

Л.М. Гитихмаева* , А.С. Мамбеталина 

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Нур-Султан
*e-mail: mambetalina@mail.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НОМОФОБИИ (РОССИЯ, УКРАИНА, БЕЛАРУСЬ)

Сотовые телефоны в настоящее время являются одними из самых распространенных гаджетов, используемых человечеством. Возможности, представляемые мобильными устройствами, расширяются с каждой новой моделью, выпускаемой на рынке гаджетов, влияя на качество и количество времени, проводимого человеком во взаимодействии с мобильными устройствами. При этом частое использование смартфона не всегда является целесообразным и может являться симптомом номофобии – зависимости от сотового телефона. Исследования, активно проводимые в последнее десятилетие, показывают степень распространенности этого явления в разных странах и социальных группах. Цель статьи – впервые представить аналитический обзор экспериментальных исследований номофобии, проведенных в России, Беларуси и Украине. В данных исследованиях раскрывается понятие и сущность явления номофобии, изучаемого во взаимосвязи с различными личностными и поведенческими характеристиками. Представлены результаты десяти экспериментальных исследований номофобии, проведенных разными исследователями, и описаны полученные ими данные. Исследования российских, украинских, белорусских авторов: Е.Е. Верхотурцевой, Е. Шарабариной, Д.А. Панкратова, Д.В. Долгушина, А.П. Беловой, О.Е. Борисовой, М.Ф. Напалковой, Е.Г. Сарока, Г.А. Агасян, И.М. Сквиря, Е.А. Куливар, А.Д. Катковой, С.Н. Чепелевой, показывают отличительные черты проявления номофобии в различных социальных, возрастных и гендерных группах респондентов. В исследованиях предприняты попытки изучить номофобию с помощью авторских опросников и проследить ее взаимосвязи с различными психическими процессами и состояниями личности респондента. Выявлены общие характеристики в проявлении номофобии у молодежи и женщин разных стран. Проанализированы закономерности проведения исследований и формирования терминологического и психодиагностического аппарата изучения номофобии. В статье представлен анализ теоретического и эмпирического плана исследований номофобии, процедуры формирования выборки и подбора диагностического материала. Проведенное исследование позволило выделить общие формы организации экспериментальных исследований и определить перечень тем, требующих дополнительного изучения. Статья завершается сформулированными по результатам анализа исследований, выводами и предложениями для организации масштабного экспериментального исследования номофобии у казахстанской молодежи.

Ключевые слова: гаджеты, номофобия, смартфон, зависимость, телефонная зависимость, фобия, социальные сети, зависимое поведение.

L.M. Gitikhmayeva*, A.S. Mambetalina

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Kazakhstan, Nur-Sultan

*e-mail: mambetalina@mail.ru

Experimental studies of nomophobia (Russia, Ukraine, Belarus)

Cell phones are currently one of the most widespread gadgets used by mankind. The possibilities presented by mobile devices are expanding with each new model released on the gadget market, affecting the quality and amount of time a person spends interacting with mobile devices. At the same time, frequent use of a smartphone is not always advisable and may be a symptom of nomophobia – dependence on a cell phone. Studies that have been actively carried out in the last decade show the extent of this phenomenon in different countries and social groups. The purpose of the article is to present for the first time an analytical review of experimental studies of nomophobia carried out in Russia, Belarus and Ukraine. These studies reveal the concept and essence of the phenomenon of nomophobia, studied in conjunction with various personal and behavioral characteristics. The results of ten experimental studies of nomophobia carried out by different researchers are presented and the data obtained by them are described. Studies by Russian, Ukrainian, Belarusian authors: E.E. Verkhoturitseva, E. Shar-

abarina, D.A. Pankratova, D.V. Dolgushina, A.P. Belova, O.E. Borisova, M.F. Napalkova, E.G. Saroka, G.A. Agasyan, I.M. Skvira, E.A. Kulivar, A.D. Katkova, S.N. Chepelevoy show the distinctive features of the manifestation of nomophobia in various social, age and gender groups of respondents. In the studies, attempts were made to study nomophobia using the author's questionnaires and to trace its relationship with various mental processes and states of the respondent's personality. Common characteristics in the manifestation of nomophobia in young people and women from different countries have been revealed. The patterns of research and the formation of the terminological and psychodiagnostic apparatus for the study of nomophobia have been analyzed. The article presents an analysis of the theoretical and empirical research plan for nomophobia, the procedure for sampling and selection of diagnostic material. The study made it possible to single out the general forms of organizing experimental research and to determine the list of topics requiring additional study. The article ends with the conclusions and proposals formulated based on the results of the research analysis for organizing a large-scale experimental study of nomophobia among Kazakh youth.

Key words: gadgets, nomophobia, smartphone, addiction, telephone addiction, phobia, social networks, addictive behavior.

Л.М. Гитихмаева*, А.С. Мамбеталина

А.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан, Нұр-Сұлтан қ.

