ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ   
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КИМРСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Предметно-цикловая комиссия общеобразовательных дисциплин

Специальность

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

на тему

**«Действительно ли персональный компьютер – друг человека?»**

по дисциплине

«Информатика»

Обучающийся: Большакова Валерия Павловна

Курс первый группа УК 20

Руководитель преподаватель общеобразовательных дисциплин М. В. Ветрова

«*20»* мая2021г.

Кимры 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**Глава 1. Мнения экспертов о дружбе в социальных сетях** 5](#_Toc73217478)

[**Глава 2. Компьютерная зависимость** 7](#_Toc73217479)

[2.1. Зависимость от компьютерных игр 7](#_Toc73217480)

[2.2. Статистические данные о компьютерной зависимости 7](#_Toc73217481)

[2.3. Причины возникновения зависимости 7](#_Toc73217482)

[2.4. Разновидности компьютерных игр 8](#_Toc73217483)

[2.5. Симптомы игровой зависимости 9](#_Toc73217484)

[2.6. Влияние компьютера на личность подростка 10](#_Toc73217485)

[2.7. Влияние компьютера на психику человека 12](#_Toc73217486)

[**Глава 3. Мнение студентов группы УК 20 об общении человека с компьютером** 15](#_Toc73217487)

[**Заключение** 18](#_Toc73217488)

[**Список использованных источников** 20](#_Toc73217489)

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность работы**

Всё большее количество моих сверстников считают своим единственным другом и увлечением компьютер. Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить много проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Компьютер позволяет быстро и дешево отправлять сообщения, хранить много информации, делать покупки через Интернет, использовать развивающие и обучающие игры. Полезная информация доступна.

Но компьютер может вызывать желание общаться больше с виртуальными или незнакомыми людьми, чем с живущими рядом. Есть игры, пропагандирующие насилие, игры, поглощающие в себя играющего человека. Существуют вирусы, портящие компьютеры. Большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное содержание. Отрицательно воздействует на нервную систему человека. Человек ведёт малоподвижный образ жизни. Бесконтрольная работа – ухудшает зрение.

Поэтому нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для людей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. Но те, кто не пренебрегает правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не испытает. И компьютер для них будет только другом.

**Цель работы**

Анализ положительного и отрицательного влияния компьютера на физическое и психическое здоровье пользователя.

Актуальность и цель работы предопределили необходимость решения следующих **задач:**

* проанализировать материалы по избранной теме;
* проанализировать мнения специалистов о дружбе «в сети»;
* выявить основные положительные и отрицательные факторы при работе на компьютере;
* рассмотреть отрицательный фактор – компьютерную зависимость;
* составить анкеты;
* провести опросы;
* полученные результаты проанализировать и обобщить;
* узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить свое здоровье при работе за компьютером;
* результаты работы представить в виде презентации.

**Объектом исследования** стало государственное бюджетное образовательное учреждение «Кимрский колледж».

**Предметом исследования** является компьютер в жизни подростков.

**Гипотеза**

Если выявить влияние компьютера на здоровье, то можно предотвратить многие негативные последствия для человека. При правильной организации рабочего места и знаниях об отрицательной стороне длительного использования компьютера можно снизить негативное его воздействие на здоровье. Но отношения между людьми при общении в Интернете дружбой назвать нельзя.

Теоретическая база исследования представлена материалами сайтов сети Интернет.

Эмпирическая база представлена аналитическими материалами информационных ресурсов сети Интернет; данными по теме исследования, собранными лично автором.

Работа изложена на 20 страницах печатного текста, состоит из введения, двух глав, заключения, содержит одно приложение и список информационных источников, включающий 5 наименований. Во введении обоснована актуальность темы, сформулированы цели, задачи исследования. В первой главе охарактеризована возможность дружбы в социальных сетях. Во второй главе проанализирована компьютерная зависимость как отрицательная сторона отношений «компьютер – человек». В третьей главе представлены результаты, полученные автором и проанализированы. В заключении подведен итог результатов работы, сделаны выводы.

# **Мнения экспертов о дружбе в социальных сетях**

Российские эксперты, опрошенные РИА Новости (Российское информационное агентство «Новости») считают, что дружба в Интернете не может быть крепкой, потому что человеческие эмоции невозможно заменить символами, но при этом общение в сети имеет право на существование как способ связи.

Опрос был сделан 9 июня, потому что Международный день друзей отмечается ежегодно 9 июня. Данный праздник считается неофициальным. Он был создан специально для того, чтобы в этот день люди напомнили своим друзьям, как они им важны.

Около 57% посетителей портала «[Работа.Mail.ru](http://rabota.mail.ru/)», которые приняли участие в опросе, отметили, что добавляют в друзья в социальных сетях только тех, с кем знакомы лично или поддерживают приятельские отношения в реальной жизни. При этом 43% опрошенных уверены, что в Интернете можно познакомиться с человеком, который впоследствии может стать близким другом. Согласно опросу, даже удаление аккаунта из социальных сетей не может стать препятствием для дружбы, потому что 54% опрошенных находятся в постоянном личном контакте со своими приятелями. Еще 33% используют для общения с друзьями электронную почту и другие сетевые ресурсы, например мессенджеры.

