

УДК 159.9.072.422

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.1>**Вікторія БЕДАН**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології,
Національний університет “Одеська юридична академія”,
Фонтанська дорога, 23, м. Одеса, Україна, 65009
ORCID: 0000-0003-0497-5473

Viktoriia BEDAN

PhD in Psychological Sciences, Senior Lecturer at Department of Psychology,
National University “Odessa Law Academy”,
23 Fontanska doroha str., Odessa, Ukraine, 65009
ORCID: 0000-0003-0497-5473

**ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ГАДЖЕТ-АДИКЦІЇ
У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ****PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF GADGET ADDICTION
IN ADOLESCENTS**

У статті надано результати емпіричного дослідження актуальної на теперішній час проблеми, що пов'язана з інтернет-залежністю сучасної молоді, зокрема дослідженню смарт-залежності (гаджет-залежності) осіб підліткового віку. Проведено теоретичний аналіз сучасних досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців присвячених проблематиці Інтернет-залежності сучасної молоді. Проаналізовано наслідки надмірного використання смартфонів, гаджетів та перебування в мережі для психічного та фізичного здоров'я дітей. Визначено, що надмірне використання електронних гаджетів сприяє порушенню опорно-рухового апарату, що характеризується пошкодженням м'язів, сухожилів, нервів шиї, плеча, передпліччя, кисті, больовим відчуттям у долоні, слабкістю онімінням та порушенням моторного контролю та погіршення зору. **Метою** статті є презентація результатів дослідження смарт-залежності і підлітковому віці. Встановлено, що підлітки з високим рівнем смарт-залежності мають проблеми з концентрацією уваги, погіршення зору, неприємні відчуття в області шиї, передпліччя. Спостерігається тенденція до компульсивної поведінки, домінують тривога, дратівливість, конфліктність, зв'язок з друзями здійснюється за допомогою соц. мереж. Перебування в мережі використовують як засіб зняття стресу, напруги, можуть застосовувати тролінг, кібербулінг та інші форми емоційного вираження.

Висновки. Проведене дослідження показало, що тривале використання електронних гаджетів негативно впливає на організм дитини, тому постає потреба психологічної профілактики та психологічного просвітництва здорових способів використання гаджетів, пропагувати активний спосіб життя, формування та налагодження комунікації у реальному житті. Запропоновано рекомендації щодо подолання та профілактики негативних наслідків гаджет-залежності молодих осіб.

Ключові слова: адикція, Інтернет-залежність, гаджет-залежність, смарт-залежність, підлітки.

The article presents the results of an empirical study of the current problem related to Internet addiction of modern youth, in particular the study of smart addiction (gadget addiction) of adolescents. Theoretical analysis of modern research of domestic and foreign scientists on the issue of Internet addiction of modern youth. The consequences of excessive use of smartphones, gadgets and being online for children's mental and physical health have been analyzed. Excessive use of electronic gadgets has been shown to contribute to musculoskeletal disorders, characterized by damage to muscles, tendons, nerves in the neck, shoulders, forearms, hands, palms, weakness, numbness and impaired motor control and impaired vision. **The purpose of the article is** to present the results of research on smart addiction and adolescence. It has been established that adolescents with a high level of smart dependence have problems with concentration, impaired vision, discomfort in the neck and forearms. There is a tendency to compulsive behavior, dominated by anxiety, irritability, conflict, communication with friends is carried out with the help of social networks. Being online is used as a means of relieving stress, tension, can use trolling, bullying and other forms of emotional expression.

Conclusions. The study showed that long-term use of electronic gadgets has a negative effect on the child's body, so there is a need for psychological prevention and psychological education of healthy ways to use gadgets, promote an active lifestyle, form and establish communication in real life. Recommendations for overcoming and preventing the negative consequences of gadget addiction of young people are offered.

Key words: addiction, Internet addiction, gadget addiction, smart addiction, teenagers.

