

## Залежність від мобільного телефону

**Анотація.** У статті проаналізовано залежність людини від гаджетів. Досліджено номофобію у сучасному світі і дану залежність на різних вікових етапах. Визначено головні причини залежності. Встановлено, що номофобію мають люди різного віку, різної статі у приблизно однаковій кількості. Описані різноманітні способи позбутись залежності людини від гаджетів. Зроблено висновок, що залежність від мобільного телефону – це хвороба ХІ сторіччя, яка прогресує не знаючи меж і лікування можливе лише у випадку визнання людиною даної проблеми, бажання позбавлятися від смартфона і наведено конкретні приклади способів позбавлення від номофобії.

**Ключові слова:** залежність, зв'язок, номофобія, смартфон, соціальні мережі, страх, фобія.

### Д.А. Єременко Зависимость от мобильного телефона

**Аннотация.** В статье сделан анализ зависимости человека от гаджетов. Исследовано номофобию в современном мире и данную зависимость на разных возрастных этапах. Определено главные причины зависимости. Установлено, что номофобию имеют люди разного возраста, разного пола в приблизительно равном количестве. Описаны разные способы избавиться зависимости человека от гаджетов. Сделан вывод, что зависимость от мобильного телефона – это болезнь ХІ века, которая прогрессирует, не зная границ и лечение возможно только в случае признания человеком данной проблемы, желания избавиться от смартфона и приведены конкретные примеры способов избавиться от номофобии.

**Ключевые слова:** зависимость, связь, номофобия, смартфон, социальные сети, страх, фобия.

### D. A. Yeremenko. Dependence on the mobile phone

**Abstract.** The article analyzes the dependence on gadgets. Nomophobia in the modern world and this dependence at different age stages have been investigated. Definitely the main causes of addiction. Found that nomophobia have people of different ages, different sexes in approximately equal amounts. Various ways to get rid of human dependence on gadgets are described. It is concluded that dependence on a mobile phone is a disease of the XI century which progresses without knowing the boundaries and treatment is possible only if the person recognizes this problem, the desire to get rid of the smartphone and concrete examples of ways to get rid of nomophobia are given.

**Key words:** addiction, connection, nomophobia, smartphone, social network, fear, phobia and other.

**Постановка проблеми.** Вивченням даного дослідження займалися такі науковці, як Ад. Алтер, Д. Гринфілд, К. Дж. Кім, М. Лап'єр, К. Мурашова та інші. Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що у сучасному світі люди можуть майже все: знайти будь-яку інформацію за декілька секунд, побувати на іншому кінці світу натиснувши пару клавіш, прочитати книгу не шукаючи її годинами у бібліотеці, подивитись фільм безкоштовно, слухати усі хіти, усіх років всього лише використовуючи свій смартфон. Але не дивлячись на всі переваги даного процесу, він має і недоліки. Цей гаджет надто глибоко увійшов у життя майже кожного з нас, що його неочікувана відсутність – загубився, забули – може викликати у людини паніку.

**Мета дослідження.** Теоретичне та емпіричне вивчення залежності від мобільного телефону.

**Виклад основного матеріалу.** Перші наслідки електронного впливу на

суспільство були помітні відразу після рішучого вторгнення багатoprogramного телебачення в життя суспільства, яке дозволило отримувати бажану інформацію не звертаючись до книжок. Мобільний телефон із технічного гаджета швидко перетворився на один із символів часу. Номофобія — почуття страху і занепокоєння у людини через відсутність її пристрою мобільного зв'язку. Термін є аббревіатурою від англійського «no mobile phone phobia» і буквально означає «страх без мобільного». Дослідження, проведене у Великій Британії у 2008 році показало, що близько половини всіх британських користувачів мобільних відчувають номофобію. У 2012 році кількість таких користувачів серед британців зросла до 66% [8; 9; 7].

Йапін Ірен виокремлює основні причини номофобії:

- Страх безпорадності й ізольованості від зовнішнього світу. Ледь телефонні будки пішли в минуле, телефони стали не просто нашими незмінними супутниками — вони повністю підпорядкували нас собі. І якщо раніше відсутність зв'язку з світом було цілком природним явищем, сьогодні це призводить до паніки — немає можливості викликати допомогу, немає зв'язку з близькими і друзями, ні навіть годин і календаря. Що вже говорити про інтернет в смартфонах, електронних книгах, іграх і пр.

