

ботки имеющихся данных получить достаточно достоверные результаты [2]. Виртуальная реальность сильно преобразовывает процесс освоения информации в сфере образования. Таким образом, представляется возможным отобразить необходимые данные в качественно иной форме, тем самым создавая эффект вовлеченности в обучающую среду. Кроме того, данная технология позволяет ввести игровой элемент в ход обучения, что несомненно поможет сделать его более живым и интересным [2].

Анализ возможных направлений использования виртуально построенной реальности, позволяет сделать вывод, что этот феномен занимает значительное социокультурное пространство в постмодернистском обществе, и в дальнейшем его роль будет неуклонно возрастать. В различных сферах человеческой деятельности возникают стандартные проблемы: возможность манипулировать сознанием людей, угроза излишнего привыкания к виртуальному миру, смешивание критериев истины, относящихся к разным реальностям.

Литература

1. Виртуальная реальность и симулякры – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.emeline.narod.ru/virtual.htm>
2. Философские проблемы виртуальной реальности – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskie-problemy-virtualnoy-realnosti/viewer>

Карпенко Е. С., Дождикова Р. Н. Влияние интернета на здоровье человека

Информационные технологии, становясь обыденностью, в корне меняют наш образ жизни и структуру деятельности. А любые изменения

обычного образа жизни сопровождаются изменениями психического и физического здоровья.

Как пишут А. Шимменти и В. Каретти, у психотехнологий есть много положительных черт: они помогают взаимодействовать, невзирая на время, пол, расу и географические границы, они поддерживают обмен информацией, культуру и демократию, они позволяют людям находить новые креативные способы «играть с реальностью». К числу негативных последствий использования интернет-технологий относится: интернет-преследование, кибербуллинг, интернет-мошенничество, навязывание радикальных взглядов и призывов, проблемы социализации.

Наиболее остро на психику подростка влияет кибербуллинг. Кибербуллинг - это травля в онлайн режиме. По статистике, четверо из десяти пользователей интернета сталкивались с кибербуллингом, что составляет практически половину. В подростковом возрасте происходит важный этап становления личности, именно поэтому издевательства в такой период могут нанести серьёзнейший вред психическому здоровью. Основные последствия кибербуллинга: тревожность, недоверие, депрессия, низкая самооценка, интернет-зависимость. Эмоциональное состояние тесно связано с физическим здоровьем человека.

Чрезмерное увлечение интернетом приводит к ряду проблем: усталость, боль в плечах, краснота глаз, сидячий образ жизни, который ведет к избыточному весу и провоцирует нарушение многих функций организма. У людей, часто проводящие время за гаджетами, частота моргания снижается примерно втрое, что приводит к частичному высыханию пленки слезной жидкости и развитию синдрома «сухого глаза». Синдром сопровождается повышенной усталостью, резью в глазах, ощущением соринки в глазу, зудом, жжением, раздражением и покраснением глаз. Поэтому следует во время работы за компьютером и давать глазам отдых.

Следствием сидячего образа жизни является постоянная нагрузка одних групп мышц и её отсутствие на других группах мышц. Отсутствие нагрузки на мышцы спины приводит к их деградации, а поскольку обмен веществ в позвоночнике происходит с их помощью, естественно, он тоже нарушается. Итогом вышесказанного является деградация межпозвоночных дисков-остеохондроз. Такие негативные факторы могут стать причиной межпозвоночной грыжи, которая вызывает головные боли, бессонницу, изменение артериального давления, ноющую боль в конечностях, плечах и груди, снижение подвижности позвоночника. Главная профилактика такого заболевания - здоровый образ жизни, двигательная активность.

Интернет незаметно изменяет структуру нашего мозга. В трудах Николаса Карра говорится о том, что все девайсы, которые мы используем, ведут к физическим изменениям в мозге. Согласно Н. Карру, интернет состоит из множества парадоксов, но есть один, который обещает сильнее всего повлиять на то, как мы думаем: интернет захватывает внимание, чтобы рассеять его. Проще говоря, интернет поощряет отвлечение и многозадачность. Объясняется это тем, что почти всегда мы окружены сразу несколькими девайсами с интернетом, и даже на одном устройстве мы можем делать сразу несколько дел: смотреть фильм, параллельно переписываясь и выбирая в онлайн-магазинах покупки. Но чем больше мы позволяем интернету стимулировать бесконтрольное потребление информации и отвлеченность от одного конкретного дела, тем меньше вероятность, что мы сможем использовать концентрацию, когда она действительно будет нам очень нужна.

Интернет искореняет нашу способность к самостоятельным размышлениям. Неоднократные эксперименты показали, что люди, постоянно использующие смартфоны для поиска информации, при ответе даже на самые простые вопросы скорее достанут смартфон, чем попробуют пораз-

мышлять. Чем больше информации становится доступно нам через девайсы, тем более зависимыми мы становимся от них в нашей повседневной жизни. Сегодня мы больше полагаемся на интернет, чем на наш мозг, таким образом теряя способность передавать факты, которые мы слышим или читаем из нашей рабочей памяти в долгосрочную. Наша когнитивная разгрузка так же делает жизненные переживания менее яркими в наших воспоминаниях.

Положительная сторона использования интернета-получение большого количества интересной и полезной информации, что тренирует мозг, и люди быстрее находят выход из любой сложной ситуации в повседневной жизни. С поиском нужной информации мы тренируем те мозговые центры, которые связаны с принятием решений и логикой. В то же время, развивая способности оперативно обрабатывать информацию и принимать решения, люди катастрофически начинают терять навыки общения и интуиции, перестают распознавать настроение людей по глазам, мимике и жестам. Такие нарушения препятствуют нормальной социализации подростков.

Крошенко Д.С., Дождикова Р.Н. Проблемы «информационного шума» и электронного общения

Информационные технологии оказывают воздействие на все сферы жизни общества в целом и человека в частности. Они оказывают влияние на мозг человека, заключающееся в привыкании мозга осуществлять мыслительный процесс с очень высокой интенсивностью при одновременной обработке большого количества различных задач. Это приводит к замещению долгих осознанных рассуждений, построенных по законам логики, быстрыми интуитивными цепочками, построенными из мыслительных