

Задание: посмотреть видео

<https://rutube.ru/video/459090ca91274b20d1a60ca43541e655/> и ответить на вопросы:

1. Кто такой Андрей Курпатов?

Научный руководитель лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка, президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума» в Санкт-Петербурге. Он ведет большую просветительскую и научно-практическую работу, разъясняя, каким образом современные знания о мозге меняют наши представления о человеке и какие выводы из этого следуют.

2. В каком году было записано данное видео?

**В январе 2020 года** врач-психотерапевт Андрей Курпатов выступил на форуме в Давосе во время делового завтрака Сбербанка.

3. Какая основная тема выступления Андрея Курпатова?

Тема выступления — личностная трансформация в цифровую эпоху. Курпатов рассказал, как меняется мышление людей из-за технологий, и дал советы, как улучшить работу трёх систем мозга.

4. Актуальна ли данная тема сейчас?

Тема выступления Андрея Курпатова на бизнес-завтраке Сбербанка в Давосе актуальна и в настоящее время, так как она связана с влиянием цифровой среды на мышление и психику человека.

В своём докладе Курпатов затронул проблему цифрового аутизма, количество времени, необходимое на «запуск» мышления, и способы повышения эффективности работы мозга.

5. Как Андрей Курпатов объясняет влияние постоянного потребления контента на мозг? Какие научные данные он приводит?

Андрей Курпатов объясняет влияние постоянного потребления контента на мозг тем, что во время такого потребления активной остается лишь центральная исполнительная сеть мозга, а в отвечающие за мышление отделы энергия не поступает.

В результате мозг впадает в своеобразную спячку, и люди, которые постоянно находятся в интернете, мыслят стереотипно, шаблонно и не развиваются.

Исследование 2018 года показало, что длительное использование телефона увеличивает депрессивные мысли и суицидальные наклонности. Социальные сети вызывают ощущение неполноценности и отчужденности.

Израильское исследование показало, что у пользователей смартфонов симптомы СДВГ выражены сильнее. У людей, начавших пользоваться смартфонами, выросла социальная настороженность и агрессия.

## **6. Что такое «цифровой аутизм», и как он проявляется в поведении молодого поколения?**

«Цифровой аутизм» — это неофициальный термин, описывающий изменения в развитии и функционировании социальных навыков из-за чрезмерного использования гаджетов и цифровых технологий.

- 1) *Снижение уровня живого общения.* Люди проводят больше времени за экранами, чем в общении с окружающими. Это снижает способность к эмпатии, умение читать невербальные сигналы (жесты, мимику) и понимать эмоциональные состояния других.
- 2) *Сложности с концентрацией внимания.* Чрезмерная стимуляция яркими визуальными и звуковыми эффектами из цифровых источников приводит к снижению способности концентрироваться на одном человеке или задаче.
- 3) *Повышенная тревожность и зависимость.* Постоянное использование гаджетов может вызывать зависимость от внешних стимулов (лайки, уведомления). Это усиливает тревожность, особенно в социальных ситуациях, где нет «подкрепления».
- 4) *Дефицит навыков решения конфликтов.* Люди, привыкшие к цифровому общению, избегают сложных диалогов лицом к лицу, что затрудняет развитие навыков разрешения конфликтов.

## **7. Согласны ли вы с утверждением, что социальные сети делают людей более стереотипными в мышлении? Почему?**

Я согласна с данным утверждением. Социальные сети за счёт алгоритмов выстраивают ленту предпочтений не только на отклике пользователя, но и на популярности контента, потребляемом большинством, из-за чего у людей формируются стереотипные установки о том или ином явлении, которые они принимают за истину. С течением времени мышление подобными установками входит в привычку и люди уже не ставят их под сомнение, не пытаются критически осмыслить, а воспринимают как данность.

8. Как, по мнению Курпатова, экранное время влияет на социальные отношения? Считаете ли вы, что это необратимый процесс?

По мнению Андрея Курпатова, избыточное экранное время негативно влияет на социальные отношения, вызывая состояние, которое он называет «цифровым аутизмом». Я не считаю, что процесс необратимый. При желании и должной выдержке человек в силах сократить свое экранное время и вновь приобрести навыки живого общения с людьми посредством регулярной практики.

9. «Чем дальше телефон, тем лучше когнитивные способности» – как вы относитесь к этому выводу? Можете ли подтвердить или опровергнуть его на личном опыте?

Действительно, это так. Мне лично гораздо проще сосредоточиться, когда телефон находится в другой комнате. Это позволяет сфокусироваться исключительно на задании, которое я выполняю.

10. Как «горизонтальное общество» (по мнению Курпатова) влияет на образование и мышление людей?

Переход к горизонтальному обществу снижает навыки, биологические возможности к обучению и ухудшает образовательный процесс.

11. Почему неспособность строить образ будущего (дистальное видение) может негативно сказаться на экономике?

По мнению Андрея Курпатова, неспособность строить образ будущего (дистальное видение) может негативно сказаться на экономике, потому что приводит к тому, что *люди становятся нетолерантными к своим провалам и рассчитывают на лёгкий успех*.

Такая установка, в свою очередь, не лучшим образом влияет на экономику, цивилизацию и общество в целом.

12. Какие меры могли бы помочь снизить негативное влияние цифровых технологий на мозг и поведение?

Цифровой детокс, ограничение экранного времени, отказ от большинства соц. сетей за исключением самых необходимых (например, рабочих мессенджеров, соц.сетей для общения с семьей и друзьями, познавательных)