Актуальність дослідження. Інтернет, соціальні мережі, мобільні телефони та текстові повідомлення змінили наш погляд на світ, вплинули на стосунки та модель поведінки. Мобільний телефон, гаджет який створювався в першу чергу для дзвінків, зараз використовується для обміну текстовими повідомленнями, спілкування в соціальних мережах, ігор, та прослуховування музики. Сучасні гаджети стали не тільки засобом зв'язку та спілкування а й персональними пристроями, які вказують на соціальну ідентичність та статус. Доступність підключених персональних пристроїв, таких як смартфони, у поєднанні із залежністю від популярних програм (додатків) може стати проблемою, коли люди використовують їх непродуктивно. Конкретні проблеми, що виникають внаслідок надмірного використання смартфонів та Інтернету, до кінця не вивчені, але вже доведено наявність негативних наслідків, серед яких можна визначити психологічні наслідки, такі як погіршення пам'яті, концентрації уваги, занепокоєння, прокрастинація, порушення сну; соціальні наслідки, такі як негативний вплив на якість міжособистісних стосунків, втрата почуття єдності, переживання самотності; фізичні наслідки, такі як травми від нещасних випадків, повторювані травми від перенапруги, синдром надмірного використання та проблеми з опорно-руховою системою організму.

Виклад основного матеріалу. З розвитком технологічного прогресу мобільні пристрої стали настільки потужними та розумними, що здається, ніби у нас у руках суперкомп'ютер. Коли люди мають необмежений доступ до інформації "на кінчиках пальців" і сучасні технології роблять це можливим, природною тенденцією є те, що це стає постійною потребою, що переростає в залежність. Соціальні мережі, прослуховування музики, перегляд відео та ігри становлять більшу частину того, для чого люди користуються своїми гаджетами, тобто, йдеться про спілкування та розваги, які допомагають справлятися з рівнем стресу в сучасному світі.

Сучасні дослідники О.Є. Войскунський, М.І. Дрепа та ін. визначають Інтернет-залежність як психологічний феномен, який полягає у нав'язливому бажанні людини постійно перебувати у всесвітній мережі [2], як різновид технологічних адикцій, що виявляються зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя [4, с. 34]. А. Голдберг, поряд з поняттям інтернет-залежності використовує термін "патологічне використання

комп'ютера". Це поняття розглядається у дещо широкому контексті, а Інтернет-адикція – як один з його видів, специфіка якого полягає у використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії [11].

Особлива увага приділяється вивченню наслідків довготривалого перебування у віртуальному просторі, яке спричинює цілу низку негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я людини. Особливо гостро це питання постає у молодіжному середовищі, фактично під загрозою психологічне здоров'я підлітків.

Аналіз сучасних досліджень вивчення залежності від смартфона осіб жіночої та чоловічої статі показали зв'язок з імпульсивністю, нейротизмом, інтернет-залежністю, активністю у соцмережах, звичкою користуватися смартфоном перед сном. Доведено, що залежність від смартфонів у осіб жіночої статі набагато вища, ніж у чоловіків, деякі з них настільки прив'язуються до свого гаджету, що відчувають тривогу розлуки, коли не мають до нього доступу [7]. Підлітки, які надмірно користуються смартфонами через меншу кількість спілкування віч-на-віч мають відчуття відчуженості, соціальні стосунки не приносять задоволення.

Останні дослідження показали, що у людей, які надмірно користуються електронними гаджетами, розвиваються порушення опорно-рухового апарату, зокрема "повторювана травма" або "синдром надмірного використання", що характеризується пошкодження м'язів, сухожиль і нервів шиї, плеча, передпліччя та кисті, больовим відчуттям, слабкістю онімінням та порушенням моторного контролю, що розвивається через повторювані, незручні рухи рук протягом тривалого часу. Перші повідомлення про негативні наслідки довготривалого використання гаджетів з'явилися у 2009 році, у яких надано аналіз щодо появи певних симптомів, серед підлітків, які були названі "Великий палець PlayStation" і "палець мобільного телефону" та є формою "синдрому надмірного використання", котрі застосовували PlayStation для відеоігор і надсилання текстових повідомлень на мобільний телефон протягом тривалого часу [12]. На цей симптом звернув увагу І. Фернандес-Герреро [10], який у своєму повідомленні "WhatsAppitis" описав, новий розлад, який був ним зареєстрований у 34-річній вагітної жінки, яка мала двосторонній біль у зап'ясті. Збір анамнезу показав, що жінка протягом 6 годин безперервно писала та відправляла текстові привітальні повідомлення з приводу Різдва у месенджері WhatsApp.

Науковець вважає, що теносиновіт, який був викликаний написанням текстових повідомлень за допомогою смартфонів, цілком може бути захворюванням, симптоми якого можна виявити в анамнезі Інтернет-залежних осіб.

