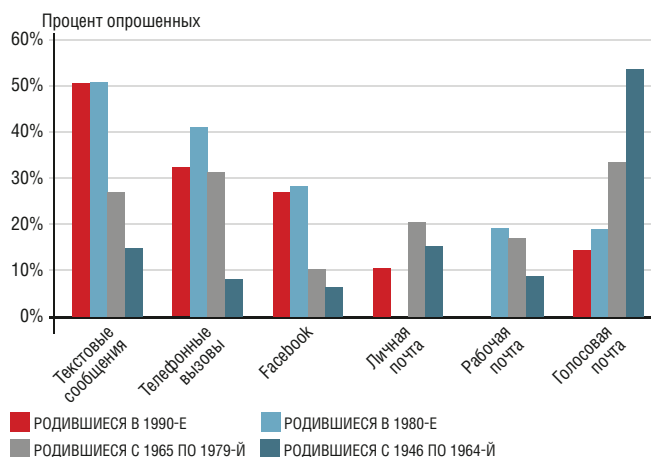
## Зависимость от техники

По данным актуальных социологических исследований, 56% взрослых тратят около семи часов в день на восприятие информации с экранов различных электронных устройств. В таблице ниже приведен процент людей различных поколений, проверяющих обновления сервисов различных типов не реже одного раза в 15 минут.

| Сервис              | Родившиеся в 1990-е | Родившиеся в 1980-е | Родившиеся с 1965 по 1979-й | Родившиеся с 1946 по 1964-й |
|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Текстовые сообщения | 62%                 | 64%                 | 42%                         | 18%                         |
| Телефонные вызовы   | 34%                 | 42%                 | 36%                         | 20%                         |
| Facebook            | 32%                 | 36%                 | 17%                         | 8%                          |
| Личная почта        | 17%                 | 28%                 | 21%                         | 12%                         |
| Рабочая почта       | —                   | 22%                 | 21%                         | 16%                         |
| Голосовая почта     | 10%                 | 17%                 | 16%                         | 18%                         |

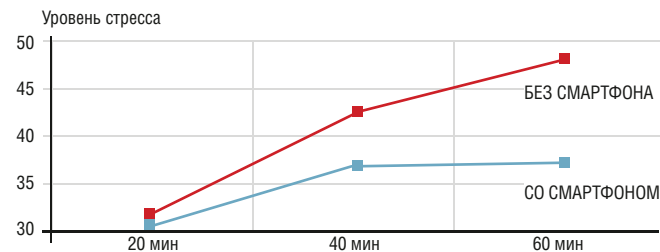
## Стресс каждые 15 минут

Социологи задались вопросом, какой процент людей испытывает чувство дискомфорта, если лишить их возможности проверять обновления сервисов каждые 15 минут. Результаты исследования представлены ниже.



## Лишенные смартфонов

В ходе эксперимента ученые разделили группу из 163 студентов на две части. Первой группе разрешили пользоваться личными смартфонами, второй — запретили. Каждые 20 минут все испытуемые выполняли простой психологический тест для определения степени чувства дискомфорта. Лишенным смартфонов было существенно тяжелее.



**«Мы не можем справляться со стрессом в течение продолжительного времени».**

Профессор Тим Хагеманн,  
Институт психологии труда, Берлин

В рамках проведенного в Европе в 2011 году социологического исследования использования средств коммуникации, а также информационного поведения общества выяснилось, что постоянная доступность была важной для 71% пользователей мобильных телефонов. Каждый пятый участник опроса оставлял свой телефон включенным во время отпуска или ночью. Примерно девять из десяти работающих граждан указали, что остаются на связи через электронную почту и мобильный телефон и вне рабочего времени. При этом для каждого седьмого это необременительно.

## Стресс — это хорошо, но не всегда

Специалист по психологии здоровья Хагеманн также видит в этой постоянной доступности изменения социального и коммуникативного поведения в целом. «В частности, молодежь зачастую воспринимает постоянное нахождение на связи как обязанность. Многим из них льстит чувство социальной значимости, когда они круглосуточно готовы к контакту». Аспект, который сам по себе плохим назвать нельзя. «Правда, ни один человек не сможет поддерживать такой ритм на протяжении всей своей жизни», — подчеркивает профессор.

Последствия для организма, которые могут возникнуть под воздействием стресса, весьма тяжелы: от проблем с пищеварением и головных болей до представляющих угрозу для жизни заболеваний сердечно-сосудистой системы. Так нарушаются важные функции организма, поскольку мускулатура и мозг в стрессовых ситуациях сильнее снабжаются кровью. В то время как непродолжительный стресс укрепляет нашу защиту, при постоянном воздействии он ослабляет иммунную систему, поскольку при длительном нахождении в крови кортизола иммунные реакции подавляются. Человек, постоянно пребывающий в стрессовом состоянии, более предрасположен к заболеваниям. Страдает и психика. Нарушение сна и внутреннее беспокойство определенно знакомо многим людям, находящимся в стрессовых ситуациях. И если вовремя не «раскрыть парашют», возникает угроза выгорания и депрессий.

