

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ НОМОФОБИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

### EFFECTIVE METHODS FOR PREVENTION OF NOMOPHOBIA AMONG TEENAGERS

Алие Ризаевна Редькина, Надежда Юрьевна Костюнина  
Alie Rizaevna Red'kina, Nadezhda Yurievna Kostyunina

Россия, Казань, Казанский федеральный университет  
Russia, Kazan, Kazan Federal University  
E-mail: alieredkina@yandex.ru, nu\_kost@mail.ru

#### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема номофобии среди подростков и роль педагогических методов в ее предотвращении. Определены эффективные формы и методы профилактики номофобии через развитие цифровой грамотности, формирование культуры онлайн-общения, использование активных технологий обучения, а также через внедрение в жизнедеятельность подростков альтернативных форм досуга.

**Ключевые слова:** номофобия, подростки, профилактика, методы.

#### **Abstract**

The article examines the problem of nomophobia among adolescents and the role of pedagogical methods in its prevention. Effective forms and methods of preventing nomophobia have been identified through the development of digital literacy, the formation of a culture of offline communication, the use of active learning technologies, as well as through the introduction of alternative forms of leisure into the life activities of adolescents.

**Keywords:** nomophobia, teenagers, prevention, methods.

На современном этапе развития общества цифровые технологии становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности подростков, предоставив им удобный доступ к информации, развлечениям и общению. Неоспорим тот факт, что мобильные телефоны самое распространенное средство общения, однако, специалисты в области психического здоровья доказывают, что чрезмерное использо-

зование мобильных устройств формирует зависимость, которая оказывает негативное влияние на когнитивные способности, эмоциональное состояние и социальное взаимодействие и поглощает много времени, сил, энергии подрастающего поколения. Несмотря на запрет использования гаджетов телефонов в школах, подростки продолжают активно пользоваться гаджетами в учебное и свободное время, что приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, дефициту вербального общения и развитию такого психического расстройства, как *номофобия*.

Практика показывает, что тотальный запрет на использование мобильных телефонов малоэффективен, поэтому необходимо не только ограничивать использование гаджетов, но и выявлять эффективные методы предупреждения мобильной аддикции, которые помогут подросткам осознать важность конструктивного взаимодействия в виртуальном мире. Развитие культуры онлайн-общения, повышение уровня цифровой грамотности и организация альтернативных форм досуга помогают снизить уровень зависимости от телефонов и сформировать у подростков и молодежи конструктивные поведенческие стратегии.

Оптимальные методы, направленные на предупреждение мобильной зависимости, и, в частности номофобии, позволяют не только минимизировать негативное влияние цифровых технологий, но и способствуют гармоничному развитию личности.

*Цель исследования* – выявить и обосновать формы и методы, способствующие профилактике номофобии подростков.

*Задачи исследования:*

1. Анализ влияния цифровых технологий на развитие подростков.
2. Выявление комплекса оптимальных форм, методов предупреждения номофобии.
3. Разработка методических рекомендаций по снижению зависимости от мобильных устройств.

*Методы исследования:* контент – анализ психолого-педагогической литературы (изучение методов профилактики номофобии).

Анализ научной литературы позволяет констатировать тот факт, что проблема профилактики гаджет-зависимости изучаются в трудах педагогов и психологов. Особый интерес представляют

труды К.С. Шалагиной [4], которая описывает работу с подростками, склонными к проявлению мобильной зависимости; Е.Ю. Елисеевой [2], изучающей гендерные особенности и зависимость от мобильных устройств у школьников; А.В. Ивановой [3], которая раскрывает влияние гаджетов на здоровье подростков и др.

Однако недостаточно глубоко рассмотрен вопрос профилактики номофобии в подростковой и молодежной среде.

*Номофобия* – иррациональный страх остаться без мобильного телефона, который сопровождается приступами паники, нарастающей тревоги, навязчивыми мыслями.

По мнению Е.Н. Верхогурцевой [1], *номофобия – есть глобальная эпидемия* развитых стран мира. Современные подростки и молодежь проводят в онлайн большую часть жизнедеятельности, чем в онлайн, находя ее более привлекательной. Постоянный мониторинг комментариев и «сбор лайков», обновление статусов, размещение фото, мысли о том, что невозможно пропустить что-то важное вызывает стремление всегда быть в Сети. Вместе с тем ложное чувство значимости и страх потерять свое «Я» в виртуальном мире вызывает виртуальную зависимость и порождает *номофобию*.

Изучая причины возникновения зависимости, можно утверждать, что любые аддиктивные модели поведения обусловлены депривацией потребностей, при которых подростки начинают рассматривать цифровое устройство как важный механизм снятия стресса, избавления от одиночества, скуки, депрессии. К.С. Шалагина [4] раскрывает психологические факторы, которые влияют на появление мобильной зависимости: неудовлетворенность собой, высокий уровень ситуативной тревожности, низкий уровень коммуникативных умений и др.

К основным поведенческим признакам зависимости от телефона, А.В. Иванова [3] отмечает: привычку проверять телефон, страх пропустить звонки и сообщения, преобладание виртуального общения над настоящим, тревога и паника, если телефон вне доступа. Вместе с тем, автор подчеркивает, что у подростков могут наблюдаться психические расстройства, частые перепады настроения, синдром BlackBerry Thumb (синдром большого пальца), сильно пульсирующая боль, нарциссическое расстройство личности, *номофобия*.

