

А.М. Гитихмаева
А.С. Мамбеталина

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
(E-mail: enu.psychologists@gmail.com, mambetalina@mail.ru)

Экспериментальное исследование номофобии студенческой молодежи

Аннотация. В статье рассматривается проблема экспериментального изучения номофобии - зависимости от мобильного телефона у студенческой молодежи. Современное развитие техники, включение гаджетов во все сферы человеческой активности, расширение количества пользователей телефонов и увеличение количества времени, проводимого в смартфоне современной молодежью, определяют актуальность данного исследования. Новизна исследования состоит в первой попытке разработки и апробации опросника по выявлению степени номофобии у казахстанской студенческой молодежи и сравнении его результатов с анкетой университета штата Айова по выявлению зависимости от мобильного телефона. После теоретического обзора исследований по изучению номофобии выдвигается ряд гипотез о высокой степени выраженности номофобии и интернет-зависимости у студенческой молодежи, связи личностных характеристик тревожности с различными уровнями номофобии. Описана процедура изучения номофобии у 100 испытуемых по четырем психодиагностическим методикам. С помощью экспериментальных данных выявлены и описаны характерные особенности проявления зависимости от мобильного телефона у студенческой молодежи. Представлен математический анализ полученных данных, сформулированы выводы проведенного исследования и определены ключевые вопросы дальнейшего экспериментального изучения номофобии.

Ключевые слова: технофобия, номофобия, гаджет, телефонная зависимость, зависимость, интернет-аддикция.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-138-1-628-638>

Введение

Информационные технологии, мобильные высокотехнологичные гаджеты и всемирная сеть становятся обыденным и повседневным явлением в жизни каждого человека. Цифровые технологии охватывают мир с поразительной быстротой - за прошедшее десятилетие количество пользователей возросло на 566% [1].

Ежедневно отправляется более 306 миллиардов электронных писем, 4,5 миллиарда со-

общений в Facebook, загружается больше 100 часов видео на YouTube, размещается около 55 миллионов фотографий в Instagram, а 500 миллионов человек каждый день используют сервис «Сторис» на своих личных страницах [2,3].

Увеличивается и количество пользователей сотовых телефонов и смартфонов. 66,53% населения земли имеют мобильные устройства, в том числе телефоны, планшеты и другие аппараты сотовой связи [4]. В нашей стране зарегистрировано 34 миллиона мобиль-

ных устройств, подключенных и имеющих SIM-карты, а 64,9% населения Республики Казахстан пользуются смартфонами [5].

С каждым днем мобильные технологии все больше проникают в повседневную жизнь, расширяя функциональные возможности человека, обеспечивая большим количеством приложений для работы, спорта, развлечений, общения, красоты, контроля над финансами и распорядком собственной жизни.

При этом изменяется частота взаимодействия с техникой и эмоциональное восприятие своих гаджетов: мобильный телефон становится чем-то большим, чем «вещь», наделяется новыми смыслами и включается в большее количество человеческой активности [6].

Чрезмерное потребление цифровых технологий вызывает и новый вид фобий - «цифровые фобии».

А. Муранова выделяет семь основных фобий, возникающих из-за избыточного использования гаджетов и цифровых технологий:

1. номофобия - страх остаться без мобильного телефона или вдалеке от него;
2. киберфобия - страх контакта и освоения новых технологий;
3. имоджифобия - страх применения стикеров и значков, обозначающих эмоции, не к месту;
4. соционетфобия - боязнь социальных сетей;
5. селфифобия - страх перед плохим селфи;
6. троллефобия - страх критики в социальных сетях;
7. тредофобия - боязнь оставлять комментарии [7].

Научное исследование во многих странах мира получила одна из этих новых «цифровых фобий» - номофобия. По мнению психоаналитика А. Дейла, уже в 2016 году более 40% населения мира было подвержено зависимости от мобильного телефона [8].

Впервые номофобию изучали в 2010 году в Великобритании: как состояние беспокойства и паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с по-

мощью мобильного телефона поддерживать контакт с людьми.

Исследователи номофобии из университета Айова расширили данное определение, рассматривая номофобию и как чувство тревоги и беды, когда при себе нет мобильного телефона, и как степень, в которой человек зависим от телефона в части выполнения своих повседневных дел и задач, обучения, общения, безопасности, доступа к информации и т.д. [9].

С 2012 г. исследования номофобии были проведены в Южной Корее (M.Y. Sim), Турции (Ş. Gökçearsan), Ливане (J.M. Boumosleh), Румынии (Ş. Cligor), России (Ф.А.Борлакова), Африке (R.Shambare) и многих других странах [9, 10, 11].

