

В.В. Гутник

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НОМОФОБИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
И СПОСОБЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ**

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

Кафедра патологической физиологии,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V. V. Gutnik

**PREVALENCE OF NOMOPHOBIA AMONG STUDENTS AND WAYS
OF ITS PREVENTION**

Tutor: senior lecturer S.N. Chepelev

Department of Pathological Physiology,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Исследование посвящено изучению распространенности номофобии среди студентов-медиков и предложению способов ее профилактики. Выявлено, что в той или иной степени номофобии подвержены все участники анкетирования. Среди исследуемых лиц женского пола отмечается статистически значимо выше вероятность проявления сильного уровня номофобии по сравнению с лицами мужского пола. Предложены способы профилактики номофобии.

Ключевые слова: номофобия, мобильная зависимость, студенты, профилактика.

Resume. The study is devoted to the study of the prevalence of nomophobia among medical students and the proposal of ways to prevent it. It was revealed that all participants of the survey are subject to varying degrees of nomophobia. Among the studied females, there is a statistically significantly higher probability of a strong level of nomophobia compared to males. Methods for the prevention of nomophobia are proposed.

Keywords: nomophobia, mobile addiction, students, prevention.

Актуальность. В настоящее время многие из нас не представляют свою 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 распространенность номофобии среди студентов-медиков и предложить способы ее профилактики.

Задачи:

1. Проанализировать распространенность номофобии среди студентов-медиков;
2. Выяснить роль пола в степени выраженности номофобии среди анализируемых студентов-медиков.
3. Предложить способы профилактики номофобии.

Материалы 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 номофобии 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 номофобии) – 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 номофобии – у 17 (70,8%) человек и сильная номофобия – у 1 (4,2%) человек. Среди лиц женского пола распространение номофобии было следующим: незначительный уровень номофобии был отмечен у 16 (28,6%) человек, умеренный уровень номофобии – 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).

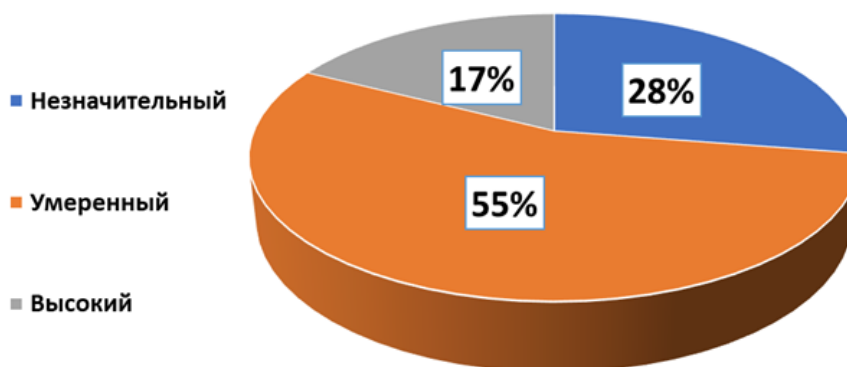


Рис. 2 – Уровень номофобии выявленный у студентов

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. По результатам проведенного исследования, в той или иной степени номофобии подвержены все участники анкетирования.

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.