**Номофобия на юношеском этапе социализации**

**Введение**

Последние десятилетия характеризуются повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и в обыденной жизни. Во всех учебных заведениях разного уровня имеются компьютеры и выход в Интернет, доступ в Интернет осуществляется с домашних компьютеров, с компьютеров различных Интернет-кафе и даже с мобильных телефонов. Особенно популярными стали различные социальные сети[8], а также программы для общения ICQ[3]. Учитывая рост компьютеров и гаджетов[4] в нашем обществе, популярность компьютерных игр и Интернета, можно с полным правом говорить о проблеме компьютерной и Интернет зависимостей[2].

Мобильная зависимость - сравнительно новая психологическая зависимость, о которой всё чаще и чаще говорят психологи и педагоги. Все большее количество людей не представляет свою жизнь без мобильного телефона, многие не выпускают его из рук практически на протяжении всего дня. О зависимости подростков от сотовых телефонов говорил А.Ю. Егоров в книге «Нехимические зависимости» [1] [4].В настоящее время, несмотря на многочисленные публикации в СМИ и очевидную актуальность проблемы, научной литературы по данной теме явно недостаточно. Особенно значима проблема мобильной зависимости для студентов[3].

Мобильные телефоны являются неотъемлемым атрибутом современной культуры, тем более молодёжного сообщества. По данным операторов сотовой связи, количество зарегистрированных в России SIM-карт еще в прошлом году на 40 млн. единиц превысило численность населения страны [5].

Проблема мобильной зависимости (номофобии) [2] впервые была поднята несколько лет назад, но сейчас, когда мобильник есть у девяти из десяти жителей развитых стран, это приобрело масштаб настоящей эпидемии. [3].

Таким образом, мы можем говорить о том, что номофобия имеет негативно влияние на многие аспекты жизни человека, внося в них деструктивное начало.

Предметом данной работы является номофобия на юношеском этапе социализации[6], как деструктивное явление в жизни.

Объектом исследования можно назвать номофобию в контексте особенностей ее проявления.

Цель: Особенности, характеристика социализации на юношеском этапе при наличии номофобии.

# **Цели и задачи**

Целью данной работы является рассмотрение номофобии, ее проявлений, характеристика.

Перед данной работой так же поставлены задачи:

Рассмотреть номофобию, как феномен;

Изучить особенности юношеского этапа социализации;

Изучение черт личности, склонной к номофобии на юношеском этапе социализации.

# **1. Понятие об номофобии**

Номофобия - это навязчивый страх остаться без мобильного телефона.

Термин «номофобия» был введен британскими исследователями. Он происходит от английского no-mobile-phone phobia. Согласно статистике, болезни подвержены свыше 66% владельцев мобильных телефонов. Впервые номофобию выявили в 2008 году. Тогда проведенные британской почтой исследования показали, что из 100 человек 2/3 испытывали панический страх, оставшись без связи[12].

Данное расстройство описано совсем недавно, но уже имеются данные о значительном уровне его распространения. По данным масштабного социологического опроса, проведенного в Великобритании, более 53% пользователей мобильного телефона (48% женщин и 58% мужчин) отмечали страх, что их телефон может разрядиться, пропадет сеть или закончились деньги на счете. Данному состоянию в большей мере подвержены лица молодого возраста.

Другие исследования, проведенные в США, Европе, Индии и Японии показали близкие показатели распространённости. Учитывая приведенные цифры, можно считать, что номофобия - самая распространенная фобия в мире.

Единых общепринятых диагностических критериев пока не существует, хотя данная нозология уже рассматривалась группой по тревожным расстройствам для включения в последнюю редакцию DSM - 5 [13]. Наиболее частыми симптомами номофобии указывают следующие:

. Постоянное использование гаджета, трата на это большого количества времени, постоянное наличие зарядного устройства рядом.

. Тревога и нервозность при мысли забыть или потерять телефон, а также оказаться в местности, где нет сети. Стремление избегать мест, где нельзя или невозможно пользоваться гаджетом.

. Постоянные проверки телефона на наличие новых сообщений или пропущенных звонков (ringxiety). По данным исследования Института Информационных технологий Хельсинки, в среднем, здоровые люди проверяют телефон 34 раза в день.

. Необходимость держать телефон включенным 24 часа в сутки, класть телефон в постель.

. Предпочтение общению через телефон и социальные сети реальному общению.

. Значительные ежемесячные платежи за мобильную связь.

