

Социальные сети разрушают человеческую личность

Мы живем в эпохе информационных технологий и интернета. Всемирная паутина открывает перед любым человеком неограниченный доступ к любой информации. Но кроме этого она хранит в себе и некоторую опасность для человеческой психики. Одним из примеров этой самой опасности являются социальные сети, имеющие огромную популярность среди пользователей интернет всего мира. Рассмотрим их влияние на человеческую личность и психику.

Социальные сети (например: Facebook, Одноклассники, ВКонтакте и др.) вызывают у людей желание сформировать свой идеальный образ. Казалось бы, в этом нет ничего плохого, а, наоборот, хорошо, когда человек стремится к совершенству. Действительно это так, но есть одно малоприятное обстоятельство – виртуальный двойник зачастую совершенно не похож на свой реальный прототип.

Приведем следующий пример. Необщительный и замкнутый в себе подросток в социальной сети может быть неподражаемым шутником и душой компании. Естественно, что такая замечательная репутация приносит ему положительные эмоции.



Результатом этого становится еще большая замкнутость и желание полностью погрузиться в электронный мир.

Исходя из выше изложенного, следует отметить еще одну проблему – это желание уйти от реальной жизни. Если в социальной сети у человека все хорошо, он пользуется популярностью у противоположного пола, у него много друзей, а в действительности он – малозаметный стеснительный человек, которого по жизни преследуют только неудачи, приоритеты расставляются обычно в пользу электронного мира. Человек просто уходит от реальности, находя себе друзей, которых он никогда не видел, вступая в группы опять же с незнакомыми людьми.

И напоследок самое серьезное психическое расстройство, вызванное социальными сетями - это *привыкание*. Проведем следующий эксперимент. Зайдите в социальную сеть, в которой вы зарегистрированы. Попытайтесь проследить за изменением статусов своих друзей. Будьте уверены, что вы найдете хотя бы одного, кто меняет свой статус несколько раз в день, и они у него в духе «на работе», «в дороге», «ем», «отдыхаю». Это значит, что человек находится в психологической зависимости. Находясь дома, он постоянно в социальной сети. На работе

такой человек выходит туда с рабочего компьютера, а находясь в транспорт, даже общественном, он находится онлайн с мобильного устройства.

Интернет дает возможность выхода в альтернативную реальность, принимает в свои просторные объятия всех желающих и никогда не просит их уйти. Так что совсем не удивительно, что многие пользователи Сети впадают в нешуточную зависимость, от которой самостоятельно избавиться уже не могут.

По статистическим данным, интернет-зависимостью страдает каждый второй пользователь персонального компьютера, имеющего доступ к Сети. Что же касается россиян, то, по самым приблизительным подсчетам, в стране уже 15 млн человек, которым срочно требуется помощь, чтобы покинуть коварные объятия киберпространства. Причем в этих данных учитываются только совершеннолетние граждане России, а малолетние поклонники Всемирной паутины остались за кадром, хотя их, конечно, целые полчища. По информации Фонда "Общественное мнение", минувшей зимой русскоязычный Интернет посетили 23,8 млн человек, что составляет 21% населения государства. Вся беда в том, что психологическая проблема, с которой напрямую связано формирование зависимости, лежит гораздо глубже, нежели простой интерес к общению посредством Сети.

Доцент Московского городского психолого-педагогического университета, автор более сорока книг Сергей Степанов объясняет: "В зависимость человек обычно попадает от искусственных, суррогатных способов получения удовольствия. Замечено: живущий яркой, полнокровной жизнью, умеющий насладиться реальными, а не виртуальными приключениями, путешествиями, сексом и т.п. редко становится алкоголиком или наркоманом, да и в Сети не "увязает". "Интернет-зависимость - это скорее не болезнь, а симптом каких-то глубинных личностных проблем - неадекватной самооценки, потаенных комплексов и нереализованных амбиций, которые и требуют в первую очередь психотерапевтического вмешательства. Человеку необходимо самому отдать себе отчет, что, погрязнув в малопродуктивном сетевом общении, он обедняет свою жизнь, убивает невозполнимое время. Если не найти иной способ самореализации, то ситуация становится практически безнадежной. А когда удастся найти такой способ, любая зависимость сходит на нет", - говорит психолог.

Кстати, многие отечественные специалисты до сих пор не признают интернет-зависимость психическим заболеванием, по старинке считая его одной из форм игрового поведения. Между тем во всем мире уже открываются клиники для тех, кто не может дать отбой общению со Всемирной паутиной по своей воле. Например, в Китае день лечения оценивается в \$48, а в Амстердаме - €500. Правда, исцеление, как обещают медики, наступает довольно-таки быстро: во всяком случае, не позднее чем через две недели. Все это время пациента пичкают медикаментами и сеансами психотерапии, а также гоняют по кругу на постоянных занятиях физкультурой.

Последнее, кстати, весьма актуально для страдающих сетевым недугом. Ведь они проводят большую часть времени в так называемой позе "раба на галере", от которой затекают ноги, болят голова и спина, сутулятся плечи, появляются проблемы с сердцем, кровеносными сосудами и мочеполовой системой. Помимо этого просиживание за компьютером приводит к желудочно-кишечным расстройствам от постоянного чайно-кофейного допинга, к иммунным расстройствам из-за воздействия электромагнитных полей и, само собой, жестоко сажает зрение.

Американский психиатр Кимберли Янг, посвятившая специфике интернет-зависимости несколько работ, сформулировала четыре признака этого синдрома: неутолимое желание выйти во Всемирную паутину, жалобы близких на постоянное сидение за компьютером, плата за Интернет как основная статья расходов и, наконец, навязчивая потребность проверить электронную почту. Так что если вы, уважаемый читатель, сейчас благополучно пребывающий в Сети, нашли в этом списке слишком много "своего", стоит задуматься о сомнительных прелестях жизни в виртуальной реальности.