

2. Архангельский, А.А. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать / А.А. Архангельский. – Москва: Издательство «МИФ», 2014. – 272 с.

УДК 378

Шандрак Ю.И.

О ПРИЧИНАХ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ВНИМАНИЕ УЧАЩИХСЯ

БелГУТ, Гомель

Ни для кого не секрет, что технологии глубоко внедрились в жизнь современного человека. С каждым годом их разнообразие растет, а вместе с тем, увеличивается их влияние как на рабочие процессы, так и на способы и формы межличностной коммуникации. Широкое распространение технологий обусловлено тем, что они позволяют автоматизировать процессы, сделать их проще, легче в освоении, технологии позволяют человеку быть более эффективным. Однако, так должно быть в теории, но на практике дела зачастую обстоят иначе.

В своей практической работе педагоги вынуждены бороться за внимание обучаемых с разного рода устройствами. В большинстве случаев отсутствие сосредоточенности на излагаемом преподавателем материале негативно сказывается на успеваемости обучаемых и приводит к переутомлению и нервному истощению как наставников, так и учащихся. Но в чем кроется секрет победы технологий и как можно с ними бороться?

В среднем человек проверяет свой телефон 150 раз в день. Столь частое обращение к гаджету обусловлено устройством дофаминовой системы человеческого организма. Как показывают последние исследования, выброс в организме дофамина приводит к повышению общего уровня возбуждения и вызывает поведение, направленное на поиск и исследование. С эволюционной точки зрения дофаминовая система помогает поддерживать мотивацию, учиться и выживать. Нам становятся интересны новые идеи, появляется желание для поиска информации.

Выработку дофамина стимулирует непредсказуемость и неопределенность. Она активизируется, когда происходит то, чего мы не ожидали. Дофаминовая система работает максимально интенсивно в

момент, когда информация поступает в малом объеме, таком, что не приносит полного удовлетворения инстинктов.

При использовании интернета и возможностей мгновенного обмена сообщениями удовлетворение потребности в поиске происходит практически сразу. Так мы начинаем поиск, получаем удовлетворение инстинкта, а затем продолжаем искать еще и еще. Становится все сложнее перестать писать смс и проверять телефон на наличие новых оповещений. Электронная почта, сообщения из социальных сетей, смс – мы видим новые сообщения, но не знаем, что там и от кого они. Эта неопределенность стимулирует дофаминовую систему. Этот же принцип работает в азартных играх и игровых автоматах. На самом деле, в момент, когда мы вытаскиваем телефон из кармана, чтобы узнать о появлении новых уведомлений, когда обновляем страницу в социальной сети или почтовом ящике, чтобы узнать, что нового мы получили – на наш мозг оказывается такое же влияние, что и при игре на игровых автоматах.

Приложения и веб-сайты отправляют прерывистую и зачастую неопределенную информацию своим пользователям, поскольку это положительно сказывается на бизнесе – в большинстве случаев время, проведенное пользователями в приложении или на сайте, напрямую влияет на стоимость размещения рекламы на данной площадке. Чем больше времени на площадке проводят люди – тем дороже для рекламодателя обойдутся арендуемые площади. Таким образом все усилия разработчиков направлены на увеличения этого значения.

Для максимизации прибыли от своих детищ технические дизайнеры разрабатывают интерфейсы и способы работы устройств по принципу периодического мгновенного получения пользователем награды за активное действие.

В случае, если для обозначения какого-либо события, ваше устройство издает условный визуальный сигнал или звук, то дофаминовая система привыкает реагировать на него. Возникает своеобразный эффект «собаки Павлова».

Кроме того, результаты исследования влияния смартфонов на учащихся показало, что даже те из них, у кого не было диагностировано СДВГ, могут испытывать некоторые симптомы этого расстройства, такие как отвлечение внимания, затруднение фокусировки, проблемы в процессе сосредоточения, нервозность и

сложности с выполнением задач, требующих спокойного, планомерного и внимательного решения. Уменьшить вредное воздействие смартфонов на дофаминовую систему можно просто переводя телефоны в беззвучный режим и отключив на нем все уведомления.

Другой способ захвата внимания, которым пользуются приложения и веб-сайты, заключается в создании иллюзии, что пользователь может пропустить что-то важное. Однако устранить этот страх просто и сложно одновременно: необходимо осознание и принятие того факта, что мы всегда пропускаем что-то важное, как только наше внимание обращается с объекта наблюдения на что-то иное, и это явление не создает опасности для нормального отдыха и работы.

Кроме этого, человек уязвим в связи с необходимостью социального одобрения: нам необходимо принадлежать к какой-либо социальной группе, нам важно получение одобрения и оценки со стороны окружающих. Данный момент является одним из сильных мотивов к действию человека. На этом принципе основана работа множества социальных сетей по всему миру. Кроме этого, против нас сети используют и принцип взаимного обмена социальными жестами. Но, как и в случае с социальным одобрением, технические компании манипулируют тем, как часто мы испытываем социальные обязательства в отношении проявленных в наш адрес сигналов одобрения в виде «лайков» и «классов».

