

3. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г. К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

ВОЗМОЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПСИХИКЕ ПОСТОЯННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Е.Р. Фаршатов, А.ф. Самигуллина, Г.А. Байбурина, Э.Ф. Галимова, В.И. Лехмус.

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра патологической физиологии

Аннотация. Цифровая технология являясь большим достижением современности, одновременно имеет ряд негативных свойств по отношению к пользователям. Это касается возможных соматических отклонений, а также изменений в психике человека. Среди психических проявлений наиболее часто выделяют компьютерную зависимость, персонификацию, интровертированность, дефицит импатии и компьютерную тревожность. Описывают и некоторое положительное влияние работы на компьютере. Например, психологический тренинг - воспитывает упорство, настойчивость в достижении цели, независимость в принятии решений, склонность к творчеству, но иногда и пренебрежение к социальным нормам [5,6,7].

Ключевые слова. Компьютерные технологии, психические отклонения, коррекция.

POSSIBLE CHANGES IN THE PSYCHE OF REGULAR USERS OF COMPUTER TECHNOLOGIES

E.R. Farshatov, A.F. Samigullina, G.A. Bayburina, E.F. Galimova, V.I. Lehmus.

BSMU of the Ministry of Health of Russia, Ufa

Department of Pathological Physiology

Annotation. Digital technology, being a great achievement of modernity, at the same time has a number of negative properties in relation to users. This applies to possible somatic abnormalities, as well as changes in the human psyche. Among the mental manifestations, computer addiction, personification, introversion, lack of empathy and computer anxiety are most often distinguished. They also describe some positive effects of working on a computer. For example, psychological training - cultivates perseverance, perseverance in achieving goals, independence in decision-making, a penchant for creativity, but sometimes disregard for social norms [5,6,7].

Key words. Computer technology, mental disorders, correction.

Как только появляются новые формы деятельности человека, сразу возникают и проблемы, связанные с его здоровьем. Исключение не составило и применение цифровой технологии. Публикации о негативном действии на организм постоянной работы с компьютером становятся все больше и больше [1]. При этом выделяются различные стороны, влияющие на человека, работающего с персональным компьютером: «— продолжительное пребывание в сидячем положении; — подверженность электромагнитному излучению от мониторов; — усталость глаз, искажение зрения; — перенапряжение кистевых суставов; — состояние стресса» [1]. Также утверждается, что «Может показаться, что, сидя за компьютером, человек находится в удобной позе, но поскольку мышцы шеи, головы, рук и плеч при этом напряжены, возникает остеохондроз, а у ребенка — сколиоз. Помимо этого, сидячий образ жизни во многих случаях становится причиной ожирения» [1]. Однако, пока никто и нигде не собирается отказываться от этого прогресса. Принимаются инструкции по мерам защиты, рекомендации исходя из медицинских понятий срочной и долговременной адаптации в условиях пребывания организма, выходящих за пределы референтных значений физиологических процессов. Между тем, человеку свойственно и нарушать эти инструкции, а также очень полезные медицинские рекомендации с последую-

щим развитием так называемой дезадаптации. Исходя из этого, в этой статье читателям представляются некоторые возможные отрицательные аспекты в психике пользователей компьютерной техникой, особенно при постоянном злоупотреблении.

В литературе со стороны психологических аспектов применения информационных технологий выделяют интернет-аддукции, то есть синдром компьютерной зависимости. Существует и такой взгляд, что интернет-аддукция является несколько искажённой формой «хобби» [2]. При этом также описаны и психологические феномены персонификации - одушевление компьютера, то есть, когда компьютер предстает как живой организм, развитие повышенной потребности в общении с компьютером, а именно в форме антропоморфном интерфейсе, когда имеет место перенесение человеческого образа и его свойств на неодушевлённые предметы. Обсуждается, как происходит у пользователя, переоценки ценностей, даже мировоззрения [3,4], Описывается, как часто развивается у пользователей интровертированность – склонность в большей степени думать о себе, копаться в собственном мире, чем окружающей действительности. Главным признаком интровертированных личностей является обращенность «вовнутрь», выраженная замкнутость, погруженность в собственные переживания и отгороженность от окружающего мира. При работе с компьютером может развиваться такой феномен, как недостаток импатии, то есть кроме погружения в себя, эгоцентризм, отсутствие такта и контекстная неадекватность, нетерпение, утилитарное поведение, агрессия и насилие [5,6,7].