*e-mail: mambetalina@mail.ru

Номофобияны эксперименттік зерттеу (Ресей, Украина, Беларусь)

Ұялы телефондар қазіргі уақытта адамзат қолданатын ең кең таралған гаджеттердің бірі болып табылады. Мобильді құрылғылар ұсынатын мүмкіндіктер гаджеттер нарығында шығарылған әрбір жаңа модельмен бірге кеңейіп, адамның мобильді құрылғылармен қарым-қатынас жасау сапасына және уақытына әсер етеді. Сонымен қатар, смартфонды жиі қолдану әрқашан орынды емес және номофобияның, яғни ұялы телефонға тәуелділіктің симптомы болуы мүмкін. Соңғы онжылдықта белсенді жүргізілген зерттеулер бұл құбылыстың әр түрлі елдер мен әлеуметтік топтарда таралу дәрежесін көрсетеді. Мақаланың мақсаты – Ресейде, Беларусьте және Украинада жүргізілген номофобияға қатысты эксперименттік зерттеулерге аналитикалық шолуды алғаш рет ұсыну. Бұл зерттеулер әртүрлі жеке және мінез-құлық ерекшеліктерімен біріктіре отырып, зерттелген номофобия феноменінің түсінігі мен мәнін ашады. Әртүрлі зерттеушілер жүргізген номофобияның он эксперименттік зерттеулерінің нәтижелері ұсынылып, олар бойынша алынған мәліметтер сипатталған. Орыс, украин, белорус авторларының зерттеулері: Е.Е. Верхотурцева, Е. Шарабарина, Д.А. Панкратова, Д.В. Долгушина, А.П. Белова, О.Е. Борисова, М.Ф. Напалкова, Е.Г. Сарока, Г.А. Агасян, И.М. Сквиря, Е.А. Куливар, А.Д. Каткова, С.Н. Чепелевой респонденттердің әртүрлі әлеуметтік, жас және гендерлік топтарындағы номофобия көрінісінің ерекшеліктерін көрсетеді. Зерттеулерде авторлық сауалнамалар арқылы номофобияны зерттеуге және оның респонденттің әртүрлі психикалық процестерімен және жеке басының күйлерімен байланысын байқауға әрекет жасалды. Әртүрлі елдердегі жастар мен әйелдерден номофобияның көрініс табуының ортақ сипаттамалары анықталды. Номофобияны зерттеудің терминологиялық және психодиагностикалық аппаратының қалыптасуы мен зерттеу заңдылықтары талданған. Мақалада номофобияны теориялық және эмпирикалық тұрғыдан зерттеу жоспарын талдау, диагностикалық материалды іріктеу мен іріктеу тәртібі көрсетілген. Зерттеу эксперименттік зерттеулерді ұйымдастырудың жалпы формаларын бөліп көрсетуге және қосымша зерттеуді қажет ететін тақырыптар тізімін анықтауға мүмкіндік берді. Мақала Қазақстан жастары арасындағы номофобияны кең ауқымды эксперименттік зерттеуді ұйымдастыру мақсатында жүргізілген зерттеулердің нәтижелері бойынша тұжырымдалған қорытындылар мен ұсыныстармен аяқталады.

Түйін сөздер: гаджеттер, номофобия, смартфон, нашақорлық, телефонға тәуелділік, фобия, әлеуметтік желілер, тәуелділік.

Введение

Мобильный гаджет современного человека представляет собой миниатюрный универсальный компьютер с полноценным пользовательским интерфейсом и развитым радиоинтерфейсом. Смартфон (англ. Smartphone – умный

телефон) позволяет взаимодействовать со всем миром, контролировать свои профессиональные и личные записи, находится на связи и иметь под рукой доступ ко всевозможным развлечениям, но при расширении функций, закладываемых производителями в смартфоны нового поколения, телефоны для многих становятся

не просто информационным виртуальным пространством с возможностью быстрой коммуникации, а определяют образ жизни современной молодежи, формируя привычку, а иногда и зависимость.

Проблема мобильной зависимости (номофобии) впервые была исследована в 2012 г., однако в настоящее время, когда смартфон есть у девяти из десяти жителей развитых стран, проявления страха остаться без мобильного телефона регистрируют у каждого седьмого жителя стран с развитой сотовой связью (Alhassan, 2017; Ключкина, 2021).

Термин «номофобия» (от англ. по mobile phobia – без мобильного телефона) был введен в психологический словарь для описания дискомфорта и панических настроений у человека, который по разным причинам потерял средство общения с окружающими людьми (Федотов, 2015).

Одно из классических определений номофобии описывает её как состояние человека, при котором сотовый телефон становится предметом культа и человек совершает звонок ради звонка, пользуется функциями телефона не ради получения информации или какого-либо результата, а ради самого действия с мобильным телефоном. Человек при этом не всегда осознает и может объяснить причину своих действий, считая свой мобильный телефон частью и продолжением себя, чувствуя неполноценность при его отсутствии или ограничении времени взаимодействия с ним (Сарока, 2021).

