DOI: 10.17117/no.2015.02.191

Поступила (Received): 14.06.2015

<http://ucom.ru/doc/no.2015.02.191.pdf>

tgpu@tula.net

Харланова Ю.В.

Психологическое здоровье человека в условиях компьютеризации современного общества

Harlanova Yu.V.

Psychological health in terms of computerization of modern society

Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья современного человека в связи с активным развитием компьютерных технологий. Основной упор автор делает на понятие компьютерное зависимость. Он описывает причины, виды и основные симптомы данного вида психологического нарушения. Практическая значимость работы состоит в проведении социологического исследования среди студентов 1-5 курсов на тему «Интернет глазами студентов». В результате были выявлено, как студенты используют всемирную сеть, их отношение к ней, особенности их электронного общения, а также их мнение о негативном влиянии компьютерных технологий на психологическое здоровье человека. Автор делает вывод о том, что современное студенчество относится к группе риска, связанной с Интернет-зависимостью, и хотя студенты признают отрицательное влияние компьютерных технологий на здоровье, данные технологии являются неотъемлемой частью их жизни. Также в конце статьи даются три группы рекомендаций, которые помогут предотвратить заболевание и помочь людям, имеющим зависимость от компьютерных технологий

Ключевые слова: психологическое здоровье, психические расстройства, компьютеризация, компьютерная зависимость

Харланова Юлия Викторовна

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, пр. Ленина, 125

The article is devoted to the problem of preservation of psychological health of modern man in connection with active development of computer technologies. The main emphasis made on the concept of computer addiction. It describes the causes, types and main symptoms of this type of psychological disturbances. Practical value of work consists in conducting sociological research among students of 1-5 courses on "Internet through the eyes of students". The results have identified how students use the world wide web, their relationship to it, peculiarities of their electronic communication, as well as their opinion about the negative effects of computer technology on psychological health. The author concludes that modern students refers to the risk associated with Internet addiction, and although students recognize the negative impact of computer technology on health, these technologies are an integral part of their lives. Also in the end there are three groups of recommendations which will help to prevent the disease and to help people with dependence on computer technology

Key words: mental health, mental disorders, computerization, computer addiction

Harlanova Yulia Viktorovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer
Tula state pedagogical university named L.N. Tolstoy
Tula, Lenina ave., 125

Проблема психологического здоровья человека сегодня находится на одном из первых мест в списке общественно важных и актуальных. По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня каждый пятый житель Земли страдает каким-либо психическим расстройством, а к 2020 году депрессия выйдет на первое место в списке психосоматических заболеваний.

Требования к сохранению и укреплению здоровья отражены во многих официальных нормативных документах, что подчёркивает важность и актуальность данного вопроса. В Законе РФ «Об образовании» (статья 51) сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей. Начиная с 1992 года, отмечается Всемирный день психического здоровья, установленный 10 октября по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Таким образом, тема психологического здоровья в современном обществе является важной и значимой и, безусловно, требует исследований в различных областях знаний. Данный проблемный очерк освещает вопросы, связанные с влиянием общества на человека путём компьютеризации, а так же имеет своей целью познакомить читателей с профилактическими методами, направленными на снижение негативного влияния современных компьютерных технологий на психологическое здоровье человека.

Большинство пользователей, проводящих за компьютером много рабочего и личного времени, не считают, что проблема психологического здоровья каким-либо образом затрагивает их. В нашем обществе закрепилось мнение, что психолог работает с «ненормальными», психически больными людьми и, если человек внешне адекватен в своём поведении, ему не нужна помощь. Но это не всегда так.

Вопрос соотношения понятий «болезнь – здоровье», «норма – патология» относится к вечным научным проблемам. Многовековое стремление раскрыть содержательную сущность понятия здоровья пока ещё не достигло однозначного решения. В мировой научной литературе насчитывается около 80 определений данной категории как сущностного качества человека, но ни одно из них не является окончательным и общепринятым.

