

Взгляд

Утро многих современных людей начинается стандартно: кофе, компьютер, социальная сеть. Проверка почты, лайков, комментариев и личных сообщений – привычный сценарий начала дня.

Из лент Фейсбука, Одноклассников, ВКонтакте вываливается мощный поток никак не связанной между собой информации – мировые новости, курсы валют, шутки, кулинарные рецепты, фотографии и личная информация друзей, которой они решили с тобой поделиться. Вот, например, Коля сделал предложение Наташе – его решение одобрено пятьюдесятью лайками. А Максим снова поссорился с Олей, и тут же о трагедии в подробностях оповещены все его семьсот подписчиков. Через неделю они помиряются, а через месяц снова будут поливать друг друга виртуальной грязью. На глазах многочисленных «френдов».

Разводы, личные разборки, провокации. Никакой приватности, никаких границ. Личную жизнь сетевых друзей обсуждают за чашкой чая, как мыльный сериал. Пишут едкие комментарии. Отношения двоих – как на ладони. Но парадокс в том, что люди сами, добровольно, ставят себя в уязвимое положение.

С одной стороны, нельзя отрицать неоспоримый плюс социальных сетей – простоту коммуникации. Здесь легче заводить как личные, так и деловые знакомства. Порой отправить сообщение быстрее и удобнее, чем дозвониться.

А с появлением сети «Ютуб» и прочих видеохостингов стало проще приобрести известность. В детстве многие мечтали о карье-

В Сети – как на ладони

С появлением Интернета и социальных сетей жизнь человечества сильно изменилась



ре звезды. Теперь каждый может стать народным героем: спеть, сплясать и выложить это в Интернет. Особенной популярностью пользуются видеоблогеры, рассказывающие о косметике, стиле, автомобилях, путешествиях, отношениях и зарабатывающие на этом неплохие деньги. Кстати, народное мнение – лучшая реклама. Однако некоторые владельцы каналов на Ютубе снимают не только полезную информацию, но и вообще всё подряд. Спят, едят, развлекаются – и всё это на камеру.

Самое парадоксальное то, что это востребовано! Если есть виртуальные эксгибиционисты, значит, есть и сетевые вуайеристы. Виртуальная жизнь многим подменила реальную. Неужели человечество рискует через пару десятков лет полностью уйти в виртуальный мир?

Так почему же люди не боятся выставлять напоказ свою жизнь? Неужели чувства стыда и стеснения современному человеку уже незнакомы? На вопросы отвечает педагог-психолог социально-

реабилитационного центра для несовершеннолетних Анастасия Фирсанова:

– Люди, живущие в обществе, априори зависимы от окружающего мнения. Только кто-то использует мнение других для поднятия самооценки, а кто-то, наоборот, для того, чтобы подкреплять роль «жертвы». Кто-то же, благодаря внешней критике, формирует совершенный образ себя. Распространенная фраза «со стороны виднее» – позволяет доверять общественному мнению. В советское время были четко сформированы границы дозволенного и моральные нормы, поэтому действия гражданина были понятны и ясны, было «за что краснеть». Сейчас люди ощутили психологическую свободу. Происходит размывость личных границ, отсутствуют нормы морали. Чувства стыда и стеснения напрямую зависят от сформированных ограничений. А если их нет, то откуда возьмутся смущение и стыд?

– Как обезопасить себя от негатива и лишней информации?

– Есть негласные правила, которые могут обезопасить пользователей Интернета. Не выставлять личных контактов – адрес, место проживания и работы, информацию о родственниках. Фотоотчеты – только одиночные снимки, не позволяющие подставить дру-

гих людей под удар обсуждения. Не оценивать, не комментировать чужую историю жизни. Если правила не учтены, то уровень безопасности снижен.

– Как защитить себя от эмоционального выгорания?

– Социальная сеть – это один из удобных видов отдыха, но зачастую выматывающий. Нарушаются сон и аппетит, мышечная нагрузка практически отсутствует. Поэтому вырабатывается эмоциональное выгорание, что в поведении выражается через несдержанность эмоций, агрессивность, нестабильность своего мнения, ведомость, неудовлетворенность жизнью в целом. Необходима смена деятельности, отдых от виртуальной жизни – дружеское общение в реальности, занятия спортом, путешествия. Современный человек должен соблюдать баланс между социальной активностью и сетевой пассивностью...

Виртуальный мир коварен тем, что в нем, на первый взгляд, можно делать все что угодно. И вести себя как угодно, не боясь за последствия. Но это иллюзия, потому что зачастую виртуальная вседозволенность оборачивается реальными проблемами в виде судебных исков о клевете, разглашении тайн личной переписки, обвинении в экстремизме. Да и просто испорченными нервами.

✍ Дарья Долинина

Лыжня

Все на старт!

В воскресенье, 14 февраля, в экологическом парке состоятся сразу два массовых спортивных мероприятия.

Жители Магнитогорска и близлежащих районов, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача, приглашаются на XXXIV всероссийскую гонку «Лыжня России-2016» и Кубок главы города по лыжам.

Откроют состязания представители городской власти и руководители предприятий. Отдельный забег – для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Предусмотрено несколько дистанций протяженностью от одного до десяти километров. Победителей выберут отдельно среди мужчин и женщин, юношей и девушек по возрастным категориям.

Предварительные заявки от иногородних жителей принимают на электронный адрес: atlet_mag@mail.ru. Магнитогорцы смогут зарегистрироваться в день турниров непосредственно перед ними.

Забег начнется в 10.00. Торжественное открытие – в 12.00. Подробности по телефону 49-85-89.

Предложение действует в магазинах ТС «Монетка» с 15 по 21 февраля

Колбаса вареная "Докторская" Черкизовский МПК, 1 кг 226.00 -46% 119.90	Сало "Белорусское" копчено-вареное "Копченое", 370 г 179.00 -33% 119.90	Сыр "Голландский" премиум, 45%, 1 кг 369.90 -16% 309.90	Икра мойвы слабосоленая "Правильное решение" в соусе с копченым лососем/ в соусе деликатесная, 165 г ТОЛЬКО В «МОНЕТКЕ» 89.90 -27% 64.90
Спагетти "Гранмулино", 400 г 32.90 -15% 27.90	Масло подсолнечное "Олейна" дезодорированное, 1 л 99.90 -17% 82.90	Чай "Липтон" черный байховый "желтый ярлык", 100 пак. 269.90 -37% 169.90	Кофе "Якобс Монарх" растворимый в гранулах, 95 г 292.50 -48% 149.90

| Ворошилова, 16 | Газеты Правда, 30а | Газеты Правда, 63а | Грязнова, 7 |
| Татьянической, 298 | Тевосяна, 15 | Труда, 33 | Чапаева, 9 |

Предложение действует до тех пор, пока товар есть в наличии. Количество товара ограничено. В период акции скидка по дисконтной карте не действует. Цены указаны в рублях с учетом НДС. Изображения товаров могут незначительно отличаться от представленных в магазине «Монетка». Все товары, подлежащие сертификации, сертифицированы.