Все исследователи сходятся в одном: номофобия представляет собой новый вид нехимической зависимости, имеет ряд физиологических, поведенческих и эмоциональных признаков. Номофобия проявляется в приступах паники, раздражительности, стрессе, потливости и учащении сердцебиения в ситуациях лишения мобильного телефона или ограничения возможностей его использования. Существует связь номофобии с другими видами «цифровых фобий» и с другими видами зависимостей. Более высокая зависимость от смартфонов присуща молодым людям, прослеживается взаимосвязь номофобии с такими факторами, как депрессия, тревожность, снижение самооценки, низкая оценка удовлетворенности жизнью. Но при этом остается много открытых вопросов о глубине связи номофобии и других видов зависимости, о личностных предикторах номофобии и критериях выделения степени зависимости.

Основная часть

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей проявления номофобии в молодежной среде Казахстана.

Объектом исследования выступила психологическая характеристика номофобии.

Предметом исследования стали особенности проявления номофобии у студенческой молодежи.

Были сформулированы несколько рабочих гипотез:

1. Студенческая молодежь проявляет высокую степень зависимости от мобильных гаджетов.
2. Студенческая молодежь проявляет высокую степень интернет-аддикции.
3. При высоком уровне зависимости от мобильного телефона будет проявляться высокая степень тревожности.
4. У молодежи с разным уровнем номофобии существуют различия в уровне тревожности.
5. Существует взаимосвязь между высоким уровнем номофобии и высоким уровнем интернет-аддикции.

Для проверки гипотез исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Анкета для определения мобильной зависимости (Опросник Университета штата Айова), созданная в 2015 году для выявления уровня проявления зависимости от телефона. Опросник состоит из 20 закрытых вопросов с двумя вариантами ответов и определяет 3 уровня проявления зависимости: мягкую, умеренную, тяжелую [12].
2. Методика оценки Интернет-аддикции, разработанная в 2000 году К. Янг и состоящая из 20 основных и 20 добавочных вопросов, а также 14-ти вопросов, касающихся личности респондента. Оцениваемые по 5-бальной шкале вопросы позволяют выявить наличие трудностей, связанных с чрезмерным использованием сети Интернет.
3. Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга- Ю.Л.Ха-

нина позволяет изучить уровень развития ситуативной и личностной тревожности.

4. Авторская анкета по качественной оценке номофобии в молодежной среде, составленная Л.М. Гитихмаевой и Д. Е. Койшыбаевой. Данная анкета состоит из 24 вопросов открытого и закрытого характера и включает в себя оценку утверждений, охватывающих эмоциональные и поведенческие аспекты проявления номофобии у молодежи. Вопросы анкеты расширяют представление об особенностях проявления номофобии и служат ориентиром при дальнейшем исследовании.

Результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики: «t-критерий Стьюдента» и коэффициент корреляции Пирсона.

Эмпирическую выборку составили 100 респондентов в возрасте 17-25 лет, по социальному статусу являющихся студентами Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева.

Результаты исследования

В процессе исследования номофобии в молодежной среде были получены следующие результаты. Представим развернутый анализ двух опросов - анкеты университета штата Айова по выявлению степени зависимости и авторской анкеты для полного понимания проявления номофобии в молодежной среде.

Оценку степени выраженности зависимости от мобильных телефонов у студенческой молодежи можно представить в виде рис.1, на котором отражены результаты анкетирования по опроснику университета штата Айова.

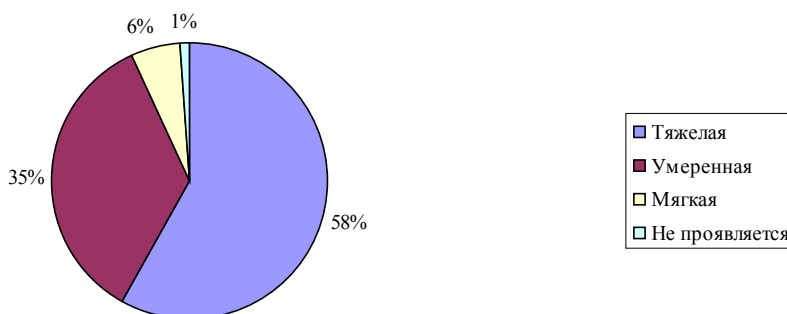


Рисунок 1. Степень выраженности зависимости от мобильных телефонов у студенческой молодежи

