

# Влияние интернета и компьютера на здоровье человека

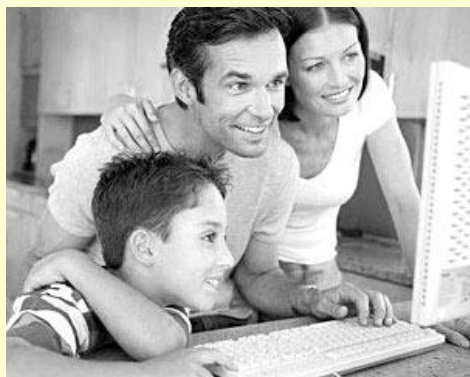
выполнил  
Сосновик Захар



homo computerus

Жизнь-игра, а каждая игра это мания,  
и в частности зависимость :)

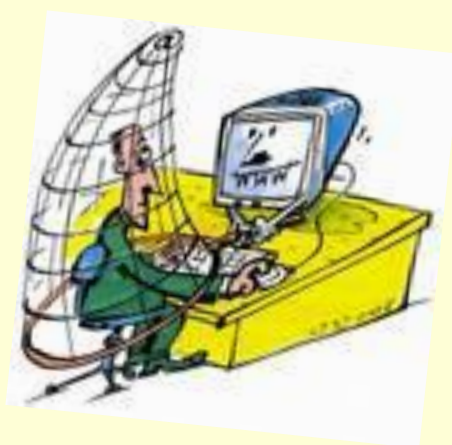
Безопасен ли компьютер для здоровья людей, а особенно для детей-школьников? В наше время, двадцать первый век, очень сложно представить свою жизнь без компьютеров. Компьютеры применяются везде, где только возможно: на предприятиях в сфере обслуживания и, достаточно часто, дома. Но так ли безопасен компьютер для здоровья человека, ребенка, школьника?



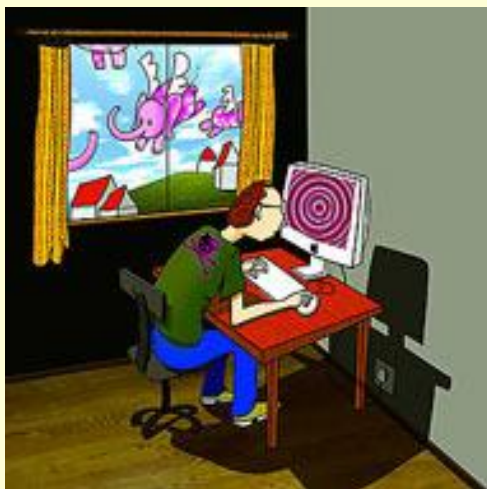
*И что является следствием покупки компьютера?*



Хотя и такое новшество как интернет появилось в России сравнительно недавно, россияне легко освоили его и стали активно «заселять» это новое доселе неизвестное пространство. С каждым днём в интернете всё больше людей находят удовлетворение своих потребностей. Это позволяет взглянуть на интернет, как на новое культурное средство, определяющее современного человека и способное принять участие в формировании его высших психических функций. Сам же Интернет в целом может рассматриваться как феномен культуры, обладающий семиотическими и психологическими особенностями.



Рассматривая интернет как новое пространство культуры, анализируя его особенности, трудно не задаться вопросом, а как непосредственно интернет влияет на здоровье человека? его общественное развитие? и в первую очередь становлению его образа «Я».



# 1 глава:


## Компьютер и здоровье.

- 1) Глаза и компьютер.
- 2) Кисти рук
- 3) Опасен ли компьютер для беременных
- 4) Стресс
- 5) Остеохондроз и сколиоз





## 2 глава. Интернет и Здоровье


- Актуальные проблемы зависимости Критерии оценки Интернет-зависимости
  - Причины возникновения Интернет-зависимости
  - О зависимых
  - Последствия Интернет-зависимости
  - Чем опасно
  - Лечение
  - Особенности образа «Я» жителя интернета
  - Исследование
- 

# Актуальные проблемы зависимости





Одну из наиболее заметных областей в исследовательской и терапевтической практике психологов по праву занимает психология зависимости. Учение о зависимостях, или аддиктология, сформировалось на стыке психологии и медицины; определенный вклад вносят также педагогика и социология.