Зависимость от телефона – не только одна из наиболее новых распространенных немедицинских зависимостей, но и одна из наиболее многокомпонентных зависимостей, поскольку объединяет в себе игроманию и интернет-зависимость, а также связана с большим количеством личных качеств индивидов, таких как повышенная личная тревожность, высокая внушаемость, депрессия и т.д. Исследователи также обнаружили связь номофобии с застенчивостью и проанализировали ее влияние на формирование и развитие коммуникативных навыков (Aker, 2017; Yang, 2016; Voumosleh, 2018; Морозова, 2016; Гремиллова, 2019; Lee, 2017; Seafy, 2000).

За последние десять лет проблема исследования номофобии и зависимости от сотовых телефонов получает активное распространение в психологической среде и опытным путем формируется ряд исследований, на основании которых можно сконструировать образ «идеального эксперимента» для изучения номофобии и исследования интерфейса человек/гаджет.

Целью написания статьи стал аналитический обзор зарубежных экспериментальных исследований номофобии, проведенных в России, Беларуси и Украине. Данные исследования были выбраны для анализа, поскольку ярко демонстрируют все особенности построения экспериментов, посвященных исследованию номофобии и которые можно использовать при дальнейшем изучении проблемы зависимости от сотового телефона.

Материалы и методы исследования

Рассмотрим некоторые эксперименты с описанием методов получения данных и результаты, полученные исследователями. При выборе исследований нами были отобраны десять исследований номофобии, проведенных за последние пять лет (2016-2021 г.). При описании каждого исследования приводятся данные о месте проведения эксперимента, выборке исследования, использованных методах получения данных, основных результатах исследования и выводах, формулируемых автором.

Исследования расположены нами по срокам их проведения для эффективного анализа изменений в построении экспериментов.

1. Е.Е. Верхотурцевой (Россия, г. Магнитогорск, 2016 г.) было проведено исследование со школьниками-подростками с целью изучения причин использования мобильных телефонов на занятиях. Методом исследования выступил опрос, по результатам которого были сделаны выводы о том, что 100% подростков используют телефон во время уроков.

50 % подростков во время занятий параллельно существуют в реальном и в виртуальном мирах социальных сетей, 20 % подростков используют телефон для игр и просмотра картинок, а 30 % подростков во время урока пользуются поисковыми системами для нахождения информации по теме урока или поиска ответа на вопросы учителя (Верхотурцева, 2016).

На основании проведенного исследования автор делает вывод о том, что подростки находятся в зоне риска возникновения номофобии, и в качестве профилактики номофобии предлагает практиковать свободные от использования телефона дни.

2. В исследованиях Н.Э. Казак (Россия, г. Южно-Сахалинск, 2016 г.) впервые предпринимается попытка проследить взаимосвязь номофобии с чувством субъективного одиночества личности. Исследование проводилось на базе

ФГБОУ ВПО «СахГУ», «Институт психологии и педагогики» и охватывало 20 человек в возрасте от 18 до 25 лет. В эксперименте применялись две психодиагностические методики: «Диагностика мобильной зависимости М.Г. Галичиной и М.В. Буяновой» и «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона», полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики (Казак, 2016).

Исследование показало, что только 5 % выборки не склонны к формированию зависимого поведения, у 55 % зависимость от мобильного телефона уже сформирована, а у 40 % высокий уровень зависимости от мобильного телефона. При исследовании субъективного одиночества были получены данные о том, что низкий уровень одиночества у 45 % выборки, средний уровень одиночества так же демонстрируют 45 % выборки. 10 % опрошенных проявляют высокий уровень одиночества. Несмотря на то, что в данной выборке гипотеза о связи высокого уровня номофобии и субъективного одиночества не подтвердилась, автор предполагает продолжение исследования и расширение объема выборки для повторного исследования на группе испытуемых с большей выраженностью мобильной зависимости.

3. Исследование Е. Шарабарина (2017 г.) ставило своей целью выявление уровня номофобии у студентов и школьников г. Омска. В исследовании приняли участие 94 человека в возрасте от 17 до 22 лет. Методом исследования выступило анкетирование, результаты которого показали, что у 34 % опрошенной молодежи выявлена 60 %-ная зависимость от технических средств (Шарабарина, 2017).

В данном исследовании женщины оказались в 1,5 раза более подвержены номофобии, чем мужчины, а студенты почти в 5 раз более склонны к номофобии, чем школьники. Также в исследовании было проведено сравнение студентов по профилю их подготовки, при этом результаты показали, что студенты гуманитарных вузов в 1,7 раза более подвержены номофобии, чем студенты технических вузов.

Автор выдвигает ряд предположений о том, что женщины склонны чувствовать свое одиночество и неуверенность, отсюда появляется стремление наполнить свою жизнь новыми красками, отвлечься от повседневной жизни, которые они и ищут в сети Интернет и социальных сетях своих мобильных телефонов. Большую склонность студентов к возникновению номо-

фобии Е. Шарабарина объясняет расширением сферы контактов студентов и потребностью в получении большего объема информации. Большую склонность к возникновению номофобии у студентов гуманитарных специальностей автор связывает с системой «человек-человек», требующей больших навыков социального взаимодействия и большей потребности именно в нем, чем у представителей системы «человек-техника». Подводя итог исследованию, главным в преодолении возникновения номофобии автор видит правильное выявление причины ее появления, а также ограничение времени, проведенного в сети интернет.

