

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ НОМОФОБІЇ

Ганган Юлія Сергіївна

аспірант кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології

ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-0052-3982

Researcher ID Web of Science: KPO-5661-2024

У сучасному світі стрімкого розвитку кібертехнологій смартфони та мобільні пристрої стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони виконують безліч функцій, таких як комунікація, розваги, робота та навчання, що робить їх практично незамінними у сучасному повсякденному житті. Проте, разом з їх широким поширенням виникають нові психологічні проблеми та розлади, серед яких номофобія – вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно бути на зв'язку (перебувати в режимі on-line, розмовляти по телефону, що викликає страх до втрати інтернет-зв'язку). Це призводить до змін емоційного стану й спричиняє негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній сферах особистості. Метою даної роботи була систематизація наукових надбань щодо загальних підходів профілактики цього фобічного розладу.

Нами було проаналізовано причини виникнення номофобії, основні прояви, а також можливі наслідки для психічного, психологічного та фізичного здоров'я індивідуума. Основна увага приділяється розробці та впровадженню ефективних методів профілактики, які можуть знизити ризик розвитку номофобії серед молодого покоління.

У роботі було підкреслено, що одним з ключових аспектів профілактики номофобії є комплексний підхід, який включає: психоедукацію як серед молодого покоління так і серед дорослих; навчання навичкам самоконтролю та саморегуляції, які допомагають зменшити залежність від мобільних пристроїв; психокорекцію, як індивідуальну так і групову; підтримку родини та соціального оточення; альтернативні активності (фізичні вправи, хобі, заняття мистецтвом чи інші форми дозвілля, які сприяють розвитку соціальних навичок та поліпшенню загального самопочуття) тощо.

У роботі підкреслюється необхідність залучення до профілактики номофобії не лише батьків, вчителів, психологів та соціальних працівників, а і гостру проблему розробки програм профілактики на регіональному та державному рівні.

Ключові слова: адикції, кіберадикція, гаджети, підлітковий та юнацький вік, фабінг, номофобія, технофобія, цифрові технології, кіберпростір, профілактика та психокорекція технологічних адикцій, смартфон, мобільний телефон.

Hanhan Yu. S. GENERAL ASPECTS OF NOMOPHOBIA PREVENTION

In today's world of rapid development of cyber technologies, smartphones and mobile devices have become an integral part of everyday life. They perform many functions, such as communication, entertainment, work and study, which makes them practically indispensable in modern day-to-day life. However, along with their widespread distribution, new psychological problems and disorders arise, among which nomophobia is a type of non-chemical addiction, which is interpreted as a mental and behavioral disorder, which is expressed in an obsessive or compulsive desire to be constantly in touch (to be in the mode on-line, talking on the phone, which causes fear of losing Internet connection). This leads to changes in the emotional state and causes negative changes in the cognitive, behavioral and affective spheres of the individual. The purpose of this work was the systematization of scientific assets regarding general approaches to the prevention of this phobic disorder.

We analyzed the causes of nomophobia, the main manifestations, as well as possible consequences for the mental, psychological and physical health of the individual. The main focus is on the development and implementation of effective prevention methods that can reduce the risk of developing nomophobia among the younger generation.

The work emphasized that one of the key aspects of prevention of nomophobia is a comprehensive approach, which includes: psychoeducation among both the young generation and adults; teaching self-control and self-regulation skills that help reduce dependence on mobile devices; psychocorrection, both individual and group; family and social support; alternative activities (exercise, hobbies, art or other forms of leisure that contribute to the development of social skills and improvement of general well-being), etc.

The work emphasizes the need to involve not only parents, teachers, psychologists and social workers in the prevention of nomophobia, but also the acute problem of developing prevention programs at the regional and state level.

Key words: addictions, cyberaddiction, gadgets, adolescence and youth, phubbing, nomophobia, technophobia, digital technologies, cyberspace, prevention and psychocorrection of technological addictions, smartphone, mobile phone.

Вступ. Активне формування сучасного молодого покоління, його мобільність, допитливість та активність спонукають суспільство створювати умови для більш вільного доступу до Всесвітньої мережі, а це, у свою чергу, призводить до формування кіберрадикацій особистості. Також на виникнення цього явища можуть впливати різні інші негативні фактори, зокрема: нетерпимість, відчуженість, самотність, саме вони змушують людей шукати альтернативу, комфортну, віртуальну реальність. Це дозволяє втекти або сховатися від труднощів, але не вирішити їх. З огляду на це особливо актуальним є розгляд можливих шляхів подолання кіберрадикацій шляхом психопрофілактики та психокорекції.

З перших досліджень впливу світового павутиння на особистість, проведених І. Голдбергом та К. С. Янгом, інтерес науковців до цієї проблеми тільки зростає. Вплив цифрових технологій досліджується з різних аспектів. Біологічний підхід представлений у роботах таких вчених, як С. Бодкер, Ш. Бюлер, К. Левін, А. М. Кожина, Н. О. Марута та Л. М. Юр'єва. Соціальні аспекти цього питання висвітлені у працях Ф. Боза, Дж. Буканена, С. Вангелдера, М. Гріффітса, С. Каплана, М. Орзака, М. Понтеса, Л. Ромо, Е. Суїсси, Дж. Шортера та А. Ферда. Соціально-психологічний аспект впливу світового павутиння на особистість досліджували: А. Є. Жичкіна, Л. М. Корольова, А. В. Мінакова, Г. В. Мироненко та А. О. Рижова, тоді як психологічні аспекти аналізували: Т. В. Больбот, Л. М. Гайчук, С. Л. Гнатюк, К. О. Зеленська, Л. П. Журавльова, О. В. Камінська, Н. О. Кримська, Т. О. Ісакова, О. В. Марковець, М. А. Ожеван, О. П. Саннікова, М. Л. Смульсон та О. Я. Чебикін. Поширюються дослідження, побудовані на мультидисциплінарному підході до вивчення особистості та залежної поведінки, що відображено у працях: К. В. Аймедова, Ю. О. Асеевої, О. Ф. Бондаренко, Ф. Боррелл-Карріо, Дж. Р. Гатчела, В. О. Друзя, Е. С. Гомберга, Г. А. Захар'їної, Б. В. Зейгарнік, Дж. Л. Енгеля, Г. Л. Енгеля, О. Ю. Єгорова, А. В. Морванюка, А. О. Толмачова, Дж. Романо, Р. А. Цукера, Д. М. Харченка, І. О. Черненко та інших [1-18].

За останні роки все більше уваги приділяється вивченню розладів пов'язаних із використанням смартфонів та мобільних телефонів, так наприклад, у 2019 році проведено дослідження серед 547 студентів-магістрів, яке виявило, що 23 % студентів мали ознаки номофобії, тоді як 64 % студентів мали ризик розвитку таких ознак, майже 77 % студентів перевіряли свої мобільні телефони більше 35 разів на день [11]. В інших дослідженнях описано як саме відсутність доступу до мобільного телефону (номофобія) слугувала причиною виникнення панічних атак у пацієнта з агорофобією [17]. Найбільш схильними до надмірного щоденного користування смартфоном виявилися жінки (69 % осіб) віком 18–29 років. Психопатологічний профіль групи з найбільшими ознаками номофобії складався з наявності таких розладів як: генералізований тривожний розлад (85 % осіб), панічний розлад (51 % осіб), агорофобія (49 % осіб), депресія (43 % осіб), соціальна фобія (15 % осіб), obsесивно-компульсивний розлад (13 % осіб), ПТСР (6 % осіб) та анорексія (1 % осіб) [17].

Отже, в сучасних дослідженнях з'являється все більше доказів, які вказують на мультидисциплінарність цієї проблеми, це й підштовхує до її всебічного розгляду науковцями із різних галузей науки та до пошуку шляхів вирішення й зменшення негативних впливів цифрових технологій на особистість.

Метою була систематизація наукових надбань щодо загальних підходів профілактики номофобії.

Методи: міждисциплінарний аналіз, узагальнення та систематизація: філософської, соціально-психологічної, психолого-педагогічної та медико-психологічної літератури. Такий всебічний аналіз наукової літератури було спрямовано на відображення сучасного стану проблеми залежності від *гаджетів* та формування рекомендацій щодо профілактики номофобії.

Результати. Номофобія є зростаючою проблемою разом з іншими страхами та поведінковими залежностями, пов'язаними з використанням технологій та кіберпростору. З огляду на те, наскільки багато людей покладаються на свої мобільні телефони для роботи, навчання, новин, розваг і спілкування в соціальних мережах, подолати цю проблему може бути неймовірно важко.

Статистика щодо проблеми кіберрадикацій в Україні відсутня, оскільки цей вид залежності не виділяється в окрему нозологічну форму, залежними вважаються користувачі Інтернету, ПК, гаджетів та інших електронних пристроїв від 2 % до 6 %, переважна більшість з яких – студенти. У групі підлітків із високим рівнем кіберрадикації частка чоловіків майже на третину перевищує частку жінок. Майже такі ж показники виявили експерти, встановивши, що кожна п'ятнадцята людина (6,54 %), яка має досвід роботи в Інтернеті, стає залежною від нього в підлітковому віці [1; 7; 8].

Останні дослідження показують, що серед американських підлітків показник перебування онлайн майже подвоївся з 24 % до 45 % (опитування 2018–2019 рр.) [14]. Також американські науковці включили в своє дослідження такий вид страху як номофобія (англ. Nomophobia, від по mobile-phone phobia) – страх (фобія) залишитися без мобільного телефону або далеко від нього [11]. Наразі цей термін не має статусу клінічного діагнозу. Хоча в його назві йдеться лише про «телефон», втім також ним позначають страх залишитися без ПК, Інтернету і взагалі без технологій, без доступу до мережі [17].

В літературі описані спроби внести номофобію як діагноз DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) [13]. Також є спроби визначення номофобії не як окремого явища, а як синонім до гаджет-залежності та проблемного використання смартфона [16]. Так дослідники Спір Кінг А.Л., Гуедес Е., Нето Дж. П. та інші співавтори наводять наступні визначення номофобії: «номофобія – це розлад, для якого характерний дискомфорт або тривожність, коли особа немає мобільного телефону або доступу до ПК чи будь-якого іншого віртуального пристрою, зв'язку» [17].

В роботах Брагаці Н., Джованні Дель Пуенте ми зустрічаємо наступне визначення: «номофобія – це розлад сучасного цифрового та віртуального суспільства і стосується дискомфорту, занепокоєння, нервозності чи страждань, спричинених відсутністю контакту з мобільним телефоном чи комп'ютером, загалом мова йде про патологічний страх залишитися без контакту з технологіями», як зазначає Брагаці [13]. Важливо зазначити, що хоча багато людей повідомляють про почуття тривоги або страху через відсутність телефону, номофобія офіційно не визнана розладом у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5R) [12]. Цей тип страху може відповідати критеріям ситуативної фобії залежно від симптомів і прояву. Специфічна фобія характеризується необґрунтованим і надмірним страхом і перебільшеною реакцією страху, яка є непропорційною фактичній загрози [12]. Для діагностики проявів номофобії у 2015 році дослідниками Йилдирім К. та Корреїя О. було розроблено опитувальник – Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) [18]. В анкеті респондентів просять оцінити, наскільки сильно вони погоджуються чи не погоджуються з такими твердженнями, як:

1. «Я почувався б незручно без постійного доступу до інформації через свій смартфон».
2. «Я б налякався, якщо б у моєму смартфоні розрядився акумулятор».
3. «Я відчував би тривогу, тому що не міг підтримувати зв'язок зі своєю родиною та/або друзями» [18].

Одне дослідження показало, що більш високі рівні номофобії, виміряні NMP-Q, відповідають вищим рівням одержимості, що свідчить про те, що номофобія може мати високий рівень супутньої патології з деякими розладами.

Клінічні ознаки номофобії є різноманітними – це імпульсне використання смартфона чи ПК, використання у якості «захисної оболонки» чи щита, а також як засобу уникнення соціальної комунікації [13]: регулярно і значну кількість часу особа проводить у мобільному телефоні, маючи один або кілька телефонів, завжди має зарядний пристрій з собою; відчуває занепокоєння і нервозність при думці про втрату телефону, або коли його немає поруч, немає можливості використати через відсутність мережі, нульовий баланс рахунку, відсутність покриття мережі, особа уникає ситуацій, де користування телефоном заборонене (театри, кіно, аеропорти тощо) [2; 4; 7; 12; 14; 16].

Прояви номофобії включають: постійний перегляд екрану у пошуках нових повідомлень чи дзвінків, так звана “ringxiety”; пристрій увімкнений цілодобово, є звичка спати з мобільним телефоном у ліжку; брак соціальної взаємодії віч-на-віч з людьми, перевага надається спілкуванню з використанням технологій; борги чи великі витрати на використання мобільного телефону тощо [8; 13; 17].

Інші дослідники визначають такі ознаки та симптоми прояву номофобії як: тривога, респіраторні зміни, тремтіння, пітливість, ажитація, дезорієнтація, тахікардія [11].

Проаналізувавши існуючі надбання ми прийшли до висновку, що під номофобією можливо розуміти, вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно бути на зв'язку (перебувати в режимі on-line, розмовляти по телефону, що викликає страх до втрати інтернет-зв'язку). Це призводить до змін емоційного стану й спричиняє негативні зміни в когнітивній, поведінковій та афективній сферах особистості. Все це актуалізує питання профілактики, раннього втручання та психокорекції даного розладу.

Сучасні дослідники, які займаються вивченням та наданням допомоги при кіберадикціях, підкреслюють важливість первинної профілактики, яка повинна бути зосереджена на збереженні та розвитку умов, сприятливих для нормально процесу життєдіяльності молодого покоління у матеріальній реальності, а також на попередженні негативного впливу соціального та природного середовища. Профілактика повинна базуватися на системі заходів, спрямованих на запобігання виникненню та вплив факторів ризику розвитку будь-яких видів кіберадикцій у тому числі й фобій пов'язаних із цифровими технологіями. Ця система заходів має здійснюватися на індивідуальному, міжособистісному та на державному рівнях і повинна бути спрямованою не лише на групи ризику, а і на всю громадськість [2].

Профілактика номофобії в-першу чергу повинна включати: психоедукацію населення, раннє втручання та виховання кіберграмотності серед усіх вікових категорій. Заходи психоедукації населення можуть включати: розповсюдження інформації про негативні наслідки надмірного використання мобільних телефонів та смартфонів; проведення тренінгів та семінарів для підвищення обізнаності про номофобію; психо-освіта батьків про симптоми та наслідки неконтрольованого використання мобільних пристроїв та смартфонів, що зумовлюють відхилення у соціальному, психологічному та фізіологічному розвитку дітей, у їхній поведінці, стані здоров'я; навчання батьків та інформування щодо програм, які надають можливість контролювати час та використання гаджета дитиною.

Навчання дітей альтернативним методам взаємодії (окрім кіберпростору) виховання та навчання культурі міжособистісних взаємин, технік «живого» спілкування, особливої уваги потребують навички щодо способів подолання стресових ситуацій, конфліктів і власне життєвих проблем [2; 3; 5; 6; 9; 10].

Поступове формування кіберграмотності починаючи із впровадження курсів цифрової гігієни у шкільні та університетські програми. Затвердження на державному рівні норм та обмежень щодо користування цифровими технологіями в залежності від вікових особливостей підростаючого покоління. На рівні держави має бути встановлено мінімальний верхній вік для користування мобільними пристроями. У школах та коледжах повинні строго дотримуватись вікових норм та обмежень щодо користування мобільними пристроями [5; 6; 9; 10].

Важливим компонентом є вчасне втручання фахівців щодо виявлення ознак кіберадикцій у тому числі й номофобії. У школах можливо запровадити систематичні скринінги на виявлення кіберадикцій серед учнів, що надасть можливість вчасно реагувати фахівцям та батькам на розвиток адиктивної поведінки.

Вторинна профілактика може включати: психотерапію, медичне (фармакологічне) втручання та ресоціалізацію осіб після лікування. На сьогоднішній день існують поодинокі рекомендації щодо програм лікування номофобії. Оскільки, найчастіше цей розлад пов'язаний із генералізованою тривожністю, панічними нападами, агорафобією, депресією, obsесивно-компульсивними розладами тощо [17] без фармакологічного втручання нормалізувати стан буде не можливо тому фармакологічне втручання є невід'ємною частиною лікування. Хоча лікування симптомів та гострих номофобічних станів, у даний час дуже обмежені через те, що концепція цього розладу є відносно новою. Такі препарати як транілципромін і клоназепам стають досить успішними в лікуванні ознак і симптомів номофобії. Бензодіазепіни та антидепресанти (у звичайних дозах), іноді використовуються у важких випадках для контролю симптомів фобічних розладів [13; 16; 17]. Хоча вказані препарати призначені для лікування тривожних розладів, а не безпосередньо для номофобії. Ми повинні пам'ятати, що діагноз номофобія є досить новим, його симптоматика та протоколи лікування поки що не визнані ВООЗ та не внесені в жодний світовий класифікатор хвороб. Номофобія діагностується шляхом виключення інших фобічних та психічних розладів, і для цього вона повинна і надалі досліджуватись.

Зустрічаються позитивні підтвердження використання фармакотерапії разом із когнітивно-поведінковою терапією (КПТ) при лікуванні номофобії. КПТ видається дуже корисною, оскільки вона зміцнює автономну поведінку, незалежну від цифрових технологій та кіберпростору. Однак такий підхід до лікування номофобії досі не схвалений жодним рандомізованим контрольним дослідженням.

Ще одним багатообіцяючим способом лікування номофобії який нещодавно з'явився – «Підхід реальності», або терапія реальністю. Під час цієї терапії клієнту рекомендується зосередитися на поведінкових актах пов'язаних із матеріальною реальністю (садівництві, малюванні, іграх, в'язанні, вишиванні тощо).

У питаннях психічного та психологічного здоров'я для осіб що страждають на номофобію, особливо в сполученні з тривожно-депресивними розладами, не останню роль відіграє реабілітація (ресоціалізація). Повернення людини до нормального життя без фобічного розладу має складний шлях, напрацювання нових алгоритмів та установ це тривалий процес, який може тривати від 21 дня до 3 інколи до 9 місяців, для закріплення нових алгоритмів поведінки. При цьому необхідними компонентами являється підтримка рідних та близьких людей, спілкування у реальності із друзями, побудова нових міжособистісних контактів у реальному житті. Під час ресоціалізації слід продовжувати психотерапію та психокорекцію, вона може мати як індивідуальний так і груповий, сімейний характер.

На нашу думку, процес психокорекційної роботи з особами що страждають на номофобію має відбуватися без відриву від їх нормального життєвого процесу, з якого вони потрапили у кіберпростір та залежність від смартфона. А під час вторинної профілактики розуміння процесу ресоціалізації дещо змінюється. У випадку із номофобами ресоціалізація розуміється як повернення з кіберпростору до нормального процесу життя (повернення до навчання, спорту, музики, прогулянок тощо) до реального кола друзів і однолітків. Особливого значення набуває адаптація таких осіб, оскільки, дезадаптивні конструкції поведінки та деякі індивідуально-психологічні особливості залежних є причиною формування різноманітних видів кіберадикцій. Тому саме у вторинній профілактиці набуття навичок адаптації до реального соціального середовища набуває особливого значення та потребує залучення різногалузевих фахівців.

Таким чином загальні аспекти профілактики номофобії можливо представити схематично (рис. 1).

Загалом засоби психопрофілактики кіберадикцій можна поділити на інформаційні (бесіди, лекції, семінари, практикуми, круглі столи, конференції, консультації) та розвивальні (групова дискусія, арт-терапія, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, навчання, бізнес-технології). Як ефективну форму психопрофілактики залежності можна використовувати дистанційне консультування, яке дозволяє надати необхідну психологічну допомогу без необхідності безпосереднього контакту з психологом, оскільки це часто викликає в особистості опір і тривогу.

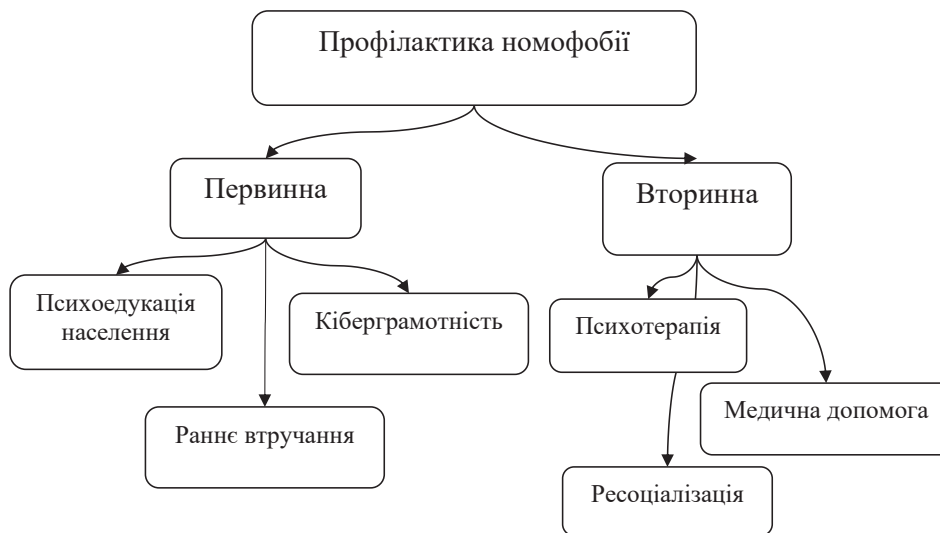


Рис. 1. Схема профілактики номофобії

Висновки. Отже, при дослідженні проблеми профілактики номофобії, важливо розуміти, що профілактична робота включає не лише проведення певних корекційних заходів, спрямованих на усунення причин і умов цього розладу, а й реалізацію системи заходів соціально-виховної роботи з формування позитивних рис особистості та нормального, грамотного використання кіберпростору. Відповідно, значення профілактики, особливо ранньої, посилюється її гуманістичною цілеспрямованістю в системі заходів і засобів соціально-виховної роботи, психоедукації щодо етіології, симптомів, синдромів номофобії та попередження виникнення цього захворювання.

До методів первинної профілактики належать:

- Проведення інформаційних запитів у школах та вищих навчальних закладах для підвищення обізнаності про номофобію.
- Впровадження освітніх програм, які навчають підлітків та юнаків навичок здорового використання цифрових технологій.
- Підтримка та розвиток альтернативних видів активності, які сприяють соціалізації та фізичній активності.
- Психолого-педагогічні консультації для підлітків та їх батьків з виявлення та подолання ранніх проявів номофобії.
- Соціально-психологічна адаптація, індивідуальні та групові бесіди, спрямовані на розвиток соціального навичок та взаємовідносин.
- Соціально-виховні заходи, соціально-педагогічні тренінги, метод «рівний-рівному», що сприяють розвитку здорових відносин і способів взаємодії з однолітками без використання смартфонів.

Вторинна профілактична пов'язана з процесами адаптації, реабілітації та ресоціалізації осіб, які вже мають виражені симптоми номофобії. Вона спрямована на реконструкцію соціокультурного оточення для різних категорій клієнтів, допомогу у спілкуванні, навчання з відновлення соціальних зв'язків або адаптацію в соціальній реальній життєдіяльності. До методів вторинної профілактики належать:

- Психотерапевтична допомога, що включає когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, раціонально-емоційну терапію які допомагають змінити ірраціональні, тривожні думки та шаблони поведінки.
- Програми соціальної реабілітації включають, залучення до громадської діяльності та підтримку активного соціального життя.
- Відновлення сімейних зв'язків та підтримка родини у створенні здорового середовища для розвитку молодшої особи.
- Фармакологічне втручання для стабілізації психічних станів номофобів.

Таким чином, комплексний підхід до профілактики номофобії повинен включати інформаційно-просвітницькі заходи, розвиток навичок здорового використання технологій, соціально-психологічну підтримку та терапевтичні інтервенції. Це дозволить зменшити ризик розвитку номофобії серед молоді та сприяти їхньому гармонійному розвитку в сучасному цифровому світі.

Література:

1. Аймедов К. В., Асеева Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
2. Асеева Ю. О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кібер-адикцій у молодого покоління. Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. P. 26–44. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-64-8-2>
3. Гурова О. В. Психолого-педагогічна профілактика фабінгу засобами інформальної медіаосвіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). Київ, 2019. С. 76–78.
4. Камінська О., Стежко Ю., Глебова Л. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті взаємодії від соціальної мережі. *Психолінгвістика*. 2019. Вип. 25 (1). С. 147–164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2019_25_1_9.
5. Концепція впровадження медіа-освіти в Україні. Схвалено постановою Президії Національної академії педагогічних наук України 20 травня 2010 року, протокол № 1-7/6-150. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/11048/2010-09-29-kontsepsiya-vprovadzheniya-mediaosviti-v-ukraini/>
6. Коротатник М. М. Медійна та інформаційна грамотність – одна із важливих компетентностей, які має формувати нова українська школа: виклики інформаційного суспільства наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. *Психолого-педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 99–106
7. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.
8. Ожеван М. А., Гнатюк С. Л., Ісакова Т. О. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні : зб. аналіт. доп. / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с.
9. Червінська І. Б. Медіадидактика початкової школи : концепція та методичні вказівки. Івано-Франківськ : ПНУ, 2019. 72 с.
10. Шейбе С., Рогоу Ф. Медіаграмотність: підручник для вчителів / перекл. з англ. С. Дьома ; за загал. ред. В. Ф. Іванова, О. В. Волошенюк. Київ : Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. 319 с.
11. Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*. 2019. № 8 (4). P. 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_71_19
12. Block J.J. Issues for DSM-V: Internet-addiction. *Am. J. Psychiatry*. 2018. Vol. 165. № 3. P. 306–307.
13. Bragazzi N., Giovanni Del Puente A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. № 7. P. 155–160. DOI:10.2147/PRBM.S41386 URL: https://www.researchgate.net/publication/262786113_A_proposal_for_including_nomophobia_in_the_new_DSM-V
14. Derevensky J.L., Hayman V. & Lynette Gilbeau. Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. 2019. № 66 (6). P. 1163–1182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>
15. Griffiths M.D., Kuss J., King D.L. Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. 2017. Vol. 8. № 4. P. 308–318.
16. Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*. 2015. Vol. 9 (11). VC06-VC09. DOI: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>
17. Spear King A.L., Guedes E., Neto J.P., Guimaraes F., & Nardi A.E. Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2017. Vol. 08 (04). DOI: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>
18. Yildirim, C. & Correia, A. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 49. P. 130–137. URL: <https://www.psychtoolkit.org/survey-library/nmp-q.html>

References:

1. Aymedov, C.V., Asieieva, Yu.O., & Cherevko, M.O. (2017). Nekhimichni zalezhnosti: suchasni tendentsii [Non-chemical addictions: modern trends]. *Medychna psykhohohiia*, Vol. 12, Issue 1 (45), pp. 13–19 [in Ukrainian].
2. Asieieva Yu. O. (2020). Problemnii pytannya psykhokorektsiiv ta profilaktyky kiber-adyktsiiv u molodoho pokolinnya [Problematic issues of psychocorrection and prevention of cyber-addictions in the young generation]. Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", pp. 26–44. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-64-8-2> [in Ukrainian].
3. Gurova, O.V. (2019). Psykholoho-pedahohichna profilaktyka fabinhu zasobamy informальної mediaosvity [Psychological and pedagogical prevention of fabbing by means of informal media education]. *Aktualni problemy psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti*: Materialy II vseukrainskoi naukovoї elektronnoi konferentsii (Kyiv, 22 zhovtnia 2019 r.). Kyiv, pp. 76–78 [in Ukrainian].
4. Kaminska, O., Stezhko, Yu., & Hlebova, L. (2019). Psykholinhvistyka virtualnoi komunikatsii v konteksti vzaiemodii vid sotsialnoi merezhi [Psycholinguistics of virtual communication in the context of interaction from a social network]. *Psykholinhvistyka*, Issue 25 (1), pp. 147–164. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2019_25_1_9 [in Ukrainian].
5. Kontsepsiia vprovadzhenia media-osvity v Ukraini. Skhvaleno postanovoiu Prezydii Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy 20 travnia 2010 roku, protokol № 1-7/6-150. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhohohii Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy [Concept of implementation of media education in Ukraine. Approved by the resolution of the Presidium of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine on May 20, 2010, protocol No. 1-7/6-150. Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine] URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/11048/2010-09-29-kontsepsiya-vprovadzheniya-mediaosviti-v-ukraini/> [in Ukrainian].
6. Koropatnyk M. M. (2017). Mediina ta informatsiina hramotnist – odna iz vazhlyvykh kompetentnosti, yaki maie formuvaty nova ukrainska shkola: vyklyky informatsiinoho suspilstva naukovy zapysky NDU im. M Hoholia. [Media and information literacy is one of the important competencies that must be formed by the new Ukrainian school: challenges of the information society scientific notes of the NSU named after M. Gogol] *Psykhohoho-pedahohichni nauky*. № 3. pp. 99–106 [in Ukrainian].

7. Myronenko H. V. (2015). Chas virtualnogo zhyttia: monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. K.: Imeks-LTD [The time of virtual life: a monograph. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology.] 134 s. [in Ukrainian].
8. Ozhevan M. A., Hnatiuk S. L., Isakova T. O. (2011). Informatsiini tekhnolohii yak faktor suspilnykh peretvoren v Ukraini [Information technologies as a factor of social transformations in Ukraine]: zb. analit. dop.; za zah. red. D. V. Dubova. K.: NISD, 96 s. [in Ukrainian].
9. Chervinska I. B. (2019). Mediadydaktyka pochatkovoї shkoly: kontseptsii ta metodychni vказivky [Media didactics of elementary school: concept and methodological guidelines]. Ivano-Frankivsk: PNU. 72 s. [in Ukrainian].
10. Sheibe S., Rohou F. (2017). Mediahramotnist: pidruchnyk dlia vchyteliv [Media literacy: a textbook for teachers]. Perekl. z anhli. S. Doma; za zahal. red. V. F. Ivanova, O. V. Volosheniuk. K.: Tsentri Vilnoi Presy, Akademiia Ukrainskoi Presy, 319 s. [in Ukrainian].
11. Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*, 8 (4), 1297-1300. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
12. Block J.J. (2018) Issues for DSM-V: Internet-addiction. *Am. J. Psychiatry*. Vol. 165. № 3. pp. 306–307.
13. Bragazzi N., Giovanni Del Puente (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* 7:155-60. DOI: 10.2147/PRBM.S41386 URL: https://www.researchgate.net/publication/262786113_A_proposal_for_including_nomophobia_in_the_new_DSM-V
14. Derevensky J.L., Hayman V. & Lynette Gilbeau (2019). Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. 66 (6). 1163–1182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>
15. Griffiths M.D., Kuss J., King D.L. (2017). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. Vol. 8. № 4. pp. 308–318
16. Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9 (11), VC06–VC09. DOI: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>
17. Spear King A.L., Guedes E., Neto J.P., Guimaraes F., & Nardi A.E. (2017). Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 08 (04). DOI: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>
18. Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. URL: <https://www.psychtoolkit.org/survey-library/nmp-q.html>