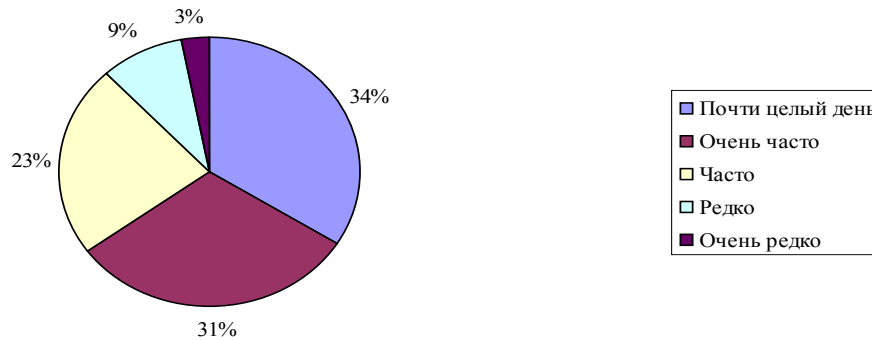


Рисунок 2. Оценка частоты использования телефона

На рисунке 1 видно, что 58% испытуемых проявляют тяжелую степень зависимости от мобильного телефона, 35% и 6% проявляют умеренную и мягкую форму зависимости и только у 1% испытуемых зависимость не проявляется.

Таким образом, гипотеза о том, что студенческая молодежь проявляет высокую степень зависимости от мобильных гаджетов, подтверждена.

Кроме выявления общей степени номофобии, были подсчитаны результаты по каждому вопросу анкеты.

Респонденты с тяжелой степенью зависимости от мобильного телефона (58% выборки) чувствуют себя некомфортно без постоянного доступа к информации со своего гаджета; забыв свой телефон дома; чувствуют себя странно, и не знают, как себя вести, испытывают чувство беспокойства по поводу того, что не могут мгновенно связаться с семьей или друзьями.

Будучи не в состоянии использовать свой смартфон по необходимости испытывают: страх – 60% студентов, злость – 58%, нервничают – 57%, расстраиваются – 15%, паникуют – 7% студентов. Каждое из чувств студентами оценивалось отдельно.

Больше всего студентов пугает разряжающаяся батарея в телефоне (60% студентов), потеря доступа к сети Интернет, отсутствие сигнала сети или сети WI-FI (36% студентов), окончание баланса на счету (4% студентов).

Оставив телефон дома, начинают нервничать и испытывать состояние беспокойства по причине того, что не имеют возможность

принимать текстовые сообщения и звонки, не могут узнать, кто пытается до них дозвониться в данный момент – 59% студентов. Ощущают дискомфорт по причине того, что не могут оставаться в сети «онлайн» и пользоваться интернет-ресурсами, иметь возможность проверить уведомления о новинках в своих виртуальных контактах и социальных сетях – 39% студентов, не испытывают дискомфорта от оставленного телефона – 2% студентов.

Для более полного понимания проявления номофобии в молодежной среде рассмотрим результаты авторской анкеты, представив в виде рисунков ярко проявляющиеся черты номофобии у молодежи. Ответы на остальные вопросы анкеты представим в виде описания.

Статистические вопросы о частоте применения сотового телефона, приложений и «WhatsApp» сообщений позволили оценить степень вовлеченности студентов во взаимодействие с сотовым телефоном.

Студенческие оценки частоты использования телефона в день разделились следующим образом, представленным нами на рис.2.

На рисунке 2 можно увидеть, что почти целый день пользуются телефоном 34% студентов, очень часто используют телефон – 31%, часто – 23%, редко в течение дня используют телефон – 9% студентов, очень редко – 3% студентов.

При оценке частоты осуществления звонков в день данные разделились следующим образом: от 1-10 звонков в день осуществляют 61% студентов, от 11-20 звонков в день – 24%, от 21- 40 звонков в день – 12%, свыше 50 – 3% студентов.

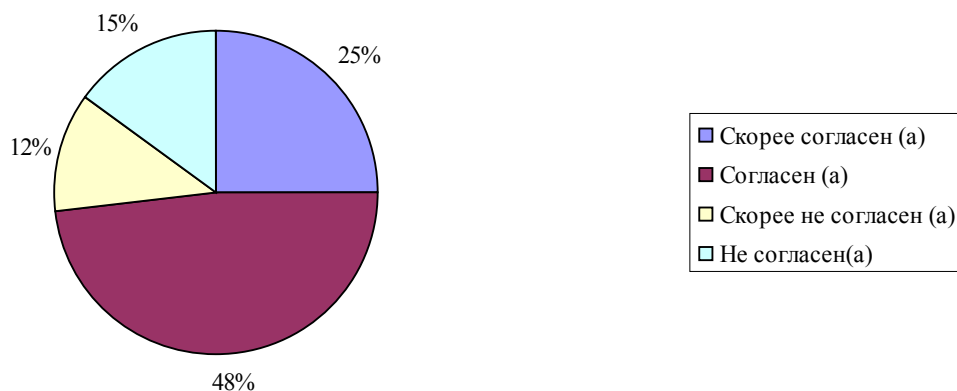


Рисунок 3. Оценка дискомфорта при отсутствии доступа к сотовому телефону

Оценивая среднюю частоту получения и отправки сообщений в приложении «WhatsApp» в день, студенты ответили, что: свыше 100 сообщений получают 65% студентов, от 1 до 40 сообщений - 18%, от 41 до 60 сообщений - 12%, от 61 до 80 сообщений - 3%, от 81 до 100 сообщений - 2% студентов.