Наряду с поиском и совершенствованием средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели традиционными видами зависимостей, такими, как наркотическая (включая токсикоманию), алкогольная или табачная, наблюдается отчетливая тенденция к выработке более широкого представления о зависимости. Фактически ставится вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания. Проблематика измененных состояний сознания, как известно, пользуется немалой популярностью в психологии.






М. Гриффите предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

- а) приоритетность — излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);
  - б) изменение настроения — относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью (примерами могут служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, приобретения спокойствия при переходе к любимому занятию);
  - в) толерантность — для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности;
  - д) конфликт — относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим; межличностным (с окружающими людьми); с другими видами деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы);
  - е) рецидив — возврат к излюбленной ранее деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода.
- 

# Причины возникновения Интернет-зависимости

К. Янг, исследуя Интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37%), MUDs (28%), телеконференции (15%), E-mail (13%), WWW (7%), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%).





Интернет-зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернет, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в виртуальном пространстве". То есть большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением. Янг выделяет две группы среди интернет-зависимых: висящих на общении ради общения (91%) и висящих на информации. При этом по данным опроса Интернет-зависимых привлекают такие особенности сети, как: анонимность (86%), доступность (63%), безопасность (58%) и простота использования (37%).





*Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, MUD, или телеконференцию) в Интернете. "Как любое общество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи".*

*Таким образом, благодаря общению в Интернете, люди, склонные к созданию зависимостей, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности.*

# Последствия Интернет-зависимости


Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме.



Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем.


Хотя, как показывают исследования Московских психологов, многие Интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получают реальной поддержки в сети, и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение.



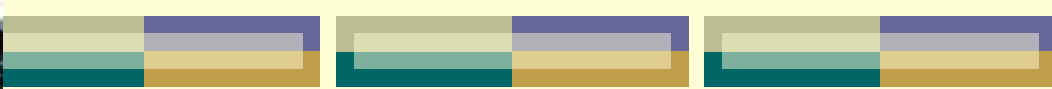


# Особенности образа «Я» жителя интернета — исследование

В настоящей работе анализируются те свойства Интернета, которые делают возможным отношение к нему (объективно, а не в плане сознательного использования) как к инструменту развития самосознания и формирования образа мира и образа «Я» с заданными характеристиками. В задачи исследования входил анализ психологической реальности, порождаемой задачами и инструментарием, ориентированными на Интернет, а также изучение личностных особенностей, побуждающих человека интенсивно пользоваться психологическими средствами, содержащимися в Интернет-культуре.









Выделяются следующие психологические особенности Интернет-культуры:

- 1) Интернет делит мир на «свое» и «чужое» пространство, причем существуют объективные предпосылки для восприятия мира Интернета и как характеризующегося открытостью, независимостью субъекта и простором для личностного роста, и как навязывающего свои правила, затягивающего, «высасывающего жизненные соки».




- 
- 2) Пространство Интернета дает возможность для реализации мифологической составляющей образа «Я»: идентификации с культурным героем Интернета — хакером; осуществления действия «перемещения»; «преодоления границ
  - 3) Интернет стимулирует формирование «чудесной» картины мира, выполняя по отношению ко всей современной культуре функцию периферии, где происходит накопление информации о случайном, новом, ненормативном, не вписывающемся в жесткие рамки устоявшихся представлений.
  - 4) Семиотическое пространство Интернета, содержащее языки двух типов — символьного и иконического, — является средой порождения новых текстов и новых смыслов .
- 




Эти свойства Интернета должны иметь своего «потребителя» — того, чей образ мира и образ «Я» нуждаются именно в такой «среде обитания». В настоящий момент сложилось уже достаточно обширное сообщество пользователей Интернета, в котором наряду со случайными посетителями, постоянными пользователями определенных ресурсов, «работниками Интернета» выделяется и группа людей — их уместнее всего назвать «жителями Интернета». Это те, кто имеет достаточно высокую мотивацию пребывания в Сети. В частности, они тратят значительные финансовые и временные ресурсы, а также демонстрируют высокую эмоциональную включенность в проблемы Интернета, причем собственно деловых задач, решаемых его средствами, у них или немного, или их решение увязывается с решением иных, чаще коммуникативных задач.