Хотя данное расстройство относят к группе невротических, в нем есть и достаточно большой аддиктивный компонент: при отсутствии мобильного телефона люди с данным расстройством испытывают дискомфорт, снижение настроения, тревогу, вплоть до полной неспособности что-либо делать, пока им не вернут их мобильное устройство. При изучении коморбидности[5] [14]. было обнаружено, что номофобия наиболее часто сочетается с неврозами тревожного спектра и болезнями зависимости, что также указывает на двойной механизм этиопатогенеза данного расстройства.

Для дифференцирования данного состояния от компьютерной зависимости необходимо фокусировать внимание на клинике: в случае номофобии преобладают навязчивые сомнения, тревога, избегающее поведения, связанное с использованием мобильного устройства, а при зависимости: синдром отмены, нарастающая «толерантность» и т.д. [6].

Поскольку номофобия описана недавно, доказательных исследований по лечению нет. Авторы указывают на эффективность применения антидепрессантов, бензодиазепинов и когнитивно-бихевиориальной терапии.

# **. Юношеский этап социализации**

В данном параграфе рассматривается психологическое своеобразие юношеского возраста в контексте процесса социализации.

Согласно возрастной периодизации Л.С. Выготского юношеский возраст не относится к детству, не выделяется в качестве самостоятельного возрастного этапа. Ученый юношеским называет возраст с 18 до 25 лет, который, по его мнению, скорее является начальным звеном зрелых возрастов. Кризис 17 лет обозначает переход от подросткового к юношескому возрасту. В современном взгляде на процесс взросления человека, его вхождения в социальную жизнь юношеский возраст обозначен как ранняя юность (15-17 лет) и поздняя юность (18-21). Из подросткового возраста ребенок вступает в новый период с умением сознательно подражать тем или иным образцам, со сложившимся представлением о себе как о личности, может применять волю для достижения определенной цели и начинает самоконструирование своей личности.

В отличие от подростка, юноша соотносит имеющийся у него идеал с окружающими его людьми. Он пытается в живых реальных ситуациях и близких людях увидеть этот идеал. Но так как это в принципе невозможно, юноша конфликтует с этими людьми. Для него то, что соответствует его идеалам, положительно, а то, что не соответствует, - отрицательно. Юношеский максимализм - причина частых разочарований. Этот возрастной период образно характеризуют как период «черно-белой» логики. Только развивающийся процесс самопознания позволяет юноше скорректировать свою оценку и найти равновесие между своей позицией и позицией других людей. Самопознание позволяет ему начать соотносить идеал со своими личностными чертами, и здесь можно говорить о том, что детство как период жизни закончилось.

Происходит осознание своей индивидуальности, неповторимости, непохожести и уникальности. Негативным следствием этого осознания может быть внутренняя напряженность, порождающая чувство одиночества. Данное чувство усиливает потребность в общении со сверстниками и одновременно повышает избирательность. Поэтому огромное значение в ранней юности приобретает дружба и романтическая любовь. Общение носит доверительный, интимный характер. Это сензитивный возраст для установления близких, тесных, откровенных отношений с другими людьми. Те из юношей, которые не научаются данному умению, с трудом «наживают» друзей в течение последующей жизни. Кроме того, дружба и любовь выступают своеобразными формами психотерапии, позволяя молодому человеку выразить переполняющие его чувства, получить поддержку, необходимую для самоутверждения. Как отмечают возрастные психологи, юноши и девушки, общаясь с представителем противоположного пола, заменяют доминирующую в подростничестве физическую коммуникацию (объятия, щипки, поглаживания, прикосновения) на словесное общение (комплименты, ирония, остроумные шутки, игровые намеки). Для девушек чаще эмоциональной отдушиной выступают дневники.

В юношеском возрасте у детей возникает особый интерес к общению со взрослыми. Эмоциональные контакты со взрослыми восстанавливаются на сознательном уровне. С родителями обсуждаются планы на будущее, жизненные перспективы. Молодые люди хотят видеть советчиков и друзей, но на определенном уровне дистанции: это значимое общение, но не интимное. В психологическом времени жизни для молодых людей акцентировано будущее. Настоящее - это только подготовка к будущей подлинной (взрослой) жизни. Оно облегчает молодому человеку переживание неприятностей и разочарований, позволяя с легким сердцем относится к ним. Обратной, негативной стороной такого отношения является пониженное чувство ответственности. Юноша, живя предвкушением будущего, в то же время желает получить результаты немедленно или в самое ближайшее время. Указанное противоречие, по мнению P.M. Грановской, имеет физиологические и психологические причины: для юноши время тянется немного медленнее, чем для зрелых людей. Зрелость наступает тогда, когда молодой человек понимает, что жизнь не знает черновиков, что все делается окончательно. Преодоление этих иллюзий побуждает зрелого человека прикладывать определенные усилия для реализации жизненных планов. Преодолению иллюзий способствует определенный уровень развития познавательной сферы. Мышление юноши характеризуется появлением дивергентного мышления: он начинает осознавать, что любое понятие не имеет однозначного толкования. Истинность понятия или действия можно оценить только в контексте целостной ситуации. Теоретическое осмысление себя и мира приводит к построению абстрактных моделей. На этом основании юношеский возраст называют возрастном «метафизической интоксикации» (И.С. Кон). Выявлено, что чем ниже интеллектуальный уровень юноши, тем менее реалистична эта модель. Этот факт может выступить диагностическим критерием возрастного развития. Все другие познавательные процессы (внимание, память) зависят от складывающегося в этом возрасте стиля мышления.