Описывая количество приложений, загруженных на мобильный телефон, студенты ответили следующим образом: 6-10 приложений у 35% студентов, свыше 20 приложений у 25%, 16-20 приложений у 21 %, 1-5 приложений у 12%, 11-15 приложений у 7% студентов.

Из часто используемых приложений испытуемые указали такие приложения, как ВКонтакте, Instagram, WhatsApp, программы для улучшения фотографий, программы, отслеживающие банковские операции по картам банков, калькулятор, игры, трекеры привычек для здорового образа жизни, программы для образования и изучения иностранных языков.

27% студентов регулярно скачивают обновления на свой телефон и имеют потребность в обновлении самого телефона. Также исследование показало, что все студенты зарегистрированы в социальных сетях и входят в социальную сеть при помощи телефона.

Следующий блок вопросов касался эмоционального состояния студентов в ситуации отсутствия сотового телефона.

На утверждение «Я чувствую себя некомфортно без постоянного доступа к информации с моего телефона» респонденты представили следующие ответы, указанные на рис.3.

На рисунке 3 мы видим, что 48% и 25% студентов полностью и скорее согласны с тем, что чувствуют себя некомфортно без постоянного доступа к информации своего телефона. 15% и 12% испытуемых полностью и скорее не согласны с тем, что чувствуют себя некомфортно без постоянного доступа к информации своего телефона.

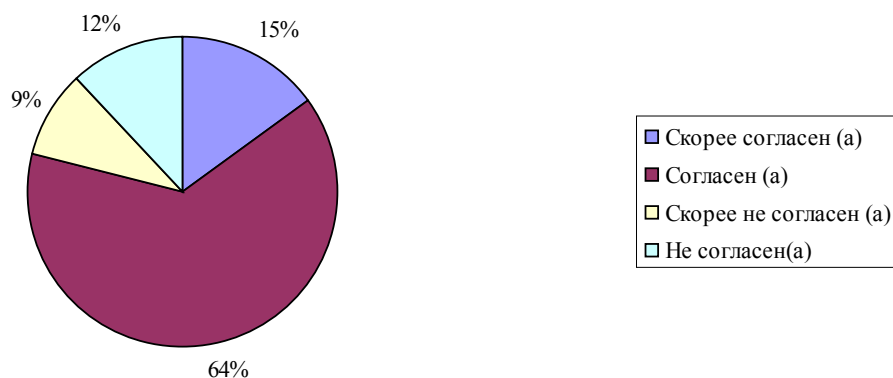


Рисунок 4. Оценка наличия чувства злости при отсутствии доступа к сотовому телефону

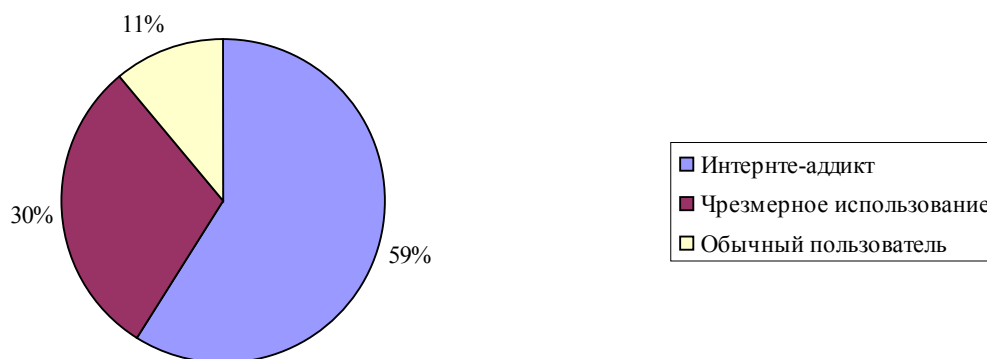


Рисунок 5. Степень проявления интернет-аддикции у студенческой молодежи

При оценке утверждения «Я расстроюсь, если не смогу получить информацию при помощи телефона, когда захочу», 37% и 27% студентов полностью и скорее согласны с тем, что расстроятся, если не смогут получить информацию при помощи телефона.

23% и 13% студентов скорее и полностью не согласны с тем, что расстроятся в ситуации, когда не смогут получать информацию при помощи телефона.

С утверждением «Без использования своего телефона я оказываюсь в затруднительном положении» согласны полностью и скорее согласны 42% и 28% студентов. Не согласны полностью и скорее не согласны с данным утверждением 16% и 14% студентов.

Анализ утверждения: «Я буду злиться, если не смогу использовать возможности телефона, когда мне это понадобится» представлен на рисунке 4.

