

Научная статья

УДК 159.9:616.89-008.441

ТРАПЕЗНИКОВА
Алена Николаевна

специалитет, Петрозаводский государственный
университет (Петрозаводск, Россия),
alena_noizemc@mail.ru

АВСЮКЕВИЧ
Наталья Валерьевна

специалитет, Петрозаводский государственный
университет (Петрозаводск, Россия),
natalyachkalovabest@icloud.com

НОМОФОБИЯ И ЕЁ ВЗАИМОСВЯЗЬ С УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Научный руководитель:

Герасимова-Мейгал Людмила
Ивановна

Рецензент:

Юдина Ольга Юрьевна

Статья поступила: 22.06.2026;

Принята к публикации: 28.09.2026;

Размещена в сети: 28.09.2026.

Аннотация. В статье изучена связь номофобии с личностной и ситуативной тревожностью у студентов Медицинского института ПетрГУ (n=173; 74% жен., 26% муж.). Использованы опросник NMP-Q и шкала Спилбергера – Ханина. В исследуемой группе средний балл номофобии был $68,4 \pm 12,7$, средний показатель тревожности – $90,3 \pm 18,5$. Выявлена прямая положительная корреляция страха остаться без телефона с обеими формами тревожности. Юноши продемонстрировали достоверно более высокие баллы по всем шкалам, что указывает на их повышенную уязвимость. Результаты обосновывают целесообразность внедрения в вузе программ профилактики.

Ключевые слова: номофобия, тревожность, студенты-медики, цифровая зависимость, психологическое здоровье.

Для цитирования: Трапезникова А. Н., Авсюкевич Н. В. Номофобия и её взаимосвязь с уровнем личностной и ситуативной тревожности у студентов // StudArctic Forum. 2026. Т. 11, № 3. С. 40–47.

В эпоху цифровизации использование различных технических устройств стало повседневной привычкой. Электронные сервисы используются для коммуникации и поиска информации в профессиональной деятельности, учебе, взаимодействии с государственными структурами, хобби и т. п. В этой связи возникают проблемы и последствия взаимодействия с электронными сервисами и средствами доступа. Стало актуальным явление номофобии (от английского «nomobilephonerphobia»), которое определяется как страх остаться без мобильного телефона или не иметь возможности им пользоваться из-за отсутствия сигнала, разряженной батареи или потери интернет-соединения [Максименко: 96-97]; [Li: 1054–1069]; [León-Mejía: 138]. Номофобия выступает как стрессор, модулирующий поведение людей за счет страха невозможности взаимодействовать с другими людьми, потери связи, тревоги по поводу сложности быстрого доступа к информации и дискомфорта от отсутствия смартфона. За последние годы растёт количество исследований и публикаций по проблемам номофобии. Данные платформы PubMed представлены на рисунке 1.

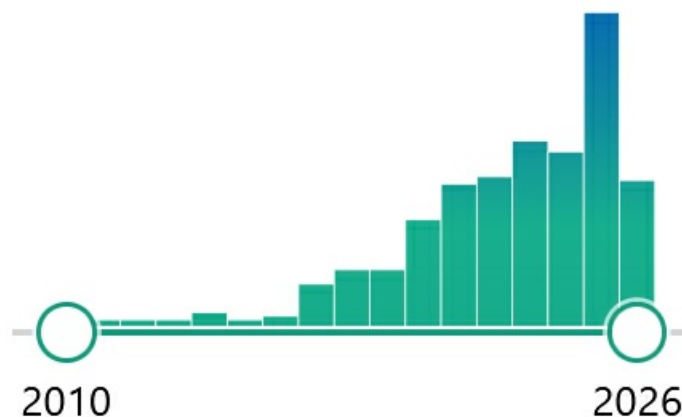


Рис. 1. Интенсивность публикаций на платформе PubMed по ключевому слову «номофобия» ¹

Современный образовательный процесс практически полностью выстроен вокруг цифровых технологий. Расписание, лекции, учебные материалы, общение с преподавателями и одногруппниками – всё это сосредоточено в смартфоне. С одной стороны, это значительно упрощает жизнь. С другой – рождается новая форма уязвимости: при разряженной батарее или отсутствии интернета возникает беспокойство. За этим стоит уже не просто досада, а вполне конкретное психологическое состояние, которое исследователи называют номофобией [Бараш: 430]; [Максименко: 96]; [Singh: 1].

По данным зарубежных авторов, среди студентов распространённость этого феномена колеблется от 40 до 77 %, а в некоторых выборках достигает почти 100 % [Максименко: 96-97]; [Singh: 2]. При этом номофобия редко существует изолированно: она тесно переплетается с общей тревожностью, социальными страхами и даже снижением успеваемости. Отечественные исследователи также фиксируют положительные корреляции между зависимостью от телефона, тревогой и склонностью к навязчивому чтению новостей [Максименко: 96]. Однако комплексных работ, в которых бы одновременно анализировались и личностная, и ситуативная тревожность у студентов именно медицинских специальностей, пока немного.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы установить, существует ли связь между выраженностью номофобии и уровнем тревожности у студентов вуза. Главный вопрос, на который мы хотели ответить в ходе работы, звучит так: выступает ли номофобия самостоятельным фактором усиления тревоги или же она лишь отражает уже существующую склонность человека реагировать напряжением на стресс? Научные работы, выполненные в период экзаменационных сессий, показывают, что тревога у российских студентов в это время резко возрастает [Дергач: 381]. Кроме того, известно, что такие личностные черты, как нейротизм и низкая добросовестность, могут способствовать её закреплению [Ханин: 3]. Следовательно, изучая взаимосвязь номофобии с разными формами тревоги, мы можем точнее понять, как её предупредить.

Объектом нашего исследования выступила номофобия в студенческой среде, а предметом – статистическая связь между выраженностью страха остаться без телефона и показателями общей, ситуативной и личностной тревожности.

Исследование проводилось в течение весеннего семестра на базе Медицинского института им. профессора А.П. Зильбера Петрозаводского государственного университета. В нём добровольно и анонимно приняли участие 173 студента (74 % – девушки, 26 % – юноши) с 1 по 4 курс. Основную выборку составили студенты 3 и 4 курса. Тип выборки – стихийный, участие никак не вознаграждалось, и каждый мог прервать заполнение анкет в любой

момент.

Для выявления уровня номофобии мы применяли авторскую анкету, созданную на основе опросника NMP-Q [Шейнов: 110-111]; [Li: 1054-1069]; [León-Mejía: 141]. В неё были включены утверждения, касающиеся поведения при разряженном аккумуляторе, потере сети, невозможности проверить уведомления и т. п. Сумма баллов по анкете соответствовала уровню номофобии: менее 20 – отсутствие, 21–59 – низкий уровень, 60–99 – умеренный уровень, 100–140 – высокий уровень [Шейнов: 110-111]; [Li: 1054-1069]; [León-Mejía: 141].

Тревожность оценивали с помощью шкалы Ч.Д. Спилбергера в русскоязычной адаптации Ю.Л. Ханина [Ханин: 1-18]. Методика включает две шкалы по 20 утверждений. Первая измеряет ситуативную (реактивную) тревожность – эмоциональное состояние «здесь и сейчас», которое может меняться в зависимости от обстоятельств. Вторая фиксирует личностную тревожность – относительно устойчивую черту, характеризующую склонность воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие.

Сбор данных был проведён с помощью анкетного опроса, реализованного на сервисе Google-формы. Получив ссылку, студенты сначала знакомились с инструкцией, затем последовательно заполняли блок вопросов на номофобию, шкалу Спилбергера – Ханина и краткую социально-демографическую анкету (пол, специальность, курс). Заполнение занимало в среднем 10–15 минут.

Цифровой массив обрабатывался в Microsoft Excel. Мы рассчитывали средние арифметические, стандартные отклонения, минимальные и максимальные значения. Сравнение девушек и юношей, а также групп с разным уровнем номофобии проводилось при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Для оценки взаимосвязей использовался коэффициент корреляции Пирсона. Критический уровень значимости был принят равным $p < 0,05$.

* * * * *

Средний балл по шкале номофобии в общей выборке оказался равен $68,4 \pm 12,7$, что соответствует умеренному уровню. Распределение участников исследования в зависимости от уровня номофобии показано на рисунке 2. Нами выявлены различия в зависимости от пола участников. У юношей средний балл по шкале номофобии составил $54 \pm 11,2$, а у девушек – $39 \pm 13,1$; различия статистически достоверны ($p < 0,01$), что согласуется с результатами других исследований, которые также указывают на большую уязвимость мужчин перед страхом остаться без телефона.

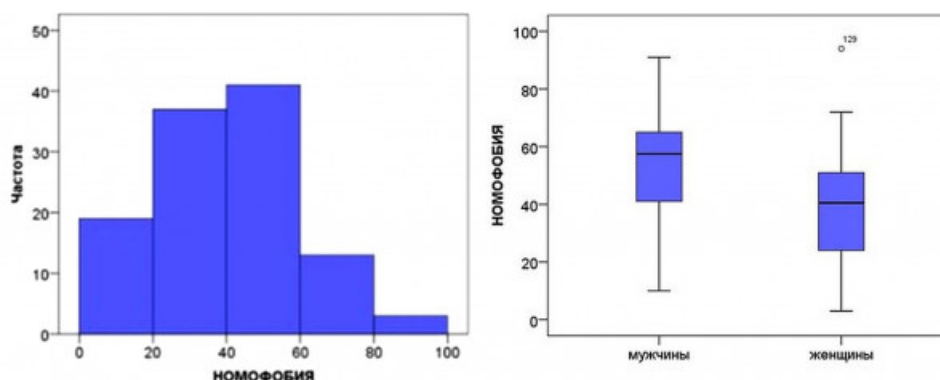


Рис. 2. Уровень номофобии в исследуемой группе (А) и в зависимости от пола (Б)

Исследуемая группа характеризовалась высоким уровнем тревожности (общий уровень – $90,3 \pm 18,5$, ситуативная тревожность – $42,8 \pm 10,4$, личностная тревожность – $47,3 \pm 9,5$), что сопоставимо с результатами исследования студентов ПетрГУ, сделанными в 2020 году [Герасимова: 45], и данными других авторов [Бараш: 441]; [Дергач: 381];

[Каризская: 49].

У мужчин показатели тревожности оказались выше (рисунок 3). В частности, средний балл личностной тревожности у мужчин достиг $50,4 \pm 7,7$, тогда как у женщин – $48,3 \pm 9,3$ ($p < 0,01$). По ситуативной тревожности зафиксирована схожая картина: $47,7 \pm 7,1$ и $43,2 \pm 10,8$ соответственно ($p < 0,05$). Полученные нами результаты аналогичны данным других авторов [Бараш: 432-433]; [Нестер: 107]. Стоит отметить, что практически у всех участников показатель личностной тревожности превышал показатель ситуативной тревожности, что соответствует представлению о личностной тревожности как о более стабильной характеристике.

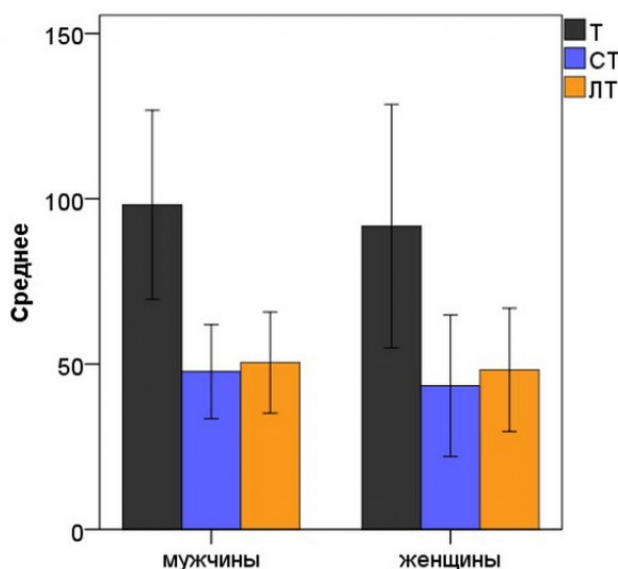


Рис. 3. Показатели тревожности в исследуемой группе

Центральный этап анализа – корреляционные связи. Мы обнаружили, что между выраженностью номофобии и разновидностями тревоги существует прямая положительная корреляция (рисунок 4). Коэффициент Пирсона для пары «номофобия – личностная тревожность» составил $r=0,43$ ($p < 0,001$), а для пары «номофобия – ситуативная тревожность» – $r=0,40$ ($p < 0,01$). Иными словами, чем выше уровень тревожности, тем больше страх остаться без смартфона. Похожие результаты были получены другими авторами [Singh: 4].

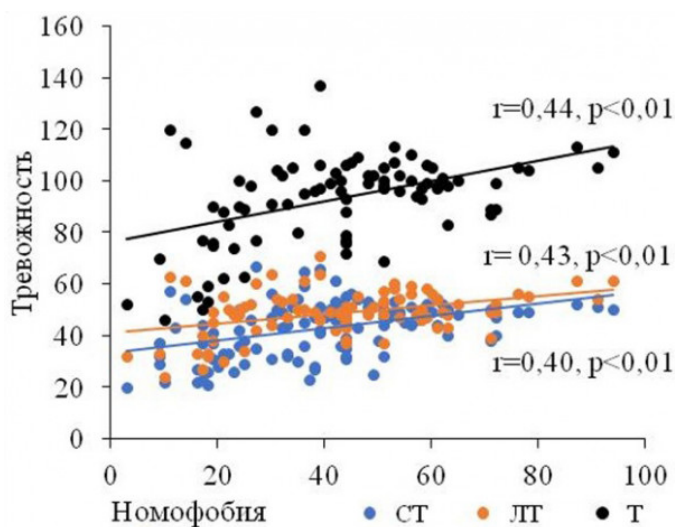


Рис. 4. Корреляция уровня номофобии с показателями общей (Т), личностной (ЛТ) и ситуативной (СТ) тревожности

Эти результаты можно интерпретировать двояко. С одной стороны, склонность переживать хроническую тревогу, видимо, делает человека более уязвимым для формирования номофобии: телефон становится своеобразным «костылём», позволяющим временно снизить внутреннее напряжение. С другой – постоянная привязанность к гаджету и страх его потерять сами по себе могут подпитывать личностную тревожность, превращая её в ещё более устойчивую черту. В любом случае связь оказывается двусторонней, и разорвать этот порочный круг без целенаправленной помощи бывает трудно [Бараш: 430]; [Максименко: 96-97].

Интересно, что у некоторых респондентов с высокими баллами по шкале номофобии мы наблюдали относительно низкие показатели тревожности. Это говорит о том, что существуют индивидуальные защитные факторы, которые позволяют части студентов сохранять психологическое благополучие даже при выраженной цифровой зависимости. Поиск этих факторов может стать перспективным направлением для следующих исследований.

Проведённая работа имеет определённые ограничения. Во-первых, выборка формировалась стихийно и ограничена одним медицинским институтом, поэтому переносить выводы на всех студентов России следует с осторожностью. Во-вторых, мы опирались исключительно на самоотчёты, которые могут искажаться. В-третьих, корреляционный метод не даёт права говорить о причинно-следственных отношениях. Однако полученные данные достаточно отчётливо показывают, что номофобия и тревожность тесно взаимосвязаны, и игнорировать этот факт при планировании психологической поддержки в вузе нецелесообразно.

* * * * *

Подводя итог, можно утверждать, что номофобия является значимым фактором, сопряжённым с повышением как ситуативной, так и особенно личностной тревожности у студентов-медиков. Мужчины находятся в зоне повышенного риска и требуют особого внимания. Полученные результаты обосновывают необходимость разработки программ, направленных на развитие навыков саморегуляции и цифровой гигиены. Простые меры – обучение планированию времени без телефона, техникам дыхания и осознанности во время «цифровой разгрузки» – могут существенно снизить тревожный фон и улучшить качество жизни студенческой молодёжи. Дальнейшие исследования должны быть направлены на уточнение причинно-следственных механизмов и поиск защитных личностных ресурсов, позволяющих противостоять номофобии.

Примечания

¹ PubMed // National Library of Medicine: site. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Nomophobia> (accessed: 28.05.2026).

Список литературы

Бараш Р.Э. Студенческая молодёжь: психоэмоциональный и социальный автопортрет (по результатам фокус-групп) / Р.Э. Бараш, И.О. Тюрина // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2024. № 2. С. 430-444.

Герасимова М. Исследование взаимосвязи уровня тревожности и восприятия холода у студентов в период пандемии COVID-19 / М. Герасимова, А. Глухова // Студенческая медицинская наука XXI века. VI Форум молодёжных научных обществ: материалы XXI международной научно-практической конференции студентов и молодых учёных и VI Форума молодёжных научных обществ. Витебск: Витебский государственный медицинский университет, 2021. С. 44-47.

Дергач Е.А. Исследование уровня стресса и тревожности у студентов разных университетов России и Белоруссии / Е.А. Дергач, О.В. Лимаренко, Ю.А. Куцакова // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: Материалы IV Международной научно-практической

конференции по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2025. С. 377-381.

Каризская Д.П. Взаимосвязь тревожности и личностных особенностей студентов // Образование в современном мире: стратегии развития. Самара: Самарский государственный университет, 2024. С. 47-50.

Максименко А.А. Без смартфона как без рук? Номофобия, прокрастинация и академическая мотивация: адаптация русскоязычного опросника номофобии и анализ цифровых зависимостей студентов / А.А. Максименко, А.А. Золотарева, С.В. Курапов, А.С. Курапова // Высшее образование в России. 2025. Т. 34, № 8-9. С. 93-113.

Нестер Е.Ф. Особенности проявления тревожности у юношей в период обучения в учреждении высшего образования / Е.Ф. Нестер, Н.С. Звягова // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов. Барановичи: БарГУ, 2025. Вып. 15. С. 99-109.

Ханин Ю.Л. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Ленинград: ЛНИИФК, 1976. 18 с.

Шейнов В.П. Короткая версия опросника «шкала зависимости от смартфона» // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6, № 1. С. 97-115.

León-Mejía A. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): factorial structure and cut-off points for the Spanish version / A. León-Mejía, E. Calvete, C. Patino-Alonso, J.M. Machimbarrena, J. González-Cabrera // Adicciones. 2021. Vol. 33, No. 2. P. 137-148.

Li L. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) across China, Bangladesh, Pakistan, and Iran: confirmatory factor analysis, measurement invariance, and network analysis / L. Li, I.H. Chen, M.A. Mamun et al. // International Journal of Mental Health and Addiction. 2025. Vol. 23. P. 1054-1069.

Singh A. Exploring the mobile mindscape: an investigation into the nexus of nomophobia, social appearance anxiety, and academic performance in physiotherapy students / A. Singh, D. Sharma, R. Gupta // Physiotherapy – The Journal of Indian Association of Physiotherapists. 2024. No. 1. P. 5-9. DOI: 10.4103/pjiap.pjiap_66_23

Alyona N. TRAPEZNIKOVA

specialist degree, Petrozavodsk State University
(Petrozavodsk, Russia),
alena_noizemc@mail.ru

Natalia V. AVSYUKEVICH

specialist degree, Petrozavodsk State University
(Petrozavodsk, Russia),
natalyachkalovabest@icloud.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA AND THE LEVELS OF STUDENTS' TRAIT AND STATE ANXIETY

Scientific adviser:

Ludmila I. Gerasimova-Meigal

Reviewer:

Olga Judina

Paper submitted on: 06/22/2026;

Accepted on: 09/28/2026;

Published online on: 09/28/2026.

Abstract. This study examined the relationship between nomophobia and trait and state anxiety among the students of the Medical Institute at Petrozavodsk State University (n=173; 74% female, 26% male). Data were collected using the NMP-Q and the Spielberger-Khanin scale. The mean nomophobia score in the study group was 68.4 ± 12.7 , and the mean anxiety score was 90.3 ± 18.5 . A direct positive correlation was found between the fear of being without a mobile phone and both forms of anxiety. Male students scored significantly higher on all scales, indicating heightened vulnerability. These results support the need for preventive programs at the university.

Keywords: nomophobia, anxiety, medical students, digital addiction, psychological health

For citation: Avsyukevich, N. V. The Relationship Between Nomophobia and the Levels of Students' Trait and State Anxiety. *StudArctic Forum*. 2026, 11 (3): 40–47.

References

Barash R.E., Tyurina I.O. Student youth: psycho-emotional and social self-portrait (based on the results of focus groups). *RUDN Journal of Sociology*, 2024, No. 2, pp. 430-444. (In Russ.)

Gerasimova M., Glukhova A. Study of the relationship between anxiety levels and cold perception in students during the COVID-19 pandemic. *Student Medical Science of the XXI Century. The VI Forum of Youth Scientific Societies: Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists and the VI Forum of Youth Scientific Societies*. Vitebsk, Vitebsk State Medical University, 2021, pp. 44-47. (In Russ.)

Dergach E.A., Limarenko O.V., et al. A study of stress and anxiety levels among students from different universities in Russia and Belarus. *Student sports: history, modernity and development trends: Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference on Physical Culture, Sports, and Tourism*. Krasnoyarsk, Siberian Federal University, 2025, pp. 377-381. (In Russ.)

Kharizskaya D.P. The relationship between anxiety and personality traits of students. *Education in the modern world: development strategies*. Samara, Samara University, 2024, pp. 47-50. (In Russ.)

Maksimenko A.A., Zolotareva A.A., et al. Without a smartphone like without hands? Nomophobia, procrastination and academic motivation: adaptation of the Russian-language nomophobia questionnaire and analysis of students' digital dependencies. *Higher Education in Russia*, 2025, Vol. 34, No. 8-9, pp. 93-113. (In Russ.)

Nester E.F., Zvyagova N.S. Features of the manifestation of anxiety among young men during their studies at higher education institutions. *Current problems of formation of psychological and pedagogical culture of future specialists*. Baranavichi, Baranavichi State University, 2025, Issue 15, pp. 99-109. (In Russ.)

Khanin Yu.L. *A short guide to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by Charles D. Spielberger*. Leningrad, 1976, 18 p. (In Russ.)

Sheinov V.P. Short version of the questionnaire "Scale of Dependence on the Smartphone". *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology*, 2021,

Vol. 6, No. 1, pp. 97-115. (In Russ.)

León-Mejía A., Calvete E., et al. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): factorial structure and cut-off points for the Spanish version. *Adicciones*, 2021, Vol. 33, No. 2, pp. 137-148.

Li L., Chen I.H., et al. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) across China, Bangladesh, Pakistan, and Iran: confirmatory factor analysis, measurement invariance, and network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2025, No. 23, pp. 1054-1069.

Singh A., Sharma D., et al. Exploring the mobile mindscape: an investigation into the nexus of nomophobia, social appearance anxiety, and academic performance in physiotherapy students. *Physiotherapy - The Journal of Indian Association of Physiotherapists*, 2024, No. 1, pp. 5-9. DOI: 10.4103/pjiap.pjiap_66_23