



# ИНТЕРНЕТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

## ИНТЕРНЕТТІҢ ҚАУІПТІЛІГІ





Біз күнделікті өмірде интернет ағымын алып отыруға үйреніп қалғанбыз. Біз интернетке тәуелді болдық; жұмыс жасаймыз, хат-хабар алмасамыз, оқимыз және сайттарды ақтарамыз, төлемдерді төлейміз.

Алынған ақпаратты меңгеру үшін уақыт пен құлшыныс бола бермейді. «Ашу» батырмасын басардың алдында кірмей қала алмаймыз. Шаршау, абыржу, жеңілтектік – бұның бәрі желілік қауіп-қатерлерді қадағаламағандықтан және тіпті тұзаққа түсіп қалуыңыз мүмкін.

Біздің аккаунттарымызды бұзып кетуі де мүмкін. Бізден мәліметтерімізді, ақпараттарымызды, қорларымызды қолды қылулары мүмкін, тіпті, виртуальды еместерін де. Интернет қауіпті сайттарға, сілтемелерге, спамдарға толы. Заңның және адалдықтың жағындағы ережелерге қарсы яғни алдауға бағытталған күштер жетерлік. Бірақ біз оған алданбаймыз, себебі, бізге ескертілген.

Адам психикасына әсері – оның қауіптілігі адамдардың әртүрлі сайттардан, әлеуметтік желілерден, блогтардан алатын әсерінде. Мұндай көп ақпаратты аз уақытта қабылдау адамның ойлау қабілетін өзгертіп, миына кері әсерін тигізеді.

Бұл өзгерістердің мәні мынада, адам терең ойлаудан, сыни жағдайларды талдаудан қалады, тек керек ақпаратты ғана есте сақтайтын болады. Бір жағынан, ол адамға көптеген ақпаратты есте сақтауына көмектессе, екінші жағынан ол көрген немесе естіген ақпараттан эмоциялық жүктемеге ұшырайды. Сондай-ақ, адамға шынайы өмірдегі оқиғаларды талдау, абстрактылы ойлау, қиялдау қиынға түседі.

Интернет адамдарды ашушаң, асығыс және қызуқанды етеді. Ол тиянақты жұмыс жасауға, жаяу саяхаттауға, адамдармен қарым-қатынас жасауға кедергі келтіреді. Ол адамның көңіл концентрациясын азайтады, салдарынан адамға ұзақ фильмды көріп бітіру немесе қызықты кітапты оқып бітіру қиынға соғады.

Ғалымдар болашақта мұндай интернетке деген тәуелділіктің салдары «виртуалды тәуелділік» жаңа нысандарының пайда болуына алғышарт болады деп болжайды.

## Интернет кемшілігі – аңдамастық құру

Желіде түрлі ниеттегі адамдардың тез таба аласыз. Сондықтан Интернетте өз-өзіне қол жұмсайтындардың анонимдік клубтарын, нашақорларды және басқа да нашарларды таба аласыз. Осы клубта сізді есірткі қабылдауға немесе қару жасауға үйретеді. Ал өкінішке орай, қатысушыларға ештеңе болмайды. Мұндай интернет арқылы байланыс орнату қайғыға әкеледі.

Интернеттің тағы теріс әсері – порнографиялық сайттардың көп болуы. Қаланың дүкендерінде сатып алуға болатын ересектерге арналған эротикалық фильмдерді осы бейнелермен шатастырмаңыз.

Ол әрқашан ауру менталитетке барабар, бұзылған роликтер психологиялық тұрғыдан жасөспірімдерді ауруға ұшыратады, онда көрсетілетін адамдарды олар адекватты қабылдайды.

Психотерапевтердің айтуынша интернетте сағаттап отыратын жандар өмірде қарым-қатынас жасау барысында қатты қиналады. Олар өзін-өзі өте төмен бағалайды және өте ұялшақ, қоғамға нашар бейімделген болып келеді. Мұндай адамдар тек интернетте өздерін қауіпсіз сезінеді. Олар өздеріне ұятсыз чаттар үшін ешқандай жаза қолданбайтынын біледі. Осындай әрекеттердің нәтижесінде қоғамға Интернеттің теріс әсері туындайды.

Фишинг – ең көп таралған тұзақтың бір түрі. Фишинг ағылшын тілінен аударғанда балық аулау екені барлығына белгілі. Дұрысырақ айтқанда, қармаққа түсіру. Мысалы, сенгіш адамдар. Бірнеше жылдар бойы бұл сөз жаргон болып табылады және нақты сайтқа ұқсас – жалған сайт арқылы алдау жатады.

