

постчеловека?». Безусловно, люди уже вмешались в естественный ход эволюции. Например, медицина – лекарства от болезней, антибиотики, которые уже давно вмешались и значительно изменили естественный ход эволюции человека. Поэтому предотвратить воплощение возникшей идеи в жизнь представляется невозможным. Так или иначе, идея постчеловека будет воплощена в жизнь, это лишь вопрос времени. И человечество должно будет ответить на множество возникающих по этому поводу философских вопросов.

### **Литература**

1. 1.Аршинов, В.И. Конвергентные технологии в контексте постнеклассической парадигмы сложности / В.И. Аршинов // Сложность. Разум. Постнеклассика – 2015 – № 3 – С. 42-54.
2. Loiko A.I. Interdisciplinary projections of the social and cultural theory of L. Vygotski / A.I. Loiko // Современные тенденции кросс-культурных коммуникаций. – Краснодар: Изд. КубГТУ, 2020. С. 318-324.
3. Культура и антикультура. Соотношение цивилизации и культуры, материального и идеального, традиций и преемственности. – Томск: ТИУ, 2020. 298 с.

### ***Коршук А. О., Булыго Е. К. Минимизация цифрового влияния на человека***

Непосредственно проблемами изучения зависимости человека от информационных ресурсов занимаются с 80-х годов прошлого века, тогда как массовая компьютеризация привела к появлению людей, которые стали уделять ПК куда больше времени, чем того требовали работа или отдых. Взрослые и дети стали много времени проводить за играми, и до появления Интернета и гаджетов именно игровая компьютерная зависимость

(не путать с зависимостью от азартных игр) была наиболее распространена. Ситуация усугубилась с развитием глобальной паутины в середине 90-х – форумы и чаты всё чаще стали заменять реальное общение, а также стало набирать популярность бесцельное брожение по сети (интернет-сёрфинг). В 1983 году был опубликован один из первых докладов о возникновении видеоигровой зависимости, которая рассматривалась первоначально как проблема для студентов [1]. Вскоре после этого первое эмпирическое исследование по игровой зависимости было опубликовано М. Shotton [2]. В 2000-х эта тема становится чрезвычайно важной и привлекает все больше ученых [3].

Несмотря на то, что официальное признание проблема цифровой зависимости получила только в последние годы, некоторые психологи забили тревогу уже давно. В середине 90-х гг. Кимберли Янг обратила внимание соотечественников, а затем и всего мира, на киберзависимых людей (термин самой Янг), а в 1995 г. она основала в Пенсильвании Центр интернет-зависимости. Появился даже специальный термин – «гаджет-зависимость», подчёркивающий пристрастие человека к мобильным устройствам, от которых ему тяжело оторваться, а печальнее всего то, что более половины гаджетоманов – это дети и подростки

Недавние исследования мозга, сделанные на тему изображений мозга, показывают, что цифровые приборы влияют на кору передних долей мозга (которая контролирует организацию действий) так же, как кокаин. Технология настолько сверх возбуждает, что повышает уровень допамина – нейромедиатор, наиболее связанный с зависимостью. На МРТ (магнитно-резонансная терапия) у Интернет-зависимых появились изменения в белом веществе мозга (меньше связей нервных клеток в частях мозга, которые занимаются эмоциями, процессом принятия решений и самоконтролем), также были найдены изменения в сером веществе мозга, которое было

снижено. Страдает развитие речи малолетних детей, может остаться недостаточным формирование коммуникативных навыков, внимание и концентрация, регуляция эмоций и мелкая моторика

Новый тип зависимости проявляется в желании постоянного присутствия в виртуальном мире (игровом или коммуникативном), пренебрежении реальными социальными связями, ослаблении познавательной, творческой активности, усилении пассивной, не перерабатывающей информацию форме активности сознания. В Китае, Южной Корее и на Тайване интернет-зависимость является медицинским диагнозом, а злоупотребление Интернетом воспринимается как общенациональный кризис, поскольку этому подвержены десятки миллионов человек. По мнению J. Kornhuber, E.-M. Zenses, B. Lenz, C. Stoessel, P. Vouna-Pyrrou, воздействие компьютерных игр на человека может иметь сравнение с алкогольной зависимостью [4].

Психологи продолжают исследовать предпосылки, симптомы, типы зависимости людей от Интернет и компьютера или IGD (Internet Game Disorder), предлагают способы лечения, в том числе в клиниках и медицинских центрах. Например, в региональном Медицинском центре в Брэдфорде, штат Пенсильвания, проводят консультирование, лечение и восстановление от интернет-зависимости для взрослых в возрасте 18 лет и старше. Здесь разработана программа для тех, у кого самостоятельные попытки преодоления чрезмерного использования Интернета и электронных игр не увенчались успехом. Эта программа предполагает добровольное десятидневное пребывания пациента в безопасном, специальном блоке по аналогии с лечением от наркомании.