Осознание последствий чрезмерного использования мобильных устройств является важной составляющей профилактики номофобии. Подросткам необходимо разъяснить, что длительное пребывание в цифровом пространстве отражается на их психическом и физическом здоровье. Снижение концентрации внимания, повышенная утомляемость, аффективность, перепады настроения, повышенная тревожность, возбудимость, неуверенность в себе – это далеко не все негативные последствия, связанные с постоянным использованием гаджетов.

Развитие критического мышления у подростков является важной составляющей формирования осознанного отношения к цифровым ресурсам. Важным аспектом профилактики является обучение медиаграмотности, умению осмысливать информацию, которая поступает через различные каналы связи. Кроме того, в рамках цифровой безопасности подростки должны освоить правила безопасного поведения в Интернете (как не стать виктимной личностью, быть ответственными при общении в Сети, защищать свою личную информацию и уважать позиции других пользователей).

Мы считаем, что эффективными формами и методами снижения зависимости от гаджетов, и, в частности, номофобии должны быть:

1) организация командных игр, дискуссий и других интерактивных заданий во время уроков или внеклассных мероприятий, которые помогут организовать конструктивное общение и взаимодействие между подростками;

2) групповые проекты, дебаты, ролевые игры и практические занятия – альтернатива виртуальному общению. Именно работа в команде, совместное решение задач, выработка общего мнения поможет развить навыки коммуникации и снизит желание подключаться к гаджетам;

3) практическое вовлечение учащихся в учебный процесс помогает не только усваивать знания, но и развивать социальные навыки, такие как умение слушать, и быть услышанным, выражать собственные мысли и конструктивно отстаивать собственную точку зрения, учитывая мнение собеседника;

4) использование активных технологий и соревновательных элементов в образовательной среде делают обучение более динамичным и увлекательным. Эффективные формы интерактивных

заданий, такие как квесты, командные соревнования, викторины повышают мотивацию к учению и снижают необходимость прибегать к гаджетам;

5) методы проблемного обучения и кейс-методы позволяют подросткам применять знания на практике, развивать критичное мышление и искать нестандартные решения. Работа над конкретными задачами, приближенными к реальной жизни, формирует у школьников способность самостоятельно принимать решения и аргументированно отстаивать собственную позицию;

6) организация досуга переключает внимание подростков с виртуального мира на конструктивную коммуникацию и интеракцию. Участие в спортивных секциях, творческих клубах, волонтерских движениях, культурно-массовых мероприятиях дает возможность проявить себя, развить способности и найти широкий круг единомышленников.

*Следует дать несколько методических рекомендаций для решения данной проблемы.* Педагогам и родителям необходимо:

1) организовать учебное и свободное время подростков, используя различные перечисленные выше формы и методы (походы, экскурсии, праздники, командные игры и др.), которые способствуют социальной адаптации и позволяют подросткам найти баланс между онлайн – и офлайн-активностями, что в долгосрочной перспективе снижает уровень зависимости от гаджетов;

2) развивать навыки саморегуляции и управления временем. Обучение подростков методам тайм-менеджмента помогут осознанно распределять учебную и внеучебную нагрузку, не отвлекаясь на бесцельное пребывание в Сети;

4) тренинги асsertивности, консультации с клиническими психологами, юристами, психологический кинозал – такие формы способствуют формированию компетентности в сфере использования цифровых ресурсов и устойчивой внутренней позиции по отношению к негативным явлениям виртуального пространства.

Таким образом, перечисленные формы и методы, направленные на профилактику номофобии, помогут подросткам реализовать собственные потребности, удовлетворить желания, освоить нормы поведения, включиться в различные виды деятельности, минимизировать негативное влияние гаджетов. Заметим, что сов-

ременный технологический прогресс требует от образовательной системы внедрения новых эффективных стратегий, направленных на развитие саморегуляции и критического отношения личности подростков к использованию мобильных телефонов.

### **Список литературы**

1. Верхотурцева, Е.Е. Номофобия как глобальная эпидемия развитых стран мира / Е.Е. Верхотурцева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2022. – № 31. – С. 25-27.
2. Елисеева, Е.Ю. Изучение зависимости от интернета и мобильных устройств у школьников, гендерные и возрастные особенности / Е.Ю. Елисеева, А.И. Карева // Смоленский медицинский альманах. – 2019. – № 4. – С. 131-133.
3. Иванова, А.В. Влияние гаджетов на здоровье подростков / А.В. Иванова, Е.С. Гоголева // Юный ученый. – 2020. – № 2.1(32.1). – С. 24-26.
4. Шалагина, К.С. Опыт работы с подростками, склонными к проявлению мобильной зависимости / К.С. Шалагина // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – С. 415-419.

УДК 37.013

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ ЗА РУБЕЖОМ**

### **A COMPARATIVE LOOK AT CURRENT TRENDS IN HIGHER EDUCATION ABROAD**

**Сергей Юрьевич Рогожин**  
**Sergei Yurievich Rogozhin**

*Россия, Казань, Казанский федеральный университет*  
*Russia, Kazan, Kazan Federal University*  
*E-mail: p-gp@yandex.ru*

#### **Аннотация**

Статья посвящена анализу ключевых тенденций и вызовов, с которыми сталкивается высшее образование в условиях глобализации, цифро-