

УДК 621.396.946:316.77

МОБІЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ВІД НИХ

Позняков Д.О.

Науковий керівник – к.т.н., доц. Хондак І.І.

Харківський національний університет радіоелектроніки м. Харків,
Україна

тел. +38(098)5186433.

This work is devoted to new mobile technologies, without which modern life is impossible and protection against their negative impact.

Наразі, мобільні технології постійно удосконалюються. Вони складаються з портативних пристроїв двостороннього зв'язку, обчислювальних пристроїв і мережевих технологій, які їх з'єднують. На даний момент типом мобільних технологій є пристрої з підтримкою інтернету, такі як смартфони, планшети та годинники. Це останнє у прогресії, яка включає двосторонні пейджери, ноутбуки, мобільні телефони, GPS-навігаційні пристрої тощо. Комунікаційні мережі, які з'єднують ці пристрої, у загальній формі називають бездротовими технологіями. Вони дозволяють мобільним пристроям обмінюватися голосом, даними та програмами. Кількість користувачів смартфонів перевищила 3 мільярди.

Типи мобільних мереж: стільникові мережі, WiFi, Bluetooth, мережа 4G.

Ключові можливості мобільних технологій: масштабованість, повторне використання, хмарна розробка, управління мобільністю, безпека [1].

Вплив мобільних технологій на наше життя. Мобільні телефони стали частиною нашого повсякденного життя, і, окрім спілкування, ми маємо широкий вибір програм, які можуть значно полегшити наше життя. За допомогою наших мобільних пристроїв ми можемо читати книги, слухати музику, фотографувати, дивитися відео, грати в ігри, створювати та редагувати документи, отримувати медичний висновок і багато іншого. Таким чином, люди проводять все більше часу за своїми телефонами, збільшивши час їх використання майже на 50% з 2019 по 2020 рік.

Негативний вплив мобільних телефонів на наше життя

1. Марна трата часу. Незважаючи на те, що ми любимо те, що сучасні смартфони можуть зробити для нас, ця технологія також має недолік. Нещодавнє дослідження цифрової аналітичної фірми Flurry показує, що на диво ми проводимо в середньому майже 3-4 години на день, дивлячись на наші розумні пристрої, тобто майже один день на тиждень! В порівнянні з 2019 роком, у 2020 люди почали проводити на 39% більше часу за своїми смартфонами.

2. Залежність. Залежність від телефону має назву: номофобія, страх залишитися без зв'язку по мобільному телефону. Тому ознакою залежності є не лише витрачання надто багато часу на наші пристрої, але й страх не мати їх при собі. Як і будь-яка інша форма залежності, дослідження показують, що люди, залежні від своїх телефонів, часто мають ознаки депресії, тривоги та інших форм проблем із психічним здоров'ям. За дослідженнями експертів з США, у 2020 році майже 66% людей мали ознаки номофобії, зараз ця цифра значно збільшилася.

3. Відволікання. Інше дослідження, цього разу проведене Університетом штату Флорида, говорить, що сповіщення зі смартфона можуть погіршити нашу концентрацію, навіть будучи короткими, вони достатньо відволікають увагу, щоб вплинути на вашу здатність зосередитися на певному завданні, знижуючи ефективність, спонукаючи до невідповідних для завдання думок і блукаючий розум. Це може бути дуже небезпечно в деяких конкретних ситуаціях, наприклад, під час водіння, просте сповіщення може спричинити серйозні аварії. [2]

Висновок. Необхідно зменшити негативні наслідки цієї залежності. Один із способів – скоротити час, який витрачається на телефон і спілкуватися віч-на-віч. Не покладатися на телефон для виконання кожної невеликої задачі. Зосередитися на тому, що дійсно важливо в житті. Щоб не проводити весь час у смартфонах, виконати наступні кроки [3]:

- Підсумуйте, скільки часу ви проводите перед смартфоном.
- Видаліть усі свої сповіщення.
- Не використовуйте режим вібрації.
- Не тримайте телефон у полі зору.
- Знайдіть собі цікаву заміну.

Щоб процес відвикання від гаджетів пройшов легше, варто сформувати нові звички. Дуже важливо на цьому шляху не йти на жодні компроміси та поступки, не робити собі поблажок [4].

Список використаних джерел:

1. Mobile technology IBM – Deutschland. URL: <https://www.ibm.com/topics/mobile-technology> (дата звернення: 13.02.2023).

2. The Impact of Mobile Technology In Our Lives. Mobiversal. Mobile app architects. URL: <https://blog.mobiversal.com/the-impact-of-mobile-technology-in-our-daily-life.html> (дата звернення: 13.02.2023)

3. Поради - Healthy Habits. URL: <https://healthy-habits.com.ua/advice> (дата звернення: 13.02.2023).

4. Українська правда _Життя. Як проводити менше часу у смартфоні: 10 простих способів. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2019/11/18/238962/> (дата звернення: 13.02.2023).