**Феномен номофобии и ее влияние на психологические особенности в подростковом возрасте**

Меркулова Дарья Владимировна, студентка 1 курса очной формы обучения

профиль подготовки «Психологическое консультирование в образовании»,

Институт психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет», г. Южно-Сахалинск

**Аннотация:** В данной статье рассмотрено понятие «нофомобия», ее влияние на здоровье человека, причины появления у современного подростка. В работе описаны методики и результаты исследования по выявлению номофобии у учащихся 7 класса (14-15 лет) и приведены рекомендации по борьбе с ней.

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

В последние годы в современном быстро развивающимся мире особенно возросла значимость и роль мобильных телефонов в жизни человека.

У современного жителя мегаполиса вся его жизнь сосредоточена в телефоне, и, если с этим телефоном вдруг что-то случается и доступ к нему отрезается, человек начинает испытывать целый спектр негативных эмоций, таких как стресс, фрустрация, страх из-за того, что не может проверить новости в социальных сетях, написать сообщение, сфотографировать что-то. Данный феномен носит название номофобии. Термин «номофобия» (от англ. no mobilephobia – 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).

Впервые о «номофобии» заговорили в 2008 году. Проблема мобильной зависимости (номофобии) впервые была исследована в 2012 г. Номофобия считается цифровым «заболеванием», наиболее распространенным среди молодежи в возрасте от 12 до 18 лет, также она имеет значимую прямую связь с использованием Интернета и зависимостью от социальных сетей.

Особенности современного общества привели к тому, что подростковый возраст является наиболее критическим возрастным диапазоном для страдающих номофобией, а также другими симптомами, такими как зависимость от Интернета и видеоигр, которые приводят к различным психологическим и эмоциональным последствиями.

Отрицательные последствия зависимости от смартфонов могут включать также поведенческие проблемы и проблемы с само-эффективностью у жертв этой зависимости.

Номофобия проявляет себя в панических атаках, раздражительности, тошноте, стрессе, головной боли, излишней потливости, нарушенном сердцебиении, нехватке кислорода и боли в грудной клетке. Данные признаки обостряются, когда человек, страдающий номофобией, лишается своего мобильного телефона и не прекращаются до устранения проблемы.

Согласно статье А. Али номофобия структурирована по четырем основным параметрам и вызывает:

1. Страх или нервозность из-за невозможности общаться с другими людьми;

2. Страх невозможности установить связь;

3. Боязнь невозможности получить немедленный доступ к информации;

4. Страх отказа от комфорта, предоставляемого мобильными устройствами (Ali et al, 2017).

Кроме того, номофобия может влиять на развитие психических расстройств, расстройств личности, чувства одиночества, а также проблем с субъективным переживанием счастья, особенно у молодого населения (Ozdemir et al, 2018).

Основная причина проявления номофобии у человека — это боязнь оказаться полностью изолированным от окружающего мира. Чаще данная причина возникает у людей пожилого возраста, а также у жителей сельской местности. Так как при отсутствии или поломке телефона они начинают испытывать страх оказаться беспомощными.

Распространенной причиной развития номофобии у подростков является патологическая боязнь одиночества. Данная причина проявляется у людей с низкой самооценкой, испытывающих страх быть непонятым, незаметным; люди, у которых отсутствует навык коммуникабельности в реальной жизни. С помощью мобильного телефона они имеют доступ к социальным сетям, где могут свободно общаться, создавая себе образ и необходимую атмосферу.

Также среди причин выделяют непосредственно зависимость от виртуальной жизни, то есть необходимость быть популярным, общедоступным для общения, вести личные блоги. Таким образом, отсутствие мобильного телефона лишает их популярности.

Наиболее распространенной причиной развития номофобии у молодежи является - подражание. Инстинкт следовать ногой с модой, быть не хуже других, не чувствовать себя белой вороной на фоне остальных. Такую жизненную позицию часто подкрепляют взрослые, ставящие материальные блага на первое место среди существующих ценностей.

Проблема аддикций изучалась рядом отечественных (Б.С.Братусь, Т.А.Донских, А.Ю.Егоров, А.Е.Личко, В.Д.Менделевич, А.В.Худяков, Клюкина М. Д., Гремилова Е. А. и др.) и зарубежных (А.Голдберг, Д.Гринфилд, Р.Соломон, К.Янг и др.) специалистов, в результате чего были выделены отличительные черты проявления номофобии в различных социальных, возрастных и гендерных группах респондентов.