Целью этого исследования явилось выделение особенностей эмоциональной и коммуникативной сфер, свойственных людям, склонным к превращению Интернет-среды в пространство открытого общения, поиска и самовыражения, в «свое» пространство. Можно предположить, что использование Интернет-ресурсов в качестве средств общения и самораскрытия характерно для тех, кто ощущает некоторую недостаточность, неполноту, ущербность «обычной» реальности. Соответственно образ «Я» и самооценка таких людей, сформировавшись под влиянием столкновений с неудовлетворяющей их реальностью, должны отличаться определенными особенностями.



# **МЕТОДИКА**

Исследование проводилось на выборке из 15 человек. 7 чел. — группа «юзеры» (жители Интернета) — были отобраны по обсуждавшимся выше критериям: эмоциональная насыщенность Интернет-взаимодействия, ориентация на общение в Интернете, значительные временные и финансовые затраты на Интернет. 8 чел. вошли в контрольную группу — это те, кто лишь эпизодически обращается к Интернету и только с деловым запросом. Испытуемые в обеих группах принадлежали к одной возрастной и социальной группе — учащиеся 11 классов Ромненской СОШ.

Использовались проективные методики, в минимальной степени провоцирующие работу защитных механизмов и не вызывающие протеста со стороны испытуемых-интернетчиков. Применялись тест «Несуществующее животное» и «Тест-автопортрет».

# Пример анализа рисунка



Самооценка: нормальная, т.к. рисунок посередине листа  
Положение “анфас”, т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

Значение детали “уши” – прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.  
Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость),

Рот с зубами – вербальная агрессия. Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало в себе и окружающих. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола.

Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность.

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, “запачкивание” контурной линии.

Уподобление рисуемого животного человеку, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности “очеловечивания” животного.

# Примерный анализ портрета

Рисунок большой головы обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом.

Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению. уши предполагают чувствительности к критике.

Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

По-видимому, схематическое изображение соответствует синтетическому когнитивному стилю с тенденцией к обобщению.



# *РЕЗУЛЬТАТЫ*

Среди неюзеров только половина испытуемых оказались эгоцентристами, среди юзеров – все 100%.


Вербальную агрессию и агрессивную защиту от окружающих юзеры демонстрируют гораздо чаще ( 87% против 25%) и больше ценят рациональное начало в себе и окружающих (87% против 25%).






Пользователи интернета больше продемонстрировали экономию энергии, астеничность организма (43% против 25%), подозрительность, а также проявление озабоченности и гиперчувствительности по отношению к общественному мнению (72% против 25%); потребность в независимости и безопасности (29%); заинтересованность в информации (25% против 43%); подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль (43%); инфантильность, эмоциональную незрелость (43%); легкость возникновения опасений и страхов, недоверия (43%); амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира (30%).





Неюзеры чаще показывали тенденцию к деятельности, активный переход к реализации планов (50%); педантичность, склонность к детализации, аналитичному когнитивному стилю (29% против 50%); недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние (25% против 4%); физическую или психологическую слабость (25%); самопоглощенность, тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим (50% против 30%); охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, “самораспространение” с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих (25%).


У неюзеров чаще была высокая самооценка (75%), а у юзеров – нормальная (60%).






# Вывод


Рисуночные методики позволили обнаружить, что практически все испытуемые-интернетчики не имеют проблем в сфере общения и образе «Я», как предполагалось; Наоборот, у них проявлялись такие качества как амбициозность, сильную вовлеченность в события внешнего мира, потребность в независимости, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль. У них выше заинтересованность в информации. Но они также чаще проявляли озабоченность и гиперчувствительность по отношению к общественному мнению, инфантильность и эмоциональную незрелость.