- Реклама. Дорослі люди ще здатні протистояти потоку зайвої інформації, а ось несформована психіка дітей не дозволяє їм здійснювати відсів непотрібного і потрібного. Причому, чим більше ненав'язлива реклама (фільми, мультфільми, зірки спорту і шоу-бізнесу тощо), тим міцніше в голові дитини зміцнюється думка, що життя без телефону неможлива, що «шкіра та кістки» — еталон краси, що курити — це круто, а пляшечка віскі повинна завжди стояти в домашньому барі. Що

стосується тат і мам, що на них впливають за допомогою численних акцій, казкових знижок, «багатофункціональності», моди тощо

- Страх самотності. Самодостатність, як явище, поступово йде в небуття. І сучасне молоде покоління помилково приймає за самодостатність здатність тривалий час перебувати на самоті, обклавшись мобільними телефонами, планшетами і ноутбуками. Згідно проведеним експериментам, не більше 10 відсотків людей витримують хоча б день без гаджету. Здавалося б, що складного — провести день в реальному нормального життя, залишивши вдома всі засоби зв'язку, але нікому відправити смс-ку, ніхто не дзвонить, ніхто не шле листи на «мило» і не стукає в скайп. І настає відчуття своєї непотрібності, а слідом за нею — спустошеності і панічного страху самотності. Ніби тебе викинуло на безлюдний острів, твій крик розносить вітер, і єдиний, хто тебе чує — ти.

- Ілюзія соціальності та безкарності. У реальному житті людина практично не має друзів, спілкується з ким-небудь вкрай рідко, сором'язливий, небагатослівний, можливо, має валізу комплексів. Телефон — одна з можливостей відчутти себе затребуваним, ігноруючи будь-які бар'єри, властиві реальному житті. Форуми, соц. мережі та ін. В інтернеті можна бути ким завгодно, можна плюнути на правила пристойності, не стримувати своїх емоцій, не відчувати провини. За допомогою одних тільки смс заводять романи, розривають відносини, переступають ті межі, через які в реальності переступити не вистачило б сміливості [2].

Вчені із Великої Британії виділили три типи володарів мобільних телефонів: «Кіборги» – вважають телефон своїм продовженням, майже частиною їхнього тіла, не можуть без нього обійтись. «Протизовані» – жити без телефону взагалі можуть, але при цьому відчувають дискомфорт. «Непричеплені» - для них телефон це просто телефон, не більше, щоб дзвонити, коли це дійсно необхідно [5].

Аддиктивна поведінка – прагнення до відходу від реальності, за засобами змінення свого психічного стану. Аддиктивна поведінка – один із типів девіантної (відхильної) поведінки з формуванням прагнення людини до відходу від реальності, шляхом штучного змінення свого психічного стану, засобами застосування деяких речовин або постійної фіксації уваги на конкретних видах діяльності з ціллю розвитку і підтримки інтенсивних емоцій. Замість того, щоб знайти будь-який оптимальний вихід із важкої ситуації аддиктивна особистість просто уникає проблем [1; 6; 3].

Було б не зайве засвоїти деякі правила безпечного користування мобільним телефоном. Звичайно, припустити, що мобільні телефони заборонять, було б утопією. Адже вони роблять життя людини комфортним та інформативно насиченим. Батьки завжди можуть зв'язатися зі своїми дітьми, щоб проконтролювати їхнє місцеперебування,

бізнесмени швидко розв'язують невідкладні справи, незважаючи на віддаленість відстані їх перебування тощо. Тому питання сьогодні полягає не в тому, щоб позбутися мобільників, а щоб максимально захиститися від їхнього негативного впливу. Ось що радять з цього приводу фізики та медики:

1. Не тримати телефон постійно біля вуха, краще купити навушники.

2. Купуючи мобільний телефон просити показати копію сертифіката на обрану модель, де буде зазначено, що вона відповідає вимогам стандарту FCC.

3. Не обирати маленькі моделі мобільних телефонів, вони мають потужніше випромінювання порівняно з більшими.

5. Не розмовляти мобільним у маршрутних таксі та в машинах.

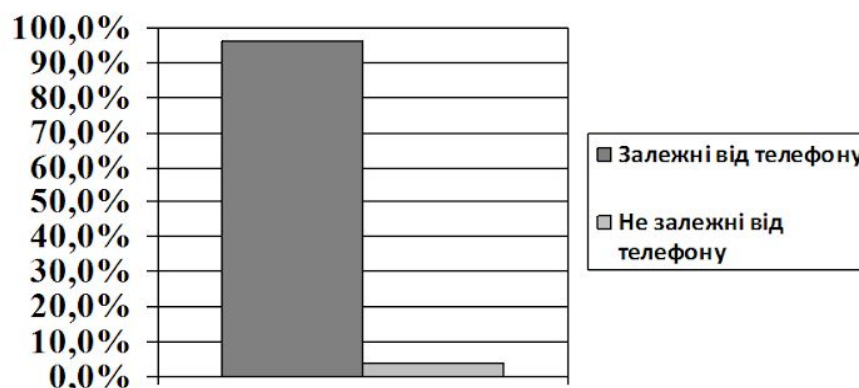
6. Не притискайте відразу телефон до вуха, стежте за процесом виклику, дивлячись на екран мобільника, і лише після того, як з'єднання відбулося, піднесіть його до вуха.

