

УДК 159.92:004.738.5

Сравнительный анализ номофобии и интернет-аддикции

Гитихмаева Людмила Магомедовна

Gitikhmaeyeva_lm@enu.kz

Докторант первого курса кафедры психологии ЕНУ им. Л.Н.Гумилева

Научный руководитель - Мамбеталина А. С.

К.п.с.н, доцент кафедры психологии ЕНУ им. Л.Н.Гумилева

С развитием сетевых технологий для современных молодых людей местом и средством общения становится виртуальная среда, которая является не просто информационным пространством с возможностью быстрой коммуникации, а определяет образ жизни современной молодежи. Огромное число людей по всему миру и непосредственно в Казахстане ежедневно используют ресурсы виртуальных сетей, применяя при этом технические устройства, обеспечивающие быстрое установление связи и доступа к сети Интернет. На настоящий момент телефонами и смартфонами пользуются 5,2 млрд. человек, при этом количество сим-карт вдвое больше - уже в 2014 году оно превысило население Земли. [1]

Современные мобильные гаджеты имеют и беспроводную технологию Wi-Fi, предусматривающую возможность подключения к расположенным рядом точкам доступа Wi-Fi практически в любом месте и возможность применять собственный трафик, оплачиваемый владельцем телефона. Интернет в мобильном телефоне становится все популярнее, и если раньше им пользовались только для деловых целей, то теперь спектр применения значительно расширился (мобильный банкинг, приложения для красоты и здоровья, игры, приложения для обучения и работы, графические фото-редакторы).

Смартфоны так же расширяют свои функции: от осуществления звонков до организации досуга, планирования и отслеживания своих действий, общения, получения интересного контента, замены функций других гаджетов и предметов (смарт-часы, flash-накопитель, книга, будильник, фото и видеокамеры, плеер). При таком активном развитии техники и возможностей связи возрастает и количество негативных проявлений их чрезмерного использования

С каждым годом по всему миру психологи выявляют все больше людей, демонстрирующих симптомы интернет-зависимости и номофобии. Специалисты в области психического здоровья приводят данные, что диагноз интернет-зависимость можно ставить примерно 7-10 % людей на планете, а предрасположенность к этому расстройству есть у 40% людей, симптомы номофобии демонстрируют 25% молодежи, а ещё 40% находятся в зоне риска. Причем исследования номофобии проводились только на молодежи и данных по возрастным испытуемым нет. [2, 3]

Интернет-зависимость - это навязчивое непреодолимое желание постоянно пользоваться Интернетом, избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети. Первые исследования, посвященные интернет-аддикции, проведены в 1995 г. американским психиатром А. Голдбергом, считавшим, что избыточное пользование Интернетом вызывает болезненное стрессовое состояние, сходное по действию с психоактивными веществами. К. Янг определяет интернет - аддикцию как «навязчивое

желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line». [4]

Номофобия - это страх и тревога от мысли остаться без телефона или не иметь возможности им воспользоваться. Одна из самых новых фобий в истории человечества. Первые исследования, посвященные изучению номофобии, появились в 2008 году, а в 2018 году номофобию признали словом года по версии Кембриджского словаря.

Современные исследования номофобии выделяют в ней несколько составляющих страхов:

- разрядить гаджет, потратить все средства на балансе и оказаться там, где нет связи и интернета;
- оказаться в изоляции от близких людей;
- допустить, что личную информацию с телефона кто-то прочитает;
- допустить, что личную информацию с телефона кто-то использует во вред, например, через банковские приложения;
- не успеть позвонить в скорую помощь, если станет плохо;
- не успеть ответить на звонок, сообщение или отреагировать на события в ленте социальной сети;
- потерять или повредить дорогой девайс;
- иррациональный ужас и чувство безвозвратной потери. [5]

Большинство исследователей рассматривает номофобию в контексте зависимости - от мобильного телефона, соц.сетей или интернета в целом.

Первые исследования интернет-аддикции были вызваны возрастающим количеством времени, которое люди тратили возле своих компьютеров, добровольно отказываясь от других форм проявления активности и пренебрегая социальными контактами, ради возможностей, которые предоставлял Интернет. Но, в настоящий момент все эти возможности есть и в сотовом телефоне, поэтому можно предположить, что по своему происхождению, номофобия тесно связана с феноменом Интернет-аддикции, хотя и имеет отличительные черты проявления.

Современные исследования интернет-зависимости и номофобии отмечают, что зависимость от Интернета представляет собой сборную группу разных поведенческих зависимостей, где компьютер является средством их реализации, а не объектом. Так же как и номофобия показывает зависимость не только от конкретного устройства, а зависимость человека от чего-либо, боязнь разорвать связь с другими людьми, комплексы, страхи. [2]

Сравним сходство и различия проявлений Интернет-аддикции от стационарного компьютера и номофобии, взяв за основу некоторые критерии диагностики интернет-аддикции, предложенные К.Янг (таблица №1)

Таблица №1. Сходство и различия Интернет-аддикции и номофобии

Критерий	Интернет-аддикция от стационарного компьютера	Номофобия от сотового телефона
Саморегуляция поведения человека		
Пренебрежение собственной гигиеной ради интернет-игры, серфинга, просмотра новостной ленты и т.д.	Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера (известны случаи, когда, находясь в сети, люди забывают о еде и питье вплоть до летального исхода).	Возможность пользоваться телефоном в ванной комнате, снимать селфи и белфи -«butt-selfie» из дамских комнат и душевых кабинок. Использование телефона в ночное время для выхода в сеть. Проверки сообщений, проверка социальных сетей в ущерб времени сна.