Категория «здоровье» рассматривается как способность к адаптации, к самосохранению, саморазвитию, способность сопротивляться и приспосабливаться к разнообразной среде обитания. По определению, предложенному Всемирной Организацией Здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Таким образом, категория здоровья складывается из трёх компонентов: физического, психического и социального. Физическое здоровье определяется отсутствием болевых симптомов. При проблемах с психическим и социальным здоровьем человек может ощущать трудности при общении с другими людьми, сложности в создании семьи или профессиональном становлении. Таким образом, здоровье рассматривается, как мера способности человека быть активным субъектом собственной жизнедеятельности в окружающем его мире.

Бесспорно, физическое и психическое здоровье связаны между собой самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Каждый второй пациент с жалобами на сердечно-сосудистую, пищеварительную или другие системы нуждается в первую очередь в психологической помощи. После её получения необходимость посещения другого врача-специалиста часто просто отпадает. С вероятностью в 92% такие симптомы, как головная боль, расстройства сна, утомляемость, раздражительность, вспыльчивость, эмоциональная лабильность, тревожность, могут перейти в физиологическую болезнь.

В результате психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться: 1) отсутствием психических или психосоматических заболеваний; 2) нормальным развитием психики, если речь идет о её возрастных особенностях; 3) благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Наряду с понятием психическое здоровье в науке используется и термин психологическое здоровье. Они очень близки, но всё же имеют и определённые различия. Всемирная организация здравоохранения под психическим здоровьем подразумевает отсутствие выраженных психических расстройств, наличие определенного ресурса, позволяющего преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, а также равновесие между человеком и окружающим миром.

Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации. Другими словами, под психологическим здоровьем понимается в первую очередь комфортное душевное состояние человека. Каждый человек стремится к гармонии, к ощущению счастья и покоя в душе. К слову это стремление отражено в слогане известного журнала Psychologies: «Найти себя и жить лучше». Хотя он слишком прост и утрирует проблему, но суть остаётся: познавая психологию, мы можем улучшить качество своей жизни, добиться успеха как личного, так и профессионального.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние, характеризующееся устойчивым характером реагирования на различные события и факты. Преобладающее эмоциональное состояние (радость, чувство тревоги, грусть) – это настроение, тот эмоциональный фон, на котором строится жизнь человека со всеми её компонентами. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психическое здоровье и является его надежным индикатором, поэтому негативное эмоциональное состояние – показатель ухудшения психического здоровья и здоровья в целом.

Например, нарушения психического здоровья в результате отрицательных эмоций, особенно подавляемых, называются неврозами. Павлов И.П. называл их срывами высшей нервной деятельности. Невроз можно рассматривать как функциональную нервную болезнь, не подтвержденную патолого-анатомическими исследованиями. То есть, при неврозе нет органических нарушений головного мозга, а происходит сбой во внутренних процессах, связанных с обработкой информации, эмоциями, управлением нервными процессами.

Вероятность срыва высшей нервной деятельности, так же как и возникновение отрицательных эмоциональных состояний, во многом зависит от условий, в которых живет человек, отношения к нему, к его деятельности, проблемам со стороны окружающих, а также от индивидуальных особенностей нервной системы человека, его психофизиологической организации.

В результате, на психологическое здоровье человека влияют множество факторов, и решать вопрос об улучшении уровня здоровья современного человека необходимо комплексно и системно. В данном проблемном очерке затрагивается лишь часть этой масштабной задачи, лишь один её аспект, связанный с компьютерными технологиями, которые на современном этапе их развития, безусловно, влияют на психику человека. Будет ли это влияние в большей степени положительным, чем отрицательным зависит как от самого человека, так и от множества других факторов.

Компьютеризация является последним этапом в развитии современного общества и несёт с собой не только положительные моменты, но и определенные проблемы. Одна из наиболее важных – экологическая, связанная с негативным влиянием компьютера на здоровье пользователей. У описанной проблемы две составляющие: первая определяется физиологическими особенностями работы человека за компьютером, вторая – техническими параметрами средств компьютеризации. Эти составляющие – «человеческая» и «техническая» – тесно переплетены и взаимосвязаны.