4. Д.А. Панкратова, Д.В. Долгушин, А.П. Белова, О.Е. Борисова (Россия, г. Иваново, 2019 г.) провели исследование с целью выявления влияния мобильного телефона на повседневную жизнь человека. Методом исследования выступило анкетирование из 20 вопросов с вариантами оценки от 1 до 7 баллов в зависимости от степени согласия, а выборка составила 371 человек от 18 до 50 лет.

В результате проведенного анкетирования исследователи разделили выборку на четыре группы в зависимости от проявлений номофобии. В первую группу, с отсутствием признаков номофобии, вошли 24 человека в возрасте от 40 до 50 лет. Во вторую группу – с легкой номофобией вошли 79 человек в возрасте от 22 до 50 лет. Третья группа включала в себя 154 человека со средней выраженностью номофобии в возрастном диапазоне от 21 до 44 лет. В четвертую группу, с сильными проявлениями номофобии, вошли 114 человек в возрасте от 18 до 39 лет. Таким образом, данное исследование выявило признаки номофобии у 94 % выборки и проследило зависимость частоты возникновения признаков номофобии от возраста испытуемых (Панкратова, 2019).

Итогом данного исследования стал комплекс мер, направленных на профилактику номофобии, таких как ограничение времени использования телефона, увеличение времени живого общения и наличие зон, свободных от мобильного телефона, в жизни каждого человека.

5. Исследование М.Ф. Напалковой (2019 г.) посвящено выявлению номофобии у 100 респондентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В данном исследовании использовался комплекс методов, таких как: тест на определение уровня номофобии; опросник определения степени номофобии, разработанный психологами Университета штата Айова; психо-

диагностическая методика Дембо-Рубинштейна для исследования самооценки.

Были получены следующие результаты, показывающие, что у 55 % лиц с ОВЗ выявлен высокий уровень зависимости от мобильного телефона, у 25 % опрошенных наблюдается средний уровень зависимости от сотового телефона. У 10 % испытуемых выявлен низкий уровень зависимости, еще у 10 % опрошенных проявления номофобии выявлены не были. Опросник Университета штата Айова по выявлению номофобии подтвердил полученные результаты, а по результатам методики Дембо-Рубинштейна у 51% опрошенных выявлен заниженный уровень самооценки, и эта часть выборки демонстрирует большую предрасположенность к возникновению номофобии. У 45 % самооценка адекватная, но и среди них есть люди с высоким уровнем проявления номофобии (Напалкова, 2019).

Математические связи между показателями в исследовании не прослеживались. Подводя итог исследованию, автор отмечает необходимость профилактики номофобии у лиц с ограниченными возможностями здоровья, предлагая свой комплекс мер, направленных на это. Одними из действенных мер М.Ф. Напалкова считает ограничение времени использования телефона, расширение видов активности людей с ОВЗ, структурирование жизненного пространства с минимальной привязкой к функциям мобильного телефона.

6. Д.В. Мазниченко, А.П. Попов и В.А. Брыкина (2020 г.) в своем исследовании проанализировали уровень зависимости от телефона у 40 студентов в возрасте от 18 до 21 года. Методом исследования выступила авторская анкета, включающая вопросы о характере взаимодействия респондентов с сотовым телефоном. Результаты показали, что 21,1 % из выборки студентов пользуются мобильным телефоном более 8 часов в день, 73,7 % – не менее 5 часов, и лишь 5,3 % пользуются телефоном не больше часа в день.

84,2 % пользуются телефоном для работы и учебы, 78,9 % – для общения с родственниками, 68,4 % – для получения информации о внешнем мире, 5,3 % – для игр без использования интернета.

36,8 % студентов проверяют свой телефон каждые 5-10 минут и столько же процентов проверяют телефон, когда услышат уведомления. 59,4 % респондентов не расстаются с телефоном в момент засыпания и во время сна.

57,9 % выборки вернутся за своим телефоном, если оставят его дома. Портативную заряд-

ку при себе имеют 36,8 % опрошенных, чтобы всегда иметь возможность вернуть заряд своему телефону.

78 % используют телефон во время приема пищи, 57,9 % во время гигиенических процедур, а 62,6 % респондентов отметили, что берут телефон с собой при любой активности. Для 72,4 % выборки жизнь без телефона невыносима (Мазниченко, 2020). Подводя итог исследования, авторы отмечают, что необходим комплекс мер, направленных на профилактику возникновения номофобии и предлагают в качестве меры профилактики расширение сфер активности самого человека без использования мобильного телефона.