В целом большинство авторов характеризуют юношеский возраст как период некоторой стабилизации по сравнению с подростковым возрастом. Юноши более оптимистичны, эмоционально уравновешены, внутренне самостоятельней. Равновесие внутреннего мира юноши нарушается необходимостью самоопределения, как личностного, так и профессионального [10].

Именно в юношеском возрасте складывается индивидуальный стиль жизни, включающий когнитивный стиль, стиль общения и деятельности. Совокупность этих стилей помогает человеку установить оптимальное взаимодействие со средой. Жизненный стиль включает в себя особенности динамики индивидуальности и направления взаимодействия со средой[7].

Из психологии развития, известно отношение «субъект-среда». Данное отношение реализуется в разнообразных теориях развития, образуя научные направления:

*1. психоаналитическое направление*, в теориях которого субъект развивается подавляясь средой;

*2. когнитивное направление:* субъект развивается, познавая среду;

*3. направление социализации:* субъект развивается, включаясь в социальную среду и «усваивая» ее, т.е. социализируясь;

*4. социально-экологическое направление:* субъект развивается, врастая во все более широкие слои и уровни социальной среды;

*5. направление саморазвития*, субъект развивается, осваивая социальную среду преодолевая ее.

В современной психологии все больше набирает вес системное направление, которое рассматривает систему «субъект-среда» не изнутри, а извне. В теме работы звучит одно из направлений - направление социализации. Итак: Социализация (культурный социогенез). Очевидно, что каждый человек при нормальных условиях «врождается» в уже существующее общество с определенными нормами поведения и переживания. Начиная с рождения, подрастающий ребенок вступает во взаимодействие со своим социальным окружением, прежде всего с родителями, позднее - с отдельными лицами и группами - в школе, на работе и т.д. В результате он приобретает типичные для его окружения ценностные представления, нормы и роли. Благодаря этому опыту поведения и переживания постепенно осваиваются значимые для определенного общества формы поведения и переживания. Этот общий процесс влияния социокультурных факторов на развитие в смысле врастания в окружающее общество и культуру описывают понятием социализации.

В понятии социализации выделяют две стороны. Первая - это социальное становление человека, т.е. процесс спонтанного врастания его в социальное окружение. Вторая - социальное формирование человека, т.е. процесс целенаправленной адаптации его к существующим ценностям, нормам, идеалам. Понятие социализации впервые было предложено Ч. Кули в термине «социализированное сознание». Так, психологию интересует прежде всего развитие личности, социальное развитие различных индивидов и процессы научения, лежащие в их основе. Наиболее предпочитаемыми темами здесь являются: социализация зависимости, агрессивности, полотипового поведения, моральных установок и т.д.

В современной психологии социализация рассматривается как общее название для гипотетического процесса социального научения, который характеризуется взаимной интеракцией лиц, зависящих друг от друга или имеющих друг к другу отношение.

В данном параграфе охарактеризованы особенности юношеского этапа развития человека и понятие социализации. Процесс социализации играет немаловажную роль на данном этапе. Как склонность молодых людей к номофобии может повлиять на социализацию личности на данном этапе развития человека рассмотрено в следующем параграфе.

