

УДК: 159.96; 159.97; 616-02; 616-092; 053.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-697-707](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-697-707)

Ганган Юлія аспірант кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Старопортофранківська вул., 26, м. Одеса, 65000, тел.: (048) 732-48-02, <https://orcid.org/0000-0002-0052-3982>

Асєєва Юлія Олександрівна доктор психологічних наук, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет, Преображенская вул., 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-80-73, <https://orcid.org/0000-0003-3086-3993>

ФАБІНГ ТА ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Анотація. У сучасному світі цифрових технологій, смартфони стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед молоді. Разом із цим зросла і проблема надмірного використання мобільних пристроїв, що сприяє формуванню нових видів залежностей, таких як фабінг. Фабінг, або феномен використання смартфона під час соціальної взаємодії, призводить до зниження якості міжособистісного спілкування та збільшення відчуття самотності. Метою цієї статті є дослідження взаємозв'язку між фабінгом і відчуттям самотності у молодого покоління, а також виявлення ключових факторів, що впливають на розвиток цієї поведінки.

У статті представлено результати власного емпіричного дослідження, проведеного серед підлітків та юнаків у віці від 15 до 21 року. Загальна кількість вибірки: 316 осіб. Дослідження включало анкетування, інтерв'ю, спостереження та психодіагностичне тестування, що дозволило зібрати дані про частоту та інтенсивність використання смартфонів під час соціальних взаємодій, а також про рівень самотності респондентів. Соціальні мережі створюють ілюзію соціальної взаємодії, що може задовольняти потребу в спілкуванні на поверхневому рівні, але водночас посилювати почуття самотності через відсутність глибоких і емоційно насичених контактів.

Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень фабінгу корелює з підвищеним відчуттям самотності, особливо серед підлітків 15-17 років. Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата відчувають самотність яскравіше, ніж хлопці.

Одним із ключових висновків дослідження є те, що фабінг не тільки впливає на якість спілкування, але й створює бар'єри для розвитку глибоких і значущих міжособистісних відносин. Молоді люди, які часто використовують

смартфони під час спілкування, схильні відчувати більшу соціальну ізоляцію та самотність, а також до зниження загального рівня психосоціального благополуччя.

Ключові слова: адиктивна поведінка підлітковий та юнацький вік, фабінг, інтернет залежність, цифрові технології, кіберпростір, комп'ютерна залежність, гаджет-залежності, суб'єктивне відчуття самотності.

Hanhan Yuliia graduate student of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, DZ «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Staroportofrankivska, 26, Odesa, 65000, tel.: (048) 732-48-02, <https://orcid.org/0000-0002-0052-3982>

Asieieva Yuliia Oleksandrivna doctor of psychological sciences, Head of the Department of language and psychological-pedagogical training, Odessa National Economic University Preobrazhenskaya St., 8, Odesa, 65082, tel.: (048)723-80-73, <https://orcid.org/0000-0003-3086-3993>

PHUBBING AND FEELING OF LONELINESS IN YOUNG GENERATION

Abstract. In today's world of digital technologies, smartphones have become an integral part of everyday life, especially among young people. Along with this, the problem of excessive use of mobile devices has also increased, which contributes to the formation of new types of addictions, such as phubbing. Phubbing, or the phenomenon of using a smartphone during social interaction, leads to a decrease in the quality of interpersonal communication and an increase in feelings of loneliness. The purpose of this article is to investigate the relationship between phubbing and the feeling of loneliness in the younger generation, as well as to identify the key factors that influence the development of this behavior.

The article presents the results of its own empirical research conducted among teenagers and young men aged 15 to 21. The total number of the sample: 316 people. The research included questionnaires, interviews, observations and psychodiagnostic testing, which allowed to collect data on the frequency and intensity of smartphone use during social interactions, as well as on the respondents' level of loneliness. Social networks create the illusion of social interaction, which can satisfy the need for communication on a superficial level, but at the same time increase feelings of loneliness due to the lack of deep and emotionally rich contacts.

Analysis of the obtained data showed that a high level of phubbing correlates with an increased feeling of loneliness, especially among teenagers aged 15-17. Comparing age characteristics, it can be noted that in adolescence, girls feel loneliness more vividly than boys.