7. По данным А. Ищенко (2019 г.), 44,7 % подростков проводят в сотовом телефоне от 4 часов и более, причем у девушек данные показатели выше – 54,6 %, чем у парней – 34,1%. Каждый десятый подросток на игры в мобильных устройствах тратит более 6 часов, что характеризует их высокую степень зависимости. В оценке игр на сотовом телефоне парни демонстрируют большую предрасположенность – 14,2 %, чем девушки – 4,9 %, к возникновению зависимости. 55,4 % выборки отмечают, что замечают за собой большое количество времени, проведенного в сети (Ищенко, 2019).

23,9 % выборки описывают изменение своего настроения при отсутствии выхода в сеть с телефона, а 43,6 % опрошенных отметили, что от близкого окружения уже получали замечания о длительном времени, проведенном в социальных сетях, и в мобильном телефоне. Данные получены путем социологического опроса.

8. Исследование Е.А. Куливар, А.Д. Катковой, С.Н. Чепелевой (2020 г.) было проведено с целью изучения связи мобильной зависимости с зависимым поведением и уровнем коммуникативности студентов-медиков.

Выборка исследования составила 50 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. В данном исследовании использовалась анкета, составленная из трех тестов: «Мобильная зависимость», «Общая склонность к зависимостям» Г.В. Лозовой и «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью коэффициента корреляции г Спирмена.

Были получены следующие экспериментальные данные: 16 % выборки продемонстрировали высокий уровень зависимого поведения, 64 % – средний уровень, а 20 % – низкий уровень зависимого поведения (Куливар, 2020).

Была обнаружена сильная и прямая корреляционная связь между мобильной зависимостью и зависимым поведением и слабая обратная связь между мобильной зависимостью и уровнем коммуникабельности: чем выше уровень коммуникабельности, тем выше уровень мобильной зависимости.

9. В экспериментальном исследовании Н.С. Денисенко (2020 г.) приняли участие 106 человек в возрасте от 14 до 25 лет. Методом исследования выступило анкетирование. Были получены следующие данные: 47,2 % выборки используют телефон в диапазоне от четырех до шести часов в сутки, 34,9 % используют его от шести до десяти часов, а 17,9 % пользуются мобильным телефоном от одного до трех часов в сутки.

82,1 % респондентов отметили невозможность отказа от мобильного телефона, при этом 70,8 % не владеют информацией о возможных зависимостях от телефона и не знают значение термина «номофобия», 29,2 % отмечают, что знают о такой проблеме в обществе, но не считают ее существенной (Денисенко, 2020). Подводя итог анкетированию, автор отмечает невысокую степень осведомленности молодежи о проблеме номофобии, при том, что у большинства опрошенных уже имеются признаки зависимости от мобильного телефона. Так же автор делает вывод о том, что респондентам проще общаться через социальные сети и телефонные разговоры, чем в живом общении.

10. Е.Г. Сарока, Г.А. Агасян, И.М. Сквиря (2021 г.) в своем исследовании провели оценку выраженности номофобии у студентов высших учебных заведений. По данным авторов, каждый шестой житель Беларуси страдает номофобией. Методом исследования выступила авторская анкета, по которой были опрошены 100 студентов в возрасте от 17 до 23 лет (55 женщин и 45 мужчин).

Под номофобией авторы понимают «состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий, не способен объяснить их причину, считает мобильник частью себя, а без него чувствует себя неполноценным» (Сарока, 2021).

Данные анкетирования показали, что 40 % опрошенных проверяют социальные сети один раз в час, 26 % заходят в сеть каждые 15 минут, а у 34 % стоят звуковые уведомления на входящие сообщения и они проверяют их по мере поступления.

33 % опрошенных начинают свое утро с социальных сетей и новостных порталов в телефоне. 61 % респондентов используют смартфон, если долго не могут уснуть, 15 % слушают аудиокниги на телефоне.

73 % слушают музыку на сотовом телефоне в общественном транспорте. 96 % оставляют телефон возле кровати, а 4 % респондентов относят смартфон в другую комнату.

Подводя итог исследованию, авторы отмечают, что только 22 % респондентов могли бы обойтись без телефона в течение дня и не испытывать при этом тревогу и волнение, остальные опрошенные проявляют высокую и среднюю степень зависимости от телефона.

Результаты и обсуждение

Проанализировав проведенные экспериментальные исследования по номофобии, можно сформулировать несколько выводов:

Проблема номофобии является актуальной в современном обществе. Исследователи разных стран и научных школ отмечают, что с появлением гаджетов и их совершенствованием можно наблюдать возрастающую роль их влияния на поведение и эмоциональное состояние человека.

Тема экспериментального исследования номофобии является новой для психологической науки в силу ее относительно недавнего появления в обществе и рассмотрения с точки зрения науки. Поскольку тема исследуется недавно, то существует ряд проблем теоретического и экспериментального плана в построении исследований. Исследования немногочисленны и не носят систематический характер.

