

В.В. Гутник

**ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОМОФОБИИ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Научный руководитель: ст. преп. С.Н. Чепелев

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V.V. Gutnik

FEATURES OF DISTRIBUTION OF NOMOPHOBIA IN MEDICAL STUDENTS

Tutor: senior lecturer S.N. Chepelev

Department of Pathological Physiology

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Целью исследования явилось изучение особенностей распространения номофобии среди студентов-медиков. Выявлено, что в той или иной степени номофобии подвержены 100% опрошенных. Установлено, что у исследуемых лиц женского пола отмечается статистически значимо выше вероятность проявления сильного уровня номофобии по сравнению с лицами мужского пола.

Ключевые слова: мобильная зависимость, номофобия, зависимое поведение, студенты-медики.

Resume. The aim of the study was to study the peculiarities of the spread of homophobia among medical students. It was revealed that 100% of those surveyed are subject to homophobia to one degree or another. It was found that the studied female individuals have a statistically significantly higher probability of displaying a strong level of nomophobia compared to male individuals.

Keywords: mobile addiction, nomophobia, dependent behavior, medical students.

Актуальность. В современном мире, когда наука и техника развивается стремительными темпами, многие из нас не представляют жизнь без мобильных телефонов. С одной стороны, современным студентам очень повезло, что, будучи гражданами цифровой эпохи, они имеют большие возможности, но есть и другая сторона медали – зачастую люди вообще не могут обходиться без телефона [1, 2].

Впервые о номофобии заговорили в 2008 году. Сам термин «номофобия» является сокращением английского словосочетания «No mobile phone phobia», то есть «страх остаться без мобильного телефона». Термин был введен специалистами для описания состояния беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с помощью мобильного телефона поддерживать контакт с людьми [3].

В цифровую эпоху смартфоны становятся практически продолжением человека, и в этом нет ничего отрицательного до тех пор, пока это не начинает вызывать физические и эмоциональные проблемы, вредить отношениям, учебе, работе и здоровью [5].

Цель: изучить особенности распространения номофобии среди студентов-медиков.

Задачи:

1. Изучить распространенность номофобии среди студентов-медиков

2. Выяснить роль пола в степени выраженности номофобии

3. Предложить способы профилактики номофобии

Материал и методы. Для изучения мобильной зависимости было анонимно проанкетировано 80 студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета в возрасте 19-23 лет ($20,7 \pm 0,52$ лет). В исследовании использовалась анкета NMP-Q, разработанная С. Yildirim и А.-Р. Correia (2015), состоящая из 20 вопросов (рисунок 1).

1. Я чувствовал бы себя некомфортно без постоянного доступа к информации через мой смартфон.
2. Я был бы раздражен, если бы не мог искать информацию на своем смартфоне тогда, когда захочу.
3. Невозможность получать новости на смартфоне заставила бы меня нервничать.
4. Я был бы раздражен, если бы не мог использовать свой смартфон/его возможности тогда, когда захочу.
5. Разряженная батарея в смартфоне вызвала бы у меня испуг.
6. Если бы у меня закончились средства на балансе мобильного или месячный трафик, я бы запаниковал.
7. Если бы на смартфоне не было сигнала или я не мог подключиться к Wi-Fi то постоянно проверял бы, не появился ли сигнал или интернет.
8. Я бы боялся оказаться в ситуации, когда не имел бы доступа к смартфону.
9. Если бы я не мог проверять свой смартфон какое-то время, у меня было бы желание проверить его.
Если бы у меня не было моего смартфона...
10. Я чувствовал бы беспокойство, потому что не мог в любой момент связаться с семьей/друзьями.
11. Я был бы обеспокоен, потому что моя семья/друзья не могли связаться со мной.
12. Я бы нервничал, потому что не мог отвечать на сообщения и звонки.
13. Я был бы взволнован, потому что не мог поддерживать связь с семьей/друзьями.
14. Я бы нервничал, потому что не мог знать, пытался ли кто-нибудь связаться со мной.
15. Я чувствовал бы беспокойство, потому что моя постоянная связь с семьей и друзьями была бы нарушена.
16. Я бы нервничал, потому что был бы отключен от своего профиля.
17. Мне было бы некомфортно, потому что я не мог бы оставаться в курсе того, что происходит в социальных сетях.
18. Я чувствовал бы себя некомфортно, потому что не мог бы получать уведомления об активности на моих страницах в соцсетях.
19. Я чувствовал бы беспокойство, потому что не мог бы проверить электронную почту.
20. Я бы не знал, что делать.