One of the key findings of the study is that phubbing not only affects the quality of communication, but also creates barriers to the development of deep and meaningful interpersonal relationships. Young people who frequently use smartphones to communicate tend to experience greater social isolation and loneliness, as well as lower overall levels of psychosocial well-being.

Keywords: addictive behavior, adolescence and youth, phubbing, Internet addiction, digital technologies, cyberspace, computer addiction, gadget addiction, subjective feeling of loneliness.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції суспільства всього світу наповнені цифровими технологіями вони стали частиною буденного життя, особливо серед молодого покоління. Наявність смартфонів, iPhone, планшетів та інших гаджетів стають невід'ємним атрибутом без якого молоді особи не вирушають із домівок. Онлайн навчання занурює молоде покоління в світ кіберпростору, однак зростає проблема й надмірного використання мобільних пристроїв, що призводить до формування нових видів залежностей, зокрема фабінгу. Фабінг, або звичка використовувати смартфон під час соціальної взаємодії, знижує якість спілкування та сприяє відчуженню, що, у свою чергу, може викликати почуття самотності.

Особливу занепокоєність викликає вплив фабінгу на психосоціальний розвиток підлітків та молоді. Соціальні мережі та постійний доступ до інформації створюють ілюзію соціальної залученості, проте часто це спілкування є поверхневим і не задовольняє глибоких емоційних потреб. Внаслідок цього, молоді люди можуть відчувати більшу самотність, незважаючи на велику кількість онлайн-контактів.

Занепокоєння викликає і зміни у фізичному та психічному здоров'ї молодого покоління. Схильні до фабінгу особи підліткового та юнацького віку, часто мають супутні проблеми з психічним здоров'ям. Дослідження зв'язку фабінгу та дистресу є неоднозначними, однак, можна відзначити, що одним авторам вдалося виявити зв'язок схильності до гаджет-залежності та показникам дистресу, іншим – ні. Зв'язок між фабінгом та дистресом існує в обох напрямках: по-перше, гаджет-залежність може виступати причиною дистресу; по-друге, дистрес може призводити до смартфоно-залежності.

Зв'язок між гаджет-залежністю та емоційним станом можна пояснити і з точки зору психодинамічних теорій. Відтак на думку Е. Ханзяна смартфоно-залежність може виконувати роль «самолікування» і ставати способом покращення свого емоційного благополуччя. А також може ставати способом заповнення емоційного голоду, як про це йдеться в теорії емоційного голоду Х. Когута, або свідчити про використання особами смартфона для втечі від депресивної реальності – як це описано в теорії Д. Віннікота [10, 14].

Багато спільного можна знайти між тим, як підліток та юнак використовує перехідний об'єкт і тим, як дані особи будують свої взаємини зі

смартфоном. Звертаючись до теорії перехідного об'єкту Д. Віннікота, смартфон можна розглядати у ролі способу, що допомагає справитися з дистресом. Всі чотири психодинамічні теорії привертають нашу увагу до проблеми ранніх дефіцитів, які можуть пізніше впливати на емоційний стан осіб підліткового та юнацького віку, що робить їх особливо вразливими до проблем залежності загалом та зокрема гаджет-залежності [14].

Не зважаючи на переконливі дані щодо взаємозв'язку різних проявів емоційного стану та фабінгу, дані попередніх досліджень можуть бути доповнені результатами, отриманими на вітчизняній групі досліджуваних; даними щодо зв'язку схильності до фабінгу з такими проявами емоційного стану тривожність, агресивність, адиктивна поведінка, як психологічна гнучкість та афективний баланс; відповіддю на запитання, що відіграє більшу роль у формуванні фабінгу в осіб підліткового та юнацького віку – актуальний емоційний стан людини чи її особистісні риси, такі як нейротизм, екстраверсія чи сумління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика змінених станів свідомості та адиктивної поведінки особистості особливо молодого віку, користується неабиякою популярністю у роботах сучасних психологів: Г.А. Аббасі, К.В. Аймедов, Д. М. Афанасьєв, О.Г. Бабчук, Н.В. Бончук, А.С. Вавілова, О.В. Вакуленко, Ж.П. Вірна, О. В. Вдовіченко, М.Д. Гріффітс, О.В. Гурова, М. Джагавіран, Н.М. Дідик, Л.П. Журавльова, О.В. Камінська, Н.О. Кримова, Н. З. Потьомкіна, А. О. Рижанова, Н.В. Сазонова, М.А. Селіванова, О.П. Саннікова, О.І. Санніков, Ю. Сюцюнь, С.І. Табачников, О.А. Томачов, Н.В. Терещук, О.Я. Чебикін, С. Ченьхун, А.С. Челахова та інші [1-15].