Помимо этого, распространенным способом захвата нашего внимания устройствами является функция автовоспроизведения контента. В момент, когда воспроизведение одной части контента закончилось, происходит автоматическое воспроизведение нового материала, что удерживает внимание пользователя на платформе даже при насыщении потребности в изучении нового материала. Многие сайты видеоконтента, такие как Netflix и YouTube, а также социальные сети вроде Facebook и ВКонтакте, автоматически запускают следующее видео после обратного отсчета. Время, проведенное вами на этих ресурсах, является для них той валютой, за которую они конкурируют.

В свою очередь новостные каналы подбирают новости по теме вашего запроса, анализируя ваши действия на просматриваемых интернет-страницах, определяя сферу ваших интересов и предоставляя

вам информацию, зачастую лишь отдаленно соответствующую вашим интересам. Так фокус внимания сдвигается в сторону другой, не всегда нужной вам, информации. Автоматический подбор материалов раскручивает спираль, уводя вас дальше от темы первоначального запроса. Вместо того, чтобы дать вам право осознанного выбора для следующего действия, ресурс решает за вас. Огромная часть трафика этих сайтов управляется функцией автозапуска контента. Однако, в последнее время, множество интернет-ресурсов начали уважать право пользователей на осознанный выбор и предоставили возможность отключения функции автовоспроизведения.

Также компании пользуются знанием того, что возможность синхронного обмена сообщениями между пользователями стимулируют на ответ в большей степени, чем сообщения, приходящие асинхронно, как это происходит, к примеру, с электронной почтой. Пользуясь этими знаниями социальные сети вроде Facebook и ВКонтакте создали свои внутренние системы обмена сообщениями, выстроенные на этом принципе. Кроме этого, для усиления у пользователя эффекта социального обязательства, сети автоматически уведомляют отправителя о том, когда его сообщение было прочитано. Это заставляет собеседника почувствовать себя обязанным ответить.

Как можно видеть, многие наиболее популярные технологические решения, присутствующие в нашей жизни и прочно в ней укоренившиеся, вместо того, чтобы позволить нам стать более эффективными, вместо экономии наших сил и времени, умело ими распоряжаются в своих целях, осознавая несовершенство нашей природы и пользуясь уязвимыми местами нашего восприятия.

Таким образом, новые гаджеты, будь то смартфоны, умные часы или другие, еще не увидевшие свет, технологии должны стать помощниками для нашего ума, ставящие во главу угла наши глубочайшие ценности, а не мгновенные импульсы. Они должны помочь нам руководить собой, ограждая от сиюминутных раздражителей, позволяя более ценно расходовать такой невозполнимый ресурс как наше время. Они должны помогать нам осознанно жить, думать и чувствовать происходящее, позволяя нам свободно выбирать и действовать.

ЛИТЕРАТУРА

1. How to Unhijack Your Mind from Your Phone [Electronic resource] / T. Harris // Thrive Global. – Mode of access: <https://goo.gl/udeEB7>. – Date of access: 13.10.2017.
2. Harris, T. How Technology is Hijacking Your Mind—from a Magician and Google Design Ethicist [Electronic resource] / T. Harris // Thrive Global. – Mode of access: <https://goo.gl/B4c5XX>. – Date of access: 13.10.2017.
3. Study: smartphone alerts increase inattention – and hyperactivity [Electronic resource] / University of Virginia. – Mode of access: <https://goo.gl/XXkvAg>. – Date of access: 13.10.2017.

УДК 159.9.072

Шестовец К.Г.

ЛЮБОВЬ В ПОНИМАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

БНТУ, Минск

Любовь – самое прекрасное чувство на Земле, дарованное человеку свыше. Любовь – самое непонятное и загадочное явление в эмоциональной жизни людей. Очень многое означает это слово. Но каждый человек понимает под ним что-то своё.

В античное время понятие любви редко становилось предметом исследования. Но по поводу того, какая она бывает, была построена целая классификация: «эрос» – половая, страстная любовь, способная дойти до безумия; «филия» – любовь к детям, к родине, друзьям, к познаниям; «сторге» – любовь-привязанность, особенно семейная; «агапе» – любовь еще более мягкая, жертвенная, снисходящая к «ближнему».

В эпоху Возрождения наивысшего предела представление о сущности и значении любви достигло в философском учении Дж. Бруно. Любовь предстает как героическая, огненная страсть, окрыляющая человека в борьбе и в стремлении к познанию мира.

В 17-м веке возникают иные концепции.

Различая интеллектуальную любовь от страстной, Рене Декарт видит первую «в добровольном духовном единении существа с