

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Селезнёва Мария Павловна
студент

© 2020 Коротаева Татьяна Васильевна
кандидат исторических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: selezniova.marya2015@yandex.ru, corotaeva2014@yandex.ru

Ключевые слова: информационные технологии, интернет, психика, влияние, развитие.

В современном обществе психологическое здоровье человека напрямую зависит от его посвященности в области информационных технологий. Очень важно подходить к этим технологиям с умом, оценивать их преимущества и недостатки. Только при полной осведомленности об информационных технологиях мы сможем знать, как поступать в той или иной ситуации. В статье рассмотрено положительное и отрицательное влияние IT-технологий на жизнь и психику человека.

21 век - это век информационных и телекоммуникационных технологий. Появилось большое количество организаций, специализирующихся на информационных технологиях, активно идет становление информационного общества, создаются программы, помогающие экономистам, бухгалтерам, проектировщикам в их работе. Все это информационные технологии. IT затронули все сферы жизнедеятельности человека, поэтому в современном мире на первый план выходит проблема здоровья пользователя информационных технологий. Данная проблема актуальна и к ней следует подходить со всей ответственностью. Именно проблеме влияния современных информационных технологий на психику и здоровье человека посвящены работы многих специалистов.

Современные информационные технологии проникли в нашу жизнь: интернет, телевизор, газеты, радио, сотовая связь-все это завоевывает сферы человеческой деятельности. Ведь даже утро мы начинаем с просмотра новостей в социальных сетях, а завершаем, лежа в постели с телефоном. Но любые IT-технологии оказывают определенное влияние на человека.

Очень важно найти подход к информационным технологиям и пользоваться ими с наименьшим вредом для своего здоровья. Блага, которые мы получаем от использования информационных технологий, конечно, на первый взгляд кажутся нам максимально полезными, но мы даже не задумываемся об их недостатках. Исследования, проводимые в разных странах мира, в том числе и в России, показали, что владельцы современных гаджетов имеют большое количество болезней, которые они получили в связи с использованием мобильных устройств. Например, ухудшение зрения и слуха, головные боли и нарушение сна, синдром дефицита внимания, снижение умственных

способностей, синдром фантомно вибрирующего телефона и другие. Данный список можно перечислять бесконечно. В Германии же работу, связанную с компьютерами, относят к числу наиболее вредных видов деятельности¹. Но это не останавливает многих людей работать на компьютерах на протяжении всего дня и даже ночи ради больших денег, ведь это, по их мнению, мечта каждого человека. Кроме того, есть категория людей, которые просто просиживают все свое свободное время в социальных сетях. Но самое ужасно то, что страдают дети. В современном мире каждый второй пятилетний ребенок имеет свой телефон, а кто-то еще и планшет. Все свое детство дети тратят на разные игры и просмотр мультфильмов, а это не всегда идет им на пользу. Многие игры негативно влияют на психику и здоровье подрастающего поколения. Именно поэтому большинство детей растут нервными и агрессивными.

Споры о воздействии телефонов на здоровье человека не утихают многие годы и утихнут еще не скоро. Мобильные телефоны вызывают у человека тревожное состояние и нарушение сна. Причина этому следующая: наличие телефона не дает человеку расслабиться, ведь он всегда находится в состоянии ожидания сообщения или звонка.

Телевизоры также оказывает отрицательное влияние на психику человека. Люди перестают отличать вымышленный мир от реального и переносят образы из телевизора в свое мировоззрение.

Наушники, например, дают человеку чувство защищенности от внешнего мира. Люди чувствуют себя более спокойными и открытыми при наличии наушников, даже если в них выключен звук.

Неожиданные последствия могут появиться и от воздействия видеоигр. В играх игрок часто совершает жестокие действия, после чего он осознает, что жестокости были совершены не в реальном мире, а в виртуальном, но мозг интерпретирует действия как свершившиеся в реальной жизни².

Но самой главной информационной технологией, разумеется, является интернет. Интернет-это всемирная компьютерная сеть, объединяющая миллионы компьютеров в единую информационную систему. Именно с помощью Интернета можно получить или распространить научную, деловую, познавательную, развлекательную информацию. Иными словами, здесь вы сможете найти абсолютно все, что вас интересует. Хорошо это или плохо? С одной стороны, это замечательно, ведь мы можем достаточно быстро получить доступ к любой информации, общаться в реальном времени, совершать покупки, обучаться и даже зарабатывать, а с другой стороны, могут появиться плачевные последствия. Врачи называют это интернет-зависимостью³. И с этим нельзя не согласиться. Ведь девять из десяти людей, проходящих по улице, смотрят в свой телефон. А некоторые и вовсе не представляют свою жизнь без современных гаджетов. Доходит до того, что люди могут общаться с помощью телефона и социальных сетей, находясь в соседних комнатах. Иными словами, интернет-это просто замена реальному миру. Можно ли это исправить? Конечно, можно, но могут возникнуть определенные трудности. Рассмотрим рекомендации при работе с гаджетами:

- Правильное освещение. На мониторе иногда могут появляться блики света, что приводит к уставанию глаз и организма. Причинами могут быть любые источники света, которые находятся рядом. Следует избегать таких источников в целях сохранения здоровья глаз⁴.

- Правильное расположение тела. Иногда мы можем выбирать неправильную позу при работе с нашими гаджетами, от этого начинает страдать как осанка, так и зрение. Работать с достижениями информационных технологий следует сидя за столом, так чтобы экран был на уровне глаз.

- Движения-не есть хорошо. При движениях глаза не могут сфокусироваться на происходящем, поэтому нельзя пользоваться мобильными устройствами при ходьбе, пробежке, поездке в метро или на автобусе.

Таким образом, можно сделать вывод, что информационные технологии оказывают сильное влияние на нашу жизнь. Они позволяют нам развиваться в чем-то новом, совершенствоваться⁵. Но при этом не следует забывать об их отрицательных последствиях и использовать IT-технологии в разумных количествах.

¹ Богомолова Н.Н. Социальная психология печати, радио и телевидения. М., 2004. С.83.

² Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.:Владос, 2005. С.73.

³ Шпитцер М. Цифровые технологии и мозг. М.: АСТ, 2008. С.288.

⁴ Багаева Е., Мылтасова О.В. Интернет в жизни современной молодежи: проблемы и перспективы. Екатеринбург, УрФУ, 2016 - С.994.

⁵ Ревонсуо А. Психология сознания / Пер. с англ. З. Замчук, А. Стативка; под ред. Е.И. Николаевой. СПб.: Питер, 2013. С.336.

INFLUENCE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES ON HUMAN PSYCHES

© 2020 Selezneva Maria Pavlovna
Student

© 2020 Korotaeva Tatyana Vasilievna
Candidate of Historical Sciences, Associate Professor
Samara State University of Economics

E-mail: selezniova.marya2015@yandex.ru, corotaeva2014@yandex.ru

Keywords: information technology, Internet, psyche, influence, development.

In modern society, the psychological health of a person directly depends on his enlightenment in the field of information technology. It is very important to approach these technologies wisely and evaluate their advantages and disadvantages. Only with full knowledge of information technology, we can know what to do in a given situation. The health of the user of information technology is a very urgent problem. The article considers the positive and negative impact of information technology on the life and psyche of a person.