

ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТА

Опасность интернета





Мы уже привыкли к тому, что пропускаем за день огромные потоки информации. Мы давно стали «цезарями»: параллельно работаем, переписываемся, читаем, смотрим, комментируем, бродим по сайтам, перелопачивая тонны контента как нужного, так и не очень. Не всегда есть время и желание вникать в полученную информацию. Не всегда взгляд задерживается на ссылке, перед тем, как мы нажмем на кнопку «открыть». Усталость, рассеянность, легкомыслие – всё это может стать причиной пренебрежения сетевыми опасностями и даже попадания в ловушку.

Наши аккаунты могут взломать. У нас могут украсть данные, информацию, сбережения – причем не только виртуальные. Интернет кишит опасными сайтами, ссылками, спамом. По ту сторону закона и честных правил игры задействовано достаточно сил, направленных на обман. Но мы не поведемся, потому что предупреждены.

Влияние на психику человека

Влияние на психику человека опасность состоит в том, что люди получают очень много впечатлений от различных сайтов, социальных сетей, блогов и т.д. Восприятие таких объемов информации за очень короткое время может полностью изменить ход мышления человека и внести изменения в структуру человеческого мозга.

Суть этих изменений состоит в том, что человек перестает глубоко и критично анализировать ситуации, просто запоминая необходимую информацию. С одной стороны, это позволяет человеку воспринимать и запоминать огромные массивы информации, но с другой – он будет испытывать все меньше эмоций от увиденного или услышанного. Также человеку будет сложнее анализировать события в реальном мире, абстрактно мыслить и фантазировать.

Интернет делает людей нервными, торопливыми и раздражительными. Он мешает им продуктивно работать и получать удовольствие от пеших прогулок, общения с людьми, музыки и кино. Он снижает концентрацию внимания человека, вследствие чего ему будет затруднительно досмотреть до конца длинный фильм или прочитать интересную книгу.

Ученые прогнозируют все больше случаев такого интернет-влияния в будущем и предполагают, что это станет предпосылкой к появлению новых форм лечения «виртуальной зависимости».

Создание иллюзии

Сущность людей в сети очень часто выходит наружу. Поэтому в интернете можно без труда отыскать анонимные клубы самоубийц, наркоманов и других неблагополучных личностей. В таких клубах можно научиться принимать наркотики или создавать оружие. И к сожалению, участникам ничего за это не будет. Такое общение через интернет принесет только проблемы и разочарование.

Еще одно негативное влияние интернета – огромное количество порнографических сайтов. Не стоит путать такие ролики с эротическими фильмами для взрослых, которые можно приобрести в магазинах города. Речь идет об извращенных роликах, которые не всегда адекватно воспринимаются подростками и людьми с больной психикой.

По мнению психотерапевтов, люди, которые проводят в интернете большую часть суток, в жизни испытывают трудности с общением. Они обладают низкой самооценкой и очень застенчивы, плохо адаптируются в обществе. Такие люди в интернете чувствуют себя в полной безопасности. Они знают, что им не будет никакого наказания за необдуманные комментарии или за нецензурное общение с оппонентами. В результате подобных действий происходит негативное влияние интернета на общество в целом.

Одна из самых распространенных ловушек – фишинг. Все знают, что в переводе с английского языка «fishing» – это рыбалка. Вернее, ловля на удочку, например доверчивых пользователей. Уже несколько лет данное слово является сленгом и обозначает обман с помощью сайтов-подделок, визуально похожих на реальные.



Подмена одной буквы (символа) в известной ссылке или логотипа – и вы оказались на данном типе ресурсов. Кликнули, зашли по мошеннической ссылке, оставили свои данные – и всё: они в кармане у преступников.

Вас пугают, что аккаунт заблокирован, соблазняют выгодными акциями или маскируются под призыв друга (которого уже взломали) срочно зайти и посмотреть нечто ужасное или смешное.