Емпірично доведено наявність зв'язку між кількістю годин роботи за комп'ютером і загальними порушеннями опорно-рухового апарату [2; 8; 15]. Скарги на біль у руці, шиї та плечах широко зустрічаються серед користувачів гаджетів і визначаються як "скарги на опорно-руховий апарат руки, шиї та/або плеча, не викликані гострою травмою чи будь-яким системним захворюванням". Діти, які тривалий час працюють за комп'ютером чи будь-яким гаджетом мають дотримуватися профілактичних заходів: слідкувати за своєю поставою, дотримуватись рекомендованої відстані між очима та монітором, використовувати ергономічні меблі, під час роботи виконувати різні вправи, щоб зменшити навантаження на скелет та м'язи, робити перерву в роботі.

Окрім негативного впливу на опорно-руховий апарат тривале використання електронних гаджетів викликає "комп'ютерний зоровий синдром". Термін з'явився в 1998 році за ініціативою Американської асоціації офтальмологів, який проявляється напругою очей, сухістю, роздратуванням, відчуттям печіння, почервонінням, затуманенням зору та двоїнням в очах [9]. Офтальмологами рекомендовано користувачам комп'ютерів, смартфонів та будь-яких гаджетів дотримуватися "правила 20-20-20", яке означає, що після безперервної роботи з пристроєм протягом 20 хвилин треба робити перерву на 20 секунд, дивлячись на віддалений об'єкт на відстані 20 метрів, а також часті моргання очима, що зменшить сухість і подальше навантаження на очі.

Слід відмітити, що особливе занепокоєння викликає тривалість використання гаджетів серед підлітків. Дослідження останніх років показали прямий зв'язок смарт-залежності з тривогою, депресією, стресом і низькою самооцінкою [1; 6; 8; 14]. Занурення у віртуальний світ пов'язане із суб'єктивним стресом, самотністю та соціальною ізоляцією та є певною захисною стратегією подолання болісних переживань. Так, наприклад, зарубіжними дослідниками було визначено, що надмірний рівень використання смартфону був безпосередньо пов'язаний з симптомами депресії, проблемами з виразом емоцій і високим рівнем міжособистісного занепокоєння (острах, тривога), пов'язаним з перебуванням в соціальних ситуаціях і знайомством з

новими людьми, а також з низьким рівнем самооцінки, що пов'язане з залежною поведінкою. Автори вважають, що надмірне використання Інтернету впливає на різні аспекти пізнання та пов'язане з проблемами на рівні комунікації та міжособистісній взаємодії серед підлітків [15].

В дослідженні А. В. Грішиної серед чинників формування інтернет-залежності у старшому підлітковому віці, авторка виділяє властивості характеру, серед яких називає "підвищену вразливість, тривожність, схильність до депресії, низьку самооцінку, погану стресостійкість". Авторка доводить, що "підлітки, схильні до інтренет-залежності, важко адаптуються в колективі, не вміють налагоджувати контакт не тільки з однокласниками і однолітками, а й з протилежною статтю, що сприяє відходу від життєвих труднощів у віртуальний світ і поступового формування комп'ютерної залежності" [3, с. 8].

Особливе занепокоєння викликає надмірне використання гаджетів через зростаючу залежність від гаджетів під час карантину COVID-19 на здоров'я молодих осіб шкільного віку. Використання смартфонів, гаджетів стало більш тривалим під час спалаху коронавірусу в усьому світі. Інтернет-інструменти, такі як Zoom, Google Hangouts, Skype Meet up, Google Classrooms і YouTube використовувались для проведення академічної діяльності, що в свою чергу, підвищило залучення підлітків до он-лайн середовища. Домашній карантин може призвести до того, що деякі підлітки мали можливість зосередяться на більш розвагах, а не на виконанні та уроках. Збільшення екранного часу означає збільшення віртуальної взаємодії та отримання задоволення через соціальні мережі (репости, лайки) і зменшення особистого часу на реальне живе спілкування. Зменшення часу для особистого спілкування з іншими людьми призводить до відсутності співчуття до ближнього, спричинює депресивні стани, відчуття відчуження та самотності.