Несмотря на это, практически все опрошенные добавляют в друзья в социальных сетях своих коллег: 50% участников опроса добавляют только тех, с кем знакомы лично, еще 45% - даже малознакомых.

По мнению психотерапевта Константина Ольхового, интернет-дружба, в особенности, когда собеседники не знакомы друг с другом лично, опасна своей обезличенностью.

Он считает, «Такое общение всегда связано с соблазном подмены реальной жизни виртуальной. Собеседник перестает восприниматься как живой человек и превращается в набор символов. Как в компьютерной игре, мы не боимся стрелять и убивать, так и в интернете мы не боимся говорить гадости и неприятные вещи, которые никогда не сказали бы лично собеседнику».

Психолог Дмитрий Сейнов также считает, что «Дружба – это как семья, бывают радости, бывают горести, хорошее и плохое настроение, ссоры и примирения. А когда вы общаетесь с человеком, не видя или не зная его вообще, вы не интересуетесь его личной жизнью. Я не думаю, что в сетях кто-то будет жаловаться на свою вторую половинку или работу. Как правило, переписка идет не уровне «Привет, как дела?».

По мнению Сейнова, спецификой интернет-общения является и возможность выговорится». Но это не эффект дружбы, а эффект попутчика. Люди могут быть искренними до невозможности, зная, что они друг друга никогда не увидят. Как с попутчиком в поезде».

ПсихологСейнов считает, что стремление завести как можно больше друзей в социальных сетях больше похоже на соревнование. «Если у человека в социальной сети много друзей, то он популярный. Это ни к дружбе, ни даже к простому общению не имеет отношения». Но он считает, что в общении с реальными друзьями лучше использовать телефон, чем интернет. «Даже по телефону общаться лучше, чем в сети. Вербальное общение, когда вы слышите интонацию, – это более близкий контакт, чем переписка в интернете. Это и информативно, и эмоционально расширено. Даже смайликами, например, вы не сможете продемонстрировать степень своей радости».

Но психолог благотворительного фонда «Семья и детство» Татьяна Попова считает, что общение с друзьями – «Это одна из форм современного общения. Как и в жизни отношения могут быть настоящими, а может быть подмена отношений. В социальных сетях то же самое. Причем как в реальности есть определенное соотношение настоящих друзей и приятелей, так же и в интернете».

Также Попова считает, что удаление из друзей в сети является проекцией ситуаций, которые случаются и в реальной жизни.

«И в жизни бывает такое, что человек с тобой общался, но вдруг перестал отвечать на звонки без объяснений, без комментариев. Это абсолютно аналогично. Сеть – это современное гипертрофированное отражение реальности».

Эксперт Ольховский считает, что не стоит хвастать перед знакомыми тысячей друзей или лайков в социальной сети. «Нужно четко понимать, скольких из этих людей ты знаешь реально, скольким готов прийти на помощь и сколько из них помогут тебе в трудной ситуации». Для людей, которые знакомы в реальной жизни, интернет является удобной площадкой для общения, поддержания связи, считает психотерапевт. «Если социальная сеть является коммуникатором – вместо телефона или писем, то ничего страшного в этом нет. Потому что у тебя перед глазами все-таки стоит человек. Когда ты чувствуешь, что, общаясь с человеком в мессенджере, перед тобой возникает не образ конкретного человека, а набор букв, то, при желании, стоит встретиться с ним и освежить в памяти вашу дружбу.

Также психотерапевтОльховой уверен, что удаление собственного аккаунта из социальной сети может стать прекрасным инструментом для того, чтобы понять, кто настоящий друг, а кто – виртуальный. «Люди, которым ты действительно интересен и важен, всегда найдут способы с тобой пообщаться. Они, конечно, могут посетовать, что раньше каждый день переписывались, а теперь вот реже. Но выходит и так, как в русской поговорке: с глаз долой - из сердца вон. Если перестала твоя фотография мелькать в «новостях», то ты уже и не нужен. Это свидетельствует о крайне поверхностных суррогатных отношениях, которые трудно назвать дружбой» [5].

# **Компьютерная зависимость**

## Зависимость от компьютерных игр

Зависимость от [компьютерных игр](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/4-igrovye-zavisimosti) – новый вид психологической зависимости, при которой компьютерная игра становится ведущей потребностью человека. Вроде бы данный вид зависимости не столь страшен, как алкоголизм или наркотическая зависимость, при которых токсичные вещества становятся незаменимыми для нормального обмена веществ. Но это лишь на первый взгляд, ведь современные компьютерные игры становятся все более «продвинутыми» и все совершеннее имитируют реальность, поэтому все больше людей становятся их заложниками [3].