Белгілі бір сілтемеде бір әріпті (таңба) немесе логотипі алмастыру – өзіңізді осы қордан табасыз. Олар қылмыскерлер деректеріңізді қалдырдыңыз, алаяқтық сілтеменің құрбанына айналдыңыз. Егер тіркелу тоқтатылды деп қорқытады, тиімді акциялармен азғырады немесе жедел жан түршігерлік немесе күлкілі нәрсе келіп түседі (қазірдің өзінде бұзылды).

Танымал браузерлерде қазірдің өзінде алаяқтық ресурстар белгілі, іздеу жүйелері сайт күдікті екенін ескертеді. Хабарландырулар жүлдені алу үшін баруға жедел өтініштерін енгізе алмайды. Ал тіпті жақсы шешім жақсы антивирус бағдарламасын қою.



Келесі Интернеттегі қауіп – «варез» деп аталады. Көптеген елдерде заң аясында зиянды бағдарламаларды тарату қылмыстық кодекске кіреді, яғни виртуалды қылмыс жасау болып табылады. Заңсыз авторлық құқығы бұзылған бағдарлама таратылады. Сіз тегін пайдалана алу үшін бағдарламаны немесе оны орнатушының коды жиі өңделеді.

Осындай жомарт ұсыныс нәтижесінде қалаған бағдарламасымен бірге, сіз троян немесе кем дегенде вирус жұқтырасыз. Бір сөзбен айтсақ, сараң 2 рет төлейді. Сондықтан қосымша құрылғыны жөндеуге төлейсіз.

Ойынқұмарлар қарақшылық бағдарлама шексіз қолжеткізу үшін кряктар (бұзу сленгі) жүргізеді. Әлі күнге дейін олардың мақсаты сонша ақша үнемдеу. Ал олар шын мәнінде үнемдеу ала ма? Сүйікті ойындарына қарақшылық шабуылдары кезінде ойыншылардың құрылғыларда иелік етіп және оларға вирус жұқтырады, яғни үнемдеу күмәнді, ал зақым күмәнсіз.

Файл кеңейтімін ауыстыру салдарынан вирус инфекциясы процесі іске асады. Инфекция электрондық пошта, Messenger, Skype сияқты белгілі арналар арқылы жүреді. Егер сіз фотосуретті немесе бейнені ашу кезінде мысалы, сурет немесе фотосурет сілтемесі бар хат жолданады, пайдаланушы файл кеңейтімі (JPG, GIF, RAR, т.б.) көреді, келіп таныс таңбаша мен хабарды ашасыз.

Вирус жұқтырған файл компьютерде негізгі орындалатын процестерді енгізілген соң, вирус өзін клондауды бастайды, толығымен шабуылшы бақылауымен жоғалуы немесе болуы мүмкін, сіздің барлық деректер (парольдер, кредиттік және банктік деректемелері, т.б.) – жүйесінде жұмыс істейтін белсенді процесс ретінде, вирус жеке ақпараттың жоғалуын тудыруы мүмкін.

Вирустар қарсы күрестің негізгі құралы белгілі – бұл антивирустық бағдарламалық қамтамасыз ету болып табылады. Толық қорғау тек ақылы нұсқаларында көзделген екенін атап өткен жөн.

Starlink компаниясы белсенді «Доктор Веб» антивирустық қауіпсіздік шешімдерді жетекші әзірлеушімен тығыз қарым-қатынаста. Қызмет электрондық пошта нақты уақыт режимінде бақылайды, шпиондық/жарнамалық және вирустарды іздейтін және жаңа вирусқа шабуыл жасайды. Сенімді Антивирус Dr.Web көмегімен сіз қауіпсіз боласыз.

## Интернетке тәуелділік – Интернет зиянының бірі

Бүгінгі өмірді Интернетсіз елестету мүмкін емес, жасөспірімдер Интернет тәуелділікке көп бейім келеді.

Психикалық бұзылулар балаға кез келген ақпаратқа шектеусіз қол жеткізу салдары болады. Тұрақсыз психика арқылы, тіпті, оның ақылын өзгертуге болады. Жасөспірім бұдан былай шындық пен киберкеңістікті ажырата алмай отыр, виртуалды оқиғаны шындыққа айналдыра бастайды. Этикалық немесе моральдық стандарттар соңына дейін қалыптасқан жоқ, ал баланың сана, қызығушылық бірінші кезекте дамиды. Бұны өз мақсаттары үшін балаларды пайдалану деп аталатын «балалар аңшылары» пайда болуда.

Нақты әлемдегі сияқты интернет, сондай-ақ, адам денсаулығы үшін өз қауіпі бар. Ең кең ауқымды кибер қауіп – қорлау, желілік ашық фотосуреттер, жеке өмірінен фактілер, ұятсыз лақап оқиғалар мен бейнелер. Бұл жағдайда, адам жүйкесі сыр беріп, тіпті, өз-өзіне қол жұмсауға жеткізеді.