Отже, тривале використання електронних гаджетів може негативно вплинути на організм підлітків. На зараз існує критична потреба пропагувати здорові, екологічні способи використання гаджетів, а також акцентувати увагу на важливість налагодження реальних, а не віртуальних дружніх стосунків, сімейних зв'язків, як способу сприяння психологічного благополуччя підлітків. Педагоги, психологи, лікарі мають володіти інформацією щодо різних розладів здоров'я, що пов'язані з гаджет-залежністю дитини та проводити просвітницьку та профілактичну

роботу з дітьми та їх батьками стосовно висвітлення правил та рекомендацій фахівців, донесення інформації щодо застосування ергономічних методів та безпеки для здоров'я при використанні гаджетів. Розглянемо більш детально рівень смарт-адикції у підлітків, проаналізуємо і наслідки.

Мета цього дослідження полягала в оцінці залежності від смартфона у підлітків. В дослідженні на умовах добровільності та анонімності взяли участь 57 учнів 5–7 класів віком від 12 до 14 років загальноосвітньої школи м. Одеси. Для вивчення смарт-залежності було застосовано методичку “Шкала залежності від смартфона” (SAS) (Kwon et al.) в адаптації В. П. Шейнова [5; 13] яка використовувалася для поділу респондентів на групу залежних від смартфона та групу незалежних.

За результатами діагностики високий рівень смарт-залежності виявлено у 15 осіб, що відповідає 26% від загальної кількості респондентів, середній рівень продемонстрували 32 особи, що складає 56% від загальної вибірки досліджуваних та низький рівень смарт-залежності показали 10 підлітків, що відповідає 17% від загальної кількості діагностованих. Подальше обговорення та інтерпретації отриманих результатів буде спиратись на показники осіб з високим рівнем смарт-залежності, що є предметом нашого дослідження.

На рис. 1 надано результати діагностики смарт-залежності підлітків за методикою М. Кwon в адаптації В. П. Шейнова.

Отже, аналізуючи результати на рис. 1, можна припустити, що підлітки, які мають

високий рівень смарт-залежності мають порушення в повсякденному житті, пропуски занять, проблеми з концентрацією уваги, фізичне напруження і порушення сну. Відмічають деякі ознаки погіршення зору, неприємні відчуття в області ший. Спостерігається налаштування на позитивне очікування емоційного задоволення від безцільного блукання за профілями веб-серфінг по соц. мережам, що може бути одним із засобів зняття стресу, напруги, відволікання від поточних проблем або пошук варіантів їх вирішення, знайомство з досвідом користувачів соц. мереж. Підлітки з високим рівнем смарт-залежності виявляти роздратування через неможливість зайти у свій профіль через відсутність Wi-Fi або через розрив з'єднання під час SNS-сесії, що може виявлятися у різних проявах агресії. Вони часто вступають у конфлікти з оточуючими людьми, котрі намагаються відволікти їх від гаджета. У даних осіб виражена схильність до компульсивної поведінки, яка характеризується необхідністю постійно перевіряти надіслані повідомлення у своєму смартфоні, відчуття страху пропустити щось нове в житті віртуальних знайомих та друзів. Вони надають перевагу стосункам в мережі, зв'язок з друзями, зазвичай, здійснюється за допомогою соц. мереж. Саме за рахунок соц. мереж вони вирішують свої проблеми, емоційно розряджаються, можуть застосовувати тролінг, кібербулінг та інші форми емоційного вираження. Надмірне використання свідчить про неконтрольованість потягів, нездатність відмовитись від постійної присутності он-лайн. Респонденти зазначають, що навіть

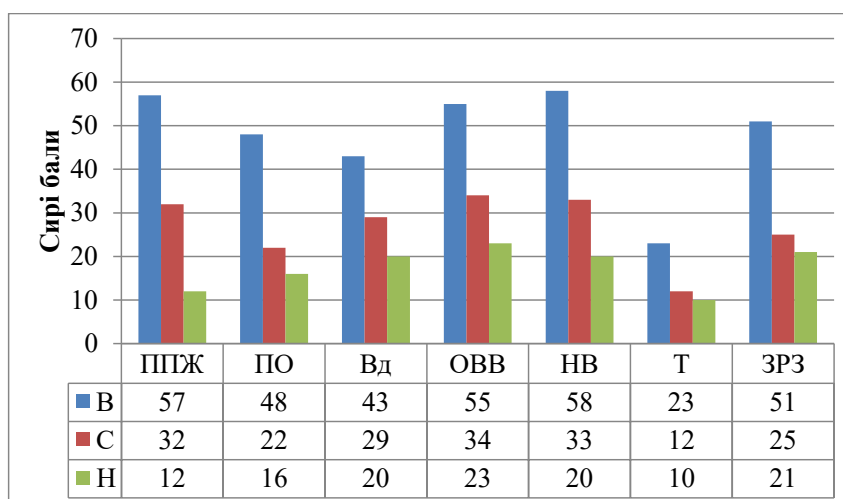


Рис. 1. Результати діагностики смарт-залежності у групи підлітків за методикою М. Кwon в адаптації В. П. Шейнова

Примітки. Умовні скорочення: ППЖ – порушення повсякденного життя, ПО – позитивне очікування, Вд – відмова, ОВВ – орієнтація на віртуальні відносини, НВ – надмірне використання, Т – терпимість (толерантність), ЗРЗ – загальний показник рівня смарт-залежності.