Нарушение режима дня, пропуск приемов пищи	Предусматривает пропуск пищи. Прием пищи возле компьютера, отсутствие правильного питания.	Не предусматривает пропуск пищи, поскольку с телефоном можно свободно передвигаться, принимать пищу, а так же использовать телефон для выкладывания в сеть фотографий еды – фудстаграмминг, фотографий приема пищи, компании и процесса приготовления пищи.
«Сверхценность» Интернета – соотношение домашних дел и поведения в интернете.	Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера. Человек постоянно ищет оправдания для своего постоянного пребывания онлайн, виртуальный мир полностью заменяет реальный	Возможность заниматься домашними делами, не отвлекаясь, при помощи Bluetooth - наушников, возможность выставлять в Instagram фотографии быта и «релфи» (англ.«relfie» от relationship selfie). Человек постоянно «на связи», люди с номофобией не выключают сотовый телефон, даже в местах, требующих этого.
Поддержание социальных связей		
Толерантность: снижение реакции на длительность работы за компьютером или нахождения в Интернете.	Время нахождения возле компьютера увеличивается, человек нередко пропускает работу, ВУЗ, обманывает родственников, работодателей. Снижение успеваемости и работоспособности.	Время использования телефона увеличивается, но из-за мобильности телефона пропуск социальных взаимодействия не происходит, но может возникать явление фаббинга, при котором человек прерывается на общение, посредством сотового телефона, игнорируя общение лицом к лицу.
Виртуальные социальные контакты	Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, сообщения в мессенджерах, соцсетях.	Установление на сотовый телефон программ и приложений для поддержания контакта, наличие большого количества групп в ватсапе, использование нескольких программ связи.
Планирование окончания работы	Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере. Онлайн-игры требуют постоянного присутствия для продвижения героя.	Нет необходимости планировать окончания работы, т.к. есть возможность возвращаться к работе или игре без потери данных или контроль за героем в режиме он-лайн. Телефон предусматривает функцию сохранения ссылок и текстов.
Реакция на отключение от сети- симптомы синдрома отмены.	Отсутствие подключения к Интернет вызывает дискомфорт и приступы агрессии, направленные на окружающих. В «офлайн-	Отсутствие мобильного телефона вызывает дискомфорт, приступы агрессии, паники, тремор рук и учащенное сердцебиение. Нарушается контроль за

	режиме» человек чувствует себя неуютно, испытывает тревожность, беспокойство. Попытки суицида при отключении от компьютера.	собственными действиями, пока телефон вновь не будет в руках или в поле зрения. Попытки суицида при потере телефона.
Сопутствующие особенности проявления		
Влияние на здоровье человека	Нарушение слуха и зрения из-за прослушивания громкой музыки в наушниках и головные боли по типу мигрени. Так же влияние оказывает и постоянный звук от включенного компьютера, влияющий на человека. Искривления позвоночника, что негативно отражается на мозговом кровообращении, работе сердца	Нарушение слуха и зрения из-за прослушивания громкой музыки в наушниках и чтения с близкого расстояния от экрана телефона. Чтение в темных помещениях с использованием подсветки телефона. Возможно возникновение звуковых галлюцинаций, возможность возникновения синдрома фантомных звонков - состояния, при котором человек испытывает беспокойство, полагая, что его сотовый телефон звонит, издает вибрации, принимает звонок, хотя на самом деле этого не происходит.
Влияние на работоспособность человека	Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).	Возможность возникновения жжения, боль, нарушения подвижности пальцев из-за чрезмерной прокрутки ленты телефона или неправильного положения при держании смартфона. Возможность переключать телефон с одной руки в другую, записывать звуковые сообщения вместо набора текста. Большая подвижность пальцев при работе с сенсорным экраном смартфона. Большая вероятность попасть в аварию или получить травму при использовании сотового телефона на улице или за рулем автомобиля.
Проявление гаджетомании	Стремление установить большее количество свежих программ, (апгрейд компьютера), увеличивается количество денег, потраченных на покупки или пополнение счета в аккаунте онлайн-игр;	Стремление закатать в свой телефон всё самое свежее - новое программное обеспечение, рингтоны, картинки и заставки для телефона. Очень часто люди, страдающие номофобией, тратят на услуги своего мобильного оператора достаточно большую сумму в месяц. Частая смена моделей смартфонов, поскольку на рынок часто выходят более

Таким образом, мы видим, что существует значительная связь между явлениями Интернет - зависимости и номофобии. Схожие поведенческие элементы, схожее влияние на здоровье человека, но при этом различие в формах социального проявления. Большая мобильность, предоставляемая сотовым телефоном, может затруднять диагностику интернет-зависимости и проявляться симптомами номофобии. Иногда понятия аддикции и фобии смешивают, но чаще специалисты сходятся в том, что аддикция не предполагает обязательного наличия фобии и постепенно перерастает в нее, только если не уделять проблеме должного внимания.

Список использованных источников

1. <https://knife.media/nomophobia/> (дата обращения 15.03.2021)
 2. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-internet-addiktsiyah-i-podhodah-k-ih-korreksii> (дата обращения: 24.03.2021).
 3. <https://mozg.expert/fobii/nomofobiya/>(дата обращения 16.03.2021)
 4. Зотова Д. В., Розанов В. А. Патологическое использование и зависимость от социальных сетей – анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/patologicheskoe-ispolzovanie-i-zavisimost-ot-sotsialnyh-setey-analiz-s-pozitsiy-fenomenologii-addiktivnogo-povedeniya> (дата обращения: 24.03.2021).
- Antonio-Manuel Rodríguez-García, Antonio-José Moreno-Guerrero, and Jesús López Belmonte
 Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone -A Systematic
 Literature Review. Published online 2020 Jan 16.
 doi:10.3390/ijerph17020580<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013598/> (дата
 обращения