номофибия социализация психологический юношеский

# **3. Личность на юношеском этапе социализации, склонная к номофобии: особенности и проявления**

В результате стихийного увлечения Интернетом мы имеем на сегодняшний день довольно широкую картину социальных, педагогических и психологических девиаций в социализации современной молодежи и подростков. Все более настоятельной является необходимость изучить его влияние на социализацию личности подростка. Процесс социализации неразрывно связан с общением и деятельностью людей в реальном и онлайновом времени в связи с вхождением нового поколения в интернет-пространство. Каждая личность может выносить из объективно одинаковых ситуаций свой социальный опыт, как позитивный, так и негативный. Социализация подростка осуществляется в ходе его деятельности, которая в этом возрасте включает в себя две стороны: предметную и социальную. Последняя тесно связывается со становлением мотивационно-потребностной сферы личности. Таким образом, особенности социализации личности в конкретный исторический период влияют на возникновение и протекание подросткового кризиса. Д.В. Ярцев, исследуя социализацию современного подростка, указывает на следующие ее особенности. 1. У него затруднено формирование таких ценностных ориентаций, которые бы способствовали его безболезненному вхождению в систему социальных отношений. Причиной служит изменившаяся социально-экономическая ситуация и как следствие ослабление воспитательной функции современной семьи в плане формирования долговременных личностных установок ребенка. 2. Он не спешит создавать близкие и доверительные отношения со своими сверстниками, а предпочитает более легкие и ни к чему не обязывающие контакты, однако потребность в глубоком интимно-личностном общении сохраняется, не находя своего удовлетворения. 3. Он стремится получить от школы не только предметные знания, но и определенный жизненный опыт, который помог бы ему в дальнейшем быть более эффективным в социальной среде. Но данная потребность, как правило, не удовлетворяется в силу множества различных причин. Интернет-технологии создают условия для более раннего по сравнению с предыдущим поколением включения подростка в социальную деятельность: компьютер - современное орудие труда, современное орудие производства, которым он уже владеет. посредством Интернета он может участвовать в экономической, культурной, политической, научной жизни общества. В компьютеризированной деятельности у него формируются свойства человека-деятеля, что связано с очень высоким уровнем процессов моделирования, целеполагания, планирования и контроля при «переводе» практической задачи на язык компьютерных технологий. Все это способствует более раннему овладению социальными видами деятельности подростками, активно включенными в компьютеризированную деятельность. Влияние информационных технологий на личностное развитие не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при так называемой интернет-аддикции существует возможность развития отдельных способностей, Я-концепций и мотивационной сферы в целом. Особый интерес представляет собой такое явление, как «игры с идентичностью», или экспериментирование с самопрезентированием, опирающееся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности, - анонимность. Другие свойства Интернета - пространственно-временная неограниченность коммуникации и легкость визуализации ипостасей личности - создают предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне. Оказывая развивающее воздействие на интеллектуальные способности, способности к деятельности, компьютеризированная деятельность может подавлять сферу межличностного взаимодействия, ограничивая реальные социальные контакты. Чрезмерное пребывание за компьютером в ущерб всему остальному, трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за особенностей мировосприятия и познавательных процессов, обусловленных взаимодействием с виртуальной реальностью компьютерных технологий, приводят к упрощению системы отношений «человек-человек» у подростков, включенных в компьютеризированную деятельность. В личностном развитии у них преобладают характеристики человека-деятеля и плохо развиты свойства человека-субъекта социальных взаимоотношений. Они менее осведомлены обо всех тонкостях человеческих взаимоотношений, все происходящее склонны оценивать логически, рационально, с помощью мыслительных операций, что не всегда приемлемо для межличностных отношений. Нечеткое осознание компонентов эмоционально - чувственной сферы при восприятии другого свидетельствует о низком уровне погруженности в данную сферу человеческого бытия в целом, вырождении ее регулятивной функции. В организации межличностного взаимодействия, являющегося в подростковом возрасте особым условием и основой приобретения жизненного опыта, снижается роль эмоционально - чувственного компонента. Описанные особенности сознания опытных пользователей компьютерных технологий влияют на освоение и понимание ими социально-нормативных отношений в целом. Так, например, изменяется полоролевой компонент социализации, общение со сверстниками, профессиональное самоопределение, выбор способов достижения целей индивидуального развития и др. Нами выявлено, что у опытных пользователей компьютерных технологий восприятие и понимание другого человека и взаимодействие с ним подчиняются ценностной ориентации личности на активное достижение в деятельности, а у неопытных пользователей - ценностной ориентации на продолжение отношений. В ценностном образе другого у опытных пользователей компьютерных технологий доминируют деловые качества, ориентация на успех и достижение, активность, интеллект, выступая основным регуляторами межличностных отношений, что выражается в форме их чувствительности к оценке образа другого прежде всего как субъекта-деятеля[11].

В нашей современности интернет как функция есть и в мобильных телефонах, что расширяет функции данного устройства, но и имеет влияние на пользователя, вызывает зависимость и фобию. Например номофобию.

Не смотря на то, что номофобия дала о себе знать совсем недавно, были проведены исследования, эксперименты, социальные опросы на предмет ее наличия и то, как она себя проявляет.