При описании экспериментов все исследователи используют разные терминологические конструкции, описывающие само явление номофобии. Причем в большинстве исследований при описании номофобии как страха остаться без мобильного телефона, само содержание эмоционального фона человека не исследуется и номофобия рассматривается, сливаясь с термином «адикофония» – зависимость от сотового телефона. Таким образом, необходимо разделение понятий номофобии и адикофонии и формулировка более четкого определения номофобии, включающего в себя и эмоциональную составляющую отношения человека к мобильному телефону, и поведенческий аспект деятельности и характеристики зависимости от гаджета.

Авторы отмечают, что существует связь между различного рода гаджетами, вызываю-

щими зависимость, но при этом отмечают, что мобильная зависимость является более распространенной и менее диагностируемой, чем интернет-зависимость, поскольку компьютер стационарен, а сотовый телефон может постоянно находиться рядом с пользователем. Соответственно, необходимы собственные опросники и психодиагностический инструментарий для изучения проблемы номофобии. Экспериментальные исследования в основном используют метод опроса и анкетирования для получения данных от респондентов. Среди часто используемых методов можно назвать опросник Университета штата Айова для определения адикофонии и авторские анкеты, включающие похожие на этот опросник вопросы. Таким образом, можно констатировать бедность диагностического инструментария для исследования номофобии и необходимость создания опросника и разработку альтернативных методов диагностики номофобии, например, через глубинное интервью с респондентом, фиксацию взаимодействия респондента с гаджетами через наблюдение или самооценку взаимодействия с гаджетами через тайминг трафика сотовых телефонов.

При подборе выборки большинство исследователей делают акцент на изучении зависимости от сотовых телефонов у молодежи, как тех, кто больше всего контактирует с гаджетами, и тех, кто более подвержен их влиянию. Стоит отметить, что данные экспериментальных исследований доказывают, что именно у молодежи риск возникновения номофобии выше, чем у других возрастных групп. Также исследователи выявили закономерность большего развития номофобии у женщин по сравнению с мужчинами и у студентов по сравнению со школьниками.

Необходимо проведение исследования на большой выборке испытуемых, для того, чтобы иметь возможность проследить связь номофобии с чувством субъективного одиночества, внутренними страхами личности, самооценкой, экстравертированностью, критичностью мышления, тревожностью и другими характеристиками личности. Также можно исследовать связь номофобии с потребностью в социальном одобрении, импульсивностью, нарушением временной перспективы и ценностными ориентациями личности. При проведении исследований на казахстанской выборке необходимо использование не только адаптированного опросника по выявлению мобильной зависимости, но и опросника, созданного с учетом языка выборки исследования.

Можно отметить, что первые экспериментальные исследования номофобии включали в

себя в основном сбор данных о проблеме, о ее распространенности на определенной популяции. Со временем исследования номофобии углубляются в поиск связей между зависимостью от компьютера и личностными характеристиками зависимого. При этом исследуются различные личностные качества, но редко оценивается математическая достоверность полученных данных и наличие причинно-следственных связей между номофобией и отдельными личностными чертами.

Также можно отметить, что исследования различных авторов имеют много общих закономерностей, но не связаны друг с другом в плане преемственности результатов и продолжения исследований по данной проблеме исследования. Необходима работа по сведению и анализу проведенных исследований для получения достоверной картины распространенности номофобии у молодежи.

При исследовании номофобии как «страха остаться без мобильного телефона» страхи респондентов остаются не исследованными, а рассматриваются как часть зависимости от гаджета. Возможно, необходимо расширение поля исследования и включение вопросов про страхи человека, связанные с техникой, в диагностический инструментарий номофобии. Одним из спорных вопросов в исследованиях номофобии является диагностика степени ее проявления, то есть, оценка границ и критериев перехода слабой, средней и сильной выраженности номофобии.

Большинство исследований номофобии ставят перед собой практическую цель профилактики возникновения номофобии и снятия ее проявлений при уже возникшей зависимости. В исследованиях констатируется наличие тяжелой формы номофобии у респондентов, но рекомендации, которые дают авторы исследований, в основном связаны с профилактикой. При этом, большинство авторов в качестве эффективных мер профилактического воздействия отмечают: использование модели гаджета с ограниченным набором функций, сокращение времени, проведенного с использованием гаджета, увеличение социальной активности человека и живого общения, расширение репертуара активности человека, преодоление тревожных состояний и выработка навыков самоконтроля при использовании гаджета. К эффективным мерам профилактики номофобии относят также практику дней без мобильного гаджета, установку лимита времени на использование мобильного телефона, изменение и сокращение в настройках телефона количества функций гаджета и отказ от телефона за

несколько часов до сна. В связи с этим, одним из направлений работы по изучению номофобии может стать исследовательская деятельность по выработке рекомендаций не только для профилактики номофобии, но и для коррекции уже существующих проявлений и описанию коррекционной работы с людьми, проявляющими номофобию в тяжелой степени зависимости.