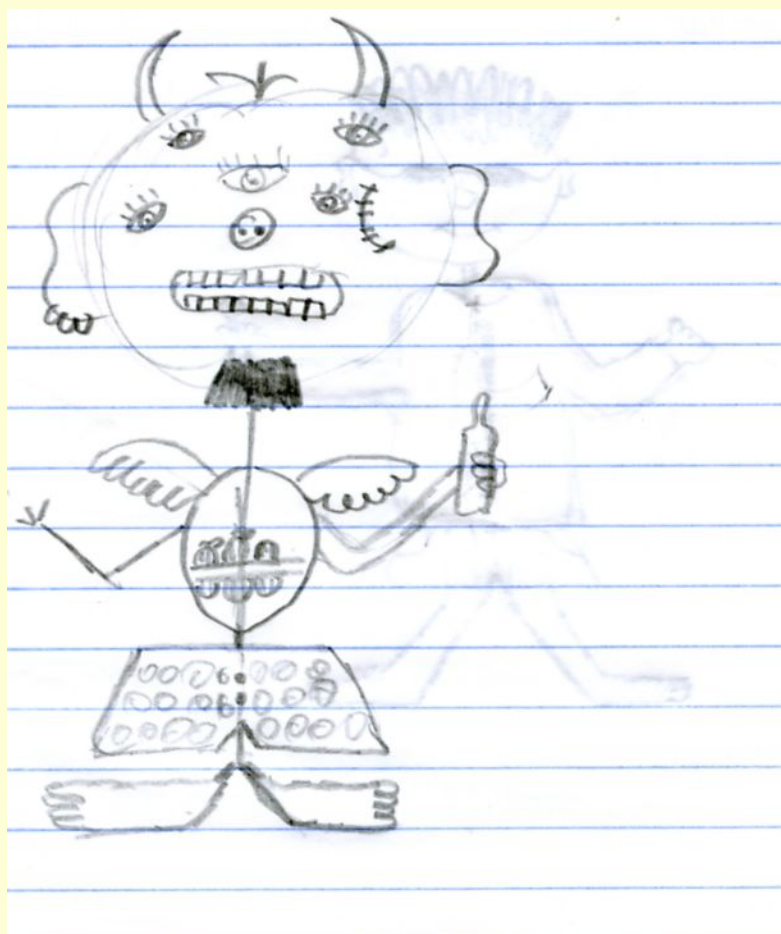
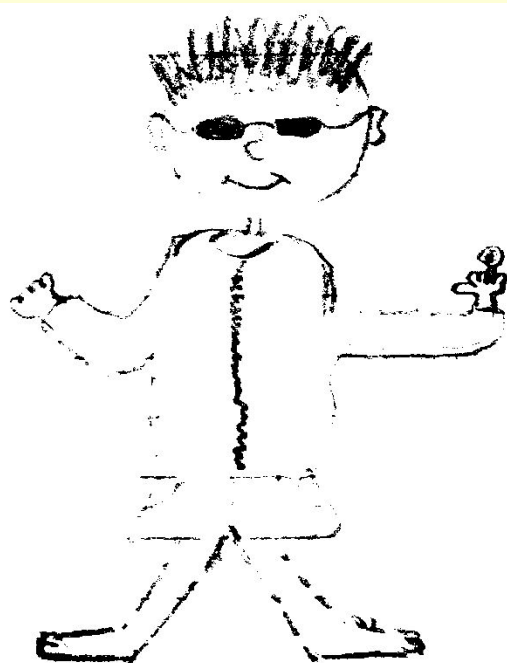
А неюзеры больше проявляли тенденцию к деятельности, активный переход к реализации планов. Неюзеры чаще показывали физическую или психологическую слабость, самопоглощённость, тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим.

Такие результаты получились вследствие того что испытуемые живут в маленьком населённом пункте, где мало способов показать свои способности, где мало мест откуда можно взять информацию, которая интересна. Поэтому среди юзеров больше людей с творческими способностями.