Рис. 1–Анкета NMP-Q (адаптирована на русском), разработанная С. Yildirim и А.-Р. Correia, 2015

Каждый вопрос в анкете оценивался по 7-балльной системе, где 1 – совершенно не согласен, 2 – не согласен, 3 – частично не согласен, 4 – ни то, ни другое, 5 – согласен, 6 – частично согласен, 7 – совершенно согласен. По результатам набранной суммы баллов у исследуемых студентов определялся уровень номофобии: 20 баллов – номофобия отсутствует, 21-59 баллов – незначительный уровень номофобии, 60-99 баллов – умеренный уровень нофобии и 100-140 баллов – сильная номофобия. Уровень $p < 0,05$ считался статистически значимым.

Результаты и их обсуждение. Распределение проанкетированных студентов-медиков по полу было следующим: 24 (30%) мужчины и 56 (70%) женщин. Установлено, что по результатам анкетирования 20 баллов, что соответствует отсутствию номофобии, никто не набрал, 21-59 баллов (незначительный уровень номофобии) набрало 22 (27,5%) студента, 60-99 баллов (умеренный уровень нофобии) – 44 (55,0%) студента и 100-140 баллов (сильная номофобия) – 14 (17,5%) студентов. Распределение номофобии у лиц мужского пола было следующим: незначительный уровень номофобии был отмечен у 6 (25%) человек, умеренный уровень нофобии – у 17 (70,8%) человек и сильная номофобия – у 1 (4,2%) человек. Среди лиц женского пола распространении номофобии было следующим: незначительный уровень номофобии был отмечен у 16 (28,6%) человек, умеренный уровень нофобии – у 27 (48,2%) человек и

сильная номофобия – у 13 (23,2%) человек. Установлено, что у лиц женского пола отмечается статистически значимо выше вероятность проявления сильной номофобии по сравнению с лицами мужского пола ($p < 0,05$) (рисунок 2).

