**ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ**

**АННОТАЦИЯ**

Компьютеры уже стали частью нашей жизни, впервые были представлены еще в середине 20-го века. Компьютеры размещались в специальных помещениях, которые находились достаточно далеко от места работы сотрудников. В наше время это кажется немыслимым, ведь сейчас компьютер есть в каждом доме.

**ABSTRACT**

 Computers have become part of our lives, was first introduced in the mid-20th century. Computers were placed in special rooms that were far enough away from the place of work of employees. In our time, this seems unthinkable, because now there is a computer in every home.

**Ключевые слова**: зависимость, личность, влияния, информационные технологии.

**Keywords**: dependency, personality, influences, information technologies.

С помощью телефона сейчас можно управлять компьютером через Интернет. Телефон превратился из простого устройства для связи в мультимедийное устройство. Одной из главных функция, которая стала очень популярна – это возможность отправлять текстовые сообщения через разные программы другим пользователям. Абоненты могут обмениваться недорогими и короткими сообщениями или изображениями.

Теперь вам не нужно никаких специальных навыков, чтобы использовать гаджеты. Дети часто лучше справляются с такими устройствами, чем родители, их мозг впитывает и обрабатывает информацию с невероятной скоростью. На Западе довольно распространены случаи, когда дети берут своих родителей и покупают гаджеты.

Телефон-это огромная возможность, нам стало комфортно жить. Теперь нет необходимости носить с собой компьютер, чтобы проверить электронную почту или отредактировать документ-все можно сделать через маленькое сотовое устройство. Мы можем настроить все сами, как нам нравится [1]. Если вы активный человек, который проводит встречу или презентацию, простой телефон для вас. А может быть, вы любите ходить по выставкам или по магазинам, знать все о распродажах и последних новостях? Телефон – ваш гид. Однако телефон действительно способен влиять на поведение человека, причем весьма непозитивным образом тоже.

Наряду с большим преимуществом мобильных устройств, есть и негативные аспекты частого использования. Многие ученые утверждают, что частое использование создают основные причины, которые представляют реальную угрозу психологическому и физиологическому здоровью. Аддитивное поведение – это поведение, при котором человек испытывает навязчивую потребность в определенной деятельности. Этот термин часто используется, как зависимость: наркомания, но в настоящее время применяется к нехимическим зависимостям [2], таким как поведенческие. Пристрастие к мобильным телефонам является наиболее распространенной формой телефонной зависимости [3]. Согласно последним исследованиям японцев, Токийские студенты используют мобильные телефоны для отправки сообщений чаще, чем для разговора. Учащиеся школы утверждали, что мобильный телефон нужен им “для дружеских контактов” и они “не могут представить себе жизни без собственного мобильного телефона” [4]. По данным испанских психологов, 15% подростков засыпают с мобильным телефоном в руке, чтобы иметь возможность отвечать на сообщения ночью.

Кроме того, существуют некоторые гендерные различия в использовании мобильных телефонов. Доказано, что женщины чаще используют мобильные гаджеты для социальных контактов, в то время как мужчины используют возможности, предоставляемые мобильным телефоном, например, интернетом или различными программами [5]. Можно предположить, что расширенная функциональность сотовых устройств приведет к ее реализации посредством различных форм поведенческих зависимостей. На данном этапе можно выделить следующие формы зависимости от мобильных устройств.

1. Психологические симптомы:

* Эйфория во время использования;
* Увеличьте количество времени использования;
* Пренебрежение общением;
* Чувство пустоты;
* Ложь;

2. Физические симптомы:

* Кистевой туннельный синдром;
* Синдром сухого глаза, усталость, ощущение сухости в глазах;
* Мигрень;
* Изменения в структуре сна, тревожные сны;

3. Аддикция отношений – бесконечные разговоры по телефону.

Помимо воздействия на психику мобильные устройства также оказывают физиологическое воздействие, как и на продукты, излучающие электромагнитное излучение. Это излучение не является ионизирующим, но может вызвать локальное повышение температуры живой ткани и, по утверждению некоторых ученых, привести к появлению хромосомных аберраций в клетках. В качестве основных потенциальных эффектов длительного воздействия радиочастотных полей рассматриваются раковые заболевания головного мозга. В соответствии с принципом профилактики медицинские организации рекомендуют свести к минимуму использование мобильного телефона и его расположение вблизи волосистой части головы, особенно у детей.

**Список литературы:**

1. Роль информационных технологий в жизни человека [Электронный ресурс] / — Режим доступа: infourok.ru (дата обращения: 21.09.2020).
2. Аддикация [Электронный ресурс] / — Режим доступа: azps.ru (дата обращения: 21.09.2020).
3. Зависимость от телефона: признаки, определение, как избавиться [Электронный ресурс] / — Режим доступа: damienmilay.com/basis/zavisimost-ot-telefona-priznaki-opredelenie-kak-izbavitsya/ (дата обращения: 21.09.2020).
4. Роль мобильного телефона в жизни современной молодежи [Электронный ресурс] / — Режим доступа: pandia.ru/text/80/118/250.php (дата обращения: 21.09.2020).
5. Цветкова О.Л., Заслонов С.А. Имитационное моделирование зависимости информационной безопасности организации от области деятельности. Вестник Донского государственного технического университета . 2017; 17(4): 116-121. <https://doi.org/10.23947/1992-5980-2017-17-4-116-121>