7. Тримати телефон не ближче 2 м від ліжка.

8. Уникати користування мобільним телефоном у таких умовах: приміщення вокзалів, аеропортів, метро, в підвалах.

9. Не розмовляти довше трьох хвилин, між розмовами робити перерви не менш як на 15 хвилин [4].

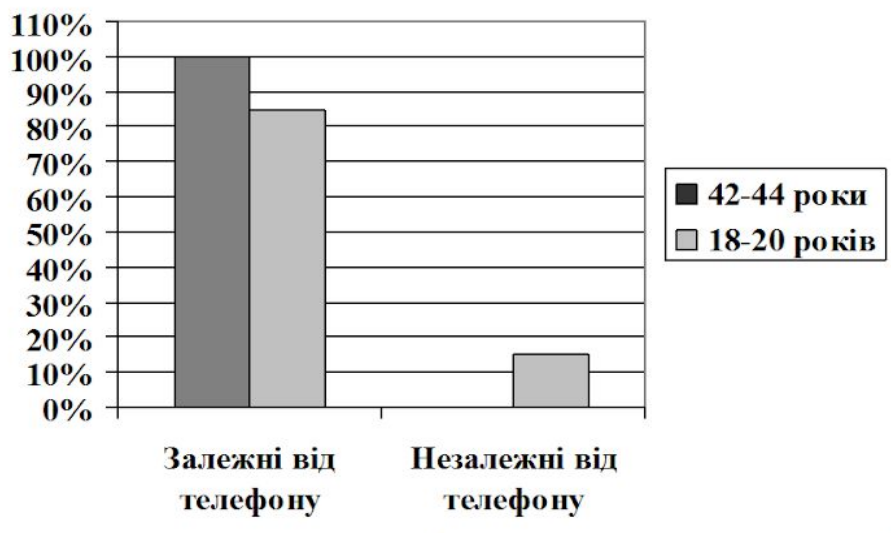
Нами було проведено дослідження з метою вивчення залежності від мобільного телефону на різних вікових етапах. Емпіричне дослідження проводилось методом анкетування. Питання анкети ми розробили самостійно на основі результатів теоретичного аналізу даної проблеми. До вибірки увійшли 84 особи 18-44 років. З них 40 досліджуваних віком 18-20 років, та 44 особи 42-44 роки. Результати представлено на рисунку 1.



**Рис.1. Рівні залежності від телефону у людей, що увійшли до вибірки**

Як видно з гістограми на рис.1 96,4% опитуваних мають залежність від телефону, тоді як 3,6% такої залежності не мають. На рисунку 2

представлено відсоткове співвідношення наявності залежності від телефону у осіб різної вікової категорії.



**Рис.2. Відсоткове співвідношення наявності залежності від телефону у осіб різної вікової категорії**

З діаграми на рис.2 видно, що з категорії 42-44 років (44 особи) – 100% виявилися залежними від телефону, а незалежних у цій категорії не виявилось. З категорії віком 18-20 років (40 осіб) – 85% (34 особи) виявились залежними від телефону, а незалежних від телефону – 15% (6 осіб).

**Висновок.** Таким чином можна зробити висновок, що залежність у сучасному світі прогресує незалежно від віку. Емпіричне дослідження показало, що 96,4% залежні від гаджету, але найголовніша проблема – більшість цього не визнає. За теоретичними даними, щоб позбутися даного страху потрібно виходити на прогулянку без смартфона або користуватися ним у крайньому випадку, розвивати себе, відволікатися, займатись будь-якою діяльністю.

### Список використаної літератури

1. Азарова Е. Психология зависимостей/ Е. Азарова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 580 с.
2. Залежність від телефону, або номофобія — хвороба 21 століття [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://owoman.com.ua/zalezhnist-vid-telefonu-abo-nomofobiya-hvoroba-21-stolittya.html>
3. Короленко Ц., Дмитриева Н, Шпикс Т. Психология зависимости/ Ц.Короленко, Н. Дмитриева, Т. Шпикс. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2007. – 188 с.

4. Лебедєв С.О. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.uoz.cn.ua/pub011112.htm>
5. Медик, В. А. Статистика в медицине и биологии. В 2-х т. Т. 1. Теоретическая статистика / В. А. Медик, М. С. Токмачев, Б. Б. Фишман. – М.: Медицина, 2000. – 412 с.
6. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии/ В.Д. Менделевич. –СПб: Речь, 2006. – 250 с.
7. Симонов. Ю. Навички життя / Симонов. Ю. // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2009. – №5. – С. 20.
8. Номофобія [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F>
9. Пацлаф Р. Застывший взгляд / Райнер Пацлаф [пер. с немецкого В. Бакусева] — М.: Эвидентис, 2003. — 224 с.