

*Мельникова М.В.,
студентка
3 курс, инженерно-технологический факультет
Елабужский институт КФУ
Россия, РТ, г. Елабуга*

*Алиева Л.Э.,
студентка
3 курс, инженерно-технологический факультет
Елабужский институт КФУ
Россия, РТ, г. Елабуга*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** интернет является неотъемлемой частью современного человека, и сказывается на психике. В данной статье рассматривается позитивное и негативное влияние интернета на психику человека.*

***Ключевые слова:** интернет, психика, человек, виртуальная жизнь, влияние.*

***Annotation:** the Internet is an integral part of modern man, and affects the psyche. This article examines the positive and negative impact of the Internet on the human psyche.*

***Keywords:** Internet, mind, person, virtual life, influence.*

В наше время невозможно представить жизнь без интернета. Это величайшее и удивительное изобретение которое стало стимулом к прогрессу. Такие достижения во многом облегчили жизнь и расширили возможности.

Влияние интернета растет, потому что он претендует на роль инструмента, удовлетворяющего многие желания. Создается сеть, знающая, что именно хочет человек, дает ему возможность всем этим пользоваться без каких-либо усилий. Появление интернета оказало влияние не только на развлечения, но и работу

поскольку появились новые рабочие места онлайн, к тому же оказало влияние и на такие основные сферы человеческой жизни, как общение, семья, любовь, воспитание детей.

Учеными психологами выделяется два вида влияния интернета на психику человека: позитивное и негативное.

1. Эксплуатация интернета влияет на познавательную сферу носителей интернет - культуры: возрастает способность анализировать, улучшается эффективность интеллектуальных способностей.
2. Интернет помогает развивать способности запоминания и повышает их продуктивность.
3. Долгое использование интернета влечет к улучшению операционной стороны памяти.

Интернет притягивает к себе давая такие особенности как:

1. Возможность общаться анонимно.
2. Реализация своих фантазий и представлений.
3. Возможность найти собеседника, который бы удовлетворял по всем критериям, и нет особой нужды сдерживать интерес конкретного собеседника, так как можно найти другого в любой момент.
4. Большое количество информации.

В основном стать зависимыми от интернета могут те, для кого сеть является единственным источником для общения. Около 90% людей зависимы от общения, остальные же зависят от информации.

Каждый день большинство людей считает свое нахождение в интернете достаточным для самоутверждения и для улучшения психического состояния. Виртуальная жизнь дает возможность расслабиться и отвлечься от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на время нахождения в виртуальном пространстве.

Современная психология выдвигает два негативных воздействия интернета на развитие и психику людей:

1. Эго-распад: "Я виртуальное" и "Я реальное".

Различные сайты с играми и сам интернет приводят к психическим нарушениям человека. Исследования, которые были проведены в России доказывают, что интернет плохо сказывается на психическом состоянии из-за которого снижается настроение, ухудшается самочувствие, снижается активность, а также ухудшается эффективность зрительной памяти.

Все это свидетельствует о том, что происходит дезадаптация, то есть нарушается приспособление организма к условиям существования в социальной среде, в связи с этим появляются психические заболевания. Происходит неадекватное восприятие себя и своего окружения, отсутствует гармония между виртуальным миром где "Я виртуальный" может делать все что по душе, и "Я реальный" который является обычным человеком. Это формирует интернет-зависимость. Раздвоение личности приводит к психологическим нарушениям, к нервным срывам и агрессии без причины.

2. Формирование зависимости.

Зависимый человек видит реальный мир полным опасностей и угрозы для него, все это связано с тем, что такие люди плохо адаптируются в социуме. В связи с этим человек пытается жить в виртуальном мире, где он сам себе хозяин и диктует правила игры.

Выйти из виртуальной реальности зависимому человеку очень сложно, поскольку он снова столкнется со всеми его проблемами реальной жизни, что в свою очередь приведет к плохому настроению, депрессии и ощущениям плохого самочувствия. Такой дискомфорт отражается на всех сферах жизни человека. То есть, мы получаем так называемую интернет-зависимость. Эта зависимость так же опасна, как и любая другая, потому что человек попросту перестает быть человеком. Ведь для того, чтобы получить желаемое, он готов если не на все, то на очень многое и уже не задумывается о последствиях своих поступков. От этого страдают не только сами зависимые, но и окружающие их люди.

Большинство людей используя интернет испытывает чувство азарта. Появляется стремление найти много увлекательной информации, завести ещё

больше друзей в социальных сетях, это приводит к потере разумной границы между здоровым интересом и патологической зависимостью.

Интернет является неотъемлемой частью современного человека, поэтому глобальная компьютерная сеть имеет свои позитивные, а также и негативные аспекты. Но человек сам вправе выбирать, как ему использовать в своей жизни интернет. Применять его по назначению, тем самым получать пользу от его использования или тратить на него все своё свободное время, тем самым получая интернет-зависимость.

Список использованной литературы:

1. Влияние Интернета на здоровье человека: психика и Интернет [Электронный ресурс]. URL: <http://www.hintfox.com/article/vlijanie-nterneta-na-zdorove-cheloveka-psihsika-i-internet.html>
2. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. - № 40. – С. 23–34.
3. Чума XXI века - интернет-зависимость // Журн. практ. психолога. – 2010. - № 6. - С. 143-149.