В составе психологических механизмов зависимости от информационных технологий и работы с компьютером еще определяют так называемый «опыт потока», когда искомый результат отходит на второй план и больше начинает привлекать внимание сама работа с компьютером, с положительными эмоциями. Наступает «залипание», «зацикливание» на процесс общения с компьютером [8]. Это уже уход от действительности в ирреальный виртуальный мир. Это бегство от обычной жизненной ситуации затрудняет пользователю перейти в какой-либо другой вид рабочей деятельности [8].

Несколько иное место занимает феномен компьютерной тревожности. Она характеризуется боязнью работы на компьютере, стремлением избегать от усвоения техническими приемами, страхом, что у него ничего не получится. Особо выделяется экзистенциальная компьютерная тревожность [9], компьютерный стресс [10]. Компьютерофобия может принимать и крайние формы - патологические вегетативные реакции. [53]. Однако, на этот счет существуют и противоположное мнение, когда при этом появляется интерес к такому виду деятельности, повышается результативность работы. [1].

Противоположная картина, когда компьютерные игры используются в качестве психологической разгрузки [4]. В иных случаях работа на компьютере проявляется как психологический тренинг - воспитывает упорство, настойчивость в достижении цели, независимость в принятии решений, склонность к творчеству, но иногда и пренебрежение к социальным нормам [5,6,7].

Заключение. Цифровая технология прочно вошла в нашу жизнь. Любая человеческая деятельность имеет свои рискованные стороны. Не является исключением и этот вид технического прогресса. Негативные стороны бесконтрольного использования компьютерной техники в форме соматических и психологических сдвигов очевидны. Эти нежелательные изменения могут иметь как свое продолжение в социальном отражении. Уже по телевизору показывают подростков, детей, которым грозит умственная деградация. Для них становится чуждым иметь формальную логику в мышлении, комплекс знаний по истории, географии, о мироустройстве. Считается, зачем забивать голову знаниями, ведь все это есть в телефоне. У людей создается виртуальная реальность. С помощью соответствующих программ можно обеспечить все, что желаешь, вплоть до общения давно умершими родителями точно, как в

обычной жизни, путешествовать по миру или создать себе виртуальную, например, квартиру, отдых у южного моря.

Отсюда следует, что необходимо совершенствовать, делать более безопасной для человека сам компьютерный процесс. Это, с одной стороны, а с другой - приучить пользователей к соблюдению техники безопасности, в том числе и для обеспечения соматического и психического здоровья.

Список литературы

1. Ганижева, Н. Ж. Негативное влияние компьютера на здоровье человека / Н. Ж. Ганижева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 33 (375). — С. 2-3. — URL: <https://moluch.ru/archive/375/83618/> (дата обращения: 11.01.2022).
2. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // *Humanitarian research in the Internet* // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 132–140.
3. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. журн. 1999. Т. 20. № 1. С. 86–102.
4. Шмелев А. Г. Мир поправимых ошибок // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. М., 1988.-
5. Долныкова А. А., Чудова А. Н. Психологические особенности суперпрограммистов // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 1. С. 113–121.
6. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1989. № 3. С. 27–39.
7. Холодная М. А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев, 1990.
8. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности. М.: Ин-т человека РАН, 1998.
9. Worthington V. L., Zhao Y. Existential computer anxiety and changes in computer technology: What past research on computer anxiety has missed. [Http://www.msu.edu/~worthi14/anxiety.html](http://www.msu.edu/~worthi14/anxiety.html) (1999).
10. Боковиков А. М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 1. С. 93–101.
11. Campbell J. N., Perry K. M. Predictors of enrollment in high school computer courses. ED 307857.

ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В КОММУНИКАЦИИ ВРАЧА И ПАЦИЕНТОВ

Е.Р. Фахретдинова, Н.Э. Закирова, Э.Г. Нуртдинова

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра кардиологии и функциональной диагностики ИДПО

Аннотация. Социальные сети – это современный способ коммуникации. Социальные сети можно активно использовать для продвижения, распространения и обсуждения медицинских знаний, исследований и новостей.

Для этой работы были необходимы специалисты с большим стремлением использовать социальные сети. Мы предложили 10 врачам кардиологам создать страницы в социальных сетях, в которых они информировали бы о первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, отвечали на вопросы, часто задаваемые пациентами. По мере ухудшения эпидемиологической ситуации живой