Часто серверы предупреждают о том, что никогда не рассылают писем с просьбой сообщить свои данные, популярные браузеры блокируют переход на уже известные мошеннические ресурсы, поисковые системы предупреждают о том, что сайт подозрителен, и заходить на него нежелательно. Заблокируйте рекламу, не ведитесь на призывы срочно зайти и получить приз. А еще лучше – поставьте хорошую антивирусную программу, имеющую функцию распознавания фишинга.

Следующая интернет-опасность – «варез» – это уже виртуальный криминал, так как в законодательстве многих стран распространение таких вредоносных программ попадает под статью уголовного кодекса. Варез (warez – сленг-версия «wares», мн.ч. сокращенного «software» – «программное обеспечение») – незаконным путем распространяемая программа с нарушением авторских прав обладателя. Часто код самой программы или её установщика немного перерабатывают, чтобы можно использовать бесплатно.

Вся беда от такого щедрого предложения взломанного ПО в том, что вместе с вожделенной программой вы получите троян или в худшем случае вирус. Как говорится, скупой платит дважды. Так что не доплачивайте еще и здоровьем вашего устройства.

Игроманы ведутся на крики (сленговое, crack – взлом) – пиратские программы для получения неограниченного доступа к платной игре. Еще бы – ведь они экономят столько денег. А экономят ли? Пока игроки «пиратят» любимые игры, крики с удовольствием хозяйничают в их устройствах и заражают их. Так что экономия и удовольствие сомнительные, а вот ущерб может быть несомненным.

Пример процесса заражения вирусом за счет подмены расширения файла. Заражение происходит через такие известные каналы, как почта, мессенджер, скайп и т. д. при открытии фото- или видеоматериала. Приходит, например, на почту письмо с картинкой, или ссылка на фото, пользователь видит расширение файла (jpg, gif, rar и т. д.), знакомый ярлык программы и открывает послание.

После того, как зараженный вирусом файл внедряется в основные исполняемые процессы компьютера, вирус начинает себя клонировать. Работая в системе, как активный процесс, вирус способен вызвать утечку конфиденциальной личной информации – все ваши данные (пароли, кредитные и банковские данные и т. д.) могут полностью исчезнуть или оказаться под полным контролем злоумышленника.

Основные средства борьбы с вирусами давно известны – это антивирусные программы. Продвинутых пользователей не надо убеждать в том, что установка антивирусной программы обойдется дешевле ремонта, не говоря уже о таких критических моментах, как доступность личных данных, поэтому альтернативы приобретения антивирусной программы не существует. При этом следует учесть, что полную защиту обеспечивают только платные версии.

Компания Starlink активно сотрудничает с ведущим разработчиком решений антивирусной безопасности «Доктор Веб». Сервис ищет шпионские/рекламные программы и вирусы, в режиме реального времени контролирует электронную почту и мгновенно реагирует на появление новых вирусных атак. С надежным антивирусом Dr.Web можно путешествовать по сети без опаски.

Интернет-зависимость

Интернет-зависимость – одна из опасностей интернета.

Вычкнуть интернет из сегодняшней жизни невозможно, при этом следует знать, что подростки в большей степени склонны к интернет-зависимости. Неограниченный доступ к любой информации может стать причиной психических расстройств ребенка. Неустойчивая



психика способна изменить даже его сознание. Подросток перестает различать реальность и киберпространство, начинает переносить виртуальные события в реальность. Сознанием ребенка двигает в первую очередь интерес, в то время как еще не сформировались до конца ни нравственные, ни моральные нормы. Этим пользуются так называемые «охотники за детьми», которые используют детей для своих целей.

Как и в реальном мире, в интернете тоже существуют свои опасности для здоровья человека. Самой масштабной опасностью стали киберунижения. В сеть выкладываются откровенные фотографии, факты из личной жизни человека, вымышленные непристойные события и видеоролики. При этом человека доводят до нервного срыва и даже до суицида.