## Статистические данные о компьютерной зависимости

Российские психологи считают, что около 10–14% людей, пользующихся компьютером, являются «заядлыми игроками». Американские ученые считают, что среди лиц, играющих в компьютерные игры, 40–80% страдают зависимостью.

Существуют некоторые гендерные и возрастные аспекты подобной аддикции. Addiction – зависимость, пагубная привычка, в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Интенсивность [увлечения компьютерными играми](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/67-skrytaya-opasnost-onlajn-igr-ili-pochemu-my-igraem) более выражена среди юношей, чем среди девушек. Юноши, в среднем, расходуют на компьютерные игры в 2 раза больше времени. Чем старше и образованнее человек, тем он меньше времени тратит на компьютерные игры. Появляются совершенно другие цели, и становится жалко тратить время впустую.

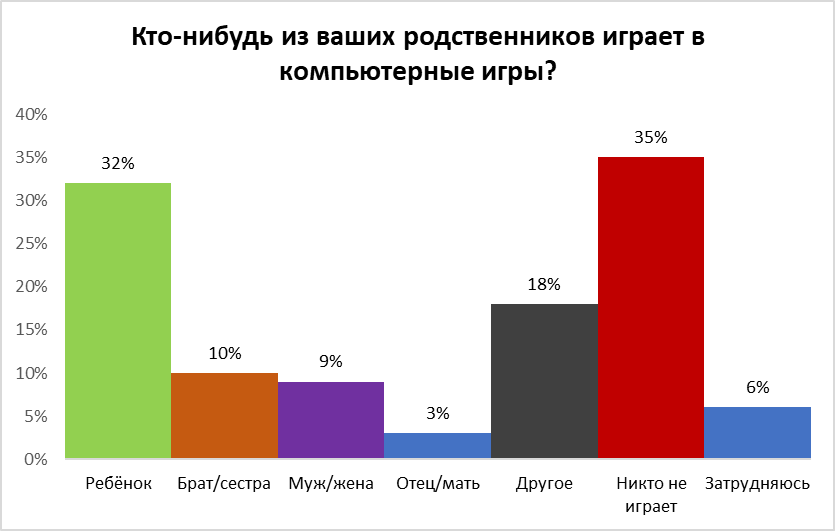


Рисунок 1. – **Доля родственников, играющих в компьютерные игры**

## Причины возникновения зависимости

Причины возникновения зависимости от компьютерных игр:

* отсутствие ярких и интересных моментов в реальной жизни, все буднично и заурядно, что человек ищет простой и часто дешевый способ разнообразить свою жизнь, он начинает приобщаться к виртуальному миру;
* скрытый комплекс неполноценности, различные психологические травмы в детском и подростковом возрасте являются следствием того, что человек «не доиграл» своевременно, и он пытается наверстать упущенное;
* «лишнее» время; например, люди, вынужденные пребывать на рабочем месте с 9 до 18, когда это время нужно просто «отсидеть», начинают приобщаться к компьютерным играм или бесцельному блужданию по сети.

В основе механизма формирования компьютерной зависимости лежит [уход от реальности](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/72-problemy-virtualnogo-obshcheniya) и потребность в принятии определенной роли. В большинстве случаев это является средством компенсации жизненных проблем. При этом человек начинает себя реализовать в игровом мире, а не в реальном.

## Разновидности компьютерных игр

Сейчас существует множество компьютерных игр, и не все они одинаково опасны. Их можно разделить на ролевые и не ролевые.

Ролевые игры отличает их выраженное влияние на психику человека. При этом человек «вживается» в определенную роль, отождествляет себя с каким-то персонажем, одновременно уходя от реальности.

Типы ролевых игр:

* с видом «из глаз» персонажа;
* с видом «извне» на своего героя;
* руководительские игры.

Сильнее всего «затягивают» игры с видом «из глаз». Геймер полностью идентифицирует себя с определенным компьютерным персонажем, максимально входит в роль, он «смотрит» на виртуальный мир глазами своего героя. Буквально через несколько минут после начала сеанса человек начинает терять связь с реальным миром, полностью переносится в виртуальный мир. Он настолько отождествляет себя с компьютерным героем, что может считать действия компьютерного персонажа своими собственными, а сам виртуальный мир начинает им восприниматься как реальный. В критические моменты он может ерзать на стуле, пытаясь увернуться от выстрелов или ударов, бледнеть.

Если смотреть на своего героя «извне», то сила вхождения в роль меньше. Несмотря на то, что отождествление с компьютерным персонажем выражено менее, эмоциональные проявления, связанные с игрой, все равно присутствуют, что видно во время неудач или гибели компьютерного героя.

При руководительских играх человек руководит несколькими (или множеством) персонажей. Он не видит на экране своего героя, а придумывает себе роль. Выраженное «погружение» возможно только среди людей с развитым воображением. Психологическая зависимость, формирующаяся при руководительских играх, довольно выраженная.