Например, продолжительная работа за компьютером наносит вред физическому здоровью человека в виде зрительного утомления, получившее общее название «компьютерный зрительный синдром» (CVS – Computer Vision Syndrome). Длительное неподвижное положение тела вызывает проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в частности происходит нарушение осанки, боли в мышцах. Компьютер может стать одним из звеньев неправильного, несбалансированного образа жизни: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неправильное питание.

Кроме физиологических реакций на длительную работу за компьютером появляются и психологические: такое времяпрепровождение «затягивает» человека, он не может оторваться от монитора и клавиатуры и становится зависимым от них. А это влечёт за собой и другие психологические проблемы, с которыми современное общество уже столкнулось.

Одним из последствий, которое несёт соприкосновение человека с компьютером, является унификация, когда специалисты разных профессий начинают психологически выглядеть одинаково, ведь «система правил» способна выявить и передать лишь инвариантное своему собственному языку. Поэтому, несмотря на различие реальностей, «картины», получаемые на выходе, обладают значительным сходством.

К тому же компьютер выдаёт знания бедные смысловым содержанием. А между тем, знание, несущее лишь абстрактные, общие смыслы, не просто теряет свою привлекательность, а часто губительно сказывается на понимании общей картины изучаемого явления.

Компьютеры и средства телекоммуникации, предназначенные укрощать информационную лавину, в конечном счёте, усиливают её. Избыточная, неконтролируемая и неорганизованная информация затрудняет принятие правильных решений так же, как и её неполнота. К тому же работа за компьютером требует определенного физического напряжения, значительных интеллектуальных и эмоциональных усилий. Умение работать с информационными системами стимулирует развитие интеллектуальных способностей, но, в тоже время, может и отрицательно сказываться на них.

Известны случаи проявления техностресса, обусловленного или неспособностью привыкнуть, найти общий язык с компьютером, или наоборот, чрезмерным увлечением им. И то, и другое приводит к нервным срывам. При грубом нарушении нормального информационного режима могут возникнуть информационные перегрузки, когда информация застаёт врасплох, нет времени подготовиться, осмыслить её. За последние семьдесят лет число заболеваний информационными неврозами увеличилось в 25 раз.

Негативное влияние компьютера на психическое здоровье связано с невообразимо огромным объёмом информации, буквально каждую секунду обрушивающейся на наш мозг. Столько информации в единицу времени человек не получал ещё никогда, ни в одну эпоху своего существования. Причём информацию нужно мгновенно анализировать, принимать решения и выполнять соответствующие действия. Мозгу для этого приходится затрачивать слишком много энергии – вот почему после долгой и напряжённой работы за компьютером многие люди чувствуют себя «выжатыми» или опустошёнными.

Но наибольшие опасности для человека представляют изоляция и отчуждение, которые порождает информационное общество с его тенденциями поощрять работу на дому и насыщенностью образовательными и развлекательными каналами. В результате – отчуждение человека от непосредственных контактов с другими людьми.

На заре информационной эры основными пользователями компьютеров были взрослые. Сегодня ситуация совсем другая: миллионы детей ежедневно используют компьютеры дома и в школе, для образования и развлечения. И это основная группа риска нарушения физического и психического здоровья под влиянием компьютеризации современного общества. К сожалению, дети зачастую имеют ограниченную степень самоконтроля. Многие из них продолжают заниматься интересным делом с большой сосредоточенностью вплоть до полного истощения ресурсов (например, часами играть в видеоигры без перерывов).

Таким образом, современный человек, находясь постоянно в потоке информации, основным источником которого являются современные компьютерные технологии, не всегда может справиться с ним, возникают психологические проблемы различного характера.