Как отмечено на рисунке 4, 64% и 15% студентов полностью и скорее согласны с тем, что будут испытывать чувство злости при отсутствии доступа к телефону, 12% и 9% студентов не согласны полностью и скорее не согласны с этим утверждением. Можно отметить расхождение в цифрах со стандартным опросником, поскольку стандартный опросник предлагает только варианты «да или нет», расширенный опросник позволяет больше оценить собственные чувства студента.

При потере сигнала сети или наличии трудностей подключения к «WI- FI» 86% студентов будут постоянно проверять возможность доступа, 8% будут делать это периоди-

чески, а 6% не будут проверять возможность доступа к сети.

Таким образом, студенты проявляют зависимость от мобильного телефона в тяжелой и средней степени зависимости, используя телефон часто или почти целый день, совершая в среднем до 10 звонков в день, получая и отправляя более 100 сообщений «WhatsApp». Наиболее часто возникающие чувства при отсутствии мобильного телефона - злость, переживание, ощущение дискомфорта, расстройство. При потере сигнала сети или наличии трудностей подключения будут осуществлять постоянные попытки к подключению.

Для изучения степени проявления интернет-аддикции у студенческой молодежи был использован тест К. Янг, направленный на определение уровня развития интернет-аддикции, результаты которого представлены на рисунке 5.

На рисунке 5 мы видим, что 59% студентов демонстрируют признаки интернет-аддикции, 30% студентов проявляют признаки чрезмерного использования сети Интернет, 11% студентов являются обычными пользователями.

Таким образом, гипотеза о том, что студенческая молодежь проявляет высокую степень интернет-аддикции, подтверждена.

Кроме выявления общей степени интернет-аддикции, были подсчитаны результаты по каждому вопросу анкеты. Нами получены следующие данные в процентном соотношении проявления у студентов тех или иных особенностей интернет-аддикции:

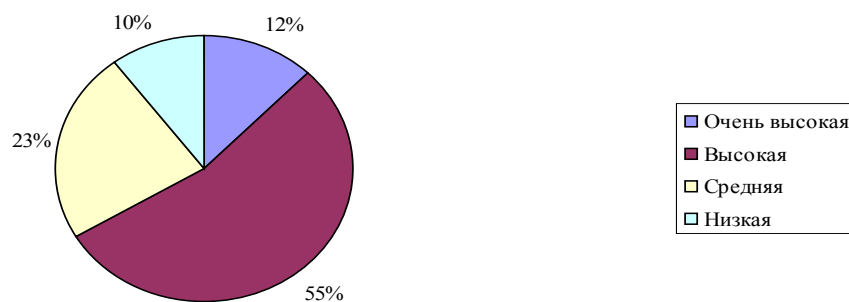


Рисунок 6. Уровень ситуативной тревожности студенческой молодежи

- 59% регулярно пользуются компьютером для работы, общения в социальных сетях и посещения сайтов, не связанных с обучением;
- 59% убеждены, что с человеком легче общаться в сети, чем лично;
- 59% лгут на вопрос о количестве времени, проводимом в сети;
- 58% отмечают, что перестали делать успехи в учебе, так как слишком много времени проводят «онлайн»;
- 54% проверяют электронную почту раньше, чем сделают другие, более необходимые дела;
- 48% утверждают, что слышали, как члены семьи или друзья, говорили им о том, что они слишком много времени проводят в сети;
- 44% считают, что проводят в сети больше 3-х часов в день;
- 43% часто пренебрегали важными и домашними делами из-за компьютера и нахождения в сети;
- 30% раздражают вопросы о количестве времени, проводимом ими в сети;

- 30% ощущают, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна;
- 30% представляют, чем займутся в интернете, находясь не в сети;
- 28% регулярно замечают за собой, что находятся «онлайн» больше времени, чем планировали;
- 19% студентов ругаются, кричат, выражая свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь их от пребывания в сети;
- 10% считают, что никому не расскажут о том, чем они заняты в сети.
- 10% предпочитают пребывание в сети интимному общению с партнером.

Таким образом, большинство студентов демонстрирует признаки интернет-аддикции и склонность к ее возникновению.

Рассмотрим личностную и ситуативную тревожность студентов для того, чтобы проследить ее взаимосвязь с номофобией.

