

Если вы заметили, что производительность вашего компьютера снизилась, то стоит проверить, используют ли какие-либо программы 80-90% ресурсов процессора, запустив "Диспетчер задач". Однако, даже если обнаружено, что такие программы не используются, необходимо оставаться бдительным, так как вредоносные программы-майнеры могут использовать меньшее количество мощности, что делает их более сложными для обнаружения.

Если антивирусное программное обеспечение, установленное на компьютере, не обнаруживает потенциально опасных программ, можно попробовать переустановить операционную систему, установить другое антивирусное программное обеспечение или обратиться к знакомому программисту, который поможет найти и удалить вредоносные файлы. [3]

Литература

1. Сколько мирового электричества тратят на майнинг. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://devby.io/news/maining.amp>, свободный.

2. Cryptocurrency mining affects over 500 million people. And they have no idea it is happening [Электронный ресурс]: AdGuard Blog.. — Режим доступа: <https://adguard.com/en/blog/crypto-mining-fever/>, свободный.

3. Чёрный майнинг. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://lifehacker.ru/chernyj-majning/>, свободный.

УДК 159.9

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Капустина Д.С.

Научный руководитель: ст. преподаватель Галай Т.А
Белорусский национальный технический университет

40 лет назад об электронных СМИ можно было только мечтать. На смену громоздким вычислительным машинам стали приходить удобные компьютеры. Глобальная интеграция и увеличивающийся темп жизни требовали увеличения возможностей компьютера. Проверенная истина: одна голова хорошо, но две лучше, легла в основу объединить два компьютера, таким образом увеличить возможность каждого вдвое. Появилась гениальная идея – связать между собой сети, не объединяя отдельные компьютеры. Так появился Интернет – бесчисленное количество сетей. Название Всемирной

паутины Интернет получил не зря. Трудолюбивые «паучки» со всего мира ткнут эту паутину.

Появилась новая пагубная привычка – нездоровое влечение к компьютеру, которое скрывается под именами «интернет-зависимость», «кибераддикция», «нетоголизм» и «игромания». Вреда от нее ничуть не меньше, чем от табакокурения, наркомании или алкоголизма. Избавиться от нее так же непросто.

Впервые о компьютерной зависимости заговорил английский психолог Майкл Шоттон в 1980-е годы. Ради нее человек готов отказаться от друзей, карьеры, сна, пищи и собственно здоровья.

По мнению американского доктора Маресса Орзак у виртуальной зависимости есть психологические симптомы:

- Эйфория при использовании компьютера.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения, если нет возможности пользоваться компьютером.
- Ложь о проведенном времени и характере пользования компьютером.
- Проблемы с работой или учебой.

Человека начинает беспокоить сухость глаз, головная боль, боль в спине, расстройство сна, «синдром карпального канала», он начинает нерегулярно питаться, пренебрегает личной гигиеной, изменяется режим сна.

Изменяются и социальные отношения: ухудшение памяти (возможность все найти в Google), потеря доверия к врачам и другим специалистам (изучение интересующего вопроса на специализированных сайтах и соцсетях), увеличение трудностей при концентрации на работе (Sms-рассылка, всплывающая реклама).

Китайские медики официально признали Интернет-зависимость болезнью. Проведенные исследования отнесли эту напасть к психическим расстройствам (около 10% китайских пользователей сети в возрасте до 18 лет-зависимы).

Почему же люди так тянутся к мониторам? Компьютерных «наркоманов», по мнению американских психиатров Кимберли Янг и Айвен Голдберг, можно разделить на две группы: первая - любители компьютерных игр (геймеры), вторая – завсегдатаи всемирной паутины Интернет (нетоголики).

В виртуальную реальность бегут люди с низкой самооценкой, склонные к депрессии, одинокие, уставшие от работы, учебы и социального окружения. Здесь они получают возможность выговориться, быть понятым и

принятым, освободиться от переживания неприятностей в реальной жизни. Для них общение в Интернете создает иллюзию возможности решения реальных проблем. Огромные информационные возможности - делают человека могущественным и в то же время уязвимым.

“Уход” от реальности для человека предоставляет неограниченный доступ к различному роду информации, для реализации представлений, фантазий с обратной связью, возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего любым критериям. Погружаясь в интернет, человек виртуально реализует большую часть потребностей и игнорирует остальные.

Заболевший интернет-зависимостью, стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Здесь он может раскрепоститься, почувствовать себя совершенно другим человеком. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать.

Интернет стал более "легким" наркотиком и шансом избавиться от более серьезных зависимостей. Известны случаи, когда алкоголики и наркоманы сократили употребление вредными веществами, а многие и вовсе отказались от них, благодаря многочасовым сессиям в Сети.