# Примеры рисунков животных, и автопортретов.

## Пользователь №1



# Пользователь №2



интернет есть (1-3 часа).  
сабызубный кузнечик

Талваля. Я





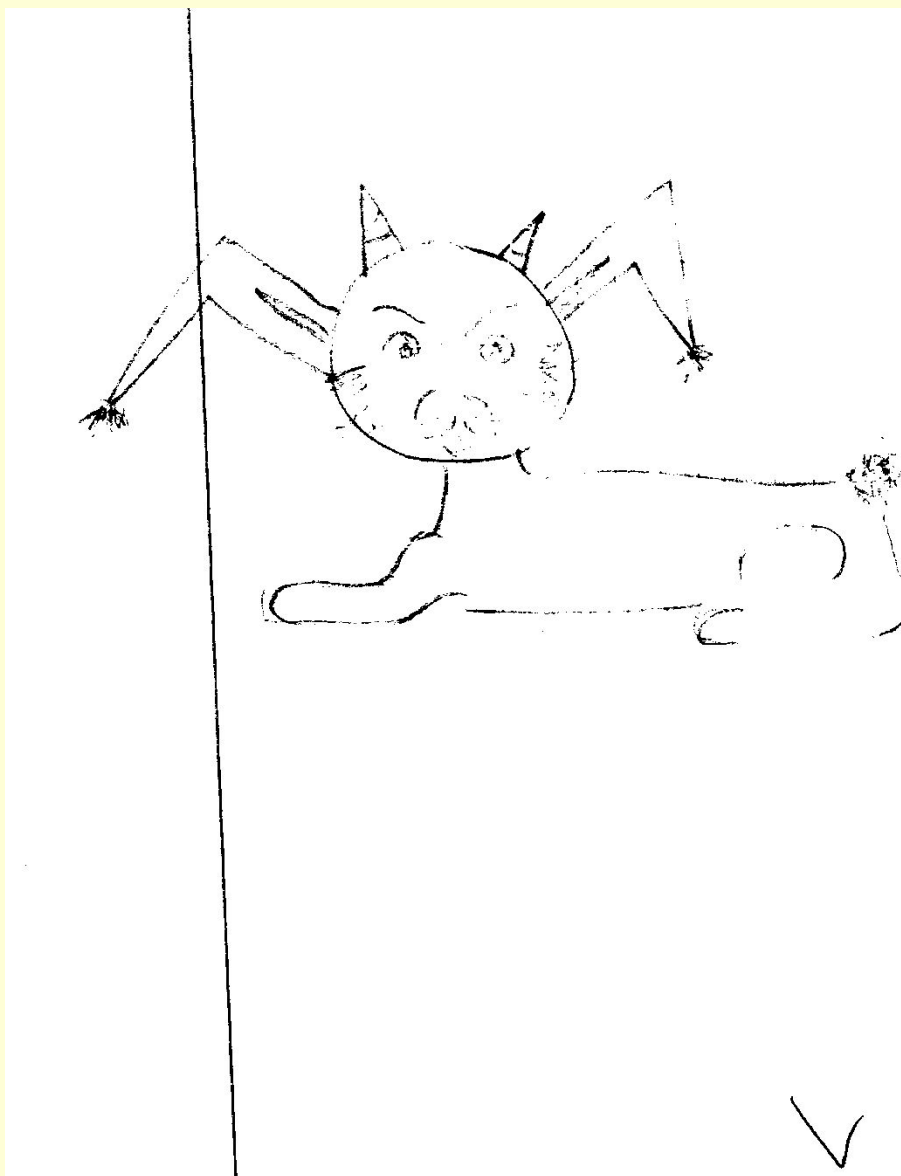
Пользователь №3



Неюзер







Неюзер №2



# Заключение

Мы провели исследование и выяснили что интернет не всегда вреден для психологического здоровья. Так как иногда людям негде самовыразиться и проявить свои творческие способности, также большинство людей используют интернет как источник информации. Но при неправильном использовании компьютера он может стать опасным и для физического здоровья.