## Симптомы игровой зависимости

Существует ряд признаков зависимости от компьютерных игр:

* выраженное раздражение, возникающее в ответ на вынужденную необходимость отстранения от любимого занятия, когда же игра возобновляется, сразу можно заметить эмоциональный подъем;
* неспособность спрогнозировать время завершения сеанса, играющий будет откладывать его снова и снова;
* компьютер становится центром жизни зависимого человека, поэтому при общении с окружающими самой интересной для него темой будет обсуждение его любимой компьютерной игры;
* по мере прогрессирования зависимости нарушается социальная, трудовая и семейная адаптация человека – он забывает о служебных, домашних делах, об учебе, утрачивает интерес к ним;
* чтобы больше времени проводить за компьютером, человек все чаще принимает пищу, не отходя от монитора, пренебрегает личной гигиеной, сокращается время на сон, а сами компьютерные сеансы удлиняются.

Стадии игровой зависимости:

* Начальная стадия – легкая увлеченность. Она наступает тогда, когда человек уже несколько раз поиграл. Такое времяпрепровождение дает человеку положительные эмоции. На этой стадии игра имеет ситуационный характер, человек играет эпизодически, только при определенных условиях, когда есть свободное время, но играть в ущерб чему-то важному он не будет.
* Следующая стадия – увлеченность. Переход к этой стадии можно определить по появлению новой потребности – игры. На этой стадии человек уже играет систематически, а если нет такой возможности, то он может чем-то пожертвовать, чтобы выделить время для любимого занятия.
* Стадия зависимости. В пирамиде ценностей игра возводится на верхний уровень. Зависимость может проявляться в виде одной из двух форм – социализированной и индивидуализированной.

Индивидуализированная форма – худший вариант, для нее характерна утрата контактов с окружающими. Человек очень много времени проводит за компьютером, потребности общаться с семьей, друзьями, окружающими у него не возникает. Компьютер и все, что с ним связано для таких людей – своеобразный «наркотик», необходимо регулярно принимать очередную «дозу». В противном случае возникает «ломка» в виде депрессии, повышенной раздражительности.

Для социализированной формы характерно сохранение социальных контактов. Люди, страдающие подобной зависимостью, предпочитают сетевые игры. Подобное занятие для них является соревнованием. Данная форма менее пагубна для психики по сравнению с индивидуализированной.

* Со временем (это может наступить через несколько месяцев или даже лет) наступает стадия привязанности. Игровая активность человека угасает, он начинает интересоваться чем-то новым, могут налаживаться социальные и трудовые контакты. Однако совсем «распрощаться» с игрой человек самостоятельно не может. Эта стадия может длиться долгие годы. Появление новых игр может провоцировать всплеск игровой активности.

Последствия игровой зависимости:

* снижается самооценка, нарушается самосознание человека, со временем он может ощущать себя не реальной личностью, а компьютерным персонажем;
* люди, страдающие подобной зависимостью, привыкают к тому, что удовольствие можно достичь без каких-либо серьезных действий, волевых усилий, со временем в реальном мире они перестают проявлять инициативу, становятся пассивными, происходит деградация личности;
* последствием зависимости может быть нарушение семейной и социальной адаптации, играющий все больше времени уделяет компьютеру, на этой почве возникают конфликты в семье, со временем могут отворачиваться друзья, если они не разделяют увлечения компьютерной игрой;
* для того чтобы играть в некоторые компьютерные игры, необходимо платить за разные услуги, последствием зависимости от подобных игр могут стать долги, в надежде выиграть человек может одалживать существенные суммы денег, брать кредиты;
* при длительном сидении за компьютером страдает не только психика человека, но и его физическое состояние, ухудшение зрения, избыточный вес и нарушение работы желудочно-кишечного тракта вследствие недостаточной двигательной активности и нерегулярного питания, проблемы с позвоночником – эти и другие заболевания могут развиться на почве чрезмерного увлечения компьютерными играми.

## Влияние компьютера на личность подростка

Интенсивное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современных подростков. Огромный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние их здоровье. Компьютер сочетает в себе различные возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

Вредным последствием этого процесса является и компьютерная зависимость. По мнению психологов, эту вредную привычку можно назвать эмоциональной «наркоманией», вызванной техническими средствами. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей и подростков. Американские исследователи, М. Коул, Ш. Текл, изучавшие в 90-е годы влияние компьютерных игр на детей, назвали электронные игры – «воспитателями, не имеющими себе равных».

Компьютерная зависимость (как и любая другая) – форма ухода от реальности. А реальность наша очень многогранна, в ней есть радость, любовь, победа. Но реальность может быть отчасти неприятной, травмирующей, непредсказуемой,. В реальности приходится строить отношения с разными людьми – и с симпатичными нам, и не очень. В реальности есть конфликты и разочарования, огорчения, боль и горькие потери. Подростку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь – идеальный выход из всех сложных ситуаций реальной жизни.