Заключение

Таким образом, исследования номофобии, проведенные в различных психологических

школах и странах, имеют много общего и отмечают большой процент молодежи, подверженной этой зависимости. Выявлена большая предрасположенность к возникновению номофобии у женщин, подростков и, при зависимости от мобильных игр, у мужчин. При этом существуют трудности в определении категориального аппарата исследований и подборе диагностического материала. Исследование номофобии в современном обществе – одна из новых тем для науки Казахстана, позволяющая получить новые и практико-ориентированные данные о данном феномене.

Литература

- Aker S., Sahin M.K., Sezgin S., Oguz G. Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students // *Journal of Addictions Nursing*. – 2017. – Т. 28. – № 4. – С. 215-219. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000197>
- Alhassan A.A., Alqadhib E.M., Taha N.W., Alahmari R.A., Salam M., Almutairi A.F. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study // *BMC Psychiatry*. – 2018. – Т. 18. – № 1. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
- Boumosleh J.M., Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study // *PLoS One*. – 2017. – Т. 12. – № 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Lee C., Lee S.-J. Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents // *Children and Youth Services Review*. – 2017. – Т. 77. – С. 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.04.002>
- Seafy, John. A review of: «Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and Those Who Love Them» // *Sexual Addiction & Compulsivity*. – 2000. – № 7. – С. 145-146.
- Yang K.-M. The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students // *Journal of the Korea Convergence Society*. – 2016. – Т. 7. – № 1. – С. 113-123. <https://doi.org/10.15207/jkcs.2016.7.1.113>
- Верхотурцева Е. Е. Номофобия как глобальная эпидемия развитых стран мира // *Сборники конференций НИЦ Социосфера*. – 2016. – № 31. – С. 25-27.
- Гремиллова Е. А. «Постмодернистская ловушка» или как технологии рожают в нас номофобию // *Вестник современных исследований*. – 2019. – № 1(28). – С. 87-92.
- Денисенко Н. С., Фомченко Н. Е. Номофобия // *Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых*. – Гомель, 2021. – Т. 9. – С. 24-25.
- Ищенко А. Зависимость украинских подростков от соцсетей растет: названы цифры // *Последние новости Украины*. – Киев, 25.10.2019. – С. 1.
- Казак Н. Э. Взаимосвязь субъективного ощущения одиночества с уровнем психологической зависимости от средств мобильной связи // *Новая наука: Теоретический и практический взгляд*. – 2016. – № 3-2 (69). – С. 133-135.
- Клюкина М. Д. Проблема распространения номофобии в современном обществе. Безопасность мобильных гаджетов // *Неделя молодежной науки – 2021: Материалы Всероссийского научного форума с международным участием, посвященного медицинским работникам, оказывающим помощь в борьбе с коронавирусной инфекцией*. – Тюмень, 2021. – С. 441-442.
- Куливар Е. А. Каткова А.Д., Чепелев С.Н. Мобильная зависимость и ее связь с аддиктивным поведением и уровнем коммуникабельности среди студентов-медиков // *Инновации в медицине и фармации – 2020: материалы дистанцион. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых*. – Минск, 2020. – С. 606-610.
- Мазниченко Д. В., Попов, А. П., Брыкина В. А. Проблема «номофобии» в современном обществе // *Автономия личности*. – 2020. – № 2 (22). – С. 49-54.
- Морозова Л. Л. Синдром постоянного нахождения онлайн или как гаджеты изменили нашу жизнь // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2016. – № 1-2. – С. 102-106.
- Напалкова М. Ф. Выявление номофобии у лиц с ограниченными возможностями здоровья // *Современное состояние и перспективы развития субъекта деятельности: Материалы международной научно-практической конференции*. – М., 2019. – С. 126-129.
- Панкратова Д. А., Долгушин Д. В., Белова А. П., Борисова О. Е. Номофобия как прогрессирующая проблема современного общества // *Наука молодых – будущее России: сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 8 томах*. – Курск, 2019. – С. 197-199.
- Сарока Е. Г. Оценка распространённости номофобии среди студентов // *Студенческий*. – 2021. – № 11-1(139). – С. 71-74.

Федотов И. А., Кукушкин С. В., Доровская В. А., Антошкин Я. А. i DISORDERS – новые виды психических расстройств, связанные с использованием современных информационных технологий// Омский психиатрический журнал. – 2015. – №4 (6). – С. 16-20.

Шарабарина Е. Номофобия как болезнь XXI века // Международные научные студенческие чтения: Материалы XV международной студенческой научной конференции. – Омск, 2018. – С. 192-195.

References

Aker S., Sahin M.K., Sezgin S., Oguz G. (2017) Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *Journal of Addictions*, vol. 28, no 4, pp. 215-219.

Alhassan A.A., Alqadhib E.M., Taha N.W., Alahmari R.A., Salam M., Almutairi A.F. (2018) The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, vol. 18, no. 1.

Boumosleh J.M., Jaalouk D. (2017) Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study. *PLoS One*, vol. 12, no 8.

