

УДК 00.004

*Брусенцева Александра Александровна,*

*Брусенцева Анастасия Александровна*

*студенты*

*2 курс, факультет «Информационные системы и технологии»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

## **КАК ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* В статье рассматривается влияние информационных технологий на поведение и психологическое состояние личности. Авторы анализируют разнообразные аспекты этого вопроса, включая влияние социальных сетей на самооценку и поведение, а также последствия технологической зависимости. В частности, рассмотрены проблемы, связанные с навязчивым использованием технологий, которые могут приводить к социальной изоляции, эмоциональным проблемам и физическим нарушениям. Статья также затрагивает влияние цифровых технологий на когнитивные способности человека, включая внимание, память и мышление. Особое внимание уделено как позитивным, так и негативным психологическим эффектам использования информационных технологий. Авторы подчеркивают важность осознанного подхода к использованию технологий для минимизации их негативного воздействия на личность.

*Ключевые слова:* Информационные технологии, социальные сети, технологическая зависимость, когнитивные способности, психологическое воздействие, цифровые устройства.

**Annotation:** *The article discusses the impact of information technology on the behavior and psychological state of individuals. The authors analyze various aspects of this issue, including the impact of social networks on self-esteem and behavior, as well as the consequences of technology addiction. In particular, the problems associated with compulsive technology use, which can lead to social isolation, emotional problems, and physical impairment, are examined. The article also touches on the impact of digital technology on human cognitive abilities, including attention, memory, and thinking. Both positive and negative psychological effects of information technology use are emphasized. The authors emphasize the importance of a conscious approach to the use of technology to minimize its negative impact on the individual.*

**Key words:** *Information technology, social networks, technological dependence, cognitive abilities, psychological impact, digital devices.*

В современном мире информационные технологии оказывают значительное влияние на каждый аспект нашей жизни. От образования и работы до социальных взаимодействий и личного развития — цифровой мир проникает в каждую сферу деятельности. Это проникновение технологий неизбежно влияет на наше поведение и психологическое состояние. Несмотря на многочисленные преимущества, такие как улучшенная доступность информации и облегчение коммуникации, информационные технологии также могут иметь серьезные негативные последствия для личности.

Основная цель данной статьи — исследовать, как именно информационные технологии влияют на поведение личности. Мы рассмотрим различные аспекты этого воздействия, включая изменения в самооценке, социальном взаимодействии и психологическом благополучии человека. Особое внимание будет уделено влиянию социальных сетей, которые стали неотъемлемой частью жизни современного человека, и их влиянию на формирование личности и социальное поведение.

Через анализ научных исследований и актуальных данных мы постараемся выявить как положительные, так и отрицательные стороны влияния информационных технологий на человеческое поведение. Также будут предложены возможные решения и стратегии для минимизации негативных последствий, что позволит читателям более осознанно подходить к использованию цифровых устройств и платформ.

### **Влияние социальных сетей на поведение и самооценку**

Социальные сети оказывают значительное влияние на поведение и самооценку индивидов, особенно среди молодежи. Платформы как Вконтакте, Instagram и Вконтакте стали ареной для социального взаимодействия, где пользователи не только делятся личным контентом, но и постоянно сравнивают себя с другими. Это постоянное сравнение может приводить к искажению самооценки, поскольку люди склонны сравнивать свою повседневную жизнь с идеализированными изображениями жизни других. Также важным аспектом является "экономика лайков", где количество положительных реакций на публикации воспринимается как мера социального одобрения, что может привести к зависимости от социальных сетей и усилению тревожности.

### **Зависимость от технологий и её последствия**

Технологическая зависимость — это явление, при котором человек чувствует необходимость постоянно использовать технологии до степени, когда это негативно влияет на его повседневную жизнь. Симптомы могут включать утрату контроля над временем, проводимым с устройствами, ухудшение межличностных отношений и физические недуги, такие как нарушения сна и проблемы с осанкой. Частое использование гаджетов перед сном может серьезно нарушить качество и ритм сна, что ведет к утомляемости и снижению продуктивности.

## **Влияние на когнитивные функции**

Цифровые технологии могут влиять на когнитивные способности различными способами. С одной стороны, они предоставляют доступ к огромному объему информации и инструментам для ее обработки, что теоретически должно способствовать когнитивному развитию. С другой стороны, постоянный поток информации и необходимость многозадачности могут привести к снижению способности к глубокой концентрации и аналитическому мышлению. Это явление иногда называют «цифровой деменцией», когда человек теряет способность к глубокой обработке информации из-за поверхностного подхода к чтению и изучению материалов.

## **Психологические аспекты использования технологий**

Помимо улучшения доступа к информации и коммуникативных возможностей, информационные технологии также могут вызывать стресс и тревожность. Цифровой стресс часто связан с необходимостью быть постоянно на связи и отвечать на множество одновременных запросов. Это может привести к эмоциональному истощению и уменьшению общего уровня жизненного удовлетворения.

## **Заключение**

Информационные технологии несомненно улучшают качество жизни людей, предоставляя новые возможности для обучения, работы и общения. Однако важно осознавать и учитывать возможные негативные последствия их использования. Проблемы, такие как технологическая зависимость, снижение когнитивных способностей и психологические нарушения, требуют разработки стратегий для предотвращения и уменьшения их воздействия на индивидуума.

## **Выводы исследования**

Социальные сети могут значительно влиять на самооценку и поведение людей, вызывая зависимость и искажение реальности через социальное сравнение.

Чрезмерное использование цифровых устройств может приводить к снижению когнитивных способностей, таких как память и концентрация. Необходимо разработать и реализовать образовательные и психологические программы, которые помогут людям адаптироваться к быстро меняющемуся технологическому миру, сохраняя при этом психическое здоровье и социальное благополучие.

#### **Использованные источники:**

1. Влияние социальных сетей на современное общество. [Электронный ресурс]. URL:

<https://fastfine.ru/readyworks/referaty/obshchestvovedenie/vliyanie-socialnyh-setej-na-sovremennoe-obshchestvo> (дата обращения: 21.05.2024).

2. Влияние социальных сетей на самооценку. [Электронный ресурс].

URL: <https://pb-13.ru/poleznoe/tpost/8h1i3s3mi1-vliyanie-sotsialnih-setei-na-samootsenku> (дата обращения 23.05.2024).

3. Влияние технологий на психологическое развитие и поведение людей.

[Электронный ресурс]. URL: <https://www.psy-77.ru/blog/vliyanie-tehnologij-na-psihologicheskoe-razvitie-i-povedenie-lyudej/> (дата обращения 21.05.2024).

4. Профилактика негативного влияния социальных сетей на детей и подростков. [Электронный ресурс]. URL:

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2023/02/27/profilaktika-negativnogo-vliyaniya-sotsialnyh-setey-na-detey-i> (дата обращения 22.05.2024).