О компьютерной зависимости говорят беспричинное возбуждение или вялость; частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавенного до эйфорически-приподнятого, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая противостояние к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение; ухудшение или снижение памяти, внимания; снижение успеваемости, систематические прогулы занятий; ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи; отказ от участия в делах, которые ранее были интересны ( хобби, любимые занятия и пр.)

Компьютер, выполняет действительно широкое назначение: проигрывание музыки и радио, отображение фильмов и телевизионных каналов, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое.

Компьютер, являясь самым современным инструментом для обработки информации, может служить и мощным техническим средством обученияв.

Одной из функций компьютерных игр является обучающая. Компьютерные игры составлены так, что можно получить обобщенное представление о всех похожих предметах или ситуациях. Таким образом развиваются важные операции мышления – обобщение и классификация.

В процессе занятий на компьютерах улучшаются их память и внимание. Компьютер передает информацию в привлекательной форме, что не только ускоряет запоминание содержания, но и делает его осмысленным и долговременным.

При нажатии пальцами на определенные клавиши, развивается мелкая мускулатуру рук, моторика. Ученые отмечают, что чем больше мы делаем мелких и сложных движений пальцами, тем больше участков мозга включается в работу. Как и руки, очень большое представительство в коре головного мозга имеют и глаза. Чем внимательнее мы всматриваемся в то, над чем работаем, тем больше пользы нашему мозгу. Вот почему так важно формирование моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов, что с успехом достигается на занятиях на компьютерах.

Компьютерные игры учат преодолевать трудности, контролировать выполнение действий, оценивать результаты. Практически во всех играх есть свои герои, которым нужно помочь выполнить задание. Компьютер помогает развить не только интеллектуальные способности ребенка, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, сосредоточенность, усидчивость, а так же приобщает ребенка к сопереживанию, помощи героям игр, обогащая тем самым его отношение к окружающему миру.

Но и открываются новые сферы бесчисленного количества возможностей и интересов, которые «отключают» от реального мира, «переключая» на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость. Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного «Я», ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости. Зависимый подросток настолько увлекается этим квазиобщением, что полностью «отключается» от внешнего мира, не замечая, насколько интересная, живая и красочная жизнь происходит вокруг него. Все чего жаждет этот человек – быстрее добраться до интернета и зайти на любимую страничку.

В игре многое. Это наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное отвлечение от окружающего мира; право исправить любую ошибку путем многократных попыток; возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того к чему они могут привести [1].

## Влияние компьютера на психику человека

Сегодня наша жизнь любого человека немыслима без компьютера. Споры про пользу и вред компьютера не прекращаются.

Негативное влияние компьютера на познавательные процессы.

Во время работы на компьютере человек напрягает внимание, вынужден обрабатывать большие объемы информации в единицу времени. Это способствует более быстрому наступлению утомления. Постоянные пользователи очень часто подвергаются психологическим стрессам, у них повышается риск возникновения функциональных нарушений сердечнососудистой и нервной системы. – «синдром компьютерного стресса». У человека могут наблюдать разнообразные симптомы: ухудшение зрения, нарушение визуального восприятия, снижение сосредоточенности и работоспособности.

Благотворное влияние компьютера на познавательные функции.

К познавательным функциям человеческого мозга относят способность обучаться, усваивать новую информацию, запоминать её, передавать другим людям и использовать. С возрастом в этой сфере происходят ухудшения. Сильные познавательные нарушения возникают при деменции (слабоумии), наиболее распространенной формой которой является болезнь Альцгеймера, возникающая преимущественно у пожилых людей. Вероятность развития деменции зависит от разных факторов. Люди, которые постоянно поддерживают умственную активность и решают разные интеллектуальные задачи, лучше защищены от подобных расстройств, часто до глубокой старости сохраняют ясный ум. В марте 2016 года было проведено исследование, которое показало, что люди, которые регулярно используют в работе компьютер, имеют на 42% более низкие риски снижения познавательных способностей с возрастом.

Вредные аспекты сетевого общения.

Это интернет-зависимость, которая может проявляться по-разному. Самый распространенный тип – это игромания. Часто компьютерные игры называют формой эскейпизма. Понятие эскейпизма означает уход в некий воображаемый мир в целью защититься от слишком тяжелой, неприятной или скучной реальности. Виртуальный мир подменяет реальный. И постепенно интерес к реальной жизни полностью утрачивается.

Еще одна патология – это навязчивый серфинг по интернету. У пользователя возникает постоянное желание кликать по разным ссылкам, он переходит с одной страницы на другую. Огромный объем бесполезной информации утомляет и перегружает мозг.

В последнее время статистика говорит о том, что увеличивается количество случаев появления компьютерной и игровой зависимости. Более подвержены зависимостям дети и молодежь. Мозг привыкает к постоянному присутствию компьютера, информации из интернета и начинает их требовать. Зависимость проявляется постоянным желанием работать с компьютером или играть, агрессией, если нет возможности для этого, нарушением сна. Общение в сети в некоторых людях провоцирует инфантильные черты. Доступность и, порой, анонимность контакта снижают чувство ответственности, вызывают довольно детское, легкомысленное отношение к своему поведению в сети и чувство веселой безнаказанности.