Для оценки уровней ситуативной и личностной тревожности была использована «Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л.Ханина,

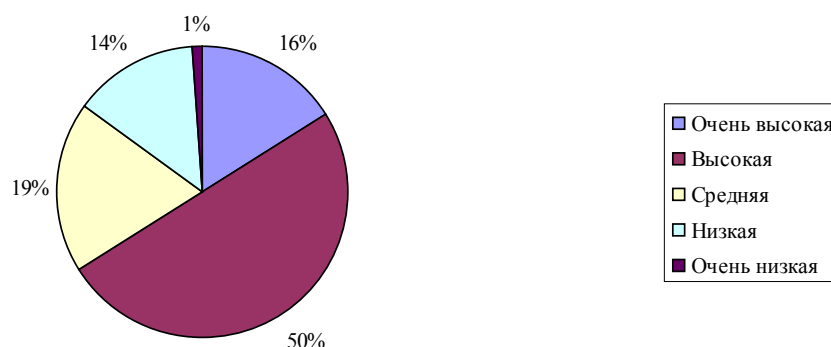


Рисунок 7. Уровень личностной тревожности студенческой молодежи

результаты которой представлены на рис. 6 и рис.7.

Рисунок 6 указывает нам на высокий и очень высокий уровень ситуативной тревожности, который демонстрируют - 61% и 12% студентов. Средний и низкий уровень тревожности демонстрируют 23% и 10% студентов.

Как можно заметить на рисунке 7, высоким и очень высоким уровнем личностной тревожности обладают 50% и 16% студентов. Средний уровень личностной тревожности у 19% респондентов. Низкий и очень низкий уровень личностной тревожности демонстрируют 14% и 1% студентов.

В группе с высоким уровнем проявления зависимости от мобильного телефона ситуативная тревожность выше в среднем, нежели в группе со средним уровнем проявлением номофобии. В свою очередь это говорит о том, что группа с высоким уровнем зависимости от мобильного телефона больше подвержена каким-либо ситуативным стрессовым факторам.

Для выявления взаимосвязи между уровнями зависимости от мобильного телефона и уровнем тревожности в молодежной среде был использован t-критерий Стьюдента. Данный критерий показал, что имеются достоверные различия между группами с высоким уровнем проявления зависимости и со средним уровнем проявления зависимости от мобильного телефона по уровню ситуативной тревожности ($t=15,39$ при $p < 0,001$), по личностной тревожности так же были обнаружены различия ($t=16,12$ при $p < 0,001$).

Таким образом, испытуемые с высоким уровнем проявления зависимости от мобильного телефона значительно отличаются от испытуемых со средним уровнем проявления номофобии и имеют более высокие значения, как по ситуативной, так и по личностной тревожности.

В группе со средним уровнем проявления зависимости от мобильного телефона ситуативная тревожность выше в среднем, нежели в группе с низким уровнем проявлением номофобии. В свою очередь это говорит о том, что группа со средним уровнем номофобии

больше подвержена каким-либо ситуативным стрессовым факторам. T- критерий Стьюдента показал, что имеются достоверные различия между группами со средним уровнем проявления зависимости от сотового телефона и с низким уровнем проявления зависимости от мобильного телефона по уровню ситуативной тревожности ($t=10,2$ при $p < 0,001$), по личностной тревожности так же были обнаружены различия ($t=10,5$ при $p < 0,001$).

Таким образом, гипотеза о том, что при высоком уровне зависимости от мобильного телефона будет проявляться высокая степень тревожности, подтверждена. Гипотеза о том, что молодёжь с разным уровнем адикофонии будет иметь разные степени тревожности тоже нашла свое подтверждение.

Результаты по коэффициенту корреляции Пирсона испытуемых показали умеренную связь (0,334) между высоким уровнем интернет-аддикцией и тяжелой формой номофобии. Таким образом, гипотеза о наличии связи номофобии и интернет-аддикции подтверждена.

Выводы

Результаты проведенного исследования показали очень высокий уровень частоты и качества использования мобильного телефона и позволили сделать вывод о том, что студенческая молодежь демонстрирует высокую степень номофобии и интернет-аддикции. Можно отметить, что общее число студентов, демонстрирующих признаки номофобии выше, чем число студентов с признаками интернет-аддикции. Высокая степень номофобии тесно связана с проявлением личной и ситуативной тревожности. Существует взаимосвязь между высокими уровнями номофобии и интернет- аддикции. Стандартная анкета, выявляющая степень зависимости от мобильного телефона, может быть дополнена вопросами, направленными на исследование чувств испытуемых при их взаимодействии с мобильным телефоном для более точной идентификации степени выраженности номофобии.

