

Мохаммад Ансар Д.

ПРОБЛЕМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ НОМОФОБИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Научный руководитель ст. преп. Самуйлова Т. И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В данной работе рассматриваются исследования о зависимости молодежи от цифровых гаджетов.

Современное общество использует бесчисленное количество электронных устройств и программных платформ. Смартфоны занимают большую часть технологически развитого мира. По данным Всемирной организации здравоохранения, пристрастие к пользованию мобильным телефоном классифицируется как форма ненаркотической зависимости, приводящей к паническому и тревожному расстройству. Рост ее уровня происходит одновременно с ростом уровня суицидальных настроений.

Согласно исследованию, проведенному в 2019 году в Испании, около 88% всего населения, большинство из которого молодежь, имеют зависимость от мобильных телефонов. Выяснен такой интересный факт, что американцы ежедневно используют свой телефон не менее 160 раз в день. Номофобия (страх остаться без сотового телефона) рассчитывается в процентах следующим образом: тяжелые случаи – 13%; легкие – 37%; средние – 50%. И страшно в этой зависимости то, что она закладывается родителями. Результаты опросов показали, что самый высокий процент (85%) приходится на детей, которые едят во время просмотра мультфильмов. Наибольшее время экранных просмотров приходится на возрастную группу 9-25 лет. 4,8 млрд человек используют социальные сети, и 24 млн человек страдают от зависимости от социальных сетей, что составляет 4-5% зависимых пользователей во всем мире. Более половины (54%) подростков говорят, что им сложно отказаться от мобильных телефонов. Три четверти подростков (77%) ежедневно используют YouTube. 92,3% интернет-пользователей составляют студенты.

Использование смартфона и увеличение времени, проведенного за экраном, пропорционально увеличению побочных эффектов от него, которые включают потерю сна, беспокойство, депрессию, проблему со зрением, боли в шее и мышцах и др. Большинство молодежи носит медицинские очки и контактные линзы из-за эффектов синего экрана смартфонов и гаджетов. Признаки цифровой зависимости включают неспособность ограничить использование мобильного телефона; потерю отношений; нехватку времени для общения с друзьями и семьей. А использование мобильного телефона как средства «от скуки» вызывает чувство тревоги, раздражительности, депрессии. Зависимость от мобильных телефонов положительно коррелирует с повышенным риском суицидальных мыслей и попыток самоубийства.

Снизить чрезмерное вредное влияние опасных гаджетов помогут ограничения их использования; проведение качественного времени с друзьями, семьей, книгами; занятия спортом и творчеством; участие в различных мероприятиях на свежем воздухе, интересные поездки, экскурсии, встречи.