

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОМОФОБИИ У СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

doi.org/10.70728/conf.v2.i03.036

Юсувона Зулфизар Бахтиёр кизи,
Заместитель директора
ЧОУ “Universal Shingarf”,
yusuzu2o2@gmail.com
+998941808588

Введение: Статья рассматривает номофобию как насущную психосоциальную проблему среди студентов высшего образования, акцентируя внимание на половых различиях в степени зависимости от мобильных устройств. Анализируются причины и следствия чрезмерного использования мобильной техники и их влияние на психическое здоровье и социальные взаимодействия учащихся. В работе освещаются методы диагностики и возможные пути решения проблемы в образовательной среде.

Развитие цифровых технологий привело к глубокой интеграции мобильных телефонов в повседневную жизнь современного человека. Изначально устройства призваны были облегчать коммуникацию, однако они превратились в multifunctional инструменты, способные решать широкий спектр задач: хранение данных, доступ к сети, мультимедийные развлечения и выполнение рабочих обязанностей. За счёт своей мобильности и эргономичности телефоны стали неотъемлемой частью социальной и профессиональной активности. При этом оптимальные преимущества сопровождаются рядом негативных последствий, включая увеличение распространённости номофобии — страха лишиться доступа к мобильному устройству — и сопутствующих психологических и социальных проблем. Существенно то, что некоторые исследователи считают увлечение играми и интернет-ресурсами не как основную причину зависимости, а как форму компенсаторного поведения, обусловленного внешними социальными и психологическими факторами.

Межличностные конфликты в семье, трудности в общении со сверстниками и эмоциональная нестабильность могут подтолкнуть человека к уходу в виртуальную среду, где он может реализовать альтернативные образцы поведения. Эскапизм здесь выступает как стратегия психологической адаптации при дефиците навыков справляться с реальными трудностями.

Следовательно, изучение номофобии требует комплексного подхода, охватывающего не только технологические, но и социально-психологические аспекты. Цель данной работы — проанализировать механизмы формирования зависимости от мобильных устройств и определить факторы, способствующие развитию номофобии.

Термин «номофобия» появился как сжатое слово от английских слов NO MOBILE PHONE phobia и определяет тревогу по поводу того, что телефон окажется недоступен. Учёные используют этот термин для описания стресса и паники, возникающих при невозможности оставаться на связи.

Телефонная зависимость — одна из самых распространённых немедицинских форм аддиктивного поведения, наряду с интернет-зависимостью и азартными играми. Это явление приносит вред личной жизни и социальной активности: тревога растёт, самооценка падает.

Одним из главных симптомов выступает тревога при отсутствии доступа к телефону, разряде или вне сети. Эти состояния часто сопровождаются физическими и психическими симптомами, характерными для тревожных расстройств. Некоторые авторы считают, что зависимость от гаджетов чаще является компенсаторным поведением, формируемым внешними социально-психологическими факторами, а не чисто технологической зависимостью. Конфликты в семье, трудности коммуникации и эмоциональная нестабильность могут подтолкнуть человека к виртуальному пространству, где он может реализовать альтернативные сценарии поведения. Эскапизм рассматривается как адаптивная стратегия в условиях дефицита навыков справляться с реальностью.

Исследование номофобии у студентов высшего образования требует комплексного научного подхода, включающего теоретический и эмпирический анализ проблемы. Это явление затрагивает не только психологию, но и социальные, педагогические, технологические и медицинские аспекты. Рассмотрим подробно методологию и методы изучения номофобии.

В результате проведения анкетирования, направленного на изучение уровня номофобии среди студентов, были получены следующие данные. Анализ ответов студентов женского и мужского пола показал значительные различия в уровне номофобии между двумя группами.

Студенты женского пола набрали в среднем 66.2 балла, что свидетельствует о высоком уровне тревожности и зависимого поведения, связанного с использованием мобильных устройств. Этот уровень номофобии может быть обусловлен более активным использованием социальных сетей и необходимых приложений для учебы, что повышает их зависимость от смартфонов.

Студенты мужского пола продемонстрировали более низкий уровень номофобии, набрав 50.7 балла. Эти результаты могут указывать на различные паттерны использования мобильных технологий и, возможно, на меньшее взаимодействие с социальными сетями, что снижает уровень стресса, связанного с зависимостью от устройств.

Итоговый балл по шкале номофобии имел среднее значение 63.89 при стандартном отклонении 21.45, минимальное и максимальное значения составляли 20 и 115 соответственно. Медианный балл был равен 60, что указывает на умеренный уровень номофобии среди участников.

Сравнение этих двух групп предоставляет ценную информацию о различиях между полами номофобии. Более высокий уровень тревожности у студентов женского пола может быть связан с социальными ожиданиями и давлением, характерными для их возраста и образовательной среды. В свою очередь, результаты среди студентов мужского пола могут указывать на необходимость дальнейшего изучения факторов, способствующих снижению номофобии и общему благополучию.

Данные, полученные в ходе анкетирования, подчеркивают важность осознания различий в опыте меняться между студентами разных полов в контексте номофобии. Это может служить основой для разработки целевых программ и вмешательств, направленных на снижение уровня зависимости от мобильных технологий и улучшение психического здоровья студентов в образовательных учреждениях.

Для снижения негативных последствий номофобии среди студентов высших учебных заведений рекомендуется внедрение образовательных программ и тренингов, направленных на развитие осознанного использования мобильных устройств. Важно проводить профилактическую работу, направленную на повышение цифровой грамотности и формирование здоровых привычек использования технологий. Внедрение регулярных перерывов от экранов и развитие офлайн-активностей помогут студентам улучшить свое психическое и физическое состояние, а также повысить академическую успеваемость и качество социальных взаимодействий.

В условиях цифровой эпохи, когда мобильные технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема номофобии приобретает особую актуальность. Шкала номофобии играет важную роль в выявлении лиц, испытывающих тревожность и дискомфорт при отсутствии доступа к мобильным устройствам, что способствует более глубокому пониманию психологических и социальных последствий чрезмерного использования смартфонов.

В академической сфере номофобия также демонстрирует негативные последствия. Зависимость от смартфонов затрудняет концентрацию внимания во время занятий, снижает способность к усвоению информации и ухудшает академическую успеваемость.

Для минимизации последствий номофобии среди студентов вузов необходимо разработать комплексные профилактические меры. В их числе:

- проведение информационно-просветительских мероприятий, направленных на повышение осведомленности о рисках чрезмерного использования мобильных устройств;
- внедрение психологических программ, способствующих развитию самоконтроля, стрессоустойчивости и рационального управления временем;
- создание условий для вовлечения студентов в социальные, культурные и спортивные мероприятия, направленные на развитие офлайн-коммуникации и снижение зависимости от виртуального взаимодействия.

Таким образом, номофобия представляет собой многоаспектную проблему, требующую внимания со стороны образовательных учреждений, психологов и общества в целом. Разработка и реализация эффективных стратегий профилактики и коррекции номофобии позволит снизить ее негативное влияние и создать благоприятные условия для гармоничного личностного и профессионального развития студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ivanova, A., Gorbunova, N., & Smirnov, P. (2019). Digital detox and mindfulness as strategies for reducing smartphone addiction. *Psychology & Health*, 412-425.
2. King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 140-144.
3. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
4. Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 130-137.
5. Золотарева, А.А.(2021) Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21).