**УДК 004**

**«Исследование влияния компьютеров и технологий на организм человека»**

**Алиев Тимур Андреевич, Кожабай Кайрат**

**КГУТИ имени Ш. Есенова, город Актау, Казахстан, [aliyev.timur@yu.edu.kz](mailto:aliyev.timur@yu.edu.kz)**

**КГУТИ имени Ш. Есенова, город Актау, Казахстан,** [**kairat.kozhabay@yu.edu.kz**](mailto:kairat.kozhabay@yu.edu.kz)

**Аннотация**: Данное исследование направлено на изучение влияния компьютеров и современных технологий на организм человека. Мы анализируем различные аспекты этого воздействия, включая физическое здоровье, психическое благополучие, социальные взаимодействия и когнитивные функции. Исследование основано на современной литературе и статистических данных.

**Ключевые слова**: компьютеры, технологии, влияние, организм человека, физическое здоровье, психическое благополучие, социальные взаимодействия, когнитивные функции, стратегии, негативные последствия, оптимизация использования.

**Введение:**

В современном мире компьютеры и технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей. Они проникают во все сферы нашего существования, от образования и работы до развлечений и социальных взаимодействий [1].

В данном исследовании мы сосредотачиваемся на анализе различных аспектов воздействия компьютеров и современных технологий на человеческий организм [2].

Целью исследования является выявление потенциальных рисков и пользы от использования компьютеров и технологий, а также разработка рекомендаций для минимизации негативных последствий и максимизации позитивных аспектов использования технологий в повседневной жизни [3].

Исходя из обзора современной литературы и доступных эмпирических данных, мы предлагаем анализ основных трендов и факторов, влияющих на взаимодействие между человеком и технологиями, а также практические рекомендации для общества и индивидуальных пользователей [4].

**Актуальность:**

Тема "Исследование влияния компьютеров и технологий на организм человека" остается крайне актуальной в современном мире. С каждым годом количество времени, проводимого людьми за компьютерами и другими электронными устройствами, продолжает увеличиваться. Это создает необходимость более глубокого понимания того, как эти технологии воздействуют на наш организм и здоровье [1].

Эта тема также имеет социальное измерение, поскольку она касается всех возрастных групп, начиная с детей, которые начинают использовать компьютеры и гаджеты с самого раннего возраста, до пожилых людей, которые могут испытывать трудности с технологической адаптацией [2].

Таким образом, дальнейшие исследования в этой области остаются важными для разработки рекомендаций по здоровому использованию технологий, а также для создания инноваций, направленных на уменьшение негативного влияния компьютеров и технологий на наш организм и психическое здоровье [3].

**Знакомство с технологично - развивающиемся миром!**

Современный мир стал связанным с использованием компьютеров и других технологий, которые стали неотъемлемой частью повседневной жизни человека. С каждым годом все больше людей проводят длительное время перед экранами компьютеров, ноутбуков, смартфонов и других электронных устройств. Несмотря на огромные преимущества, которые технологии приносят в области коммуникации, образования, работы и развлечений, вопросы о влиянии этого увеличивающегося времени экспозиции на здоровье человека остаются актуальными и важными для исследования [1].

Эта научная статья направлена на рассмотрение последствий, которые может иметь длительное и интенсивное использование компьютеров и технологий на организм человека [2].

В последние десятилетия было проведено множество исследований, посвященных этой проблеме, и многие из них выявили потенциальные негативные последствия, которые могут возникнуть у людей, использующих компьютеры и технологии на протяжении длительного времени. Однако, несмотря на значительный объем имеющихся данных, все еще существует необходимость в дальнейших исследованиях для более глубокого понимания механизмов воздействия на организм человека [3].

**Физические аспекты воздействия компьютеров и современных технологий на организм человека**

Эта глава фокусируется на физических аспектах воздействия компьютеров и современных технологий на организм человека**.**

Исследования показывают, что длительное сидение за компьютером связано с риском развития различных заболеваний, включая боли в спине, шеи и плечах, а также ожирение и сердечно-сосудистые заболевания. Мы рассмотрим механизмы этих негативных эффектов и методы их предотвращения [1].

Длительное использование компьютеров и других электронных устройств может также оказывать негативное воздействие на зрение, вызывая усталость глаз, сухость и даже ухудшение зрения. Кроме того, компьютеры могут оказывать влияние на качество сна. Экраны компьютеров, планшетов и смартфонов излучают синий свет, который может подавлять выработку мелатонина, гормона, регулирующего цикл сна и бодрствования [2].

**Заключение:**

В результате анализа существующих исследований о влиянии компьютеров и технологий на организм человека можно сделать вывод, что их использование оказывает как положительные, так и отрицательные эффекты на физическое и психическое здоровье [1].

С одной стороны, компьютеры и современные технологии значительно улучшают доступ к информации, образованию и коммуникации, что способствует повышению производительности и улучшению качества жизни. Однако, они также могут привести к проблемам, связанным с физическим здоровьем, таким как сидячий образ жизни, проблемы с зрением и нарушения сна, а также к психологическим проблемам, таким как стресс, депрессия и чувство изоляции [2].

**Cписок литературы**

1. Na-Journal.ru: Исследование: Компьютерные технологии и их влияние на современного человека. [Электронный ресурс] URL: <https://na-journal.ru/2-2017-gumanitarnye-nauki/867-kompjuternye-tehnologii-i-ih-vlijanie-na-sovremennogo-cheloveka> . Дата обращения: 13.03.2024
2. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189-193.Дата обращения: 15.04.2024
3. Scienceforum.ru: Исследование: ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025166> Дата обращения: 07.04.2024
4. Сычев А.А. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Старт в науке. – 2017. – № 4-4. Дата обращения: 29.03.2024