

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Современные угрозы общества»

Цифровые технологии проникли в нашу повседневность и значительно расширили как наши возможности, так и список потенциальных проблем. Не успело наше общество оправиться от натиска таких печально известных интернет сообществ как «Синий кит», «Разбуди меня в 4.20» и д.р., как на пороге появляются новые формы киберугроз. Одновременно с новыми формами коммуникации интернет подарил нам и новые формы вторжения людей в пространства друг друга. И хотя вторжения эти происходят онлайн, их эффекты вполне реальны, способны всерьез травмировать и принести вред психологическому, а иногда и физическому здоровью человека. В социальном сетевом взаимодействии рождаются жутковатые на вид, уродливые или просто навязчивые формы поведения, психологического прессинга и контроля. Какие же неприятные явления могут встретиться, как они проявляются и есть ли возможность дистанцироваться?

Троллинг. Эта социальная провокация — подцепить, подловить, заставить спорить с заведомо абсурдной позицией. Важной стратегией троллинга является и анонимное стравливание участников одной среды, выявление уязвимости определенного сообщества.

Кибертравля. Сам феномен травли, или буллинга, возник задолго до эпохи соцсетей. Его определяют как физический или психический террор со стороны группы, преследование ею одного из участников. Задача — привести жертву к потере уверенности в себе, деморализовать, получить чувство собственного превосходства, отделиться от жертвы, выставив ее неполноценной.

Аутинг представляет собой разглашение информации о сексуальной ориентации и гендерной идентичности другого человека без его на то согласия. Волна аутинга в стране вынуждает людей держать идентичность в тайне, особое внимание, уделяя сокрытию личных данных, которые могут навредить. Ведь любая информация, попадающая в интернет, может быть использована против нас.

Лайкинг – на фоне других психологических проблем, порождаемых интернетом, это одна из самых, казалось бы, незначительных. Лайкинг может представлять собой простой способ согласиться, сделать комплимент, продемонстрировать заинтересованность. Психологический дискомфорт вызывает недостаточное количество лайков, это может оказаться вполне болезненным и спровоцировать непоправимые последствия.

Это далеко не все угрозы, которые таит в себе интернет пространство, их значительно больше и масштабы распространения внушительны. Проблема стала настолько острой, что тревогу забили во Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Пассивное потребление информации в социальных сетях может ухудшить психическое здоровье, снижает стрессоустойчивость человека, подрывает его соматическое здоровье, дестабилизирует

эмоциональный фон, провоцирует частые беспричинные перепады настроения, снижает работоспособность и повышает утомляемость. У учащихся и студентов наблюдается снижение мозговой активности, нежелание добывать новые знания самостоятельно. У детей младшего дошкольного возраста и школьников вследствие чрезмерного пассивного потребления информации соц.сетей и гаджет-зависимости, страдает речевое, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Синдром зависимости от соц.сетей, лайкинга и т.д. имеет все шансы в ближайшее время попасть в официальный перечень психических расстройств ВОЗ. Уже известны основные симптомы зависимости, а специалисты исследуют группы риска и разрабатывают программы реабилитации (в том числе в России).

Что делать, чтобы вы и ваши дети не стали жертвами выше перечисленных угроз? Ответ прост – прямая коммуникация: больше разговаривайте со своими детьми, общайтесь в кругу семьи и друзей, проводите совместные прогулки, выезды на природу, организуйте семейные интеллектуальные «поединки» и т.д., вариантов очень много. Но главное условие - максимально сократите время использования гаджетов в своей жизни, используйте интернет – ресурсы и различные гаджеты только с точки зрения учебных, деловых и профессиональных потребностей.

Г.Н. Копылова
Педагог-психолог
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»