

МОБІЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Досліджено мобільну залежність та її вплив на людину. Визначено можливі негативні наслідки користування мобільними телефонами. Проаналізовано результати масових досліджень та доведено негативний вплив мобільних технологій на людину. Охарактеризовано прояви мобільної залежності.

Ключові слова: мобільний телефон, мобільна залежність, загроза, стрес, депресія, номофобія.

Abstract

Mobile addiction and its impact on humans have been investigated. Possible negative consequences of using mobile phones are identified. The results of mass studies are analyzed and the negative impact of mobile technologies on humans is proved. The manifestations of mobile dependence are characterized.

Keywords: mobile phone, mobile addiction, threat, stress, depression, nomophobia.

Вступ

Розвиток технологій має великий вплив на життя та діяльність людей усього світу. Використання смартфона стає все більш популярним серед молодого і навіть старшого поколінь. І усе це завдяки освітнім і розважальним можливостям телефона, що робить можливим використанням численних додатків. Серед молоді студенти все частіше використовують смартфон. Це найбільш простий, швидкий та зручний у використанні спосіб для спілкування – мобільний телефон. Завдяки йому кожен може без великих зусиль знаходити нових друзів, відвідувати соціальні мережі, знайомитися, спілкуватися, грати та ледь не перенести усе своє життя у віртуальну реальність. Однак чи впливає постійне користування мобільним телефоном на людину?

Метою роботи є дослідження та характеристика впливу мобільних технологій на людину.

Основна частина

Постійне удосконалення мобільної техніки та технологічні інновації призвели до поширення мобільних телефонів і смартфонів. Однак більшість досліджень вчених показують, що завдяки перевагам мобільних технологій використання смартфонів сьогодні може мати значний вплив на психічне здоров'я і самопочуття. Надмірне використання пов'язане зі стресом, занепокоєнням, депресією і залежністю. Залежність від смартфона, іноді загальновідома як «номофобія» (страх залишитися без мобільного телефону), часто викликається проблемою надмірного використання Інтернету або розладом інтернет-залежності. Зрештою, залежність викликає не сам телефон або планшет, а ігри та програми онлайн-світу, з якими він нас пов'язує.

Австралійський академік Діана Джеймс вважає, що мобільний телефон викликає у людини психологічну залежність, яка за своєю силою перевищує навіть залежність людини від паління. Так само академік стверджує, що залежність від смартфона має більшу силу за залежність від комп'ютера. Причиною цього є малі розміри пристрою та можливість постійно мати його при собі. Вчені з університету Аризони провели дослідження серед 346 молодих людей у віці від 18 до 20 років, під час якого з'ясували, що залежність від смартфона безпосередньо пророкує симптоми депресії. «Це велика проблема, коли люди занадто залежать від пристрою, тривожаться, якщо його немає під рукою, і використовують смартфон, завдаючи шкоду своєму повсякденному життю» – говорить керівник дослідницької групи Метью Лапьер [1].

Вчені зі Сполучених Штатів в ході дослідження опитали понад 500 американських користувачів смартфонів і планшетів. Згідно з результатами соціологічного опитування, 74% опитаних не розлучаються зі смартфоном напротязі дня і всюди носять його з собою, а 60% – лягають спати зі своїм мобільним пристроєм. Інше дослідження було проведено на використання мобільного телефону підлітками. Вчені відібрали 439 учнів у віці 12-17 років з Центральної Швейцарії в якості вибірки і

поширили запитання спочатку серед їх батьків, а потім серед дітей (процедура повторилася через рік для тієї ж вибірки). Був зроблений висновок, що використання мобільних телефонів в нічний час поширене серед молоді, і повідомляється, що погіршення здоров'я спричинене через малий час сну. Однак, не було зареєстровано зв'язку між продуктивністю пам'яті і мобільними телефонами [2].

Райнек досліджував психологічні наслідки для здоров'я і стимулятор цифрового стресу. Він опитав 1557 німецьких інтернет-користувачів у віці від 14 до 85 років і повідомив, що комунікаційні навантаження пов'язані з відчутним стресом і побічно впливають на депресію і тривогу. Надмірне використання мобільного телефону робить людину залежною від того, і як наслідок така забавка підсвідомо впливає на успішність користувача, повсякденну діяльність, фізичне і психічне здоров'я. Спеціалісти Цюріхського університету виявили, що смартфон має вплив на діяльність головного мозку людини. В ході експериментів потужність випромінювання телефону досягала половини допустимого показника. Після розмови по телефону, що проводилася на протязі 30 хвилин, в досліджуваних змінювалась енцефалограма, причому зміни зберігались на тривалий час. Однак, вчені не квапляться стверджувати, наскільки це є шкідливим для здоров'я людини. У дослідженнях російських вчених було встановлено пряму дію такого впливу на мозок, наслідки якої мають пряму дію на мембрани нейронів, на пам'ять, на умовно-рефлекторну діяльність. Також можливий вплив слабких електромагнітних полів на процеси синтезу в нервових клітинах. Усе це призводить до порушення інформації, що приймається, у більш складні структури мозку. При впливі електромагнітних полів може розвинути порушення короткотривалої пам'яті. А психолог Серджіо Чапарро з Нью-Джерсі провів такий експеримент. 220 осіб мали вимкнути мобільні телефони на 72 години, але в результаті лише троє досліджуваних пройшли експеримент до кінця, решта – не змогли без свого смартфона стільки часу. Зі слів психолога досліджувані відчували дискомфорт, хвилювання, тривогу і навіть паніку, в них знижувалась самооцінка, а рівень знервованості, навпаки, зростав, багато впадали в депресію, дехто навіть погрожував суїцидом. Схожі експерименти проводились і іншими науковцями з США, Австралії і Англії. Результати аналогічні [3].

Висновки

Підтверджено, що психічне і фізичне здоров'я людини пов'язано з залежністю від мобільного телефону. Але ми не можемо сказати з 100% точністю, що мобільний телефон є єдиною причиною поганих психічних або фізіологічних проблем зі здоров'ям у підлітків.

З урахуванням всіх можливих негативних наслідків від користування смартфонами дослідники рекомендують переглянути своє ставлення до цих пристроїв і свідомо обмежувати себе в часі взаємодії з мобільними пристроями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Arefin S. Impact of Smartphone Addiction on Business Students' Academic Performance: A Case Study [Електронний ресурс] /Arefin S, Islam R, Mustafi M., Afrin S, Islam N. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://cutt.ly/ptZ95CP>
2. Sehar Shoukat. Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents / Sehar Shoukat [Електронний ресурс] // California Institute of Behavioral Neurosciences and Psychology. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6449671/>.
3. Хранитель А. Мобільна залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків /Аліна Хранитель [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://vopnl.vn.ua/one?st=291>.

Мовчанюк Мар'яна Тимофіївна – студент групи КІТС-186, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: maryana.movchanyuk@gmail.com

Науковий керівник: **Прищак Микола Дем'янович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Movchanyuk Mariana T. – department of Management and Information Security, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: maryana.movchanyuk@gmail.com

Supervisor: **Pryschak Nicholas D.** – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa.