

УДК 159.972  
DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0065

### «МОБИЛОМАНИЯ» СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ: ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИЛИ БОРОТЬСЯ?

© 2019

**Мальцева Светлана Михайловна**, кандидат философских наук,  
доцент кафедры философии и теологии  
**Гнетова Людмила Валентиновна**, кандидат юридических наук,  
доцент кафедры истории, классических дисциплин и права  
**Воронкова Анна Александровна**, кандидат филологических наук,  
доцент кафедры культуры и психологии предпринимательства  
Института экономики и предпринимательства  
**Долгополова Евгения Германовна**, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина  
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: dolgoplovaeg@std.mininuniver.ru)*

**Аннотация.** Целью данной статьи является изучение и раскрытие проблемы чрезмерной зависимости от смартфонов у студентов в учебное и свободное время – «мобиломании». Студенчество определено как наиболее подверженная данному явлению группа, выделены критерии «мобиломании», описано влияние зависимости на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье студентов. На основе проведенного опроса среди студентов 1-3 курса Мининского университета выявлена доля респондентов, наблюдающих у себя проявления «мобиломании». Как следствие определено, что описанный процесс не только имеет место быть в учебной среде вуза, но принимает угрожающие масштабы. Однако данные факты свидетельствуют и о другом, почти противоположном процессе – современные студенты готовы к использованию мобильных устройств в учебном процессе, и технически, и психологически. Авторы приходят к выводу о том, что необходимо контролировать данные процессы дабы нивелировать пагубное влияние и поставить на службу образованию возможности, которые дают обучающимся мобильные устройства.

**Ключевые слова:** зависимость, мобиломания, студенты, смартфон, психологическое и физическое здоровье.

### "MOBILEMANIA" MODERN STUDENTS TO USE OR FIGHT?

© 2019

**Maltceva Svetlana Michailovna**, Candidate of Philosophy, Associate Professor  
of the Department of Philosophy and Theology  
**Gnetova Lyudmila Valentinovna**, candidate of legal Sciences, associate Professor,  
history, classical sciences and law  
**Voronkova Anna Alexandrovna**, candidate of philological Sciences, associate Professor  
of the Department of culture and psychology of entrepreneurship  
of the Institute of Economics and entrepreneurship  
**Dolgoplova Evgenia Germanovna**, student  
*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University*

*(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: dolgoplovaeg@std.mininuniver.ru)*

**Abstract.** The purpose of this article is to study and reveal the problem of excessive dependence on smartphones among students in their academic and free time – "mobilomania". Students are defined as the most exposed to this phenomenon group, the criteria of "mobilomania" are allocated, influence of dependence on psychological, emotional and physical health of students is described. On the basis of the survey among students of 1-3 courses of Minin University revealed the proportion of respondents observing the manifestations of "mobilomania". As a result, it is determined that the described process is not only takes place in the educational environment of the University, but takes on a threatening scale. However, these facts show another, almost opposite process – modern students are ready to use mobile devices in the educational process, both technically and psychologically. The authors come to the conclusion that it is necessary to control these processes in order to neutralize the harmful effects and to put at the service of education opportunities that give students mobile devices.

**Keywords:** addiction, mobile addiction, students, smartphone, psychological and physical health.

Еще М. Маклюэн утверждал, что информационные технологии становятся продолжением человека. За прошедшие пару десятилетий они стали настолько компактны и финансово доступны, что современного человека скорее удивит отсутствие мобильного у кого-либо, чем его дизайн или возможности. Как средство связи он, безусловно, удобен, когда надо проконтролировать ребенка, справиться о здоровье пожилого человека, оперативно отреагировать на работе, наконец, быстро найти информацию во время учебы. Однако «мобиломания» все чаще входит в психологические словари как психическое отклонение, опасный синдром. «Мобиломания», то есть чрезмерная зависимость от смартфонов.

Зависимость от смартфонов как одна из проявлений зависимостей приобретает сегодня черты социальной болезни [1,2]. Автор словаря Н.Д. Творогова рассматривает три трактовки понятия зависимости. В первом понятии зависимость рассматривается как расстройство потребностей сферы человека. Во втором понятии автор определяет в понятии зависимость как аномальное поведение человека, от которого получает удовольствие. И третье понятие зависимость рассматривает как разновидность расстройства личности [37].

Итак, прослеживается противоречие между разными трактовками одного понятия зависимости у одного автора, то есть зависимость рассматривается не только как процесс, но и как деятельность человека, его аномальное поведение. Тем самым понятие зависимость имеет широкий спектр обоснований. Также можно выделить более узкое понятие зависимости, которое указано в «Психолого-филологическом словаре» «Зависимость – навязчивое стремление к пользованию, обычно бесцельная и чрезмерная трата времени» [4].

Из всех понятий можем выделить, что зависимость — это некоторое поведение человека, отличающееся от нормы. Н.Д. Творогова характеризует зависимость как подчинение индивида потребности, которая не является физиологически обусловленной и базовой потребностью человека, не является социальной или культурной нормой, но переживается субъектом как жизненно необходимая [3].

Согласно статистике, приведенной по Азии и США, 71% пользователей спят, положив свои телефоны рядом с собой. У 35% пользователей первая мысль, пришедшая в момент пробуждения ото сна будет о том, что надо проверить смартфон, и лишь около 10% думает о близком

человеке. Число людей 18- 24 лет, засыпающих с телефоном в руке достигает 44%. Почти 40% пользователей никогда не отключают телефоны, даже в отпуске. 55% используют телефон во время вождения, 53% находясь в театре, или кино, 33% будучи на свидании (причём в Азии эта цифра раза в 3-4 больше), 19% в церкви [5].

Наиболее подвержены «мобилемании» подростки и молодежь. В более раннем возрасте время, проведенное за гаджетами, как правило, контролируется родителями. Период обучения в вузе – другое дело. Часто молодые люди в это время оторваны от родственников, которые вынуждены им доверять практически полное управление жизнью. Замечено, что зависимость от мобильных устройств сегодня сложнее поддается коррекции, чем другие подростковые расстройства психики [6, 7]. Ведь мобильник можно всегда взять с собой, в любое место, даже незаметно. В современном мире некоторые студенты не представляют себя без смартфона, происходит отрешение от действительности и зависимость – «мобилемания».

Проанализировав статью М.В. Дрепы «Психологический портрет личности интернет-зависимого студента» [8], были выявлены критерии, по которым можно выявить «мобилеманию»:

1. Раздражительность без долгого доступа к смартфону.
2. Невозможность сосредоточиться в учебное время и в повседневной жизни.
3. Чувство сильного дискомфорта, печали, потери радости без долгого доступа к смартфону.
4. Нарушение восприятия реального времени.
5. Расстройство аппетита, сна, бессонница.
6. Ограничение сферы контактов в реальной жизни.
7. Предпочтение электронным перепискам реальному общению.
8. Отрешение от действительности.

Согласно гипотезе Баумейстера и Лири, чувство принадлежности оказывает основополагающее, сильное и глубокое влияние на мотивацию человека, а также влияет на его эмоции, поведение и когнитивные процессы. Студенты с высокой потребностью в принадлежности будут использовать мобильные устройства больше, чем те, у кого эта потребность низкая, что подвергает их большему риску стать зависимыми от мобильных устройств. То есть потребность в принадлежности может предвосхитить зависимость от мобильных телефонов [9].

Таблица 1 – Результат опроса студентов 1-3 курса Мининского университета

Вопрос	Кол-во студентов		
	Вариант ответа		
	Часто	Иногда	Никогда
1. Бывало ли у Вас такое, что Вы наблюдаете у себя раздражительность без долгого доступа к смартфону?	8	15	12
2. Бывало ли у Вас такое, что Вы чувствуете сильный дискомфорт, печаль и чувство потерянности без долгого доступа к смартфону?	6	12	17
3. Бывало ли у Вас невозможность сосредоточиться в учебное время и в повседневной жизни?	19	9	7
4. Случалось ли у Вас нарушение восприятия реального времени?	5	5	25
5. Наблюдали ли Вы расстройство сна, аппетита и бессонницу без долгого доступа к смартфону?	7	10	18
6. При использовании смартфона у Вас случаются головные боли?	12	17	6
7. Наблюдаете ли Вы у себя ухудшение зрения при долгом использовании смартфона?	10	15	10
8. Замечали ли Вы за собой, что испытываете ограничение сферы контактов в реальной жизни и заменяете ее виртуальным общением?	14	8	13
9. Замечали ли Вы за собой, что отдаете предпочтение электронным перепискам, а не реальному общению?	16	12	7
10. Наблюдали ли Вы у себя отрешение от действительности при долгом использовании смартфона?	2	3	30
11. Замечали ли Вы, что бесцельно проверяете свой смартфон?	9	16	10
12. Замечаете ли Вы, что можете пропустить на учебу после ночи, проведенной за смартфоном (игрой в игры, общением в социальных сетях, просмотром фильмов и видео)?	2	4	29

К фактору риска зависимости от смартфонов можно отнести более слабое эмоциональное психологическое

и эмоциональное состояние, чем у взрослых людей. Студенты чаще используют смартфон как показатель своего статуса [10,11, 12].

Для приведения статистики было проведено опрос студентов 1-3 курсов Мининского университета Нижнего Новгорода, в ходе которого приняли участие 35 человек. В анкете было приведено 12 вопросов с целью выявить зависимость от смартфонов в учебное и свободное время. Из проведенного опроса на основании таблицы (см. таблицу 1) можно наблюдать, что наиболее выбираемый ответ на вопросы является «никогда» – 184 ответа, на втором месте ответ – «иногда» - 126 ответов, и наименее выбираемый ответ – «часто» - 110 ответов. (см. рисунок 1).

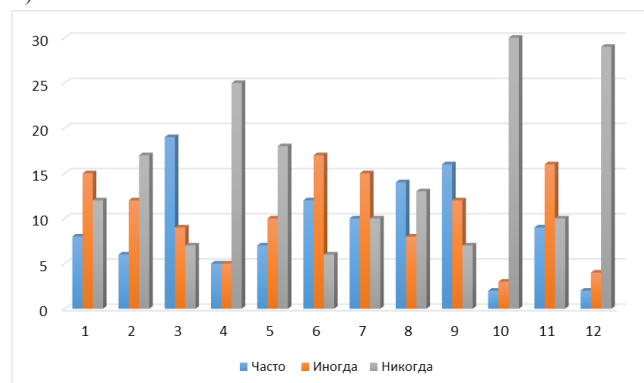


Рисунок 1 – Результаты опроса

Таким образом, на основании приведенного опроса было выявлено, что 40% опрошенных студентов (14 человек) испытывают «мобилеманию» в различной степени (учитывались выбранные ответы «часто» и 60% (21 человек) опрошенных студентов, отвечающих в основном «иногда» и «никогда» пока не имеют проблем с зависимостью от смартфона (см. рисунок 2).



Рисунок 2 – Характеристика зависимости студентов 1-3 курса Мининского университета

Анализ эмпирических данных опроса студентов позволил сделать вывод, что на сегодняшний день актуально и довольно распространена проблема зависимости от смартфонов – «мобилемания». Это сказывается на психологическом и физическом здоровье студентов. Большинство опрошенных отметили головные боли при долгом использовании смартфона. Бессонница приводит к более низкой успеваемости, студенты на парах проводят больше времени в смартфоне, что сказывается в итоге на плохую усвояемость учебного материала. Студентам сложнее сосредоточиться на парах, и в обычной жизни, тратиться больше времени на усвоение и подготовку материала. Нередко происходит и снижение общения в реальной жизни, что приводит к постоянной проверке сообщений в социальных сетях.

Частое и неконтролируемое использование наносит не-

гативное влияние на физическое здоровье: ухудшение зрения, частые головные боли. Возникают эмоциональные проблемы, студенты зачастую чувствуют дискомфорт и неуверенность при живом общении [13,14].