Мобильную зависимость психологии находят наиболее опасной, чем интернет-зависимость, благодаря тому, что компьютер стационарен, а мобильный телефон может постоянно находиться рядом с пользователем. Австралийский академик Диана Джеймс утверждает, что психологическая зависимость от телефона сильнее, чем от сигарет. Учёные из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

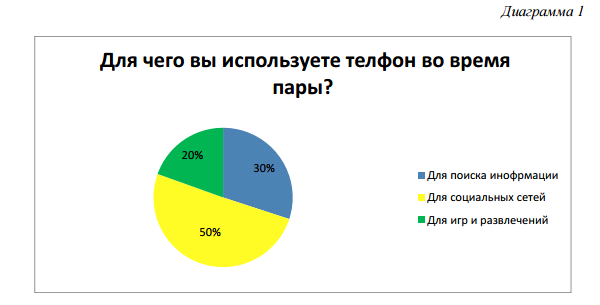
 «Киборги» - не могут ни минуты обходиться без телефона;

 «Протезированные» - испытывают дискомфорт, когда смартфон дольше часа не находится рядом;

 «Непривязанные» - для них телефон это просто средство для звонков, они к нему не привязаны.

Сильнее других зависимостей, зависимости от сотового телефона подвержены дети и подростки. Общению вживую они предпочитают общение посредством социальных сетей и SMS. Со временем это приводит к привычке к обезличенному общению, что в будущем может привести к дезадаптации в обществе. Проведя социальный опрос (Диаграмма 1), можно сказать о том, что 50% подростков используют телефон во время урока для социальных сетей; 30% подростков используют телефон во время урока для поиска информации по теме урока; 20% подростков используют телефон во время урока для игр и развлечений.

номофибия социализация психологический юношеский



Благодаря этому можно сделать вывод о том, что дети и подростки находятся в зоне риска для развития номофобии [5]. Старшее поколение относится к смартфонам как средство для звонков и SMS, они могут обходиться без него и чувствовать себя комфортно, в то время как молодое поколение дольше трех суток не в состоянии прожить без смартфона. Исследователи выяснили, что студенты в среднем проводят девять часов в день, пользуясь смартфоном. Более того, ученые под руководством доктора Джеймса Робертса обнаружили, что девушки тратят около 10 часов ежедневно, а юноши около 8 часов. На данный момент не представляется возможным разлучить подростка со смартфоном, который по мнению британских ученых является альтернативой курению, следовательно, защищают подрастающее поколение от этого. В связи с этим было предложено множество методов избавления от мобильной зависимости (например, прогулки без смартфона, выключение телефона и т.д.). Но все эти методы будут бесполезны, если человек сам не поймет, сколько времени, денег и внимания он тратит на смартфон. В связи с этим, можно сделать вывод о том, что номофобия является быстро распространяемой «эпидемией», захватывающей все большее количество людей. Несмотря на это наше общество не до конца осознает всю опасность мобильной зависимости, которая приравнивается к зависимости от курения. [1]

По данным социологов, портрет современного активного пользователя смартфонов следующий: это молодые люди в возрасте 19-35 лет, по уровню доходов находящиеся на нижней границе среднего класса и выше. Активно используют новейшие достижения в области потребительской электроники, в частности носимой, а также внимательно следят за предложением от сотовых и прочих операторов в части доступа к сетевым ресурсам. Являются активным пользователем социальных сетей, блоггерских сервисов[7], проявляя при этом интерес к перспективным сетевым стартапам. Обладают как минимум базовым знанием английского языка за счет постоянного взаимодействия с зарубежными ресурсами и пользователями. Трудоустроены в одной из устойчивых отраслей российской экономики и проживают на территории крупного города. Взрослые люди, как уже сформировавшиеся личности, адекватно относятся к необходимому атрибуту, однако для студента мобильный телефон становится «золотым тельцом», которому он поклоняется, без которого не может прожить и часа и который, в итоге, оказывает на молодого человека огромное и, часто, пагубное влияние. Проблема «молодежь - мобильный телефон» требует внимания не только родителей, но и самих студентов, исправить существующее положение вещей возможно лишь с совместным участием. Не обладая психологической устойчивостью и находясь в процессе становления личности, студент часто попадает в мобильную зависимость. Специалистами отмечено, что чем больше времени молодой человек проводит в «виртуальном общении», тем сложнее проходят его обычные, реальные контакты со сверстниками. Раньше эта проблема поднималась в связи с появлением большого количества домашних компьютеров с выходом в Интернет, однако мобильные телефоны снова вернули ее «из небытия», ведь многим студентам проще выходить в глобальную сеть со своего мобильника, который всегда под рукой. Отсюда - появление всё новых молодых людей, неспособных на «здоровое» общение, замкнутых, ущербных в своем неумении говорить и знакомиться. Проблема мобильной зависимости (номофобии) впервые была поднята несколько лет назад, но сейчас, когда мобильник есть у девяти из десяти жителей развитых стран, это приобрело масштаб настоящей эпидемии. Номофобия - это 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. Исходя из анализа психологической литера - туры по данной проблеме выдвигаем гипотезу, что существует достоверная взаимосвязь между склонностью зависимому поведению, интеллектом, коммуникативными качествами, конформизмом, адекватности самооценки и мобильной зависимости. В связи с актуальностью проблемы и её значимости для практики обучения и воспитания в данном исследовании целью является теоретический анализ и эмпирическое изучение психологических предпосылок формирования зависимости от мобильных телефонов. В качестве рабочих гипотез были приняты следующие предположения: 1) мобильной зависимости подвержены студенты имеющие склонность к зависимому поведению; 2) студенты с меньшим уровнем интеллекта более подвержены мобильной зависимости. Эмпирическую выборку 50 студентов КНИТУ, обучающихся на различных курсах и специальностях, 35 девушек и 15 юношей. Для решения поставленных в исследовании задач были выбраны следующие эмпирические методики исследования: 1. 16-факторный тест Р. Кеттелла (Форма С). 2. Тест «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич). Для того что бы сузить круг поисков интересующих нас студентов, мы проводили предварительное интервью. Студентам задавалось несколько вопросов, касающихся их взаимоотношений с сотовым телефоном:

. Как хорошо вы знаете функции своего мобильного телефона, и на сколько процентов вы их используете?

. Как часто вы меняете мобильный телефон?

. Можете ли вы обойтись без мобильного телефона?

Ответы оценивались качественно и выставлялись баллы от 0 до 3, например: А. Меняю, если сломается - 0. Б. Примерно один раз в 2 года - 1. В. Не реже чем 1 - 2 раза в год - 2. Г. Часто - 3. Вопросы были направлены на такие аспекты как: 1. Как хорошо студенты знают функции мобильного телефона и в какой мере они ими пользуются («Техно зависимость»). 2. Как часто студенты меняют мобильные телефоны и что становится причиной этого (зависимость обусловленная «Престиж»). 3. Могут ли студенты прожить без мобильного телефона? (Номофобия). В ходе интервью также обращалось внимание, где собеседник держит свой мобильный телефон, как долго он его держит в руках и как часто он отвлекался на него во время беседы. В зависимости от ответа выставлялись баллы от 0 до 3. В итоге было выявлено 22 студента с признаками номофобии. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

. В результате было установлено, что все участники исследования склонны к зависимому поведению. Большая часть 54% студентов имели признаки высокой вероятности склонности к зависимому поведению. 39% признаки склонности и только 7% имели признаки тенденции.

. Существуют как общие характеристики, так и значимые различия между студентами, в разной степени склонными к зависимому поведению. Так, группа с признаками тенденции к зависимому поведению обладает высокой моральной нормативностью, большей подозрительностью, но вместе с тем повышенной тревожностью и напряженностью. У группы с признаком высокой вероятности плохая восприимчивость к переменам, преобладает жесткость в отношениях вместе с высокой чувствительностью к жизненным нюансам. Все три группы по большей части интроверты, с ограниченным интеллектуальным восприятием, предпочитающие эмоциональное спокойствие. 3. Корреляционный анализ выявил существование связи между мобильной зависимостью и склонностью к зависимому поведению. Гипотеза подтвердилась: номофобия прямо зависит от склонности к зависимости. 4. Было выявлено, что склонность к зависимому поведению, в частности, к мобильной зависимости, связана с такими личностными чертами как самооценка, общительность, доминантность, сдержанности, нормативностью поведения, конформизмом, самоконтролем, интроверсией. Вторая гипотеза не нашла подтверждения, следовательно опровергнута. Таким образом, исследование позволяет делать общий вывод о том, что зависимость от мобильных телефонов является поведенческим проявлением, связанным с психологическими особенностями личности. Однако рамки данного исследования и специфика выборки не позволяют нам говорить о конкретных закономерностях и психологических механизмах формирования зависимости от мобильных телефонов. Для выявления закономерностей и механизмов требуется дальнейшие исследования в данном актуальном направлении[2].