Кроме того, травля в сети часто переходит и в реальную жизнь. Половина молодых людей оказались вовлечены в конфликты в связи с публикациями в социальных сетях. 4 % респондентов сообщили, что их конфликт в сети закончился физическим столкновением. Исследователи также узнали, что зачастую становится первопричиной интернет-травли. Как правило, это особенности внешности. В качестве повода для унижений ее назвали более 70 % тех, кто сам стал объектом насмешек. В четверти случаев причиной нападок становится национальность или вероисповедание.

22 % сообщили, что решающим фактором стали оскорбления с сексуальным подтекстом. Среди свидетелей виртуальной травли чуть больше половины сообщили, что жертвы оскорбились или разозлились. Остальные отметили, что жертвам пришлось удалить свои страницы в социальных сетях. Кроме того, опрос выявил, что четверть опрошенных не знает, как себя вести, если они станут объектом оскорблений или травли в интернете.

Перечисляя отрицательные стороны влияния интернета на человека, не следует забывать и о здоровье. Зрение, слух, сердечно-сосудистая система у постоянных пользователей глобальной сети всегда страдают. Виртуальное общение, игры и просмотры развлекательных роликов оказывают негативное влияние интернета на общество. Особенно, если речь идет о детях.

Влияние компьютера на здоровье человека характеризуется:

- Постоянным сидячим положением.
- Большим зрительным напряжением.
- Однообразными повторяющимися нагрузками на руки.
- Нервно-эмоциональным напряжением, связанным с влиянием компьютера на психику человека.

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие перечисленных проблем на здоровье человека проявляется далеко не сразу, а лишь спустя какое-то время.

Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека при работе за компьютером:

- Мерцание монитора (влияет на глаза).
- Электромагнитное излучение.
- Шум (раздражает).
- Воздействие на психику.
- Стесненная поза (действует на позвоночник).
- Микроклимат помещения (влажность, пыльность).
- Режим работы (необходимые перерывы на отдых).

Более сложным является вопрос, связанный с заболеваниями мышц и суставов. Однообразное сидячее положение способствует онемению шеи, боли в плечах и пояснице, покалыванию в ногах. Люди, профессионально работающие за компьютером, так же, как и те, у кого сидячая работа, страдают изменениями формы позвоночника и общей мышечной слабостью. Но здесь, по-моему, можно только посоветовать вести здоровый и активный образ жизни.

Теперь немного о клавиатуре и мыши, с которыми мы постоянно соприкасаемся при работе за компьютером. К сожалению, использование мыши небезопасно для здоровья, а точнее, для кисти, запястья, предплечья, плеча. Музыканты, водители, секретари, рабочие конвейерных производств, швеи хорошо поймут, что я имею в виду.



Самым распространенным заболеванием, связанным с использованием клавиатуры и мыши, является синдром запястного канала, или туннельный синдром.

Последствиями длительной работы за монитором часто становятся:

- Дискомфорт и раздражение глаз.
- Ощущение «песка» в глазах.
- Жжение и боль в глазах.

Подобные симптомы принято называть «компьютерным зрительным синдромом», или «мониторным синдромом». Часто он сопровождается «синдромом сухого глаза».

Мышцы глаз начинают уставать от постоянного напряжения от компьютера, которое вызывает боль в глазах и спазмы. В норме человек должен моргать каждые 5 секунд, то есть около 11 000 раз в день. Но в то время, когда мы сосредоточенно смотрим на монитор, веки смыкаются в 5 раз реже, поскольку нам приходится напрягать глаза, чтобы видеть постоянно мерцающее изображение. В основном компьютер портит зрение именно по этой причине. Однако существуют и другие негативные факторы, влияние которых стоит учитывать при рассмотрении вопроса о том, как сохранить зрение при работе за компьютером.

В последние годы множество врачей (терапевтов, травматологов) сталкиваются с заболеваниями позвоночника, вызванными длительным нахождением людей за компьютерами.