Одной из наиболее распространенных является компьютерная зависимость, вызванная тем, что современный человек проводит много времени за компьютером. Сейчас это считается практически нормальным, но в те времена, когда телекоммуникационные технологии только начинали развиваться, в США

определили это как психологическое заболевание. Если человек привык каждый день проверять электронную почту, общаться с друзьями в социальных сетях и не мыслит свою жизнь без Интернета можно ли его назвать зависимым от компьютера? Если да, то практически всё население развитых стран от 20 до 40 лет относится к категории заболевших. Но это не совсем так, потому что компьютерная зависимость имеет и другие более опасные симптомы.

Основной признак компьютерной зависимости состоит в том, что человек проводит много часов за компьютером занимаясь не своей профессиональной деятельностью или обучением, а другими видами активности, связанными с развлечением, это может быть виртуальное общение или компьютерные игры.

Данному психологическому нарушению подвержены люди, которым чаще всего необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, низкую самооценку, закомплексованность, застенчивость. В результате они «уходят» в безопасную для них виртуальную среду, ни к чему не обязывающую жизнь Интернета. Таким образом, они, во-первых, усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание к большим и большим дозам. Но в случае с компьютерной зависимостью никакого «привычного вещества» не существует. Поэтому характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить компьютерную зависимость как навязчивую потребность в использовании компьютерных технологий, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Доктор М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для компьютерной зависимости. К психологическим она отнесла: хорошее самочувствие при работе за компьютером, невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, ощущения пустоты, депрессия, раздражительность, ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности, проблемы с работой или учебой. Физические симптомы компьютерной зависимости состоят в следующих состояниях: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц), сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна.

Первое психологическое исследование, связанное с компьютерной зависимостью, было проведено в 1980-х годах М. Шоттон. Детальное же обсуждение проблемы зависимости от компьютера началось чуть позже и продолжается до сегодняшнего дня.

Термин «Интернет-зависимость» предложил доктор И. Голдберг в 1995 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета (Internet Addiction Disorder (IAD)). Он выделил следующие основные симптомы этого расстройства: использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс; причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

В компьютерной зависимости по степени тяжести можно выделить три стадии: лёгкую, среднюю и тяжёлую. Отдельно выделяются психологическая зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы.

Играми, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 20 лет. По мнению ряда психологов, компьютерные игры рассчитаны на «аддиктивную реализацию», то есть на уход от реальности. Многие игры создают свой мир, свою лексику и жаргон. Человек увлекается игрой, сливается со своим персонажем, проживает его жизнь. Более того, в игре можно вернуться на предыдущий уровень, исправить все сделанные ошибки. Это делает виртуальную реальность намного комфортнее реальной действительности. Усиливает зависимость и то, что во многих играх предусмотрена возможность создания собственных уровней и карт. Получается, что в игре человек может стать кем угодно, делать всё, что ему захочется (в пределах возможностей игры, конечно) и при этом избегать ответственности, ведь в случае проигрыша он легко может вернуться на предыдущий уровень.

Проблема сетеголизма является более распространённой, и затрагивает как подростков, так и людей более старшего возраста. К примеру, проведенные в США исследования выявили, что больше времени в Интернете проводят пенсионеры и домохозяйки, нежели школьники или студенты. Сетеголики запросто могут потратить 12-14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, дистанцирование от близких им людей.

Ещё один из возможных вариантов компьютерной зависимости является информационная аддикция. Её обычно переживают люди, связанные по роду деятельности с обработкой и поиском информации. Так, например, журналисты первые в группе риска. Они ощущают постоянный дефицит новостей, дискомфорт от осознания того, что в этот момент что-то где-то происходит, а они не в курсе. Понимание того, что всё охватить невозможно, исчезает. Информация распыляет внимание, теряется чувство времени.

Взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор в пользу виртуального мира в отличие от детей, которые быстро приспосабливаются к нему и не замечают его всепоглощающего влияния. Так у подростков, проводящих много времени в Интернете, могут наблюдаться следующие симптомы: по-

вышенная агрессивность, вспышки насилия, неспособность создавать собственные визуальные образы, трудности с обобщением и анализом информации, снижение памяти, эмоциональная незрелость, безответственность.