Профили в соцсетях – это своего рода витрины, на которые человек выкладывает лишь то, что готов представить всем: свои достижения, удачные фото, красивые моменты своей жизни. Чаще всего весь «негатив», все проблемы остаются «за кадром». И навязчивое сравнение осуществляется не с реальной жизнью других, а с этой витриной, что с большой вероятностью приводит к недовольству собой, свой жизнью, своим уровнем достижений. Появляются невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса он-лайн; увеличение времени, проводимого он-лайн; увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Польза сетевого общения.

У интернета есть важное свойство – доступность. Доступность информации, тематического общения, впечатлений, эмоций, контактов. Гораздо проще найти нужный форум в сети и задать там нужный вопрос, чем искать среди своих реальных знакомых эксперта в какой-то области. Чтобы узнать, что нового происходит, достаточно бегло просмотреть ленту новостей, без интернета на получение такой же информации потребовалось бы несколько часов чтения разных источников и просмотра телевизора.

У социальных сетей, помимо доступности, есть и еще одно немаловажное достоинство: они позволяют человеку существенно расширить и поддерживать свой круг общения, активно интересоваться другими людьми и испытывать интерес к себе. В наше время реальная жизнь характеризуется ослаблением контактов с другими. По сравнению с прошлым веком, например, мы далеко не так близки с соседями, с дальними родственниками, у нас меньше знакомых и приятелей. И соцсети в какой-то мере компенсируют этот дефицит. Соцсети дают легкую и экономную по времени возможность «дружить по интересам», интересоваться, как дела у дальних знакомых, делиться чем-то, что показалось интересным. Польза прежде всего в том, что интернет делает людей менее одинокими. А в наше время ослабления человеческих контактов это чрезвычайно важно. Кто- то находит в сети друзей, кто-то единомышленников, кто-то группу, к которой он может принадлежать.

Социальные сети поддерживают креативность человека. Те, кто пишет, рисует, лепит, поет, танцует и так далее имеют теперь возможность познакомить публику со своим творчеством и пообщаться с единомышленниками.

# **Мнение студентов группы УК 20 об общении человека с компьютером**

Был проведён опрос в сети ВКонтакте. Вопрос – сколько времени Вы проводите «в компьютере (телефоне)?»