При длительном сидении в одной и той же позе некоторые группы мышц находятся в постоянном тонусе, а некоторые постоянно расслаблены. Такой дисбаланс негативно влияет на позвоночник, провоцируя его искривление. Также длительное нахождение в вынужденной позе влияет на обменные процессы в позвоночнике и межпозвоночных дисках – это связано с нарушением кровотока и сдавливанием сосудов, которые непосредственно кровоснабжают позвоночный столб.

Самыми распространенными заболеваниями позвоночника, вызванными длительным пребыванием за компьютером, являются:

Сколиоз – искривление позвоночного столба в боковой проекции.

Шейный лордоз – чрезмерное искривление позвоночника в виде дуги в шейном отделе.

Поясничный лордоз – чрезмерное искривление позвоночника в виде дуги в поясничном отделе.

Радикулит всех отделов позвоночника – сдавливание нервных корешков, выходящих из спинного мозга, которое приводит к их воспалению.

Остеохондроз позвоночника – снижение высоты межпозвоночных дисков, которое приводит к ущемлению сосудов и нервов, выходящих и питающих спинной мозг.

Постоянное действие радиочастотных сигналов может отрицательным образом повлиять на здоровье человека. Многие люди жалуются на разные минусы от мобильной связи: постоянные головные боли, проблемы с памятью, боль в ушах и усталость. Долгое пользование мобильным телефоном при работе с интернетом может нагреть мозг человека до определенного градуса. Технологии передачи данных WiFi могут отрицательно влиять на кору мозга, но точные последствия неизвестны. Практически в каждой квартире есть микроволновая печь, но мало кто знает, как она работает.

Производители мобильных телефонов постоянно поднимают частоты. Теперь телефоны могут работать в частотах 1800 МГц и 1905 МГц. В таких диапазонах волны могут стать непредсказуемыми. Понятно, что зависимость возникает от силы облучения, структуры тканей, частоты и времени. Здесь идет речь о вреде излучателей – антенн, встроенных в телефоны. Ничего больше в нем вреда нанести не способно: ни материалы (пластик, стекло и т. п.), ни другие части.

Из проведенных исследований ученым стало ясно, что 3 % людей страдает от «гипер-электрочувствительности», это значит, что организм этих людей очень чувствителен к электромагнитным полям. Среди заболеваний от сотовых телефонов ученые называют катаракту, сердечно-сосудистые болезни, детскую лейкемию, нарушение нервной системы. На данный момент в мире больше двух миллиардов людей являются пользователями мобильных, из них более пятисот миллионов пользуются GSM телефонами.



Подводя итог, надо отметить, что сегодня нельзя точно сказать, вредно или безопасно использование мобильного телефона. Исследования в данной области проводятся, но их результаты неоднозначны. Для окончательного прояснения ситуации потребуются еще долгие годы. Пока можно сделать лишь общие выводы, сравнивая стандарты и телефоны между собой.

Чем дороже телефон, тем больше вероятность того, что он оказывает меньшее воздействие на организм человека. Большая чувствительность приемника в телефоне не только увеличивает расстояние сотовой связи, но и позволяет использовать передатчик меньшей мощности на базовой станции.

Возможно, что на здоровье влияет не только излучение сотовых телефонов, но и совокупность факторов. А наличие интернета в сотовом телефоне только подогревает небезопасность.

Интернет – новая реальность в нашей жизни, и человек в силу своей эволюции не приспособлен к постоянной работе с ним. Поэтому вопросы, связанные с влиянием интернета, компьютера на здоровье человека, лучше рассматривать с профилактической точки зрения, чем лечить появившиеся вдруг заболевания.

Сразу хочу ответить на вопрос: «вреден ли интернет»? Считаю, что пользы от интернета при его разумном использовании намного больше, чем вреда. Тем не менее кто предупрежден, тот вооружен.