По словам Сметанюка (Smetaniuk, 2014), злоупотребление мобильным телефоном приводит к различным психосоциальным проблемам:

1. Семейные и социальные проблемы: ссоры с окружающими, например, из-за чрезмерного использования мобильного телефона или чрезмерных денежных трат на мобильные устройства, неспособность поддерживать живое общение лицом к лицу, изоляцию и т. д.

2. Проблемы с учебой и работой: снижение концентрации внимания на повседневных задачах из-за постоянных звонков или сообщений; использование телефона до поздней ночи, что приводит к чрезмерной дневной сонливости, что мешает успеваемости и работе и т. д.

3. Проблемы со здоровьем: бессонница, головные боли, кожные заболевания, травмы из-за дорожно-транспортных происшествий, которые могут происходить из-за использования мобильного телефона во время вождения и т. д.

4. Юридические проблемы: долги перед операторами связи, совершение правонарушений с использованием сотового телефона в ситуациях, когда это запрещено, воровство для пополнения телефонной карты и т. д.

5. Денежные проблемы из-за высокой стоимости мобильных устройств и счетов за телефон.

Осведомленность учащихся о положительных и отрицательных последствиях использования мобильного телефона важна для безопасного использования. Необходимо разработать программу для реализации ее среди учащихся, в условиях образовательной организации, чтобы предложить подросткам образовательные и поддерживающие интервенции, как профилактику номофобии.

Для рассмотрения такого феномена как «номофобия» на подростках 7В класса (24 человека) нами были проведены следующие методики:

1. **Методика диагностики мобильной зависимости (М. Г. Галичина, М. В. Буянова).** Данная методика относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить уровень психологической зависимости от средств мобильной связи.

**Результаты исследования:**

* Низкий уровень- 14 чел. (61%)
* Средний уровень- 8 чел. (35%)
* Высокий уровень- 1 чел. (4%)

Данные представлены на рисунке 1

Рисунок 1. Уровни номофобии у 7В класса

**2.Шкала номофобии (Nomophobia Questionnaire, Nomophobia Questionnaire, NMP-Q) (Yildirim & Correia, 2015) в переводе А.А. Золотаревой**

**Результаты исследования:**

* Низкий уровень- 15 чел. (65%)
* Средний уровень- 8 чел. (35%)

Данные представлены на рисунке 2

Рисунок 2. Уровни номофобии у 7В класса

**3.Анкета NMP-Q (адаптирована на русском), разработанная С. Yildirim и А.-P. Correia, 2015;**

**Результаты исследования:**

* Номофобия отсутствует- 2 чел. (8%)
* Незначительный уровень- 16 чел. (70%)
* Умеренный уровень- 5 чел. (22%)

Данные представлены на рисунке 3

Рисунок 3. Уровни номофобии у 7В класса

На основе результатов исследования можно говорить о подверженность 7В класса номофобии. По результатам исследования необходимо провести комплекс мероприятий для профилактики номофобии в условиях образовательной организации.

Подросткам были даны рекомендации по борьбе с номофобией:

* прекратите пользоваться мобильным телефоном как минимум за 2 часа до сна;
* в качестве будильника используйте сторонние, механические, чтобы телефон не был первым предметом, что вы берете в руки с самого утра;
* ограничьте частоту проверки входящих уведомлений на ваш телефон, установите режим для важных уведомлений;
* не берите с собой телефон без необходимости, когда идете в другую комнату;
* ограничьте использование телефон, когда идете кушать и во время приема ванны;
* старайтесь больше времени проводить с близкими людьми в реальной жизни, выбирайтесь чаще на природу;
* найдите увлечение, которое отвлечет вас от мобильного телефона.

**Список литературы:**

1. Гремилова Е. А. «Постмодернистская ловушка» или как технологии рождают в нас номофобию // Вестник современных исследований. – 2019. – № 1(28). – С. 87-92.
2. 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.
3. Мазниченко Д. В., Попов, А. П., Брыкина В. А. Проблема «номофобии» в современном обществе // Автономия личности. – 2020. – № 2 (22). – С. 49-54.
4. 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.