

только теоретическое, но и клиническое значение, потребовав разработки методов лечения и психотерапевтической коррекции этого состояния, а также профилактики развития данного вида аддиктивного поведения.

Список литературы:

1. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-центр, 2006. – 368 с.
2. Бочков, Н. П. Генетические факторы в этиологии и патогенезе наркоманий / Н.П. Бочков и др. // Наркология. – 2003. – №1. – С. 7–14.
3. Алкамо, Э. Атлас анатомии человека: учеб. пособие / Э. Алкамо. – М. : АСТ. Астрель. – 2008. – 288 с.
4. Биохимия. Учебник / Под. ред. Е. С. Северина. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 784 с.
5. Боринская, С. А. Гены и поведение / С. А. Боринская, Е. И. Рогаев // Наркология. – 2005. – №3. – С. 1-5.

Шершнёва Т.В., к. психол. н., доц.

Юневич Н. Г.

*Международный государственный экологический институт имени
А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета*

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Главным ресурсом современного общества уже давно является информация. Все наши структуры постоянно меняются и совершенствуются лишь для того, чтобы обеспечить общество необходимыми данными, технологиями и упростить жизнь человека. Все эти изменения напрямую воздействуют на человека, меняя его привычный образ жизни: как упрощая, так и усложняя его. Каждое поколение становится все более адаптированным и открытым для новшеств технического прогресса, который изменил мир во всех, даже самых отдаленных местах, где еще не ступала нога человека, но в которых уже отметились его присутствие благодаря спутникам, роботам и всемирной сети.

Главным элементом научного прогресса является интернет. Всемирная паутина создает новое пространство для жизнедеятельности человека, посредством, например, работы и общения – одних из самых важных компонентов жизни, которые зачастую теперь перенесены в виртуальную среду. Трансформация общества идет за счет именно этой новой среды, в которой есть свои правила и особенности. Она меняет человека как психологически, так и физиологически. Поведение человека кардинально отличается от такового, к примеру, 50-100 лет назад. Цифровые технологии, развитие которых напоминает взрыв, не только меняют наш образ жизни и

дарят нам новые способы общения, но и решительно перекраивают наш мозг. Ежедневное воздействие хай-тека — компьютеров, смартфонов, видеоигр, интернет-поисковиков — заставляет нервные клетки изменяться, выбрасывать нейротрансмиттеры и объединяться в новые сети (в то время как старые постепенно разрушаются). Цифровая революция, которая происходит на наших глазах, заставляет мозг эволюционировать прямо сейчас — причем в невиданном прежде темпе [1].

Сотни гигабайт информации воздействуют на человека ежедневно, раздражая его рецепторы, меняя распределение его внимания в среде. Известно, что нейронные сети нашего мозга ежесекундно откликаются на всевозможные сигналы органов чувств и что многие часы перед компьютером — блуждание по веб-страницам, переписка по электронной почте, видеоконференции, сидение в чатах, покупки в интернет-магазинах — подвергают мозг современного человека постоянной цифровой стимуляции [1]. Человек становится субъектом медиапотребления, потребителем информации, которая поступает к нему посредством социальных сетей, развлекательных порталов, телевидения, интернет-магазинов и различных информационных ресурсов. При всем этом изобилии информационных и технических благ человек в современном обществе обладает уже характерными для нашего века навыками и знаниями в области применения технологий в повседневной жизни. Без них становится почти невозможной жизнь современного человека. На сети интернет и гаджетах завязаны социальные коммуникации любого характера, некоторые даже полностью перенесены на просторы всемирной паутины. Так, например, сейчас человек может позволить себе удаленную работу, отношения на расстоянии и знакомство с людьми из любой точки мира буквально в один клик. И это, разумеется, одна из лучших особенностей современности, ведь она дает людям возможность быть в курсе социально-политической жизни, новых научных открытий и способов лечения болезней, и при этом не только потреблять информации, но и становиться ее источником, открывая себя миру в своих талантах и способностях.

Однако современные технологии могут и пагубно сказаться на психологических особенностях личности, разрушая ее коммуникативные возможности в реальности. Развиваясь и приспособляясь к новым технологиям, мозг теряет базовые социальные навыки. Нам все труднее считывать чужую мимику во время беседы или угадывать эмоцию по едва заметному жесту. Исследование, проведенное в Стэнфордском университете, показало, что каждый час, проведенный за компьютером, на полчаса сокращает время традиционного общения лицом к лицу. С ослаблением мозговых механизмов, управляющих контактами с другими людьми, наше социальное поведение ухудшается, и мы начинаем ошибочно толковать (или даже не улавливаем вовсе) «негромкие» невербальные сообщения [1]. Также у пользователей интернета часто возникает чувство одиночества в реальном мире, где социальные контакты складываются намного сложнее и присутствуют элементы социальной иерархии, которыми зачастую можно

пренебречь в сети [2]. В социальных сетях можно без усилий завязать общение с любым человеком, не взирая на возраст и социальный статус, что намного сложнее сделать в реальной жизни. Для социальных сетей характерен особый стиль общения, который может быть не понятен тем людям, которые не пользуются сетью интернет: это новые сокращения слов, аббревиатуры, изображение эмоций посредством идеограмм, совершенно новые слова, которые зарождаются в сети интернет, и многое другое.

