

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

УДК 617.7

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. СОВРЕМЕННЫЕ УГРОЗЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХИКУ

*А.М. Житникович, 11 «А» класс
Научный руководитель – Л.Ф. Сенива
ГУО «Гимназия №1 имени Ф. Я. Перца г. Пинска»*

Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого? Если проанализировать «каждый шаг» нашего типичного дня, то, скорее всего, всё обстоит не совсем так, как хотелось бы.

Интернет – это очередное достижение человечества, проявляющее все больше потенциала и эффективности. Интернет не имеет аналогов среди изобретений человека, его многочисленные возможности способствовали быстрому проникновению в личную и общественную жизнь. Интернет, несмотря на все величие, несет обществу множество проблем, одной из которых является его влияние на психику человека. До сих пор учёные–психологи не могут до конца выяснить влияние виртуального мира на нашу психику. Изучение науки виртуальной психологии представляется очень интересным и актуальным в наши дни.

В настоящее время всё больше людей начинают зависеть от Интернета, ведь он стал неотъемлемой частью их жизни, люди буквально привязаны к своим электронным почтовым ящикам, для них готов ответ на любой вопрос: от политических новостей до кулинарных рецептов. При рассмотрении проблем, возникающих при общении человека с Сетью, в основном, я опиралась на зарубежный опыт их решения, т. к. зарубежные ученые первыми столкнулись с данными проблемами, а также на собственный мониторинг среди учащихся в возрасте от 13 до 15 лет.

В ходе исследований университета Карнеги – Меллона в Питсбурге было опрошено 20 человек, которые проводили в сети 30 часов в неделю (в нерабочее время) за последние 3 года. У участников эксперимента наблюдалось постоянное недосыпание, игнорирование семейных и домашних обязанностей, опоздания на работу. И все это из–за непреодолимой потребности посетить чат – комнаты или просто “покопаться” во всемирной паутине. Из–за такой зависимости у многих из них появились проблемы с учебой, работой и разногласия в семье.

Для определенного типа людей Сеть является источником депрессии. Это интроверты – мечтатели и фантазеры. Они далеки от реальности, жизнь проходит в океане их внутренних миров, они далеки от социума, протестуют против того, чтобы быть, как все. Интроверты используют Интернет в основном для развлечения, а не социальных контактов, как это делают экстраверты – это те, кого обычно считают “нормальными”, успешными членами общества. Они не выделяются и не отстают. Они со всеми, окружены друзьями, легко знакомятся и легко расстаются. Их интересы в жизни лежат вовне, во внешних атрибутах жизни – успех, лидерство, материальные ценности.

Больше всего в Сети интроверты ценят анонимность и личную изолированность. Иногда их частые депрессии могут привести к самоубийству.

Недавно массовый психоз из социальных сетей добрался до Беларуси. Первыми тревогу забили родители, которые стали рассылать друг другу смертельные правила игры «Беги или Умри», мол, не занимается ли ваш ребенок подобными делами? Суть новой игры – как можно ближе пробежать перед проезжающей машиной. Россиянке Рине Паленковой присвоили номер первый. Теперь ее именем в Интернете называют группы суицидальной направленности. Девушка стала знаменитой после своей смерти из–за неразделенной любви. Фото, сделанные криминалистами, мгновенно разлетелись по Интернету. Не менее популярные группы “Тихий дом”, f57, f58 и “Море китов”. Киты иногда выбрасываются на берег. Так же и люди – сбиваются в сети, как киты в стаи, превращаясь в интернет–группы, а таких групп целое море [2].

Современная психология выделяет два основных негативных аспекта воздействия сети Интернет на развитие и психику человека: Эго–распад: “Я виртуальное” и “Я реальное” (дихотомия). Игровые сайты и сеть Интернет приводят к нарушению психических состояний у игровых аддиктов (людей зависимых от чего–либо). Проведенные в России исследования указывают на некото-

рые устойчивые отклонения от нормы показателей психического состояния у аддиктов: снижение настроения, самочувствия, активности. Это свидетельствует о дезадаптации: нарушение приспособления организмов к условиям существования.

В психиатрии под дезадаптацией понимается в первую очередь утрата приспособляемости к условиям социальной среды, являющаяся следствием психического заболевания; неадекватном восприятии себя и окружающего мира, диссонансе (отсутствие гармонии в чем-либо; несоответствие, противоречие, разлад) между "Я виртуальным", который бессмертен и может все в виртуальном мире, и "Я реальным", который является простым смертным человеком. Это служит формированием интернет – зависимости. Раздвоение личности приводит к психологическому разладу, к нервным срывам и беспричинной агрессии. Свойственно формирование аддиктивности (зависимости).

Всё больше людей находят в виртуальном мире отдушину и считают своё пребывание в Сети достаточным для самоутверждения и для улучшения психического состояния. "Жизнь" в виртуальном мире позволяет расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство аддиктов – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Выход же из виртуальной реальности является очень трудным для аддикта, ему вновь приходится сталкиваться с ненавистной для него реальностью, а это приводит к снижению настроения и активности, ощущению плохого самочувствия. Для аддиктов свойственны страх одиночества, неумение высказаться, поделиться своими переживаниями с окружающими, недостатком близких отношений, неумение спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди часто отказываются от ранее намеченных целей и, как следствие, пребывают в состоянии депрессии.

Виртуальная реальность – это сказка, отсутствие проблем и обязательств, мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальной жизни [3, с.4].

Обязательным условием успешного лечения Интернет – зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего Интернет – зависимостью. Необходимо мотивирование человека, страдающего от Интернет – зависимости на лечение. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь человеку, страдающему Интернет – зависимостью, обратиться за лечением к врачу. Совместно со специалистом–психологом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим интернет– зависимостью [4, с.5].

Очень хочется надеяться, что человечество справится с этой страшной болезнью – психической зависимостью от Интернета – как до этого справлялись с оспой или чумой. Интернет должен быть другом и помощником, а не врагом!

Список использованных источников

1. Сети и связь [Электронный ресурс]: Влияние Интернета на здоровье человека URL: <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-nterneta-na-zdorove-cheloveka-psihiika-i-internet.html>
2. Белтелерадиокомпания [Электронный ресурс]: Все страшилки про новомодную игру «Беги или Умри» оказались выдумкой, URL: http://www.tvr.by/news/obshchestvo/vse_strashilki_pro_novomodnuyu_igru_begi_ili_umri_okazalis_vydumkoy/
Дата выпуска: 6 февраля 2017.
3. Сети и связь [Электронный ресурс]: Влияние Интернета на здоровье человека URL: <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-nterneta-na-zdorove-cheloveka-psihiika-i-internet.html>
4. Сети и связь [Электронный ресурс]: Влияние Интернета на здоровье человека URL: <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-nterneta-na-zdorove-cheloveka-psihiika-i-internet.html>