Научно-исследовательская работа

По психологии

«Влияние гаджетов на психическое здоровье

людей разного возраста»

Работу выполнил: ученик 9 класса

МБОУ Гимназии №4

Кудряшов Дмитрий

Руководитель: Муругова В. А.

Оглавление

Введение…………………………………………………………………………...3

Глава I: «Разнообразие и роль гаджетов в наше время»...……………………...4

Глава II: «Заболевания, которые могут вызвать гаджеты, и их симптомы»…..5

Глава III: «Как бороться с болезнями, а также рекомендации по использованию гаджетов»………………………………………………………..6

Список литературы….…………………………………………………………….7

Введение

За последние несколько лет гаджеты для всех людей стали неотъемлемой частью жизни каждого. Созданы они для того, чтобы люди могли быстро связаться с кем-либо или быстро найти различного рода информацию, начиная от информации о какой-то бытовой технике и заканчивая научными лекциями с видеоматериалом.

Но люди, в большинстве конечно подросткового возраста, но и многие взрослые злоупотребляют тем временем, которое рекомендуется проводить в гаджетах, из-за чего у людей, которые в этом плане не могут себя контролировать, возникают такие болезни, как телефонная/компьютерная зависимость, и многие другие.

Актуальность: гаджеты с каждым годом становятся всё усовершенствованнее, и всё больше людей в мире становятся игроманами, которые проникают в виртуальный мир и усугубляют своё здоровье.  
Цель работы: изучить влияние гаджетов на психику людей и выявить факторы, способствующие предотвратить различные болезни, которые могут возникнуть.

Задачи:

1. Изучить роль современных гаджетов в повседневной жизни людей разного возраста;
2. Изучить влияние злоупотребления гаджетами на психику и на работоспособность людей разного возраста;
3. Выявить факторы заболеваний и советы, которые помогут в борьбе с зависимостью.

Объект исследования: влияние гаджетов на психику людей

Предмет исследования: поведение людей, злоупотребляющих гаджетами.

Глава I: «Разнообразие и роль гаджетов в наше время»

В XXI веке мы уже не можем представить свою жизнь без различных гаджетов: с помощью смартфонов мы можем созваниваться с родными, общаться по интернету с людьми любой точки мира, искать различную нужную информацию, необязательно находясь дома; с помощью компьютеров мы можем спокойно работать, не выходя из дома, посещать различные конференции, просматривать фильмы, прослушивать музыку и так далее и тому подобное. С помощью планшетов/ноутбуков мы узнаем много информации о новейших технологиях, составляем различного рода документы для разных сфер деятельности, а иногда используем как учебное пособие для разных возрастов.

Таким образом, можно сказать, что людям в наше время без гаджетов жить будет практически невозможно, ведь гаджеты созданы как незаменимые помощники людям в разных областях.

Но также гаджеты люди используют для игр, которые приносят людям удовольствие, но некоторые не могут себя контролировать, и проводят за гаджетами времени больше, чем рекомендуется, и из-за этого у многих появляется зависимость от гаджетов, искривленная осанка, плохое зрение и мировосприятие, а также ухудшается работоспособность, но об этом мы поговорим через пару минут. Это не значит, что из жизни людей нужно убрать гаджеты, это немыслимо для всех, включая тех, кто умеет себя контролировать, нужно донести до людей то, что чрезмерным проведением своего времени в гаджетах они вредят самим себе, и прежде всего они сами могут на это повлиять.

Глава II: «Заболевания, которые могут вызвать гаджеты, и их симптомы»

Рассмотрим 5 самых популярных среди любого возраста:

1). Самое известное и популярное среди современных подростков – ухудшение зрения:

Когда вы слишком много времени проводите в гаджетах, вы получаете в глаза огромное количество света и излучений, очень вредных для глаз, особенно если делаете это лёжа. Вы начинаете вглядываться в устройство, и из-за частого просмотра экрана вы теряете зрение, особенно в темноте.

2). ««Смартфонный палец»»:

Когда вы слишком много двигаете пальцем по экрану телефона, либо же часто нажимаете по мышке во время игр, именно повторяющиеся движения вызывают боль в суставах, а иногда доходит и до воспалений.

3). «Снижение остроты слуха»:

Звук из игр, либо если он громкий, либо если он слишком долгий без перерывов, может быть заложенность в ушах, это значит, что громкость превысила либо норму громкости, либо норму времени.

4). «Боль в шее, спине, искривленная осанка»:

При долгом сидении за компьютером, особенно в какие-либо компьютерные игры, люди за столом смотрят вперед, но чаще всего ноутбук или монитор стоят так, что взгляд приходится направлять вниз. Тут и появляется искривленная осанка, а, следовательно, и сильная боль в спинею

А также, если вы слишком часто разговариваете по телефону без громкой связи, прижимая его к уху плечом, через некоторое время у вас очень сильно начнет болеть шея.

5). «Повышенная агрессия»:

При долгом времяпрепровождении в компьютерных играх, у людей, вне зависимости от возраста начинает проявляться агрессия на людей как внешнего, так и виртуального мира, они могут начать нецензурно выражаться, а если это ребенок, то и применять силу к тем, кто забирает гаджет у него.

Глава III: «Как бороться с болезнями, а также рекомендации по использованию гаджетов»

Со всеми вышеперечисленными болезнями есть один, самый рабочий метод решения проблемы – ограничение от постоянного времяпрепровождения в гаджетах, ну или если взрослый человек, то прежде всего самоконтроль. Все болезни: ухудшение зрения, «смартфонный палец», снижение остроты слуха, боль в шее, спине, искривленная осанка, повышенная агрессия, и многие другие – все они появляются от неконтролируемого проведения времени за гаджетами.

Если у человека игромания, и он с этим ничего сам не может поделать, необходимо сходить к психологу/психиатру, и проконсультироваться о том, какие меры нужно предпринять для наименьшего плохого воздействия на организм.

Если у человека единственным хобби будут гаджеты, ни к чему хорошему это не приведёт, поэтому следите, сколько времени вы проводите в гаджетах, не берите гаджеты в любую свободную минуту, можно сходить на прогулку, позаниматься спортом, поразгадывать интересные загадки, или просто отдохнуть, и это будет куда полезнее, чем смартфон или компьютер, и пока сам человек не поймёт, что это надо прежде всего ему самому, он так и будет зависим.

Список литературы

1. <https://www.mentoday.ru/health/body/5-zabolevaniy-poyavlyayushchihsya-ot-chastogo-ispolzovaniya-gadzhetov/>
2. <http://gbdou144ucozcom.acentr.gov.spb.ru/publ/internet/roditeli/vlijanie_sovremennykh_gadzhetov_na_detej_pljusy_i_minusy/16-1-0-9>
3. <https://hi-tech.mail.ru/review/kak-nas-menyayut-gadzhety/#a04_34912>
4. <https://tass.ru/obschestvo/6973680>
5. <https://mel.fm/vospitaniye/sovety/8694072-ne-speshite-pokupat-smartfon-5-sovetov-kak-uberech-vsyu-semyu-ot-tsifrovoy-zavisimosti>