Denisenko N. S., Fomchenko N. E. (2021) Nomofobija [Nomophobia]. *Problemy i perspektivy razvitija sovremennoj mediciny: sb. nauch. st. XII Resp. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem studentov i molodyh uchenyh*, no 9, pp. 24–25. (In Russian)

Fedotov I. A., Kukushkin S. V., Dorovskaja V. A., Antoshkin Ja. A. (2015) i DISORDERS – novye vidy psihicheskikh rasstrojstv, svjazannye s ispol'zovaniem sovremennykh informacionnykh tehnologij [i DISORDERS – new types of mental disorders associated with the use of modern information technologies]. *Omskij psihiatricheskij zhurnal*, no 4 (6), pp. 16-20. (In Russian)

Gremilova E. A. (2019) «Postmodernistskaja lovushka» ili kak tehnologii rozhdajut v nas nomofobiju [The “Postmodern trap” or how technology creates nomophobia in us]. *Vestnik sovremennykh issledovanij*, no 1.6 (28), pp.87-92. (In Russian)

Ishhenko A. (2019) Zavisimost' ukrainских подростков ot socsetej rastet: nazvany cifry [The dependence of Ukrainian teenagers on social networks is growing: the figures are named]. *Poslednie novosti Ukrainy*, no 25.10.2019. p.1. (In Russian)

Kazak N. Je. (2016) Vzaimosvjaz' sub#ektivnogo oshhushhenija odinochestva s urovnem psihologicheskoy zavisimosti ot sredstv mobil'noj svyazi [The relationship between the subjective feeling of loneliness and the level of psychological dependence on mobile communications]. *Novaja nauka: Teoreticheskij i prakticheskij vzgljad*, no 3-2(69), pp. 133-135. (In Russian)

Kljukina M. D. (2021) Problema rasprostraneniya nomofobii v sovremennom obshhestve. Bezopasnost' mobil'nyh gadzhetov [The problem of the spread of nomophobia in modern society. Security of mobile gadgets]. *Nedelja molodezhnoj nauki – 2021: Materialy Vserossijskogo nauchnogo foruma s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennogo medicinskim rabotnikam, okazyvajushhim pomoshh' v bor'be s koronavirusnoj infekciej*, pp. 441-442. (In Russian)

Kulivar E. A. Katkova A.D., Chepelev S.N. (2020) Mobil'naja zavisimost' i ee svjaz' s addiktivnym povedeniem i urovnem kommunikabel'nosti sredi studentov-medikov [Mobile addiction and its relation to addictive behavior and the level of sociability among medical students]. *Innovacii v medicine i farmacii – 2020: materialy distancion. nauch.-prakt. konf. studentov i molodyh uchenyh*, pp. 606-610. (In Russian)

Lee C., Lee S.-J.(2017) Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, vol. 77, pp. 10-17.

Maznichenko D. V., Popov, A. P., Brykina V. A. (2020) Problema «nomofobii» v sovremennom obshhestve [The problem of “nomophobia” in modern society]. *Avtonomija lichnosti*, no 2 (22), pp. 49-54. (In Russian)

Morozova L. L. (2016) Sindrom postojannogo nahozhdenija onlajn ili kak gadzhetny izmenili nashu zhizn' [The syndrome of being constantly online or how gadgets have changed our lives]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennykh nauk*, no 1-2, pp. 102-106. (In Russian)

Napalkova M. F. (2019) Vyjavlenie nomofobii u lic s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja [Identification of nomophobia in persons with disabilities]. *Sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitija sub#ekta dejatel'nosti. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskovskij gosudarstvennyj gumanitarno-jekonomicheskij universitet*, pp. 126-129. (In Russian)

Pankratova D. A., Dolgushin D. V., Belova A. P., Borisova O. E. (2019) Nomofobija kak progressirujushhaja problema sovremenno go obshhestva [Nomophobia as a progressive problem of modern society]. *Nauka molodyh – budushhee Rossii: sbornik nauchnykh statej 4-j Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii perspektivnykh razrabotok molodyh uchenyh: v 8 tomah*, pp. 197-199. (In Russian)

Saroka E. G. (2021) Ocenka rasprostranjonnosti nomofobii sredi studentov [Assessment of the prevalence of nomophobia among students]. *Studencheskij*, no 11-1 (139), pp. 71-74. (In Russian)

Seafy, John. (2000). A review of: «Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber Freaks, and Those Who Love Them». *Sexual Addiction & Compulsivity*, vol. 7, pp. 145-146.

Sharabarina E. (2018) Nomofobija kak bolez'n XXI veka [Nomophobia as a disease of the XXI century]. *Mezhdunarodnye nauchnye studencheskie chtenija: Materialy XV mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii*, pp. 192-195. (In Russian)

Verhoturceva, E. E. (2016) Nomofobija kak global'naja jepidemija razvitykh stran mira [Nomophobia as a global epidemic in the developed countries of the world]. *Sborniki konferencij NIC Sociosfera*, no 31, pp. 25-27. (In Russian)

Yang K.-M. (2016) The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students. *Journal of the Korea Convergence Society*, vol. 7, no 1. pp. 113-123.