## Стресс ожидания и новая зависимость

То, что нагрузки особенно воздействуют на эмоциональном уровне, подчеркивает специалист по исследованиям мозга профессор Герхард Рот. «Для самого мозга постоянное восприятие ничего не значит», — поясняет он и добавляет: «Он и без того постоянно находится в состоянии активности и не отключается. Даже когда мы спим». Нагрузку составляет нечто совсем иное. «Ожидание важного сообщения для многих людей связано со стрессом. К примеру, они ждут SMS-сообщения, звонка. Если ничего не происходит, для многих пользователей средств коммуникации это становится спусковым крючком для стресса».

Профессор Института исследований мозга при Университете Бремена в этой связи говорит о так называемом стрессе ожидания, то есть о своего рода вредной постоянной готовности к приему, которая, если ее не удовлетворить, вызывает новый стресс. «Мы ждем того, что произойдет что-то потенциально важное», — говорит он и добавляет: «В частности, молодые люди определяются по аспекту доступности». Для них, продолжает Рот, постоянная доступность является частью собственного «я». Однако для самого мозга этот аспект не является значи-

## Пять советов по борьбе с зависимостью от смартфона

### 1. Отключайте мобильный телефон после окончания рабочего дня.

Так вы не только оказываетесь вне доступа, но и совершаете определенный ритуал, который помогает вам сконцентрироваться.

### 2. Носите часы.

Люди, которые смотрят на смартфон, чтобы узнать, который час, ежедневно используют свой мобильный телефон значительно дольше.

### 3. Берите тайм-ауты.

В обеденный перерыв в самом деле делайте перерыв — не принимайте звонков, откажитесь от проверки электронной почты. Лучше используйте это время для прогулки на свежем воздухе.

### 4. Ищите способы компенсации.

Придумайте для себя способы компенсации наполненной стрессами повседневности. Найдите себе необременительное хобби или начните посещать курсы релаксации — это поможет вам лучше справляться со стрессами. Отключайте смартфон, занимаясь любимым делом.

### 5. Храните смартфон за пределами спальни.

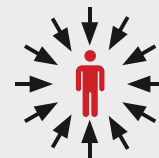
Здоровый сон очень важен. Тот, кто постоянно смотрит на смартфон в постели, да еще и использует его в качестве будильника, часто не находит покоя. Поэтому спальня должна быть объявлена зоной, свободной от мобильных телефонов.

## Осознание проблемы

Многим Интернет, смартфоны и иже с ними действуют на нервы — некоторым до такой степени, что они начинают принимать особые меры. Рассмотрим ситуацию на примере прогрессивной Европы.



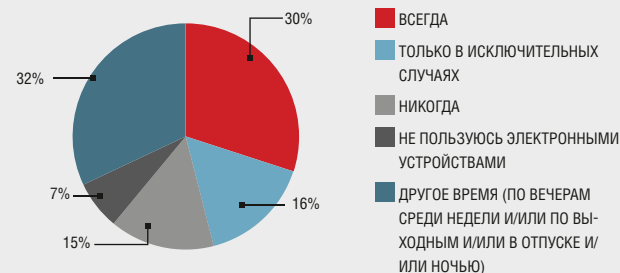
Более половины европейских интернет-пользователей (55%) часто или периодически устраивают себе дни без Интернета. Но одна пятая никогда не отказывается от Сети.



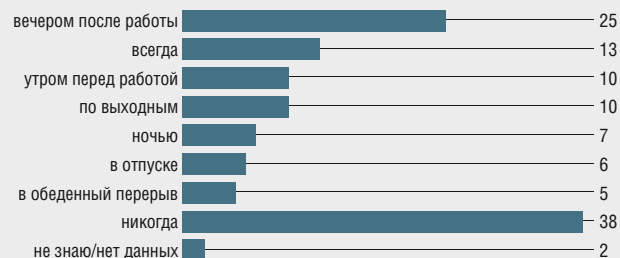
Ежедневный объем новостей растет. Этот информационный поток оказывается обременительным более чем для каждого второго европейца.

## Покорность

Когда вы доступны для своего работодателя? На удивление мало европейцев отключают рабочий мобильный в свободное время.



## ЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ РАБОЧУЮ ПОЧТУ В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ И КОГДА?





мым, за последние 100 000 лет никаких существенных изменений не произошло. «Правда, с изобретением мобильного телефона и Интернета у многих людей развилась так называемая новостная зависимость». Для них важно всегда поглядывать на свой мобильный, а постоянная проверка электронной почты и потребность прислушиваться, не звонит ли кто-то, становятся составляющими их поведения, которые идут из головы.

