

УДК 004

Саркисян К. В., Серeda М. В., студенты БЭс-142
Колокольникова А. И., доцент, кандидат технических наук
Кузбасский государственный технический
университет имени Т. Ф. Горбачева

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЖИЗНЬ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Информационные технологии — неотъемлемая часть жизни каждого человека. На данный момент мы уже не представляем себе наше существование без определенных гаджетов, интернета и компьютера. Человечество целиком и полностью завязано на виртуальном мире. Каждый, и неважно взрослый то или ребенок, имеет доступ к Интернет-ресурсам. Информационные технологии предназначены для того, чтобы упрощать нашу работу, получать нужную нам информацию в любое время и в любом месте. Под информационными технологиями следует понимать комплекс взаимосвязанных между собой различных научных дисциплин, которые в свою очередь изучают и помогают облегчить организацию труда людей, связанных с обработкой и хранением информации, а также выполняют различные функции. Таким образом, стоит говорить о том, что изобретение информационных технологий целиком и полностью было направлено на обеспечение наилучшего существования человека, но, к сожалению, у всего есть свои последствия, как положительные, так и отрицательные.

Положительным моментом, несомненно, можно назвать облегчение работы, жизни, получения новой информации и знаний [1], но отрицательные моменты применения информационных технологий могут серьезно повлиять вообще на всю нашу жизнь.

В данной статье мы бы хотели рассмотреть, какое влияние информационные технологии оказывают в целом на нашу жизнь, поведение и какие последствия могут быть от чрезмерного употребления такого блага.

Компьютер, интернет непосредственно влияет на здоровье человека, на психику и поведение, это проблема достаточно распространена уже во всех развивающихся странах. В группе риска в первую очередь находятся дети, формирование их личности происходит в условиях информационной эры. В интернете изо дня в день появляются различные статьи, видео, игры, которые способны не только навредить психике, но и в целом жизни ребенка [2].

В настоящее время образовалось новое научное направление, которое является как теоретическим, так и практическим, это — медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности. Стоит говорить о том, что данная дисциплина изучает взаимодействие окружающей среды и человека. Она объ-

единяет в себя множество знаний, в том числе знания по биологии, физиологии, гигиене, токсикологии, медицине и психологии [5]. Нельзя отрицать важность данного направления в жизни каждого человека.

Главной целью этой дисциплины можно выделить формирование знаний о том, как человек взаимодействует с различными факторами его среды обитания, как нормировать это воздействие на организм. Таким образом, объектом изучения выделяется среда обитания, а предметом являются свойства окружающей среды, которые непосредственно влияют на здоровье человека.

Приоритетные задачи, которые ставит перед собой дисциплина:

- выявить факторы, которые способны вызвать профессиональные заболевания;
- профилактика заболеваний, на основе прогнозирования, наблюдения и анализа неблагоприятных ситуаций в среде обитания человека;
- защитить людей от различного вида заболеваний, которые возникают в связи со снижением техногенных и природных нагрузок со стороны среды обитания, а также применение и использование лечебных и профилактических мероприятий;
- обеспечить людей необходимой информацией об окружающей среде.

Методы исследований:

- физиологические — для исследования всех функциональных изменений в организме человека, происходящих под влиянием условий и особенностей характера труда;
- клинико-статистические и санитарно-статистические — для изучения состояния здоровья работающих;
- физические, химические, биологические и эргономические — для исследования условий труда на производстве;
- экспериментальные исследования с применением физических, физико-химических, биологических, токсикологических и других методов.

Начнем с того, что сейчас уже невозможно представить среднестатистического человека, который бы не использовал в своей жизни информационные технологии. Если оглядеться вокруг, то мы увидим, что компьютер, интернет и прочие средства коммуникации уже прочно осели в нашей жизни, человек использует их для обучения, на работе и даже дома. Доходит до смешного, что люди настолько упрощают себе жизнь различными технологиями, что лень становится непосредственным спутником каждого из нас, ведь есть множество дел, которые за нас способен выполнить компьютер, и зачем двигаться, действовать, если все давно уже автоматизировано? Компьютеры используются в медицине, экономике, сельском хозяйстве, научных исследованиях, промышленности, прогнозировании и обучении. Компьютерная грамотность в наше время является необходимым, а то и главным условием трудоустройства и успешной карьеры. Дистанционное образование и удаленная работа в сети Интернет дает шанс людям с ограниченными возможностями чувствовать себя живыми и нужными. Несомненно, наша жизнь стала проще и лучше, но лучше ли стало от этого всего нашему организму [3].