Роль интернет-ресурсов исключительно велика. Безусловно, Глобальная сеть - это позитивное и мощное пространство для социализации, образования, участия в общественной жизни. Формируя образ мира, они могут оказаться как фактором совершенствования человеческого общества, но и источником угроз безопасности: риск сексуальных домогательств, сетевых оскорблений, преследований, проявление агрессии, доступность противозаконного контента.

Дети и молодежь относятся к наиболее уязвимым пользователям Интернета. Свободно перемещаясь в поисках информации и развлечений, они рискуют оказаться перед серьезной угрозой (киберпреступники, педофилы). Вместе с тем роль Интернета в формировании образа жизни человека нельзя недооценивать - огромное количество поучительных статей, передач посвящены формированию здорового образа жизни. Однако, у подростков надо формировать информационную культуру, позволяющую научить избирательно подходить к информации в Интернете.

Одновременно возникает вопрос информационной безопасности детей. Их защита от интернет-угроз является важной задачей всех развитых стран, но недостаточно контролируемый характер визуального пространства создает много не решенных проблем. Наиболее общие положения о защите

информационных интересов содержатся в Концепции национальной безопасности Республики Беларусь, Законе «О правах ребенка».

Согласно диагностическим рекомендациям медиков, интернет-зависимым признается пользователь, который проводит в сети не менее шести часов в день и, если у него наблюдается хотя бы один из симптомов зависимости в течение последних трех месяцев. Самый простой и доступный способ избавления от легкой зависимости – это приобретение других интересов. Помогают, как правило, здоровый образ жизни, общение с живой природой, творческие увлечения. С проблемами более болезненной зависимости нужно идти к психотерапевтам, психологам. Наиболее эффективным методом лечения считается тренинг живого общения в форме индивидуальной и групповой психотерапии. 80% процентов больных излечимы.

Для профилактики зависимости специалисты рекомендуют выработать правила работы на компьютере: 20 мин. игры, 15 мин. заниматься другими делами; забыть о существовании интернета на несколько дней; установить правило - не общаться в интернете в субботу и в воскресенье; ввести санкции за несоблюдение правил; насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия); самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее. Одновременно с ограничением времени в интернете надо бороться с причинами возникновения проблемы: не хватает общения - найти его в реальной жизни; если человек застенчивый - записаться на курсы ораторского мастерства и т.п.

В дополнение составить список с перечнем оснований, из-за которых стоит отказаться от чрезмерного использования Интернета; если в настоящий момент нет необходимости выйти в сеть, выключить компьютер; не употреблять пищу, сидя за компьютером; отключить автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем.

Компьютерная зависимость - это нехимические зависимости. Они поддаются лечению путем осознания человеком проблемы и мотивирования на возврат к реальной жизни. К счастью, многие Интернет-зависимые осознают, что не получают реальной поддержки в сети, и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение.

Если в реальной жизни человек получает то, что многим дает виртуальный мир, значит у него нет шансов стать зависимым от виртуальной реальности.

Литература

1. Развитие Всемирной паутины Интернет: Журнал «Планета» № 6. Октябрь 2015. - С 51-59.

2. Газета «Знамя Юности». Ноябрь 2018. - С.9.

3. Арчаков В.А. и др. Актуальные вопросы обеспечения информационной безопасности.: Пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. – Минск: Национальный институт образования, 2021. – С.149.

4. Медведская Е.И. Ребенок в пространстве мультимедиа: предупреждение зависимости.: Пособие для педагогов учреждений общего среднего образования. – Минск: Народная асвета, 2018. – С.67-74.

5. Бедулина Г.Ф. Социально-педагогическая профилактика девиантного поведения подростков.: Пособие для педагогов учреждений общего среднего образования. – Минск: Национальный институт образования», 2013. - С. 174

УДК 004.056

ВРЕМЕННЫЕ ФАЙЛЫ. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ НАД ВРЕМЕННЫМИ ФАЙЛАМИ ОПЕРАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ И ПРИЛОЖЕНИЙ

Кильчицкая А.А., Шкробова М.М.

Научный руководитель: ст. преподаватель Ковалькова И. А.
Белорусский национальный технический университет

Временными файлами называются файлы, которые создаются временно и используются для определённых задач. Эти файлы могут быть созданы программным обеспечением или операционной системой, и они могут хранить временную информацию. Временные файлы могут содержать информацию о состоянии программы, временные результаты вычислений или другую информацию, которая может быть использована во время работы какой-либо программы. Они создаются на временной основе и могут быть удалены после использования. Такие файлы, как правило, удаляются автоматически процессом, который их создал. Но некоторые временные файлы могут и оставаться на диске.

Почему временные файлы необходимы? Они позволяют ускорять работу программы, сохраняя результаты вычислений или другую информацию на жёстком диске. Это позволяет программе быстрее получить доступ к этой информации в будущем, что может уменьшить время выполнения задачи. Временные файлы также могут использоваться для сохранения информации, которую не нужно сохранять постоянно, но которая может быть полезна в будущем.