Психологическая зависимость - распространенное явление в жизни. Под психологической зависимостью следует понимать неконтролируемую тягу к чему-либо: к просмотру телевидения, интернет-сайтов, к употреблению алкоголя или пищи и т.д. Гаджет-аддикция, или гаджетомания - новый вид зависимости, получил имя в честь английского «gadge» - техническая новинка. Этот вид выделяют из шоппинг-зависимости. С усовершенствованием техники гаджет-аддикция становится в один ряд с интернет-зависимостью, игроманией. Гаджет - это электронная вещь: мобильный телефон, СD-плеер, компьютер. Люди покупают при - боры без разумных оснований, а занятия с ними приобретают характер навязчивой привычки. 371 Нами была разработана идея проведения эксперимента на основе изучения зарубежного и отечественного опыта, в котором предполагалось исследовать эмоциональные состояния при гаджет-аддикции у студентов психологического факультета РИ АлтГУ. Основная гипотеза состояла в предположении о том, что студенты будут испытывать аддиктивные изменения в эмоционально-психологическом состоянии в сторону снижения активности, настроения и самочувствия в ситуации невозможности пользоваться своими мобильными устройствами в течение некоторого времени по сравнению с обычными условиями в ситуации постоянного наличия телефонов. В исследовании использованы методики САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), Тест «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич), опросник переработки стресса (SVF) (W. Janke, G. Erdman, W. Boucsein). Выборку составили 60 человек (9 мужчин и 51 женщина в возрасте 19-40 лет). Реакция на предложенный эксперимент у студентов была вполне предсказуемой: многие респонденты в первые секунды воспринимали это предложение резко отрицательно. Были те, кто, наоборот, незамедлительно и с азартом согласились, мотивируя тем, что они не зависимы от своих устройств. В процессе организации опыта мы столкнулись с неожиданной для себя ситуацией: те студенты, которые резко на первых секундах отказывались от участия в эксперименте, потом просились в эксперимент, мотивируя это тем, что им стало очень интересно приобрести этот опыт. В конечном итоге в экспериментальную группу вошли 32 студента, 29 женщин и трое мужчин, в контрольной группе участвовали 28 человек (22 женщины и 6 мужчин). Второй этап - непосредственно эксперимент. Проведена процедура изъятия мобильных телефонов и закрытие их в сейфе вуза на 6 дней. В течение этих дней испытуемые фиксировали результаты самонаблюдения в дневниках, а также регулярно фиксировали свое состояние с помощью методики САН (методика проводилась несколько раз в первую и во вторую половину дня, с тем, чтобы вычислить среднее значение). Параллельно таким же образом от - слеживалось состояние участников контрольной группы, которые не сдавали свои телефоны в сейф и продолжали их использовать. По окончании эксперимента, в момент возращения устройств, испытуемых также попросили зафиксировать свое состояние с помощью методики САН и описать в свободной форме весь полученный в процессе эксперимента опыт. Анализ самоотчётов участников эксперимента позволил всех испытуемых разделить на две группы по эмоционально-психологическому фону, который они описывают в ходе эксперимента: в 1-й группе 80,6% утверждают, что чувствовали явный дискомфорт, не имея возможности пользоваться привычными функциями своего телефона; во 2-й группе 19,4% отмечают отсутствие ярко выраженных эмоциональных проблем, чувствуют себя либо хорошо, либо удовлетворительно, хотя отмечают неудобства в связи с тем, что можно было решить с помощью звонка. Примечательно, что 100% испытуемых отмечали резкое улучшение на - строения в момент, когда мобильный телефон вновь оказывался у них в руках. Для подтверждения основной гипотезы был использован метод статистического анализа критерий T-Стьюдента для зависимых и независимых выборок. Анализ результатов подтверждает изменения эмоционально-психологического состояния у испытуемых в процессе манипуляции экспериментатором независимой переменной, а именно с высокой степенью достоверности в период отсутствия мобильных устройств у испытуемых наблюдались изменения в сторону снижения эмоционально психологического состояния, а в момент возвращения отчетливое повышение эмоционально-психологического тонуса. Обработка результатов исследования показывает взаимозависимость проявления признаков аддикции по тесту «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич), и с отсутствием мобильного телефона, и с методикой САН. Таким образом, мобильный телефон играет важную роль в организации жизни наших испытуемых, им сложно без него обходиться, и его отсутствие у большинства (80,6%) вызывает эмоционально-психологический дискомфорт, что подтверждается нашими экспериментальными данными.