Поговорим о том, как влияют информационные технологии на психическое состояние человека.

Ежедневно врачи сталкиваются с новыми нарушениями в психике человека, которые спровоцированы воздействием информационных технологий. Специалисты проанализировали и выявили восемь самых распространенных психических проблем наиболее часто встречающихся у людей, которые активно и повседневно, можно сказать ежесекундно используют интернет и мобильную связь [4].

Уже не раз было доказано, что чрезмерное использование интернета вредит способности концентрироваться на одном тексте более тридцати секунд, людям все сложнее становится читать и воспринимать информацию, изложенную в виде длинных статей. И медики убеждены, что это только начало того, чем нас «наградили» современные технологии. И некоторые проблемы с психикой и поведением уже признаны заболеваниями и даже получили свои названия.

1. Номофобия.

Номофобия — это своего рода страх остаться без мобильного телефона. Вы замечали, что люди уже давно не выходят из дома без своего любимого телефона? А если вдруг вышли, то, как бы не опаздывали, они за ним вернуться. Это объясняется тем, что человек боится пропустить важный звонок, смс. На самом деле привычка держать телефон в руке уже просто овладела нами.

Данному заболеванию подвергаются те люди, которые проводят за своим телефоном более двух часов в день, люди, которые при первой же возможности побегут за новым вышедшем телефоном вне зависимости от состояния старого. И как бы страшно это не звучало, но сейчас практически каждый человек predisposed к этому.

2. Синдром фантомного звонка

У человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему периодически может казаться, что его телефон в кармане звонит или вибрирует, хотя ничего в данный момент на самом деле не происходит.

Заболевание развивается на фоне стресса, и тоже очень широко распространено.

3. Киберболезнь или «цифровая морская болезнь»

Данное заболевание непосредственно возникает из-за злоупотребления использованием смартфонов, планшетов и компьютеров. После их использования, действительно, «укачивает». Дело в том, что современные экраны слишком хорошо передают окружающий мир, что дезориентирует мозг. Следует сделать вывод о том, что чем выше качество картинки, тем больше вероятность возникновения данной проблемы.

4. «Эффект Google»

Страдают от этого эффекта те люди, которые считают, что знания им не нужны, поскольку любая интересующая информация находится в интернете и легко доступна каждому. Причем данному заболеванию подвержены даже те,

кто так не считает — мозг просто отказывается запоминать информацию, независимо от человеческой воли. То есть, можно говорить о том, что наш мозг уже настолько приспособлен к тому, что все сделают за него, что он в принципе не видит стимула для дальнейшей работы, а именно для запоминания и анализа информации.

5. Интернет–зависимость

Этот недуг выражается в постоянном желании получить доступ в Сеть. Оно полностью вытесняет любые потребности, и вынуждает отказаться от работы, а также личной жизни. Такую зависимость хотят приравнять к наркомании, и считается, что это именно зависимость. Наркотики, алкоголь, компьютер — все это может привести к не самым лучшим последствиям для психики.

Ученые отмечают, что Интернет-зависимость в течение длительного времени вырабатывает у людей сильный комплекс неполноценности, что занижает самооценку.

6. Онлайн игромания

Человек настолько погружается в виртуальный мир, что нередко случается, когда он теряет работу, семью, а порой и жизнь.

К слову, это пока что единственная зависимость, порождённая миром высоких технологий, при которой у человека вырабатывается физическая необходимость играть, вплоть до возникновения абстинентного синдрома (комплекса различных расстройств со стороны психики, возникающих, когда человек перестает играть).

7. Facebook – депрессия

Она выражается в том, что люди впадают в депрессию от контактов в социальной сети или же от их отсутствия. Психологи поясняют это тем, что в социальные сети люди, как правило, выкладывают только те фотографии и новости о себе, которые выставляют их в выгодном свете. Таким образом, у пользователя создаётся впечатление, что у друзей и знакомых жизнь лучше, ярче и насыщеннее, чем у него. И это вполне объяснимо, ведь человек никогда не выставит себя слабым перед окружающими его людьми. Никто никогда не выставит в интернет фотографию с грязной посудой или с больным лицом. Все привыкли видеть нас красивыми и счастливыми, и даже не подозревают того, что у человека могут быть гораздо большие проблемы, чем можно подумать. Это порождает проблему того, что человек, особенно слабый психически, глядя на нашу красивую жизнь начинает думать о том, чем же он так плох и почему у него этого нет? И тут возникает комплекс неполноценности, человек отказывается воспринимать себя таким, какой он есть, ведь тогда у него не будет такой роскошной жизни.