Сонымен қатар, желідегі сананы улау нақты өмірге айналады. Жастардың жартысы әлеуметтік желілерде жарияланымдарға байланысты қақтығыстарға ұшырайды. Респонденттердің 4%-ы қақтығысы физикалық түрде аяқталды деп хабарлады зерттеушілер, сондай-ақ, интернет сананы улаудың жиі себебі екенін білдік.

Виртуалды қорлау көбінесе адам келбетіне қатысты болады. Өзін күлкі-мазаққа айналған адамдар саны 70%-дан астам. Жағдайлардың ширегі ұлтына немесе дініне шабуылдағанын көрсетеді.

22%-ы шешуші фактор – жыныстық мағынадағы балағаттаулар деп хабарлады. Виртуалды сана уланушылардың жартысы өкпелеген немесе ашуланған деп хабарлады. Қалған құрбандары



әлеуметтік желілерде олардың беттерін алып тастағанын атап өтті. Сонымен қатар, зерттеу нәтижесінде ширегі мұндай жағдайда интернетте өздерін қалай ұстайтындығын білмеді.

Адамға интернет теріс әселерімен бірге, біз денсаулық туралы ұмытпауымыз керек. Көру, есту, интернетті тұрақты пайдаланушылардың жүрек-қан тамырлары жүйесі әрқашан зардап шегеді. Виртуалды байланыс, ойындар және ойын-сауық роликтер кері әсерін тигізеді. Әсіресе, бұл балаларға.

Адам денсаулығына компьютердің әсері төмендегідей сипатталады:

- Әрдайым отыру жағдайы;
- Көзге қысымның жоғарлауы;
- Қолының қайталанатын жүктеудің біртектілігі;
- сондай-ақ, адам психикасына компьютерлік әсерлер байланысты нейро-эмоционалдық стресс.

Компьютердің адам денсаулығына қауіпі бірден емес, біраз уақыт өткен соң білінеді. Компьютермен жұмыс істеу кезінде адам денсаулығына әсер ететін негізгі факторлар:

- монитордың жыпылықтауы (көзге әсері);
- электромагниттік сәулелену;
- шу (тітіркендіргіш);
- психика әсері;
- қысылған жұлын (омыртқа әрекет ететін);
- бөлме климаты (ылғалдылық, шаң-тозаң);
- режимі (тынығуға қажет үзілістер).

Күрделірек мысал келтірсек, бұлшық еттер мен буын ауруларына байланысты мәселе. Бірсарынды отыру аяқтың шаншуы, мойын ауруына, иық және жұлын ауыруына ықпал етеді. Компьютерде кәсіби жұмыс, сондай-ақ, отырып жұмыс істейтін адамдардың омыртқасындағы өзгерістер және жалпы бұлшық ет әлсіздігі қалыптасуынан зардап шегеді. Бірақ бұл жерде, менің ойымша, тек салауатты және белсенді өмір салтын ұстануға кеңес бере аламын.

Біз компьютермен жұмыс барысында үнемі пернетақта мен тінтуірмен жанасамыз. Өкінішке орай, тінтуір пайдалануды қолдар, білек және иығына үшін қауіпті, бірақ денсаулық үшін қауіпсіз. Музыканттар, жүргізушілер, хатшылар, конвейерлік өндірістердегі жұмыс, тігіншілер мен нені нұсқағанымды жақсы түсінеді.

Пернетақта мен тышқан пайдалануға байланысты ең көп тараған ауру білезік сіңірінің синдромы болып табылады.

Монитордың ұзақмерзімді жұмыс салдары жиі кездеседі:

- көздегі ыңғайсыздық және тітіркену;
- көздегі «құм» сезімі;
- көздің ашуы және ауыруы.

Бұл симптомдар «компьютерлік визуалды синдромы» немесе «монитордың синдромы» деп аталады. Ол жиі «құрғақ көз синдромын» деп атайды.

Компьютердің үнемі кернеуінен көз спазмасы және ауыруы туады, шаршайды. Әдетте, көзді адам әрбір 5 секунд 11000 рет жыпылықтатуы тиіс. Біз үнемі суретті көру үшін назарымызды жыпылықтап тұратын мониторға қарап жатқан кезде, кірпігіміз 5 рет кем жабылады. Өйткені осы себеппен компьютер көзді бұзады.

Алайда компьютерде жұмыс істеу кезінде көзге қатысты басқа да теріс факторлар бар.

Соңғы жылдары көптеген дәрігерлер (дәрігерлер, жарақат) компьютерлер адамдардың ұзақмерзімді жұмысына қатысты омыртқа аурулары тап болды деген пікірде.