Перечисленные факты говорят о том, что компьютерная зависимость, безусловно, существует в современном мире и требует специальной деятельности как конкретного человека, так и общественных организаций, направленной на её предотвращение и лечение. Психологи склонны верить, что любая компьютерная зависимость – временная. Рано или поздно у человека произойдёт пресыщение играми и Интернетом, и бывшее увлечение либо перерастёт в профессиональную деятельность, либо компьютер утратит прежнюю привлекательность. Естественно, зависимый, хоть и временно, человек выпадает из общества, из реальной жизни, у него возникают проблемы с учёбой или работой, поэтому не стоит ждать, когда компьютерная зависимость пройдёт сама собой, особенно если это касается детей.

Маловероятно, что жёсткие методы со стороны взрослых смогут помочь уберечь ребёнка от психологической аддикции. В этом случае он просто будет искать скрытые пути удовлетворения своей зависимости, например, ходить играть к своим друзьям. Самым оптимальным вариантом является помощь взрослого в поиске другого хобби ребёнку, нахождения такого вида деятельности, который доставлял бы ему положительные эмоции.

В процессе проведения данного исследования в Тульском государственном педагогическом университете им. Л.Н. Толстого был реализован проект «Интернет глазами студентов», одной из задач которого было исследование склонности к компьютерной зависимости современного студента.

Среди студентов 1-5 курсов был проведён социологический опрос по специально разработанной анкете. Перед респондентами стояли как частные вопросы, так и общие; прямые и со скрытым смыслом; связанные, например, с тем, насколько сильно компьютерные технологии влияют на их здоровье и психику, склонны ли они к Интернет-зависимости. Репрезентативная выборка составила 332 человека.

При анализе результатов анкетирования студенты были поделены на две группы, на основании того, как часто, по их мнению, они проводят время за компьютером: очень часто и достаточно часто, или достаточно редко и очень редко. В результате первую группу составили 75%, а вторую 25% студентов.

Выяснилось, что больше всего студенты используют такие функции компьютера как работа с текстами, поиск информации в Интернете, работа с изображениями, виртуальное общение; и менее всего используются игры и программирование.

В первой группе наибольшее число респондентов очень хорошо относятся к компьютерным технологиям, а во второй группе относятся равнодушно. Следовательно, отношение студентов к компьютеру находится в прямой зависимости от того, насколько часто они работают с ним.

Все респонденты отметили, что хотя бы однажды общались в Интернете с другими людьми. Студенты обращали внимание в первую очередь на удобство виртуального общения, когда можно находиться на разных концах планеты, но

поддерживать при этом постоянный контакт. Больше половины участников опроса указывали, что общение в сети занимает большое место в их собственной жизни. На основе полученных результатов удалось определить рейтинг наиболее привлекательных для студентов социальных сетей: это «ВКонтакте», «Facebook», «Одноклассники».

Больше половины опрошенных признались, что практически не смотрят телевизор, так как всю информацию можно получить в Интернете. Каждый второй участник опроса не может обойтись без электронной почты, а лишь у десятой части опрошенных нет виртуальных друзей. Хотя стоит признать, что почти 90% студентов считают, что общение в сети имеет множество ограничений и конечно не заменяет реального. При чём 4% опрошенных отметили, что проводили в сети больше времени, если бы это было возможным. Между походом с друзьями в кафе и виртуальным общением 6% выбрали бы второе.

Большинство студентов считают, что компьютер оказывает негативное влияние на здоровье и психику. Не задумывались над этим и затруднялись ответить 27%. И очень маленький процент студентов считают, что компьютер не оказывает вредного воздействия. Наиболее часто студенты отмечали, что компьютер вызывает ухудшение зрения, искривление позвоночника, общую усталость, утомление и другие физические параметры. Более редко указывались психологические изменения: раздражительность, зависимость.