8. Киберхондрия

Больные киберхондрией считают, что у них есть заболевание, о котором они вычитали в Интернете, и, как правило, не одно. В результате здоровый человек, у которого просто заболела голова, может убедить себя в наличии у него серьёзных проблем. Это обуславливается тем, что в интернете полно различ-

ной информации о заболеваниях, и так как человек привык добывать все информацию путем поиска в интернете, он уже и не думает о посещении врача, а вполне уверен, что способен вылечить себя сам.

Здесь серьёзную роль играет то, что человек на подсознательном уровне начинает убеждать себя в том, что он смертельно болен. Мозг активно собирает информацию, поступающую от органов восприятия, и человек начинает подмечать в себе все несущественные изменения, на которые он раньше не обращал внимания. Постоянное нервное напряжение, в конечном счете, приводит к появлению всевозможных заболеваний. Как говорится, мозг наш — великая сила, и сила убеждения способна спровоцировать то, чего на самом деле нет [4].

Принимая во внимание, что ипохондрия существовала задолго до появления Интернета, исследователи не берутся сказать, сколько точно людей подвержены киберхондрии. Тем не менее, заболевание начало встречаться чаще из-за доступности всевозможных справочных материалов в Сети.

После прочитанного, наверняка, каждый читатель заметил за собой хотя бы одну из вышеперечисленных проблем. И теперь следует говорить о том, какие последствия несут данные заболевания для физического здоровья человека:

- болезни глаз и зрительный дискомфорт, вызванный постоянным пребыванием перед компьютером или телефоном;
- изменение костно-мышечной системы из-за того, что каждый человек большую часть проводит в положении сидя перед компьютером, лежа перед телефоном или стоя в общественном транспорте и также находясь в своем смартфоне. По статистике сейчас у каждого второго ребенка наблюдается сколиоз, хотя дети даже занимаются какими-то спортивными нагрузками;
- кожные заболевания;
- отрицательное влияние на исход беременности, расстройства нервной системы, постоянное пребывание в состоянии стресса и многие другие.

Развитие информационных технологий в нашей жизни и в каждой сфере общества справедливо называют революцией. Да, это огромный шаг вперед, ведь еще совсем недавно человек даже представить не мог, что у него в доступе будут все возможные функции и знания, собранные со всего мира. Подводя итог, хочется отметить важность и значимость информационных технологий в целом в нашей жизни. Наш мир не стоит на месте и постоянно движется вперед, с каждым днем мы получаем все новые знания и находим новые способы упрощения нашей жизни. На наш взгляд информационные системы важны и необходимы в современных условиях жизни. Было бы глупо не использовать те знания и умения, которые веками познавались и открывались различными учеными. Но как и в любой другой сфере, необходимы контроль своих действий, осознанность и мера использования. Психологическое самочувствие каждого человека уже напрямую зависит от информационных технологий, по-

тому что они стали неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый человек должен для себя понять и осознать, что все, что мы используем, может принести в нашу жизнь множество положительных моментов, но также способно искалечить ее, что, к сожалению, не всегда можно исправить и привести к исходному состоянию здоровье и психику. Во всем важна мера. Информационные технологии были созданы для удобства нашей жизни, и только каждый из нас способен либо правильно и не во вред себе использовать это, либо выбрать другой путь и навредить, как себе, так и окружающим. Выбор всегда остается только за нами.

Список литературы

1. Колокольникова, А.И. Excel 2013 для менеджеров в примерах / А.И. Колокольникова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 332 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-9080-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275267> (15.09.2017).
2. Дубровский, Д.И. Глобальное будущее 2045. Конвергентные технологии (НБИКС) и трансгуманистическая эволюция / Д.И. Дубровский. – М., 2013. – 272 с.
3. Хейнсоо Э. ИТ-продвинутые рискуют здоровьем // Деловые ведомости. - №17 (477). – 26 апреля – 2 мая 2006.
4. Негативные последствия информационных технологий на здоровье человека [Электронный ресурс]. - URL: <http://webtous.ru/news/negativnye-posledstviya-informacionnyx-texnologij-na-zdorove-cheloveka.html> (17.09.2017)
5. Колосов, В.А. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие / Колосов В.А., Резников И.Д., Тимофеева М.А. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rumvi.com/products/ebook> (07.10.2017).