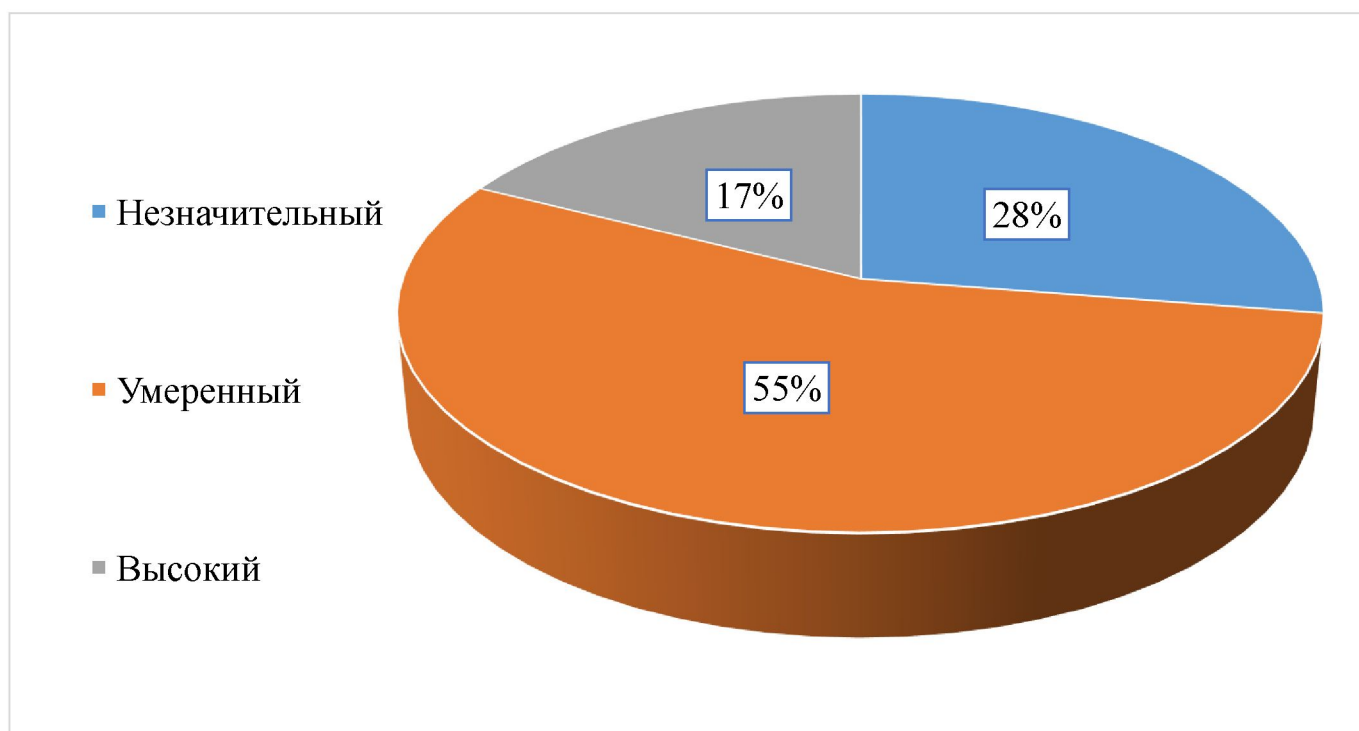


Рис. 2 – Уровень номофобии выявленный у студентов

Универсальным советом профилактики номофобии станет поиск увлечений в «реальном» мире, в том числе подразумевающих межличностное общение.

Среди простых, но эффективных приемов также можно отметить:

выключайте телефон на ночь. Если нужен будильник, держите телефон на расстоянии, чтобы ночью трудно было до него дотянуться;

не брать смартфон в ванную, через некоторое время можно усложнить задачу и перестать брать телефон еще и на кухню;

попробуйте оставить телефон дома на короткое время, например, когда идете в продуктовый магазин;

на работе нужно максимально долго не вынимать телефон из сумки или куртки. Можно взять за правило оставлять его там во время встреч с друзьями, походах в кино и т.д.;

выделите время каждый день, когда выключите телефон и сосредоточитесь на чем-то другом, используйте приложения для саморегулируемых смартфонов. Есть приложения, которые стимулируют снижать время пользования телефоном;

сократить число приложений, которые могут о чем-то уведомлять, – необходимо оставить только действительно нужные, например, о рабочей почте;

нужно стараться не засиживаться в социальных сетях. Они затягивают сами по себе, а в сочетании с повышенной любовью к телефонам это может быть двойным ударом [4].

Выводы:

1. В той или иной степени номофобии подвержены 100% проанкетированных.
2. Установлено, что у исследуемых лиц женского пола отмечается статистически значимо выше вероятность проявления сильного уровня номофобии по сравнению с лицами мужского пола.
3. Полученные данные указывают на необходимость проведения профилактических мероприятий, направленных на снижение мобильной зависимости в студенческой среде, особенно среди лиц женского пола.

Литература

1. Елисеева, Е. Ю. Изучение зависимости от интернета и мобильных устройств у школьников, гендерные и возрастные особенности / Е. Ю. Елисеева, А. И. Карева // Смоленский медицинский альманах. – 2019. – №4. – С. 131-133.
2. Клюкина, М. М. Номофобия: болезнь XXI века / М. М. Клюкина // Наука и образование: инновации, интеграция и развитие. – 2016. – № 1 (3). – С. 76-80.
3. Пережогин, Л. О. Зависимость от персонального компьютера, интернета и мобильных устройств, обеспечивающих удаленный сетевой доступ (клиника, диагностика, лечение) / Л. О. Пережогин, В. Ф. Шалимов, Б. А. Казаковцев // Российский психиатрический журнал. – 2018. – № 2. – С. 19-30.
4. Фазлыева, Р. А. Номофобия в современном мире / Р. А. Фазлыева // Аллея науки. – 2018. – Т. 3, № 10 (26). – С. 834-837.
5. Чуешова, Н. В. Влияние длительного воздействия электромагнитного излучения частоты мобильного телефона на морфофункциональное состояние репродуктивной системы крыс-самцов и их потомства / Н. В. Чуешова, Ф. И. Висмонт // Доклады Национальной академии наук Беларуси. – 2019. – Т. 63, № 2. – С. 198-206.