Новые способы коммуникации профессор не демонизирует. Правда, призывает к ответственному обращению с ними. И в этом он не одинок. То, что предприятиям самим невыгодно, когда их сотрудники находятся в состоянии постоянной доступности, уже давно поняли многие концерны. Такую позицию занимает и производитель спортивных товаров Puma. «Постоянная доступность — это одновременно и проклятие, и благословение, — поясняет директор по кадрам Дитмар Кнесс. — С одной стороны, это дает большую гибкость, а с другой — представляет опасность». Поэтому компания делает ставку на более осмотрительное обращение со смартфонами, планшетами и прочими гаджетами. Гибкое рабочее время, офис на дому — да, охотно. Отвечать на электронные письма по выходным — пожалуйста, нет! «Мы живем в культуре, которая не требует, чтобы сотрудники находились в постоянном доступе и в свое свободное время».

Может, в офисе компании, расположенной в городе Херцогенаурахе, медленнее идут часы? «Конечно, наш мир в целом становится все быстрее и все недолговечнее, — говорит Кнесс. — Раньше требовалось некоторое время, чтобы дошло письмо, потому давалось время и для ответа. Сегодня ожидается, что ответ на электронное письмо будет получен немедленно. И этот вид коммуникации мы признаем как вызов». Так, компания предлагает семинары, на которых сотрудники учатся осторожнее справляться со стрессом. И с мобильным телефоном, носимой электроникой и прочими гаджетами.

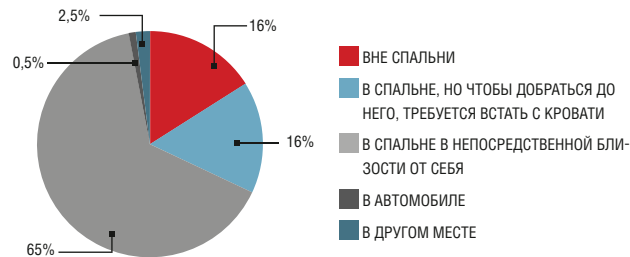
Компания Volkswagen AG пошла на один шаг дальше. Еще в 2011 году для служащих были согласованы правила пользования служебными смартфонами. Сотрудники со служебными мобильными телефонами не принимают никаких электронных писем с 18:15 до 07:00, а также по выходным дням. В это время соответствующее приложение недоступно. Сигнал понятен: время отдыха должно уважаться, а вечер после окончания рабочего дня может быть прерван по служебной необходимости только в крайнем случае.

## На путь истинный

Однако пользователи планшетов, смартфонов и умных часов могут предпринять кое-что и в частном порядке, чтобы не попасть на место белки в колесе постоянной доступности. При этом важным является четкое разделение профессиональной и личной жизни — в особенности с оглядкой на будущее, в котором, по мнению экспертов, эти границы будут все больше и больше размываться. Нужно самим заботиться о том, чтобы разорвать порочный круг постоянной доступности и сознательно брать себе тайм-ауты. Но пока что для многих пользователей смартфонов отказ от использования мобильного телефона вне рабочего времени представляется утопией. А ведь стоит попробовать! И начать можно с того, чтобы отказаться от мобильного телефона хотя бы на один вечер в неделю. 

## Где находится ваш телефон, когда вы спите?

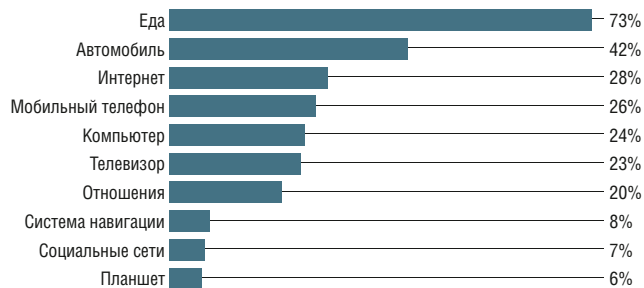
Три четверти людей в возрасте от 18 до 44 лет оставляют свой мобильный телефон на ночь в спальне во включенном состоянии и кладут его рядом с кроватью. Психологи между тем рекомендуют отключать смартфоны на ночь или хотя бы не держать их в спальне.



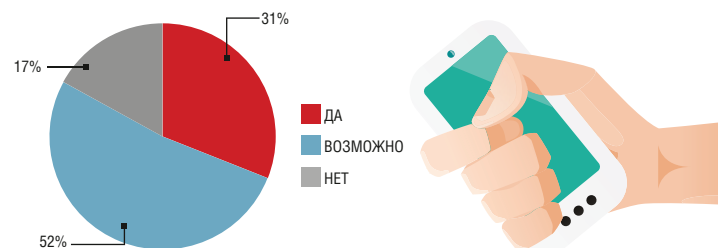
## Смартфон важнее отношений

Согласно данным исследования, проведенного в 2013 году в США, для 20% молодых американцев смартфон представляет большую ценность, нежели отношения с противоположным полом. Результаты опроса также свидетельствуют об огромном влиянии техники на жизнь молодежи.

### БЕЗ ЧЕГО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОБОЙТИСЬ?



### ВЕРНЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ДОМОЙ ЗА ЗАБЫТЫМ СМАРТФОНОМ?



### КАК ДОЛГО ВЫ МОЖЕТЕ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ СМАРТФОНА?