Ұзақмерзімді компьютерде отыру бұлшық еттерге қауіп төндіруі мүмкін. Бұл теңсіздік жағымсыз қисықтық тудыратын, омыртқаға әсер етеді. Мәжбүрлі қалыпта ғана ұзақ болу омыртқа және омыртқааралық дискілердің зат алмасу процестеріне әсер етеді. Омыртқаның тікелей қан тамырларының қабілеті нашарлауына және қысуға байланысты.

Компьютердің ұзақ әсерінен туындаған омыртқадағы ең көп таралған аурулары:



- сколиоз – омыртқаның бағанының қисықтығы;
- мойн лордозы – мойын аймақтағы омыртқа шамадан тыс доға тәрізді қисықтық;
- бел лордозы – бел аймақтағы омыртқа шамадан тыс доға тәрізді қисықтық;
- омыртқаның барлық бөліктеріндегі радикулит – жүйке тамырларының қысуы және жұлын қабынуына әкеледі;
- омыртқа остеохондрозы – омыртқааралық дискінің биіктігінің азаюы, түтікшелер және нервтердің бұзылуына әкеледі.

Радиожиілік сигналдардың тұрақты әсері адам денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін, бұл факт. Көптеген адамдар ұялы байланыс әртүрлі кемшіліктеріне шағымданады: тұрақты бас аурулары, жады проблемалар, құлақ ауруы және шаршау. Интернетпен ұзақ жұмыс істеу кезінде ұялы телефонды пайдалана отырып, адам миын белгілі бір дәрежеде қыздыра алады. WiFi технологиясы ақпаратты беру т.б. ми қыртысына теріс әсер етуі мүмкін. Конституцияда осы орайда заңдар жоқ, салдары белгісіз. Іс жүзінде әрбір пәтерде микротолқынды пеш орнатылған, бірақ адам оның қалай жұмыс істейтінін білмейді.

Ұялы телефон өндірушілер үнемі жиілігін арттыруда. Енді телефондар 1800 МГц және 1905 МГц жиілікте жұмыс істей алады. Осы диапазонында толқын күтпеген жағдай туғызады. Оның сәуле, тіндердің құрылымы, жиілігі мен уақыт күшіне тәуелділігі бар екені айдан анық. Мұнда телефонға салынған сәулелендіру – материалдар (және т.б. пластик, шыны) емес антенна зияны туралы сөз айтуға болады.

Зерттеу нәтижесі ғалымдарды адамдардың денесі электромагниттік өрістерге өте сезімтал, ол дегеніміз – адамдардың 3%-ы «гиперэлектр сезімталдығынан» зардап шегеді деп анықтады. Ұялы телефондардан түрлі ауруларды ғалымдар жүйке жүйесіне, көз катарактасына, жүрек-қан тамырлары ауруларына, бала лейкоз, нерв жүйесінің бұзылуына әкеледі. Осы уақытта әлемде екі миллиард адамдар астам ұялы телефонды пайдаланады, олардың бес жүз миллионы GSM телефондарын пайдаланушылар болып табылады.

Қортындыласақ, бүгін ұялы телефон зиянды немесе қауіпсіз деп дәл айтуға мүмкін емес екенін атап өткен жөн. Осы салада ғылыми-зерттеу жүргізіледі, бірақ нәтижелері бірқалыпты емес болды. Жағдайды түпкілікті түсіндіру үшін көп жыл талап етіледі. Әзірге, тек жалпы қорытындылар стандарттар мен телефондарды салыстыру арқылы жасалуы мүмкін.

Телефон қымбаттырақ болса, ең алдымен, ол адам ағзасына аз әсер етеді. Телефондағы қабылдағыштың жоғары сезімталдығы ұялы байланыс қашықтықты арттырады, сонымен қатар, базалық станциясында таратқыш қуатын пайдалануға мүмкіндік береді.

Ұялы телефондар денсаулыққа сәуле әсерінен ғана емес, сонымен қатар, факторлардың комбинациясы болуы мүмкін. Ал ұялы телефонда интернет болуы қауіпсіздігін жылытады.

Интернет – өмірімізде жаңа шындық және адам онымен эволюциясы негізінде үздіксіз жұмыс істеуі үшін қолайлы емес. Сондықтан Интернеттің ықпалы мәселелерін ауру емдеуге қарағанда, адам денсаулығына профилактикалық көзқарас нүктесі ретінде қарастыру керек. Тек мен «Интернет зиянды болып табылады ма?» деген сұраққа жауап бергім келеді. Интернет артықшылықтары, ол зиянды деп қарағандағыдан әлдеқайда ақылға қонымды пайдалану болып табылады. Алайда алдын ала оның залалын ескертеміз.