не намагаються обмежувати себе в часі перебування в мережі.

Отже, теоретичний аналіз фахової літератури з питань вивчення різних видів інтернет-залежності та аналіз власного емпіричного дослідження дозволило розробити деякі рекомендації для підлітків, щодо подолання смарт-залежності.

1. Визначте додатки на своєму смартфоні, що викликають звикання. Мета першого кроку полягає у підвищенні обізнаності та прийнятті логічного та відповідального рішення. Краще це робити на папері. Виконати завдання:

Надайте письмову відповідь на питання: Які програми та сервіси ви використовуєте найчастіше? Важливо визначити, які програми ви дійсно хочете використовувати на своєму смартфоні. На аркуші паперу запишіть програми, які потрібно використовувати. Оцініть свою залежність від цих програм за шкалою від 1 до 10. Проаналізуйте з якими незручностями ви можете зіткнутися у разі відмови від використання конкретної програми на своєму телефоні? Спробуйте використати 3 питання як керівництво, щоб вирішити, які веб-сайти та програми використовувати

– Який найкращий можливий результат якщо я не буду користатись цією програмою?

– Який гірший можливий результат якщо я не буду користатись цією програмою?

– Який найбільш імовірний результат якщо я не буду користатись цією програмою?

2. Заблокуйте все, що викликає у вас інтернет-залежність (ігри, інтернет-магазини, онлайн-казино тощо). Зробіть наступні дії: а) видаліть всі програми, які потенційно викликають звикання з телефону. б) завантажте Applock для Android, щоб заблокувати магазин ігор і ваш інтернет-браузер.

3. Цифровий детокс це те, що ви можете зробити самостійно, якщо у вас є для цього рішучість і сила. Обмежте використання смартфона. Як тільки ви зрозумієте, що інтернет-залежність шкідлива і бере під контроль ваше життя, ви можете почати «тримати дистанцію». Завантажте програму Appdetox і додайте час для програм, які потрібно використовувати рідше, але які ви не можете видалити повністю. Ви можете обмежити сеанс он-лайн до 30 хвилин. Ви можете встановити деякі правила щодо того, щоб не користуватися Інтернетом після певного часу кожен день.

4. Сформууйте список веб-сайтів, які потрібні для навчання, виконання роботи, завдань. Це сайти, які дозволені 24/7. Змініть установки у смартфоні. Відключити сповіщення щодо отримання листа або повідомлення

у соц. мережах (Facebook, Viber тощо). Це зменшить кількість разів, коли смартфон вмикається або вібує, таким чином, ви не будете отримувати повідомлення щоразу, коли щось відбувається у профілях інших користувачів.

5. Тайм-менеджмент – ключ до вирішення проблем з Інтернет-залежністю. Вам потрібно скласти розклад та виділити час для кількох інших справ поряд із використанням Інтернету. Таким чином, бажання перевіряти свій смартфон (гаджет) після кожного короткого інтервалу буде обмежене. Заведіть інтернет-щоденник, куди ви маєте записувати подробиці свого щоденного використання Інтернету. Запишіть час, сайти або програми, до яких ви зверталися, свій емоційний стан, коли ви вийшли в мережу, що спонукало вас вийти в мережу і скільки часу ви провели в Інтернеті. Перегляньте журнал через 1 тиждень, щоб перевірити закономірності та дізнатися, скільки часу ви насправді проводите в Інтернеті. Відстеження часу, який ви проводите в Інтернеті, може допомогти вам уважніше ставитися до використання свого часу, і ця стратегія також допоможе запобігти виходу залежності з-під контролю.

6. Активна комунікація. Вийдіть з Інтернету та поділіться своїми емоціями, новинами, досвідом із реального життя з оточенням. Запросіть своїх друзів і проведіть з ними час. Зробіть своїх близьких своїм пріоритетом, проводите з ними більше часу, намагайтеся підтримувати стосунки у реальному житті більше, ніж у Інтернеті. Якщо ви проводите час із сім'єю або друзями, вимкніть свій пристрій або, принаймні, переведіть його в беззвучний режим і покладіть деінде поза полем зору, наприклад, в кишеню пальто, у шафу, сумочку або в іншу кімнату.

7. Змініть моделі спілкування. Коли ви весь день переписуєтеся з другом за допомогою смартфона, спілкуєтесь в месенджері, в соц. мережах змініть шаблон і зустріньтеся з ним, щоб поговорити з ним віч-на-віч. Якщо ви захоплюєтеся онлайн-іграми, ви можете замінити їх іншими іграми (футбол, баскетбол тощо).

8. Розставте пріоритети у своїх потребах. Зосередьтеся на тому, що ви хочете зробити насамперед. Це залежить від того, що ви робите та як ви це робите. Наприклад, якщо ви учень (студент), ви можете вирішити спочатку закінчити домашню роботу, коли прийдете додому, а зробити все згодом. Таким чином, ви побачите, як інтернет-залежність змушувала вас упускати важливі речі у вашому житті.

9. Організуйте вільний простір. Задача полягає у створення “зон, вільних від Інтернету” та використання гаджетів вдома, у транспорті під час переїзду, на уроках, у громадських місцях (кафе, бари, клуби тощо) або під час прогулянки на природі без підключення до Інтернету.

Заряджайте пристрої в іншій кімнаті вночі, щоб не переглядати їх перед сном. Якщо ви часто виходите в Інтернет на телефоні, лежачи у ліжку, не дозволяйте собі цього робити. Почитайте книгу (паперову) або журнал або використовуйте техніку релаксації, яка допоможе вам заспокоїтись уночі.

10. Тримайте пристрої недоступними. Вимикайте смартфон, планшет та комп'ютер під час спілкування. Якщо ваші пристрої увімкнені та знаходяться в межах досяжності руки, ви можете бездумно перевіряти їх під час їжі та інших соціальних заходів.

Якщо ситуація виходить з-під контролю, і з кожним днем ви помічаєте, що залежність стає дедалі більшою, ви можете зробити серйозні кроки, позбавившись своїх цифрових пристроїв на певний період часу, особливо тих,

які вас сильно турбують. Це може бути ваша ігрова приставка, смартфон, ноутбук тощо. Ви можете попросити допомоги в друга, батьків і дозволити їм зберігати їх у себе.

Висновки. В результаті проведеного теоретичного аналізу визначено, що інтернет-залежність визнається як психологічний феномен, який полягає у нав'язливому бажанні людини постійно перебувати у всевітній мережі. Вивчено наслідки надмірного використання смартфонів, гаджетів та перебування в мережі для психічного та фізичного здоров'я підлітків. Емпірично встановлено, що у підлітків з високим рівнем смарт-залежності мають проблеми з концентрацією уваги, погіршення зору, неприємні відчуття в області шиї, передпліччя, тенденція до компульсивної поведінки, домінують тривога, дратівливість, конфліктність, зв'язок з друзями здійснюється за допомогою соц. мереж, які використовують як засіб зняття стресу, напруги, можуть застосовувати тролінг, булінг та інші форми емоційного вираження. Запропоновано рекомендації щодо подолання та профілактики негативних наслідків гаджет-залежності підлітків.

Література:

1. Большот Т.Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Дніпропетровськ, 2005. 182 с.
2. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. Москва: Акрополь, 2010. 439 с.
3. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Нижний Новгород, 2011. 196 с.
4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. Ставрополь : КУБ, 2010. 277 с.
5. Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника “Шкала зависимости от смартфона” для русскоязычного социума. *Системная психология и социология*. 2020. № 3 (35). С. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6
6. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Социология*. 2020. № 4. С. 120–127. DOI: 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127
7. Шейнов, В.П., Девицын, А.С. Личностные корреляты зависимости от смартфона женщин и мужчин. *Психология человека в образовании*. 2021. Т. 3, № 3, С. 313–328. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-3-313-328
8. Юрьева Л.Н., Большот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монографія. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.
9. American Optometric Association. Computer vision syndrome (2014). URL: <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome> (дата звернення: 11.01.2022)
10. Fernandez-Guerrero I. M. WhatsAppitis. *Lancet*. 2014. Vol 383:1040. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol383no9922/PIIS0140-6736\(14\)X6076-9](https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol383no9922/PIIS0140-6736(14)X6076-9) DOI: 10.1016/S0140-6736(14)60125-2 (дата звернення: 13.01.2022)
11. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403–412.
12. Karim S.A. From “playstation thumb” to “cellphone thumb”: the new epidemic in teenagers. *South African Medical Journal*. 2009. Vol. 99, No. 3:161–162.
13. Kwon M. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) / M. Kwon et al. *PLOS ONE*. 2013. № 8 (2): e56936. P. 1–7. DOI: 10.1371/journal.pone.0056936

