

НОМОФОБИЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЯК ПРОЯВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

Процес інформатизації та комп'ютеризації суспільства хоч і несе, безперечно, позитивні зміни, призводить також і до негативних соціальних явищ. Серед них особливо гостро постала останнім часом проблема залежності дітей та молоді від гаджетів. Ця категорія населення є більш вразливою до засвоєння хибних цінностей, переконань, перейняття негативних моделей поведінки. Внаслідок цього формується неадекватний життєвий сценарій поведінки людини, яка частіше підпадає під шкідливий вплив оточення. Така людина має «перекручене» ставлення до інформації про світ загалом та до себе зокрема, внаслідок чого формується значна кількість внутрішніх протиріч та конфліктів. Останнє є спочатку причиною, а потім і потім і наслідком номофобії серед студентської молоді.

Термін номофобія (англ. *Nomophobia*, від *no* mobile-phone *phobia*) пояснюють як страх залишитися без мобільного телефону чи засобу зв'язку, або знаходитися далеко від нього. Незважаючи на те, що номофобія не представлена в поточному «Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів, п'яте видання» (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*), вона була запропонована як "специфічна фобія", заснована на визначеннях, наведених у *DSM-4* [1, с. 155-160]. В зв'язку з тим, що зазвичай студенти закладів вищої освіти не мають внутрішньої гармонії, їм притаманні численні внутрішньоособистісні суперечності, конфлікти. До їх причин відносять різноманітні соціальні, культурні, політичні, економічні фактори. Важливу роль в цьому процесі відіграє спілкування для студентів як основна провідна діяльність цього віку. Комунікація слугує ключовим ресурсом для подолання конфліктів. Щоб втекти від своїх проблем, молодь шукає захисту у своїх гаджетах, що створює ілюзію їх уникнення. Тому що хоч це і дає тимчасове полегшення особистості, відчуття самоствердження, самореалізації, однак насправді тільки погіршує кризову ситуацію, спричиняючи, іноді, навіть психосоматичні розлади [2, с. 343-350]. Адже людина і надалі потерпає від неефективного використання часу, відсутності дисципліни, планування і реалізації своєї навчальної та професійної діяльності, ігнорування базової потреби – сну, що призводить до зниження продуктивності, необачності, дратівливості, тривожності, неврозів і як наслідок до поглиблення кризових станів та внутрішньоособистісних

конфліктів. При цьому, якщо студент залишиться без свого гаджета, він також відчуватиме тривогу, збудження, роздратування та інші симптоми прояву номофобії.

За результатами анкетування, проведеного серед студентів Національного авіаційного університету, було виявлено, що 63% опитаних відчувають тривогу, коли вимушені бути без свого пристрою зв'язку, він розряджається або відсутній мобільний зв'язок. 15% відзначають за таких умов зміну ритму дихання, тахікадію, тремтіння. 20% не помічають суттєвої різниці між присутністю і відсутністю гаджета у повсякденному житті. 50% опитаних відповіли, що основною причиною тривоги в період відсутності смартфона є неможливість залишатися на зв'язку з рідними і друзями. При цьому 47% зазначили, що на даний момент мають певні психологічні труднощі. 10% протягом останніх 2 років зверталися до психолога. «З телефоном у руках» 60% опитаних студентів проводять 3-5 год на добу, 35% - менше 3 годин, 5% - більше 5 годин. На запитання, чи вважають вони, що мають залежність від смартфона чи номофобію, ствердно відповіли лише 15%, а 50% визнали, що часто занурюються в смартфон, щоб втекти від проблем.

Тобто, можна зазначити, що більша частина опитаних студентів проводять з телефоном значну частину часу і відчувають тривогу, якщо такої можливості немає. Це може свідчити про поширення номофобії серед студентської молоді. При цьому значна частина згодна з тим, що за допомогою смартфона уникає зовнішній світ або особисті проблеми.

Отже, студенти – це зазвичай уже майже самостійні дорослі люди, яким все ж властива схильність до внутрішньоособистісних конфліктів, психологічної кризи. Не всі знаходять в собі сили їх вирішувати, значна частина ставить бар'єр між собою і проблемою у вигляді смартфона, що створює ілюзію віддалення причини негараздів. Та це лише ілюзія. Проблема не можна вирішити, просто сховавшись від неї, тому із номофобією та своїми внутрішніми конфліктами можна і потрібно боротися, щоб розвиватися як особистість і реалізувати себе в обраній професії.

Список літератури

1. Bragazzi, NL, & GD Puenete. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V / Psychology Research and Behavior Management, 7. – 2014. – P 155 – 160;
2. Lepp, A., J. E. Barkley, A. C. Karpinski. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. / Computers in Human Behavior, 31. – 2014. – P. 343-350.

Науковий керівник: Дацун О. В.