

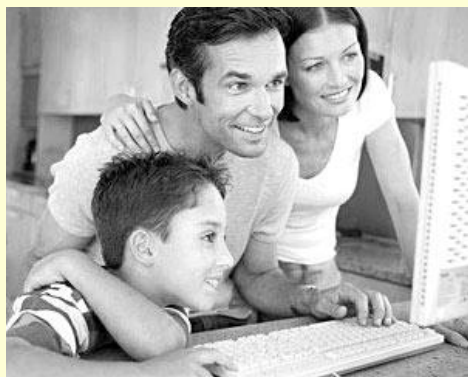
Влияние интернета и компьютера на здоровье человека



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?



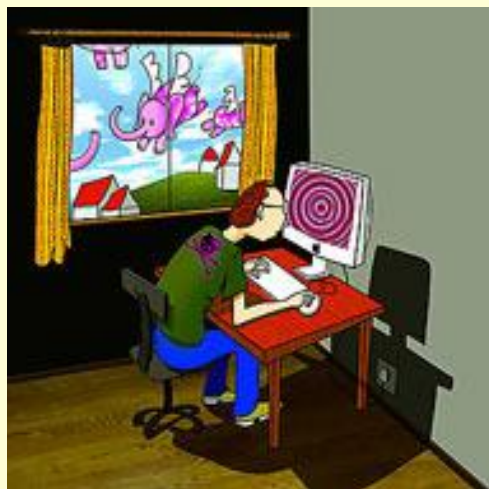
И что является следствием покупки компьютера?



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.





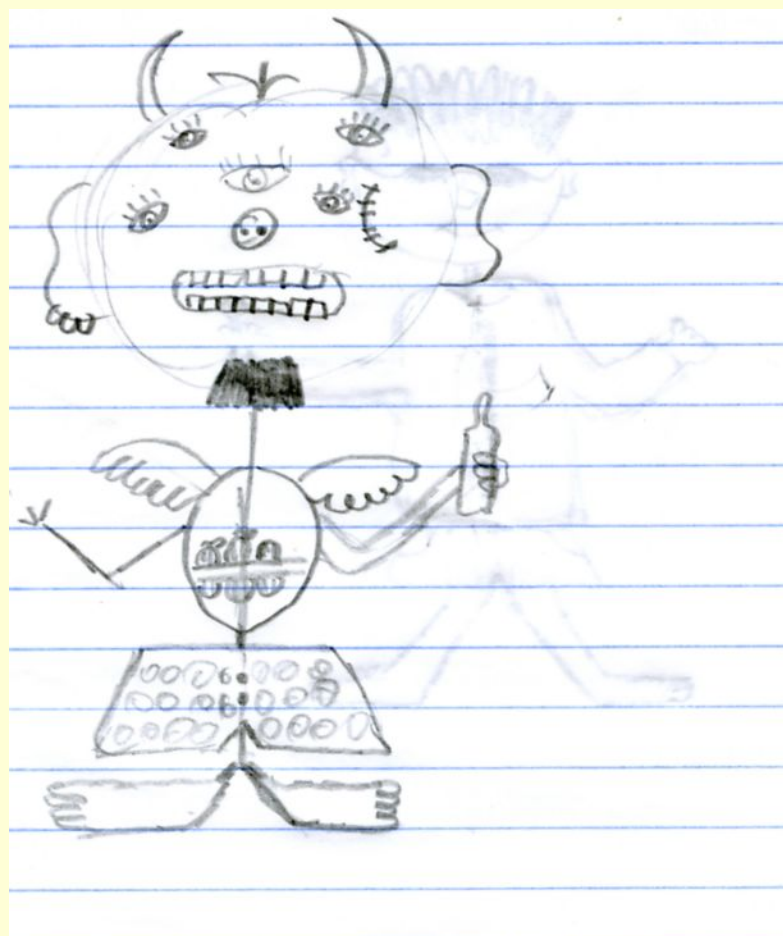
А неюзеры больше проявляли тенденцию к деятельности, активный переход к реализации планов. Неюзеры чаще показывали физическую или психологическую слабость, самопоглощённость, тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим.

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

Таебая. Ji



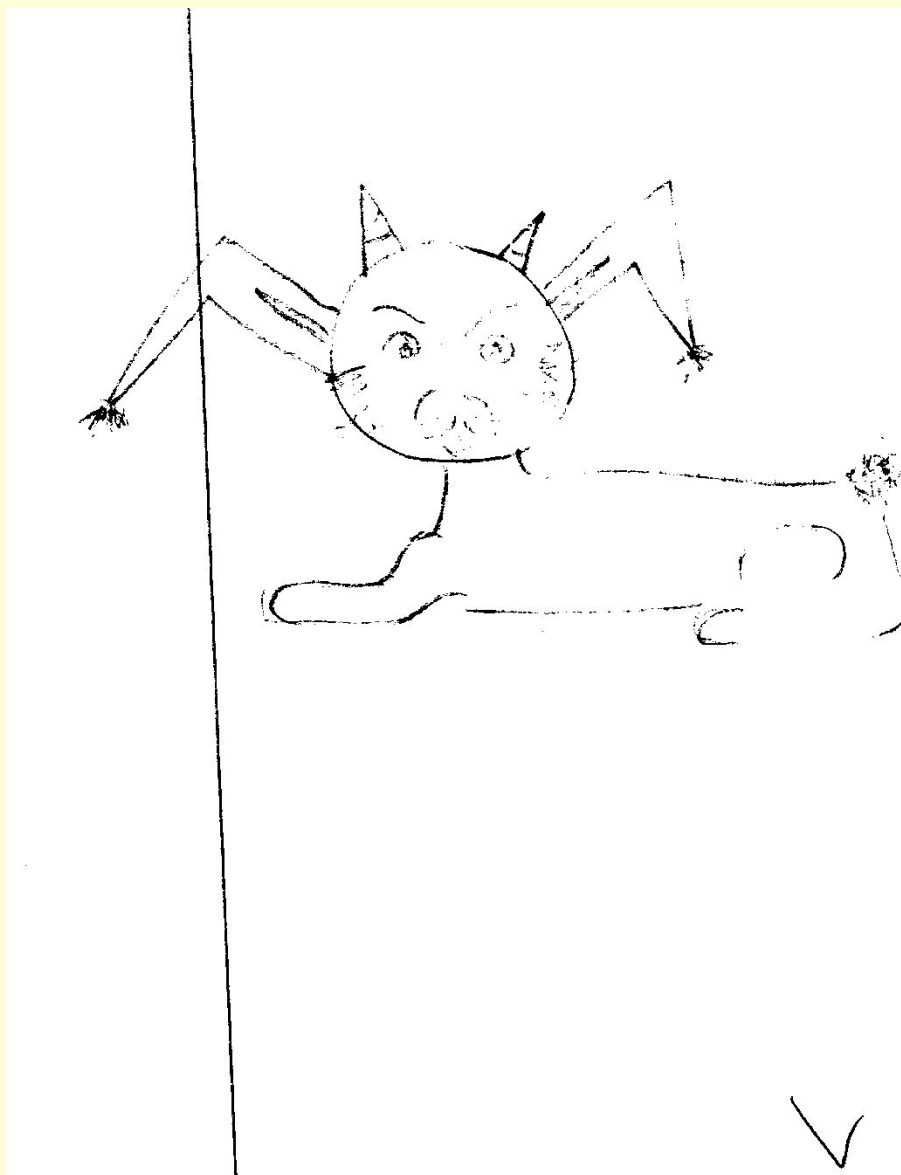


Пользователь №3



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.