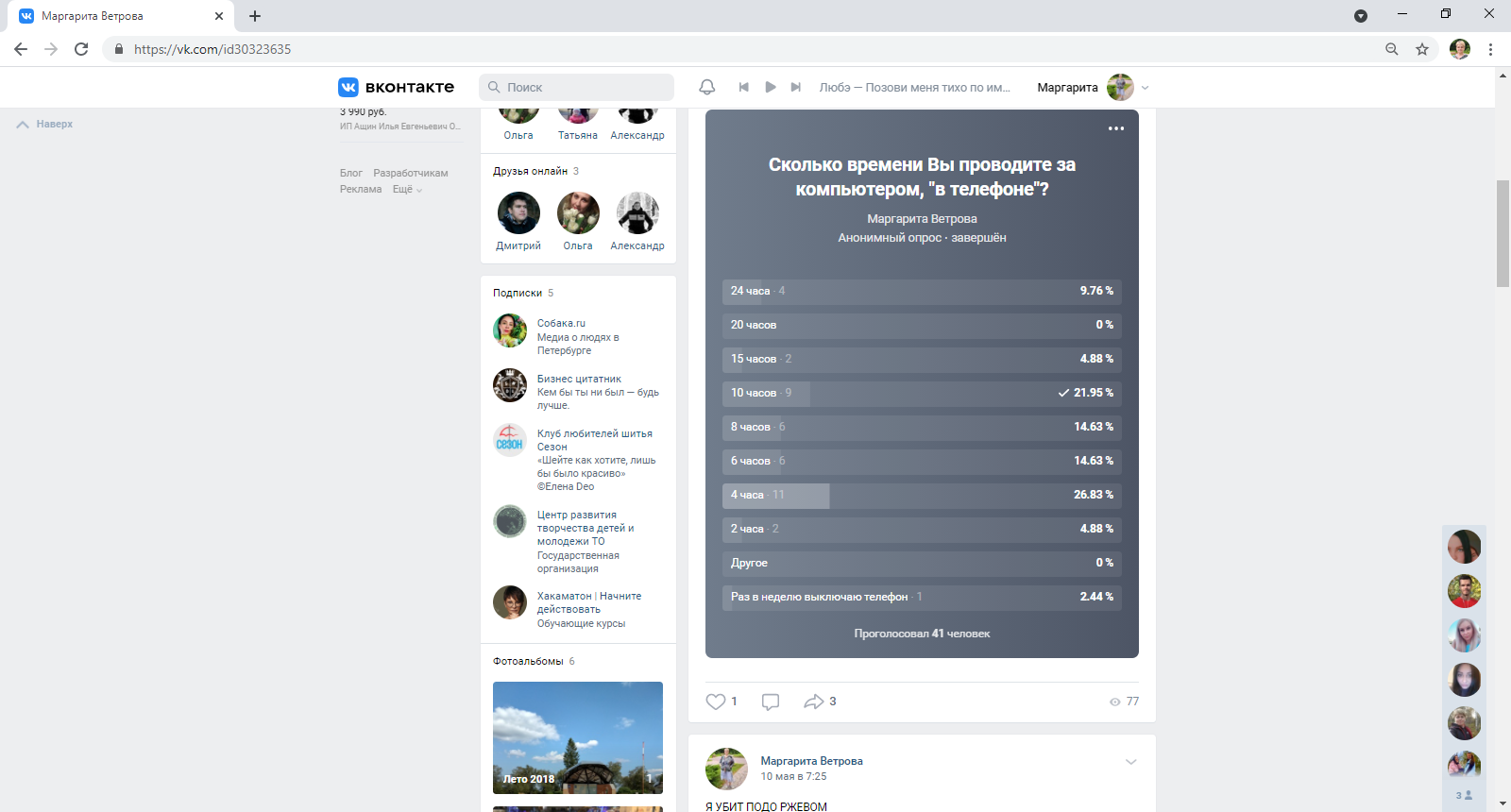


Рисунок 2 – **Результаты опроса ВКонтакте**

Опрос показал, что 45% проводят в «компьютере» более 7 часов.

Я предложила студентам группы УК 20 ответить на вопросы об отношениях с компьютером и к компьютеру. В формате анкеты:

|  |  |
| --- | --- |
| С какого возраста у тебя компьютер или телефон? |  |
| Приносит компьютер пользу или вред? |  |
| Сколько у вас компьютеров в семье (телефон считать)? |  |
| Для чего нужен компьютер в вашей семье? (искать информацию, слушать музыку, смотреть кино, социальные сети) |  |
| Сколько времени ты находишься за компьютером (телефоном)? |  |
| Делаешь перерыв, при работе за компьютером, через какие промежутки времени? |  |
| Играешь в игры? |  |
| Режет глаза? |  |
| Бывает боль в спине? |  |
| Бывает боль в шее? |  |
| Если компьютер или телефон недоступен, чувствуешь себя плохо? |  |
| Покупаешь через Интернет? |  |
| Часто выставляешь фото? |  |
| Обращался за медицинской помощью через интернет? |  |
| Смотришь фильмы? |  |
| Общался с родственниками через скайп? |  |
| Проходил какие-нибудь курсы в интернете? |  |
| Понравилась учёба онлайн во время пандемии? |  |
| Читаешь или слушаешь книги через интернет? |  |

Рисунок 3. – **Результаты анкетирования в группе УК 2**

Более 25% детей уже перед поступлением в школу имели компьютер.

Рисунок 4. – **Результаты анкетирования в группе УК 2**

У более трети семей больше 6 компьютеров. Конечно, компьютер, является частью их жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Покупаешь через Интернет? | да | 76% |
|  | нет | 24% |
| Часто выставляешь фото? | да | 35% |
|  | нет | 65% |
| Обращался за медицинской помощью через Интернет? | да | 29% |
|  | нет | 71% |
| Смотришь фильмы? | да | 82% |
|  | нет | 18% |
| Общался с родственниками через скайп? | да | 12% |
|  | нет | 88% |
| Проходил какие-нибудь курсы? | да | 41% |
|  | нет | 59% |

Можно сделать вывод, что чаще всего в бытовой жизни компьютер используется для покупок и развлечений (просмотра фильмов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сколько времени ты находишься за компьютером(телефоном)?** | по-разному | 6% |
| большую часть свободного времени | 6% |
| **8-16 часов** | **41%** |
| 7 часов | 18% |
| 6-9 часов | 6% |
| 6 часов | 6% |
| 5 часов | 6% |
| 2-3 часа | 6% |
| 4 часа | 6% |
| **Делаешь перерывы, при работе за компьютером** | да | 53% |
| нет | 24% |
| редко | 24% |
| **Играешь в игры?** | **да** | **82%** |
| нет | 18% |
| **Режет глаза?** | да | 12% |
| нет | 88% |
| **Бывает ли боль в спине?** | да | 35% |
| нет | 65% |
| **Бывает ли боль в шее?** | да | 35% |
| нет | 65% |
| **Если компьютер или телефон недоступен, чувствуешь себя плохо** | да | 41% |
| нет | 59% |

Более 40% находится с компьютером 8-16 часов, 50% не делают перерывы в работе. Поэтому 35% чувствуют боль в шее, в спине. 40% чувствуют себя плохо, если компьютер недоступен. Более 80% играют в игры, но глаза режет только у 12%.