Проведённое исследование показало, что компьютерные технологии занимают большое место в жизни современного студента. Все участники опроса имеют компьютер, подключенный к Интернету. А 92% опрошенных считают, что именно виртуальное общение оказывает отрицательное влияние на психику человека.

Часть вопросов в анкетировании было связано с психическим здоровьем и его пониманием студентами. В результате выяснилось, что 96% респондентов понимают важность сохранения психического здоровья в условиях компьютеризации современного общества. Самыми распространёнными средствами сохранения психического здоровья были указаны такие средства как здоровый образ жизни, общение с окружающими, интересная работа, различные хобби.

Таким образом, можно утверждать, что современное студенчество относится к группе риска, связанной с Интернет-зависимостью, в результате того, что активно использует компьютерные технологии, как для обучения, так и для личных целей. В связи с этим задачей преподавателей, использующих дистанционное и виртуальное обучение, является не только передача знаний, но и профилактическая работа в области сохранения психического здоровья современного студента.

Проблему влияния компьютера на психическое здоровье человека, как и любую другую, надо решать комплексно. Логично выделить три группы рекомендаций: индивидуального, локального и масштабного характера. Первые связаны с самовоспитанием и самопознанием человека, вторые – с деятельностью специалиста, направленной на других людей; третьи – с работой государственной власти.

Если человек хочет сохранить своё психическое здоровье, то правильный образ жизни – это первое, к чему стоит стремиться. В результате стоит придерживаться следующих несложных правил: 1) следовать режиму дня, 2) сбалансировано и правильно питаться, 3) заниматься физическими упражнениями, 4) правильно организовать рабочее место, 5) использовать удобное и эргономичное обеспечение рабочего места.

Для сохранения психического здоровья ребёнка взрослым следует руководствоваться следующими правилами.

1) Регулярно разговаривать с ребенком, интересоваться его проблемами, вникать в возникающие у него сложности, обсуждать их, давать советы.

2) Не оказывать психологического давления на ребенка, признать его право самостоятельно принимать решения.

3) Научится относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

4) Сочетать разумную требовательность с похвалой, радоваться вместе с ребенком даже маленьким его успехам.

5) Осознавать, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей и с пониманием относится к этому.

Что касается работы государственной власти, то основным направлением её деятельности в целях сохранения психического здоровья человека является профилактическая работа, связанная со следующими мероприятиями:

1. Создание на уровне государства программ, направленных на сохранение психического здоровья в условиях информационного общества;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Введение в образовательные программы дисциплин, которые помогли бы молодому человеку задуматься о сохранении своего психического здоровья;

4. Признание официальной медициной компьютерной зависимости наравне с наркоманией, алкоголизмом и другими аддикциями;

5. Создание организаций для помощи людям, страдающим незначительными психическими расстройствами (телефон доверия, центры психологической помощи и т.д.).

Подводя итог, стоит отметить, что вопрос о сохранении психологического здоровья человека остаётся открытым для обсуждения. Данный проблемный очерк не предлагает готовых решений всех вопросов описанной проблемы, и, в первую очередь, имеет целью обратить внимание на наличие тревожных тенденций связанных с компьютеризацией современного общества.

Список используемых источников:

1. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. М.: Феникс, 2010.
2. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 2. С. 189-193.
3. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости. Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007.
4. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М.: Акрополь, 2009.

References:

1. Vygonskiy S.I. *Reverse side of the Internet. Psychology of working with a computer and a network.* M.: Feniks, 2010.
2. Drepa I.M. *Internet addiction as an object of scientific reflection in modern psychology // Znanie. Understanding. Skill. 2008. № 2. P. 189-193.*
3. Egorov A.Yu. *Internet addiction. Manual addiktology. SPb.: Speech, 2007.*
4. Voiskounsky A.E. *Internet addiction: psychological nature and dynamics of development.* M.: Akropol, 2009.

© 2015, Харланова Ю.В.

Психологическое здоровье человека в условиях
компьютеризации современного общества

© 2015, Harlanova Yu.V.

Psychological health in terms of computerization of
modern society