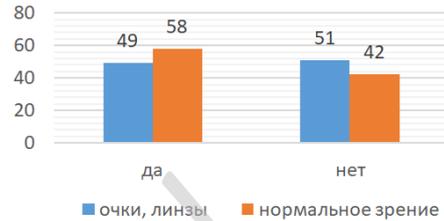
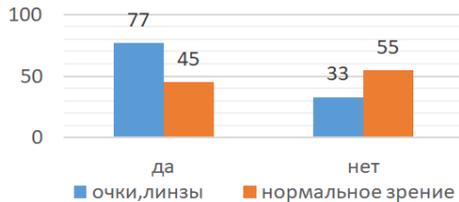




**Рисунок 4 — Предпочтение электронных или печатных версий учебников**



**Рисунок 5 — Степень освещенности рабочего места**



**Рисунок 6 — Защита глаз от УФ-лучей**



**Рисунок 7 — Гимнастика для глаз**

### Выводы

Проанализировав анкеты и диаграммы, мы сделали вывод о том, что существует некоторая зависимость между плохим зрением и недостаточным выполнением основных правил его гигиены. Среди тех студентов, которые имеют проблемы со зрением, больше ответов, противоречащих правильной гигиене. Это может быть связано с недостаточной осведомленностью о правилах гигиены зрения. Сведения о том, что студенты с нормальным зрением проводят меньше времени за гаджетами, подтвердились. На основе полученных данных можно утверждать, что студенты, которые не имеют проблем со зрением, придерживаются правильной гигиены гораздо чаще, чем студенты с нарушенным зрением. Однако в некоторых вопросах, таких как защита глаз от УФ-лучей и выбор печатной литературы, положительная тенденция наблюдается среди студентов, имеющих нарушения зрения, так как несоблюдение некоторых основных правил может еще больше ухудшить их зрение. Наша работа подтверждает сведения о том, что существует ряд правил, выполняя которые, можно сохранить зрение в хорошем состоянии на протяжении всей жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / П. И. Мельниченко [и др.]; под ред. П. И. Мельниченко. — М., 2012. — 752 с.
2. Клинические нормы. Офтальмология / Х. П. Тахчиди [и др.]. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 272 с.
3. Лихачевская, О. С. Как сохранить зрение при работе на компьютере / О. С. Лихачевская. — М.: Эксмо, 2010. — 255 с.
4. Елизарова, З. И. Защита органа зрения / З. И. Елизарова // Охрана труда и социальная защита. — 2017. — № 6. — С. 75–77.
5. Наше зрение [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://globallab.org/ru/project/inquiry/nashe\\_zrenie.ru.html#\\_YGDNYZNR1PY](https://globallab.org/ru/project/inquiry/nashe_zrenie.ru.html#_YGDNYZNR1PY). — Дата доступа: 28.03.2021. Глобальная школьная лаборатория.

УДК 616.89-008.441.1:621.395.721.5

**НОМОФОБИЯ**

**Денисенко Н. С.**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент Н. Е. Фомченко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### Введение

В современном мире сложно представить нашу жизнь без мобильных телефонов. Ведь благодаря им мы можем получать информацию, смотреть фильмы

и общаться со своими родственниками и друзьями. Не стоит забывать и о социальных сетях, без которых большинство людей уже не может представить своё существование. Также есть невероятное количество полезных приложений, которыми мы можем пользоваться для получения знаний.

Казалось бы, какие могут быть минусы у данного девайса? Главный недостаток телефона в том, что он вызывает зависимость. Эта зависимость научно называется номофобией.

Термин номофобия происходит от английского «nomobilephonerphobia», что дословно обозначает боязнь остаться без телефона. Проявляется этот страх у каждого по-разному (паника, раздражительность, ощущение дискомфорта), а проходит он только тогда, когда телефон снова оказывается под рукой.

На данный момент номофобия не является официальным заболеванием, однако в скором времени это может измениться, ведь очень многие люди подвержены данной зависимости.

### **Цель**

Осветить проблему зависимости от телефонов — номофобию.

### **Материал и методы исследования**

Анкетирование 106 человек в возрасте от 14 до 25 лет по вопросам номофобии.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Согласно статистике британских учёных, номофобии подвержены около 70 % владельцев гаджетов. Данное расстройство было впервые выявлено в 2008 г., однако оно начало стремительно быстро распространяться [1].

Надо отметить, что для номофобии характерны следующие симптомы:

1. Тревога при мысли о том, что вы забыли или потеряли свой телефон.
2. Частые проверки телефона на наличие пропущенных звонков или новых сообщений.
3. Предпочтение общения через мобильный телефон живому общению.
4. Необходимость держать телефон при себе 24 ч в сутки [2].

Нами было проведено анкетирование с целью выявления номофобии. В опросе приняли участие 106 человек в возрасте от 14 до 25 лет.

Большинство анкетированных — женщины (70,8 %), а меньшинство — мужчины (29,2 %). Большая часть опрошенных людей в возрасте от 18 до 25 лет (64,2 %), остальная часть (35,8 %) в возрасте от 14 до 17 лет.

На вопрос о знании значения термина номофобия 70,8 % людей ответили «нет», остальные 29,2 % ответили «да».

На вопрос «Сколько часов в день вы используете мобильный телефон?» из числа опрошенных: 17,9 % пользуются мобильным телефоном от одного до трёх часов в сутки. Большинство анкетированных (47,2 %) используют телефон от четырёх до шести часов в сутки. Среди опрошенных 34,9 % используют его от шести до десяти часов в сутки. Два последних результата неприемлемы для человека, не страдающего номофобией. Как и ожидалось, большинству опрошенных (82,1 %) сложно отказаться от использования мобильных телефонов.

### **Выводы**

Таким образом, в результате анкетирования был выявлен невысокий уровень осведомленности людей о проблеме зависимости от телефонов — номофобии. Преобладающая часть анкетированных будет испытывать трудности при отсутствии гаджетов, что свидетельствует о том, что номофобия становится действительно серьёзной проблемой человечества.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе (Деструктивное поведение в современном мире) / Ц. П. Короленко, А. Т. Донских. — Новосибирск, 1990. — 72 с.
2. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. — СПб.: Речь, 2007. — 190 с.