# **Заключение**

Современный компьютер – это незаменимый инструмент, предоставляющий возможности для обучения, работы, развлечений, расширения кругозора. Трудно представить сегодня хоть одну организацию без этого умного устройства, благодаря которому многие области деятельности стали более оптимизированными в сфере ведения учета, хранения документов, поиска необходимой информации и совершенствования своих знаний.

Плюсы использования компьютера:

* персональный компьютер – надежное и эффективное средство для поиска, хранения, обработки данных, что прямым образом влияет на производительность труда;
* с помощью компьютера можно получить любые сведения для развития и совершенствования своих профессиональных навыков;
* компьютер является надежным способом для хранения изображений и музыкальных композиций;
* положительное влияет на развитие кругозора, используя обучающие игры и разнообразные приложения; с помощью различных программ можно изучать иностранные языки и развивать свое хобби;
* предоставляет услуги различных видеосервисов, где каждый может взять на вооружение полезную информацию любого направления – как отремонтировать технику, как научится рисовать, освоить музыкальный инструмент, постичь боевые искусства и даже готовить различные кулинарные шедевры.

На сегодняшний день учеными не доказано негативное воздействие компьютера на здоровье человека. Излучение, согласно исследованиям, не много больше, чем другая бытовая техника в домашнем обиходе. При рациональном использовании компьютер приносит пользователям огромную пользу. Но если времяпровождение перед монитором становится бесконтрольным, тогда можно говорить об отрицательном воздействии компьютера на человека. В таких случаях речи идет об ухудшении качества жизни, способствующего снижению физической активности и нанесении вреда здоровью.

Минусы компьютера в жизни человека:

* длительное пребывание в сети насыщает мозг чрезмерным количеством информации, в результате чего приводит к усталости и перевозбуждению;
* социальные сети, онлайн-игры приводят к виртуальной зависимости, что доказывает отрицательное влияние компьютера на психику;
* болезненные ощущения в виде покалывающих ощущений и онемения возникают в области запястья при чрезмерной работе с мышкой и набирании текста;
* длительное пребывание перед монитором без перерывов, особенно в ночное время, способствуют снижению работы зрительного аппарата;
* если долго сидеть за компьютером возникают проблемы с опорно-двигательной системой и мышечными тканями – невралгия, остеохондроз, мышечная слабость;
* в связи с длительным пребыванием перед ПК и минимальной физической активностью происходит замедление кровообращения в организме, что отрицательно влияет на работу сосудистой системы и сердечной мышцы;
* многочасовое сидение за монитором, будь то офис или домашняя обстановка, способствует развитию таких опасных заболеваний как тромбоз и варикоз;

Влияние компьютера на человека может быть как положительным, так и отрицательным. Польза устройства преобладает над вредным влиянием на организм человека. Если правильно распределять трудовую деятельность, развлечения и отдых, использовать всевозможные методы для облегчения работы и учитывать особенности возраста и состояния здоровья, техника станет полезным дополнением [4].

Кому стоит ограничить нахождение в сетях? И наоборот, кому стоит быть активнее? Если человек начинает замечать, что вся его жизнь становится виртуальной, это повод задуматься. Но не о том, чтобы запретить себе что-то, а о том, какие занятия в реальной жизни кажутся ему привлекательными, интересными, стоящими. И добавить их в свою жизнь. Все решает интерес, а не запреты. Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Все зависит только от вас! (3)

В моём понятии друг – это человек, который близок к тебе душою, готов прийти к тебе на помощь в любое время дня и ночи. Настоящий друг должен заслуживать уважения, доверия и любви.

Изучив мнения психологов, наблюдая за своими товарищами, я считаю, что компьютер не может быть настоящим другом, он является хорошим товарищем, помощником, но не другом.

# **Список использованных источников**

1. Компьютер – друг или враг? Шестакова М. Г. психолог ОМСП для детей и подростков детской поликлиники ГБУЗ ЛО «Гатчинская КМБ» / Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Ленинградской области «Гатчинская клиническая межрайонная больница»: сайт. URL: <http://www.crkb.ru/info/statbi/kompbyuter----drug-ili-vrag--mg-shestakova-psiholog-omsp-dlya-detej-i-podrostko.html> (дата обращения: 13.02.2021).
2. Компьютер польза или вред. // Могилёвская центральная поликлиника: сайт. URL: <http://mogcp.by/information-section/information/item/1052-kompyuter-polza-ili-vred> (дата обращения: 20.03.2021).
3. Компьютерные игры глазами психолога. // Безопасность в Интернете: сайт. URL: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/66-kompyuternye-igry-glazami-psikhologa> (дата обращения: 20.03.2021).
4. Негативное влиянии компьютера и интернета на психику и физическое здоровье детей. // RS Global Iournals. International Academy Journal Web of Scholar ISSN 2518-167X 36 1(43), January 2020 / URL: <https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012020/6885> (дата обращения: 20.03.2021).
5. Эксперты рассказали, почему дружба в интернете не может быть крепкой. // РИА НОВОСТИ. URL: <https://ria.ru/20120609/669239850.html> (дата обращения: 13.02.2021).