Список литературы

1. Майкл Харрис. Со всеми и ни с кем. [Электронный ресурс]. - URL: <http://special.theoryandpractice.ru/smartphone/> (дата обращения: 18.10.2021)
2. Количество пользователей электронной почты по всему миру 2025. Statista [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.statista.com/statistics/255080/number-of-e-mail-users-worldwide/> (дата обращения: 13.10.2021).
3. Статистика Инстаграм на 2020 год: говорящие цифры. Инфографика [Электронный ресурс]. - URL: <https://rusability.ru/pfanshtil/statistika-instagram-na-2020-god-govoryaschie-tsifriinfografika/5fd2965c2dda593c3483eb71> (дата обращения: 15.10.2021).
4. Какие смартфоны предпочитают казахстанцы / Курсив – бизнес-новости Казахстана [Электронный ресурс]. - URL: <https://kursiv.kz/news/tendencii-i-issledovaniya/2019-08/kakie-smartfony-predpochitayut-kazakhstancy> (дата обращения: 20.10.2021).
5. Сколько в Казахстане мобильных/ Новости на Tengrinews.kz 19.02.2020 [Электронный ресурс]. - URL: https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/skolko-v-kazahstane-mobilnikov-392106/ (дата обращения: 02.10.2021).
6. Гремилова Е. А. «Постмодернистская ловушка» или как технологии рожают в нас номофобию // Вестник современных исследований. - 2019. - № 1.6(28). - С. 87-92.
7. Рулева А. В. Цифровые фобии: опыт эмпирического исследования // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции, Благовещенск, 23–25 октября 2019 года. - Благовещенск: Амурский государственный университет, 2019. - С. 68-74.
8. Морозова Л. Л. Синдром постоянного нахождения онлайн или как гаджеты изменили нашу жизнь / Л. Л. Морозова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2016. - № 1-2. - С. 102-106.
9. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. - 2021. - №1. - С.607-630
10. Борлакова Ф. А. Социальная работа с гаджет-зависимой молодежью // Традиции и инновации в психологии и социальной работе: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Карачаевск, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 23–24 октября 2020 года, 2020. - С. 62-67.
11. Shambare Richard. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction?. African journal of business management. 6. 10.5897/AJBM11.1940. [Electronic resource]. - URL: https://www.researchgate.net/publication/270538163_Are_mobile_phones_the_21st_century_addiction/citation/download (дата обращения: 20.10.2021).
12. Тест на номофобию [Электронный ресурс]. - URL: <https://game-changer.ru/kachestvo-zhizni/test-na-nomofobiju/> (дата обращения: 10.09.2021).

References

1. Maikl Harris. Co vsemi i ni s kem. [With everyone and no one] [Electronic resource] Available at: <http://special.theoryandpractice.ru/smartphone/> (Accessed:18.10.2021).
2. Kolichestvo pol'zovatelej elektronnoj pochty po vsemu miru 2025 [Number of email users worldwide 2025] [Electronic resource] Available at: <https://www.statista.com/statistics/255080/number-of-e-mail-users-worldwide/> (Accessed:13.10.2021).
3. Statistika Instagram na 2020 god: govoryashchie cifry. Infografika [Instagram statistics for 2020: telling numbers. Infographics] [Electronic resource]. Available at: <https://rusability.ru/pfanshtil/statistika-instagram-na-2020-god-govoryaschie-tsifriinfografika/5fd2965c2dda593c3483eb71> (Accessed:15.10.2021).
4. Kakie smartfony predpochitayut kazakhstancy [What smartphones do Kazakhstanis prefer?], Newspaper «Kursiv - biznes novosti Kazakhstana [Italic - Kazakhstan business news]. Available at: <https://kursiv.kz/news/tendencii-i-issledovaniya/2019-08/kakie-smartfony-predpochitayut-kazakhstancy> (Accessed:20.10.2021).

5. Skol'ko v Kazahstane mobil'nikov [How many mobile phones in Kazakhstan] .Novosti na Tengrinews. kz 19.02.2020 [News on Tengrinews.kz 02/19/2020] [Electronic resource]. Available at: https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/skolko-v-kazahstane-mobilnikov-392106/ (Accessed: 02.10.2021).
6. Gremilova E. A. «Postmodernistskaya lovushka» ili kak tekhnologii rozhdaiut v nas nomofobiyu [«Postmodern trap» or how technologies give rise to nomophobia in us], Vestnik sovremennyh issledovaniy [Bulletin of modern research], 1.6 (28), 87-92 (2019).
7. Ruleva A. V. Cifrovye fobii: opyt empiricheskogo issledovaniya [Digital phobias: the experience of empirical research], Psihologicheskoe zdorov'e i razvitie lichnosti v sovremennom mire: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Psychological health and personality development in the modern world: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference] (Blagoveshchensk, 2019, p. 68-74).
8. Morozova L. L. Sindrom postoyannogo nahozhdeniya onlajn ili kak gadzhety izmenili nashu zhizn' [Syndrome of constant online presence or how gadgets have changed our lives], Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 1-2, 102-106 (2016).
9. Shaynov V.P. Vzaimosvyazi zavisimosti ot smartfona s psichologicheskimi i social'no-psichologicheskimi harakteristikami lichnosti: obzor zarubezhnyh issledovaniy [The relationship of smartphone addiction with psychological and socio-psychological characteristics of the individual: a review of foreign studies], Vestnik RUDN. Seriya: Psihologiya i pedagogika [Bulletin of RUDN. Series: Psychology and Pedagogy], 1, 607-630 (2021).
10. Borlakova F. A. Social'naya rabota s gadzhiet-zavisimoy molodezh'yu [Social work with gadget-dependent youth], Tradicii i innovacii v psichologii i social'noj rabote: Materialy III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii [Traditions and innovations in psychology and social work: Materials of the III All-Russian scientific-practical conference] U.D. Aliyev Karachay-Cherkess State University, October 23-24, 2020 (Karachaevesk, 2020, p.62-67).
11. Shambare Richard. Are mobile phones the 21st century addiction? African journal of business management. 6. 10.5897/AJBM11.1940. (2012). [Electronic resource]. Available at: https://www.researchgate.net/publication/270538163_Are_mobile_phones_the_21st_century_addiction/citation/download (Accessed: 02.10.2021).
12. Test na nomofobiyu [Test for nomophobia] [Electronic resource]. Available at: <https://game-changer.ru/kachestvo-zhizni/test-na-nomofobiya/> (Accessed: 10.09.2021).