14. Orzack M.H. Computer Addiction Services. URL: <http://www.computeraddiction.com/> (дата звернення: 11.01.2022)
15. Yang, S.C., & Tung, C. J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*. 2007. 23 (1), P. 79–96. DOI: 10.1016/j.chb.2004.03.037

References:

1. Bolbot T. YU. (2005). Psykhichni ta povedinkovi rozlady v osib molodoho viku z kompyuternoyu zalezhnistyu (klinika, korektsiya ta profilaktyka) [Mental and behavioral disorders in young people with computer addiction (clinic, correction and prevention)]. *PhD Thesis*. Dnipropetrovsk, 182 p. [in Ukrainian].
2. Voyskunskiy A. Ye. (2009). Psikhologiya i Internet [Psychology and Internet.]. Moscow. 439 p. [in Russian].
3. Grishina A. V. (2011). Psikhologicheskiye faktory vzniknoveniya i preodoleniya igrovoy kompyuternoy zavisimosti v mladshem podrostkovom vozraste [Psychological factors of occurrence and overcoming of game computer addiction in younger adolescence]. *PhD Thesis*. Nizhny Novgorod. 196 p. [in Russian].
4. Drepa M.I. (2010). Psikhologicheskaya profilaktika Internet-zavisimosti u studentov [Psychological prevention of Internet addiction in students]. Stavropol: KUB. 277 p. [in Russian].
5. Sheynov V. P. (2020). Adaptatsiya i validizatsiya oprosnika “Shkala zavisimosti ot smartfona” dlya russkoyazychnogo sotsiuma [Adaptation and validation of the questionnaire “Smartphone addiction scale” for the Russian-speaking society]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*. № 3 (35). S. 75-84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6 [in Russian].
6. Sheynov V. P. (2020) Svyazi zavisimosti ot smartfona s sostoyaniyami i svoystvami lichnosti [Relationships between smartphone addiction and personality states and properties]. *Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Sotsiologiya*. № 4, s. 120-127. DOI: 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127 [in Russian].
7. Sheynov V. P., Devitsyn, A. S. (2021) Lichnostnyye korrelyaty zavisimosti ot smartfona zhenshchin i muzhchin [Personal correlates of womens and mens smartphone addiction]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii*, t. 3, № 3, pp. 313-328. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-3-313-328 [in Russian].
8. Yuryeva L. N., Bolbot T. YU. (2006). Kompyuternaya zavisimost: formirovaniye, diagnostika, korektsiya i profilaktika [Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention]. Monografiya. Dnipropetrovsk. Porogi. 196 p. URL: <http://phtiziatr.ru/library/knigi/?lib=1559> [in Ukrainian].
9. American Optometric Association. Computer vision syndrome (2014). URL: <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome> [in English].
10. Fernandez-Guerrero I. M. (2014). WhatsAppitis. *Lancet*. Vol 383:1040. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol383no9922/PIIS0140-6736\(14\)X6076-9](https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol383no9922/PIIS0140-6736(14)X6076-9) DOI: 10.1016/S0140-6736(14)60125-2 [in English].
11. Goldberg I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. Vol. 3, N 4. P. 403–412 [in English].
12. Karim S.A. (2009). From “playstation thumb” to “cellphone thumb”: the new epidemic in teenagers. *South African Medical Journal*. Vol. 99, No. 3. P. 161–162 [in English].
13. Kwon M. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) / M. Kwon et al. *Plos One*. № 8 (2): e56936. DOI: 10.1371/journal.pone.0056936 [in English].
14. Orzack M. H. Computer Addiction Services. URL: <http://www.computeraddiction.com> [in English].
15. Yang, S.C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23 (1), 79-96. DOI: 10.1016/j.chb.2004.03.037 [in English].