Однако данные факты свидетельствуют и о другом, почти противоположном процессе – современные студенты готовы к использованию мобильных устройств в учебном процессе, и технически, и психологически. Все чаще во время докладов, презентаций, ответов на семинарах они используют не привычный бумажный лист с тезисами, а планшет или смартфон с его электронным вариантом. Подавляющее число компетенций, формирование которых является целью учебного процесса, направлены не просто на воспроизведение информации, а ее оперативный поиск, творческую обработку [16]. Преподаватель тоже может не тратить ресурсы на распечатку дидактических материалов, а попросить открыть его из электронного учебно-методического комплекса. Уже существуют доступные приложения на базе операционной системы Android, правда в основном англоязычные, которые существенно облегчают изучение некоторых естественных или технических наук (Google Goggles, Space 4D+, Anatomy 4D, Elements 4D и др) [17].

К основному негативному моменту следует отнести возможность использования мобильных устройств в качестве шпаргалок во время проверки знаний студентов.

Таким образом в настоящее время пользование смартфонами студентами вузов является необходимостью и зависимостью одновременно. Как показал опрос, чрезмерное пользование смартфоном негативно влияет на физическое и психологическое здоровье студентов и их социальное взаимодействие, на учебный процесс и повседневную жизнь. Но практика показывает, что запреты на их использование во время учебы сложно реализуемы и малоэффективны. А если это так, то современное образование будет стремиться поставить это явление себе на службу. Следовательно, необходимо контролировать данные процессы дабы нивелировать пагубное влияние и поставить на службу образованию возможности, которые дают обучающимся мобильные устройства.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мальцева С.М., Сулимова И.Д. Невротические ценности в культуре общества потребления // *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. 2018. № 7-Том 2 (33). С. 51-56.
2. Мальцева С.М., Ветюгова М.В., Родионова М.С. Причины негативного отношения учителей к использованию школьниками смартфонов в образовательном процессе // *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. 2019. № 1 (35). С. 40-44.
3. Творогова Н.Д. Клиническая психология: словарь «Психологический лексикон». М.: Пер СЭ. 2009. - 416 с.
4. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Психофизиология: словарь. М.: ПЕР СЭ, 2009. 128 с.
5. Addiction.com Staff. Smartphone Addiction In the U.S. and South Korea, 2013 г. // URL: <https://www.addiction.com/3321/smartphone-addiction-u-s-south-korea> (дата обращения: 03.07.2019).
6. Шурупова Е.Ю., Карабуценко Н.Б. Речь как отражение когнитивного статуса личности в поздней взрослости // *Вестник Мининского университета*. 2019. Т. 7 № 2(27). С.9.
7. Булагина С.В., Шкунова А.А. Исследование этико-когнитивных отношений в процессе обучения студентов вуза // *Интернет-журнал Науковедение*. 2015. Т. 7. № 3 (28). С. 140.
8. Дрепа М.В. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2009. №1. С. 81-98.
9. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psy. Bul.*, 117(3), 1995. – pp. 497–529.
10. Грязнова Е.В., Треушников И.А., Мальцева С.М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // *Перспективы науки и образования*. 2019. № 2 (38). С. 47-57.
11. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // *Психологический журнал*. 2012. Т. 25.– № 1. С.90-97.
12. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // *Гуманитарные исследования в Интернете*. М., 2009. С 100-131.
13. Каминская А.В. Психологические аспекты лиц с зависимым поведением // *Вопросы науки и образования*. 2017. №4. С. 159-162.
14. Роцупкина Д.В. Зависимость от мобильных устройств и уверенность в себе у современных студентов // *Научные исследования XXI века: теория и практика: матер. Международная (заочная) научно-практическая конференция (Прага, 15 июня 2018 г.)*. Нефтекамск: Изд-во Научно – издательский центр «Мир науки», 2018. С. 485-492.

15. Шаматова Ю.Ю. Интернет – зависимость среди молодежи // *Таврический научный обозреватель*. 2016. №11(16). С. 50-52.

16. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // *Мир Интернет*. 2010. №2. С.24-29.

17. Амиров А.Ж., Ашимбекова А.М., Темирова А.Е. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза // *Молодой ученый*. 2017. №1. С. 13-15. // URL <https://moluch.ru/archive/135/37927/> (дата обращения: 03.07.2019).

Статья поступила в редакцию 03.07.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019