А.М. Гитихмаева, А.С. Мамбеталина

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

Студенттік номофобияны эксперименттік зерттеу

Аннотация. Мақалада студенттер арасында номофобия – ұялы телефонға тәуелділікті эксперименттік зерттеу мәселесі қарастырылған. Технологияның заманауи дамуы, гаджеттердің адам қызметінің барлық салаларына енуі, телефон пайдаланушылар санының кеңеюі және қазіргі жастардың смартфонға жұмсайтын уақытының артуы осы зерттеудің өзектілігін анықтайды. Зерттеудің жаңалығы қазақстандық студенттер арасындағы номофобияның дәрежесін анықтауға арналған сауалнаманы әзірлеуге және сынауға және оның нәтижелерін ұялы телефонға тәуелділікті анықтау үшін Айова штатының университетінің сауалнамасымен салыстыруға бірінші әрекетте жатыр. Номофобияны зерттеу бойынша зерттеулерге теориялық шолудан кейін студенттер арасында номофобия мен интернетке тәуелділіктің жоғары ауырлығы, мазасыздандудың жеке ерекшеліктерінің номофобияның әртүрлі деңгейлерімен байланысы туралы бірқатар гипотезалар алға тартылды. Төрт психодиагностикалық әдісті қолдана отырып, 100 субъектідегі номофобияны зерттеу тәртібі сипатталған. Эксперименттік мәліметтердің көмегімен студенттік жаста ұялы телефонға тәуелділік көрінісінің өзіне тән белгілері анықталып, сипатталған. Алынған мәліметтердің математикалық талдауы ұсынылып, зерттеудің қорытындылары тұжырымдалып, номофобияны одан әрі эксперименттік зерттеудің негізгі мәселелері айқындалады.

Түйін сөздер: технофобия, номофобия, гаджет, телефонға тәуелділік, тәуелділік, интернетке тәуелділік.

L.M. Gitikhmayeva, A.S. Mambetalina

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

Experimental study of student nomophobia

Abstract. The article deals with the problem of experimental study of nomophobia - dependence on a mobile phone among students. The modern development of technology, the inclusion of gadgets in all spheres of human activity, the expansion of the number of telephone users and the increase in the amount of time spent in the smartphone by modern youth determine the relevance of this study. The novelty of the study lies in the first attempt to develop and test a questionnaire to identify the degree of nomophobia among Kazakh students and compare its results with the Iowa State University questionnaire to identify mobile phone addiction. After a theoretical review of studies on the study of nomophobia, a number of hypotheses have been put forward about the high severity of nomophobia and Internet addiction among students, the relationship of personal characteristics of anxiety with various levels of nomophobia. The procedure for studying nomophobia in 100 subjects using four psychodiagnostic techniques is described. With the help of experimental data, the characteristic features of the manifestation of dependence on a mobile phone in student youth have been identified and described. A mathematical analysis of the data obtained is presented, the conclusions of the study are formulated, and key issues for further experimental study of nomophobia are identified.

Keywords: technophobia, nomophobia, gadget, telephone addiction, addiction, internet addiction.

Сведения об авторах:

Гитихмаева Л.М. - автор для корреспонденции, докторант 2 курса специальности «Психология», Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, Нур-Султан, Казахстан.

Мамбеталина А.С. - к.пс.н., доцент, заведующая кафедрой психологии, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, ул. Сатпаева, 2, Нур-Султан, Казахстан.

Gitikhmayeva L.M. - **Corresponding author**, 2nd year Phd student in specialty «Psychology», L. N. Gumilyov Eurasian National University, 2 Satpayev str., Nur-Sultan, Kazakhstan.

Mambetalina A.S. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, L. N. Gumilyov Eurasian National University, 2 Satpayev str., Nur-Sultan, Kazakhstan.