Посмотрев на людей на улице или в кафе, можно, например, заметить, что многие из них будут находиться в одиночестве, однако почти у каждого из них в руке будет какой-нибудь гаджет, который развлекает их, позволяет снять стресс, продолжать работу и общение, будучи в одиночестве. Недавнее исследование, проведенное в Стэнфордском университете, показало, что 14 процентов пользователей компьютера пренебрегают школой, работой, семейными обязанностями, едой и сном ради того, чтобы побыть в Сети [1]. Интернет на глазах становится главным развлечением и источником информации и вскоре может стать популярней традиционного телевидения. Сеть может провоцировать у человека возникновение интернет-зависимости. Постоянное использование гаджетами может стать опасным для человека. Например, все больше водителей не могут расстаться со своим смартфоном. Встречаются и такие, кто одной рукой придерживает руль, а другой набирает текст сообщения. Полиция должна штрафовать водителей, которые говорят по телефону за рулем и отвлекаются во время езды, но в патрульных машинах тоже все больше компьютеров, так что сами полицейские теперь все чаще отвлекаются во время езды. Неудивительно, что некоторые начинают писать сообщения во сне. Как-никак, информационные технологии обосновались в нашей жизни очень прочно. За день человек получает в среднем 110 сообщений, проверяет телефон 34 раза, 5 раз заходит на Facebook, полчаса ставит «лайки» и пишет сообщения друзьям. Наш смартфон недаром называется «умным»: на каждый час, что вы проводите онлайн за проверкой почты, социальных сетей и написанием sms, приходится 12 минут разговоров. Ученые выяснили, что американцы в среднем проводят онлайн 60 часов в месяц, что составляет 720 часов в год. Это еще и 90 восьмичасовых рабочих дней [3].

Постоянная зависимость от гаджетов может вызывать не только психологические изменения, но и соматические. Например, это могут быть постоянные судороги, боли в пальцах рук, которые уже получили название – Синдром BlackBerry, боли в спине и шеи из-за пользования ноутбуками и планшетами, ухудшение зрения и слуха, и даже нарушение ориентации в пространстве – Киберболезнь [4]. Также интернет может влиять на возникновение психических заболеваний, таких как обсессивно-компульсивное расстройство, нарциссическое расстройство личности, синдром дефицита внимания, шизоидное расстройство и т.д.

Современные технологии упрощают нашу жизнь и даже продлевают ее. Они обеспечивают нам безопасность, информированность, поддержку, свободу

выбора и многое другое. Жизнь вне информационной среды уже почти невозможна, как и невозможно избежать ее влияния на человека и общество в целом. Но, как и любое новшество прогресса, она несет в себе и опасности, которые мы должны знать и предотвращать, целенаправленно развивая у современных пользователей интернета информационную культуру и гигиену.

Список литературы:

1. Ворган, Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета / Г. Ворган, Г. Смолл. – Москва: Азбука-Аттикус, 2011. – 14 с.
2. Злоупотребление социальными сетями ведет к социальной изоляции. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://news.mail.ru/society/28986778/>. – Дата доступа: 20.04.2017.
3. Сучжон-Ким Пан, А. Укрощение цифровой обезьяны. Как избавиться от интернет-зависимости / А. Сучжон-Ким Пан. – Москва: АСТ, 2014. – 320 с.
4. Национальный Интернет-портал Российской Федерации. – [Электронный ресурс]. – Омский медицинский интернет-портал. – Омск, 2014-2017. – Режим доступа: <http://omsk-med.ru/read-787.html>. – Дата доступа: 20.04.2017.

Щиголева Н.В., к. пед. н., доц.

Воронежский Государственный Педагогический Университет

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ

Гуманистическая парадигма в образовании выдвигает качественно иные требования к уровню духовного развития личности, способной и готовой стать духовным наставником ребенка.

Сложность понятий «духовность», «духовное развитие» отражается в многообразии точек зрения на их определение. До недавнего времени понятие «духовное развитие личности» в отечественной психолого-педагогической литературе отсутствовало. Духовность – человеческое качество, характеризующее мотивацию и смысл поведения личности, недоступное ни животному, ни моделирующим действия человека машинам [1]. Духовность – позиция ценностного сознания, существенная в сфере моральных отношений, характеризующаяся бескорыстностью, свободой, эмоциональностью, стремлением к добру и справедливости. Совесть и долг являются инструментами духовности.

В. Франкл показал, что ценности выполняют роль смыслов человеческой жизни, выделяя три основные группы ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. В религии духовность – это состояние богоподобия человека, степень совершенства души конкретного человека по отношению к