

*Власова Алина Денисовна*

студентка

*Научный руководитель*

*Куликова Татьяна Ивановна*

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **НОМОФОБИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОГО МИРА**

*Аннотация: в статье исследуется феномен страха остаться без мобильного телефона, который становится все более распространенным в современном обществе. В работе рассматриваются причины возникновения номофобии, её влияние на психическое здоровье и социальные взаимодействия. Особое внимание уделяется тому, как зависимость от мобильных устройств меняет поведение людей и формирует новые модели коммуникации.*

**Ключевые слова:** номофобия, зависимость, гаджеты.

Мобильный телефон стал для каждого человека неотъемлемой частью жизни. Он без проблем заменяет большинство электронных приборов – это фото- и видеокамера, часы, домашний телефон, будильник, калькулятор, записная книжка и т. д. Телефон так же является источником информации, которую при необходимости можно найти в Интернете. Безусловно это является достаточно положительной чертой, упрощающей жизнь человека, но также это несет отрицательный характер. Широкое распространение использования гаджетов, дефицит сна и уменьшение физических нагрузок – факторы, которые оказывают негативное влияние на здоровье молодого поколения [2].

Человек так быстро привык к благам и возможностям этого чудо средства, что уже забыл, как уже трудно жить без него. Люди испытывают ощутимый дискомфорт лишь при мысли невозможности использовать смартфон, а его потеря

проявляется в огромном стрессе, что приводит к психологической патологии, которую психологи называют – номофобия [1].

Термин «номофобия» употребляется среди ученых сравнительно недавно и был введен в научный оборот в 2008 году для описания дискомфорта и панических настроений у человека, который по разным причинам потерял средство общения с окружающими людьми. Этот термин происходит от английского выражения «no-mobile-phone phobia», что буквально переводится как «страх отсутствия мобильного телефона». Несмотря на то, что эта проблема кажется несерьезной, этот феномен вызывает беспокойство среди специалистов в области психологии и здравоохранения, поскольку затрагивает миллионы людей по всему миру [3].

Большинство людей даже не знают о наличии у них номофобии, но ощущают эту зависимость ежедневно, боясь остаться без мобильного телефона. Даже когда ложатся спать часто кладут его рядом с собой, либо под подушку, стараясь никогда не терять его из виду. Люди, страдающие от этой фобии, испытывают стресс даже при мысли о разряженной батарее, отсутствии сети или забытом телефоне дома. Это состояние может проявляться как в легкой форме – беспокойство о том, где находится телефон, так и в более серьезной – паника и тревога при потере устройства. Номофобия часто сравнивается с другими зависимостями, такими как алкоголизм, из-за схожих реакций на лишение телефона.

Зачастую это происходит с подростками и молодежью, т.к. старшее поколение более безразлично к мобильному телефону. Взрослые относятся к смартфонам как к средству для звонков и сообщений, они могут обходиться без него и чувствовать себя комфортно, в то время как молодежь не в состоянии прожить без телефона и пару часов.

Номофобия существенно влияет на отношения между людьми, особенно в плане социального взаимодействия. Люди, страдающие номофобией, часто предпочитают онлайн-общение реальному, что приводит к потере социальных навыков и затрудняет построение и поддержание отношений в реальной жизни. Это может вызвать чувство изоляции и одиночества, даже при наличии большого количества виртуальных контактов. Кроме того, чрезмерная зависимость от

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

телефона может привести к конфликтам с близкими из-за пренебрежения реальным общением и семейными обязанностями.

Но стоит различать зависимость и необходимость в мобильном телефоне. Если человек, чья деятельность связана непосредственно с использованием телефона, проявляет нервозность или раздражительность пытаясь найти скорее свое средство связи, однако при этом испытывает не страх, а только сожаление о его отсутствии, то эти признаки не относятся к зависимости или проявлению номофобии. В связи с этим основная причина проявления номофобии у человека – это боязнь оказаться полностью изолированным от окружающего мира.

Номофобия является быстро распространяемой «болезнью», которая захватывает с каждым днем все большее количество людей. Несмотря на это наше общество не до конца осознает всю опасность мобильной зависимости, которую можно приравнять к другим зависимостям. Сегодня необходим поиск наиболее эффективных форм формирования установок здорового образа жизни у подрастающего поколения при использовании гаджетов.

### ***Список литературы***

1. Бруев И.А. Влияние мобильных телефонов на психическое и физическое здоровье студентов (номофобия) / И.А. Бруев // Научные известия. – 2022. – №27. – С. 58–60. – EDN LTXRFW
2. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А., Федотов Д.М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов // Здоровье населения и среда обитания. – 2017. – №7 (292). – С. 41–43. – DOI 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43. – EDN ZCDVUN
3. Что такое номофобия и чем она опасна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://t-j.ru/nomophobia/> (дата обращения: 26.02.2025).