

Ученые: сколько времени подростку можно пользоваться смартфоном в день, чтобы не испортить психику

09.12.2023



Ученые из Кореи провели исследование, в котором выяснили что использование смартфона подростками более четырех часов в день приводит к повышенному стрессу, суицидальным мыслям и другим негативным последствиям. Исследование было опубликовано в журнале *PLoS One*.

Так, у подростков, которые часто используют смартфон в течение дня отмечаются нарушения сна, зрения и опорно-двигательного аппарата. Также у них появляются психические расстройства.

Мун Чжин-Хва совместно с другими учеными из Ханьянского университета для установление безопасного времени пользования смартфонами детьми опросили более 40 тысяч человек. В анкете школьникам нужно было ответить на вопросы «Пользовались ли вы своим или чьим-либо смартфоном за последние семь дней?» и «За последние семь дней, сколько часов в день вы пользовались смартфоном?».

Так, итогам опроса выяснилось, что в среднем количество подростков, использующих телефон в течение дня более двух часов составило 85,7%. Ранее этот показатель находился на уровне чуть более 64%. Данные анализировались в период с 2017 по 2020 год.

Ученые поделили участников эксперимента на две группы – тех, кто пользовался смартфоном меньше четырех часов в день, и тех, кто пользовался смартфоном больше четырех часов в день. Как выяснилось, участники из второй группы имели куда больший уровень стресса. Таким образом, исследователи пришли к выводу, что для подростков безопасно пользоваться смартфоном не более четырех часов в сутки.

Вячеслав Бананов