Интернет-зависимость понимается при этом как любой тип связанного с Интернетом, компульсивного поведения, которое мешает нормальной жизни и вызывает сильный стресс, влияя на семью, друзей, родных и

близких, и рабочую среду человека. Детские психологи, в том числе Лесли Девис, отмечают, что это, прежде всего, мальчики с диагнозом дефицита внимания, гиперактивностью и девочки с диагнозом депрессий или социальных фобий [5]. Однако не только дети и подростки оказываются склонными к зависимости. Среди взрослых этот феномен также находит своих жертв. Так, среди женщин, согласно исследованиям игровой зависимости, выявлено большинство испытывавших депрессию, имеющих низкий статус ценности здоровья; мужчины-геймеры показали более высокий индекс массы тела по сравнению с не-игроками, отсутствие ценности здорового образа жизни.

И мужчины, и женщины-игроки продемонстрировали большую зависимость от Интернета как своей основной социальной поддержки. С. Райтер отмечает в своем исследовании: как и подростки, имеющие интернет- и игровую зависимость, взрослые геймеры оказывались социально замкнутыми, жертвовали реальными социальными событиями, чтобы играть в видеоигры, чаще всего вели малоподвижный образ жизни и имели избыточный вес [6].

В мировоззрении человека, испытывающего зависимость, происходит раздвоение миров: с одной стороны, он оценивает реальный окружающий мир как все еще необходимый, но не столь интересный и значимый для себя. С другой стороны, виртуальный мир, предельно захватывающий его внимание, в котором он существует большее время (мысленно или фактически находясь за игрой, в соцсетях), который, по сути, является только подобием реальности. Безусловно, здоровый человек понимает иллюзорность виртуального мира. Таким образом, он живет в двух нереальных пространствах: одно с потерянной ценностью (то есть значимостью и смыслом), другое – виртуальное по своей природе, то есть также не подлинное. Такая ситуация выбивает у человека все базовые основания, в том

числе социальные, нравственные, экзистенциальные, и порождает феномен виртуального человека, воображаемо живущего в воображаемом мире.

О данной проблеме можно говорить бесконечно, т.к. основного способа лечения населения от цифровой зависимости так и не нашли. Способы, основанные на психологическом влиянии человека действенны, но, есть огромный нюанс, что пока человек сам этого не захочет, он никогда не выйдет из этого состояния. К сожалению, в современном мире, без цифровой техники, всемирной сети Интернет и мобильного телефона не обойтись, но можно предложить варианты для уменьшения влияния данных факторов на человека. Никогда не забывайте о том, что сайты и смарт-устройства не могут заменить ребенку родителей, а человеку – реальный мир, наполненный реальными эмоциями!

### **Литература**

1. Soper W.B., Miller M.J. Junk-time junkies: an emerging addiction among students. Sch Couns. 1983; 31: 40-43.
2. Shotton M.A. (1989). Computer addiction? A study of computer dependency [DX Reader version]. Retrieved from <http://www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index.asp>.
3. King D.L., Haagsma M.C., Delfabbro P.H., Gradisar M., Griffiths M.D. Toward a consensus definition of pathological video-gaming: a systematic review of psychometric assessment tools. Clin Psychol. Rev. 2013; 33: 331-342. [PubMed]
4. Kornhuber J., Zenses E-M., Lenz B., Stoessel C., Bouna-Pyrrou P., et al. (2013) Low 2D:4D Values Are Associated with Video Game Addiction. PLoS ONE 8(11): e79539. DOI: 10.1371/journal.pone.0079539 (27.12.2015).
5. Leslie Davis Risk of Internet Addiction Higher in Teens with ADHD and Depression. <http://www.video-game-addiction.org/video-game->

addiction-articles/internet-addiction-higher-in-teens-with-adhd-depression.htm (08.12.2015).

6. Staff Writer Never Too Old for Video Games? <http://www.video-game-addiction.org/video-game-addiction-articles/never-too-old-for-videogames.htm>.

7. <https://vc.ru/flood/127023-cifrovaya-zavisimost-kak-ona-razrushaet-lichnost-i-mozhno-li-etomu-protivostoyat>

***Горелова Н., Куринная Д., Струтинская Н.В. «Цифровое поколение» в реальности XXI века***

Начало XXI века ознаменовано повсеместным развитием цифровых технологий и распространением соответствующих средств: компьютеров, гаджетов, интернета, сетевых ресурсов. Появление данных средств радикально изменило не только само общество, способы коммуникации, но и профессиональный инструментарий [1]. Сегодня без подобных технологий немислима не только профессиональная, но и образовательная деятельность [2].

Особенно активное освоение цифровых технологий осуществляется молодежью, рожденной в конце XX – начале XXI века. Это поколение, согласно теории Нэйла Хоува и Уильяма Штрауса и ряда других исследователей, называют «поколением Z» или «цифровым поколением». В соответствии с данной теорией, поведенческие регулятивы и социальные ценности формируются до 12-14 лет под воздействием социальных условий жизни и воспитания. При этом ценности поколений формируются имманентно, не манифестируются, но оказывают значительное влияние на дальнейшую жизнь субъекта, его поведение и профессиональную деятельность.

Такой подход вполне соответствует культурно-исторической теории развития высших психических функций Л.С. Выготского, который