**Заключение**

Специфика жизнедеятельности современных студентов, как наиболее образованной социально-демографической группы населения, в той или иной мере связана с Интернетом и социальными сетями, пользование ими происходит чаще всего посредством мобильного телефона, смартфона. Реальная практика жизни студентов показывает, что Интернет является одним из основных источников получения учебной информации, эффективным средством связи и общения в межличностном взаимодействии, инструментом для поиска вариантов трудоустройства. Легкая доступность информации, быстрота связи расширяют познавательные и коммуникативные возможности, минимизируя временные затраты в образовательном процессе (электронные деканаты, электронные учебники, словари, почта, онлайн-консультации, вебинары, чаты, форумы и др.). Между тем зарубежные и отечественные психологи озабочены негативными последствиями избыточного, не осмысленного, бесконтрольного пребывания студентов в Интернете и социальных сетях. В этом контексте отсутствие самоконтроля может привести к психическим и социальным деформациям в развитии личности, различным моделям зависимого поведения («интернет-зависимость, «зависимость от социальных сетей» и др.) Исследования показывают, что больше всего подвержены зависимости от социальных сетей студенты с заниженной самооценкой, комплексами неполноценности, испытывающие трудности в реальном общении, находящиеся в состоянии социального одиночества. В виртуальном мире социальных сетей пользователь может легко реализовывать базовые потребности в общении, признании, уважении, самореализации через создание собственного идеального образа на своей странице. Ему не нужно выстраивать, развивать не всегда простые отношения с другими людьми. Неприятные пользователи игнорируются, вычеркиваются из списка контактов, а их место быстро занимают другие. Таким образом, реальное общение в социальной группе подменяется виртуальным, квазиобщением, с иными языковыми и этическими нормами, что не способствует получению адекватного социального и коммуникативного опыта студентов. Бесконтрольное пребывание в социальных сетях разрушает психическое и соматическое здоровье, негативно влияет на бюджет времени, учебу. Впоследствии перечисленные факторы могут негативно сказаться на профессиональной деятельности и ее важной составляющей - коммуникативной компетентности. В то же время, не корректно абсолютизировать влияние социальных сетей только как отрицательное или положительное. Виртуальный опыт общения влечет за собой не только негативные трансформации личности, но, в определенной степени, обеспечивает возможность позитивного развития отдельных способностей и личностных качеств. В настоящее время в ряде вузов разрабатываются и реализуются интегративные, многомодульные программы превентивной, профилактической работы со студентами, которые предполагают включение в образовательные программы системы знаний о негативном влиянии социальных сетей; психологическую поддержку студентам, предрасположенным к зависимости от социальных сетей; социальную адаптацию зависимых студентов. В ходе такой работы с помощью диагностических методик выявляются интернет - зависимые студенты; осуществляется психологическая коррекция личности студентов: работа по формированию адекватной самооценки, преодолению чувства неуверенности, тревоги, повышению стрессоустойчивости, развитию навыков общения в реальной социальной группе и др. Полагаем, что такой позитивный опыт необходим и всем вузам, так он, в конечном итоге, направлен на полноценное формирование студента как личности и компетентного специалиста.

# **Библиографический список**

1. Верхотурцева, Е.Е. Номофобия как глобальная эпидемия развитых стран мира / Е.Е. Верхотурцева // Сборники конференций НИЦ социосфера. - 2016. - №31. - С. 25 -27.

. Городецкая, И.М. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов / И.М. Городецкая, И.Р. Исламгулов // Вестник Казанского технологического университета. - 2014. - №24. - С. 328 - 330.

3. Демина, Л.Д. Методические рекомендации по подготовке курсовых работ, направление 303000.62 «Психология» / Л.Д. Демина, Е.А. Ипполитова и др. - 2011. - Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета.

. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

. Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии. - 2006. - №1. - С. 14-19.

. Манаева Г.А. Психологический аспект компьютерной и интернет зависимостей / Психологические проблемы девиантного поведения образовательной среде: профилактика, диагностика, консультирование и коррекция Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Барнаул, 29-30 ноября, 2012). - Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета. - С. 183 - 188.

. Марцинковская, Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская. - М.: Издательский центр «Академия», 2011 - 265 с.

. Марченкова, Н.Г. интернет-социализация молодежи: анализ взаимосвязи с интернет - зависимостью / Н.Г. Марченкова // Среднее профессиональное образование. - 2010. - №4. - С. 55 -58.

. Николаев С.Р. Динамика эмоционально-психологических состояний студентов при гаджет-аддикции / С.Р. Николаев, Т.Г. Волкова // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. - 2013. - №10. - С. 370-372.

. Носкова, Н.В. Психология возрастного развития / Н.В. Носкова - С. 220.

. Федотов, И.А. I DISORDERS - новые виды психических расстройств, связанные с использованием современных информационных технологий / И.А. Федотов, С.В. Кукушкин и д.р. // Омский психиатрический журнал. - 2015. - №4 (6). - С. 16 - 20.

. [Электронный ресурс]: режим доступа http://babarub.ru/psihologiya/mobilnaya-zavisimost.html.

13. Specific phobia: a review of DSM-IV specific phobia and preliminary recommendations for DSM-V [Text] / R.T. LeBeau [et al.] // Depress. Anxiety. - 2010. - №27. - р. 148-167.

. [Электронный ресурс]: режим доступа https://www.medactiv.ru/yguide/k/guide-k-0300.shtml.