Метою нашої роботи стало дослідження взаємозв'язку між фабінгом і відчуттям самотності у молодого покоління, а також виявлення ключових факторів, що впливають на розвиток цієї поведінки.

Методи дослідження. Теоретичний метод передбачав аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію філософської, соціальної, психологічної, психолого-педагогічної літератури за темою дослідження.

Психодіагностичний метод дослідження, включав: напівструктуроване інтерв'ю, бесіди, спостереження та психодіагностичний інструментарій, який було спрямовано на дослідження психологічних, соціальних та біологічних особливостей осіб підліткового та юнацького віку, схильних до фабінгу: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS) [12]; Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [7]. Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0.

У дослідженні прийняло участь 316 осіб. Віком 15-17 років 141 особа з яких хлопців 63 та дівчат 78. Віком 18-21 рік 144 особи з яких юнаків 81 та дівчини 94. Таким чином, маємо всього 144 чоловіка та 172 жінки в когорті респондентів. Групи створено наступні: група дослідження перша ГД1 – це

63 хлопці віком 15-17 років, група дослідження друга ГД2 – це 78 дівчин віком 15-17 років, група дослідження третя ГД3 – це 81 юнаків віком 18-21 рік, група дослідження четверта ГД4 – це 94 дівчини віком 18-21 рік.

Виклад основного матеріалу. Смартфон, що поєднує функції телефону, комп'ютера та інших гаджетів, дозволяє людині практично не виходити з віртуального простору, маючи доступ до Інтернет мережі [2, 8, 9, 10, 13-15]. У зарубіжних дослідженнях активно вивчається тема смартфонно-залежності, інтернет-залежності. Виявлено, що порушення самоконтролю поведінки щодо використання комп'ютера та інтернету призводить до погіршення самопочуття та дистресу. Зарубіжні та вітчизняні дослідники відзначають дефіцит досліджень фабінгу, особливостей ступеня його поширення і психологічних причин, що його породжують [1, 3, 4, 6, 13, 15].

Аспект вивчення взаємозв'язку між фабінгом та відчуттям самотності серед молодого покоління, а також виявленні ключових факторів, що сприяють розвитку цієї залежності, стає дедалі актуальнішим. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних заходів профілактики та корекції фабінгу.

Розглядаючи існуючі сучасні дослідження можливо відзначити, роботу З. Хусейн із співавторами, вони аналізуючи дослідження телефонної залежності, встановили, що телефон використовується як інструмент уникнення від самотності [10]. До подібних висновках у своїх дослідженнях дійшли й Д. Дж. Кусс, Ж. Більє та Дж. Аббасі [8, 9, 10]. У людей, залежних від телефону, спостерігалися тривожність, занепокоєння та деприваційні розлади, коли вони були розлучені з власними гаджетами.

Розглядаючи відчуття самотності, як один із можливих чинників формування фабінгової поведінки серед молодого покоління ми провели опитування серед наших респондентів за психодіагностичною методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона [7] яка дозволяє дослідити внутрішнє, суб'єктивне відчуття самотності.

З метою визначення ступеня узгодженості між суб'єктивним відчуттям самотності та фабінгом був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна за двома основними віковими групами (табл. 1)

Таблиця 1

Залежність фабінгу від суб'єктивного відчуття самотності

Зважений показник каппа Коєна						
Оцінки	Зважена каппа ^a (K_w)	Асимптотичний			95% асимптотичний довірчий інтервал ($CI_{95\%}$)	
		σ^b	B^c	знач.	Нижня	Верхня
15-17 років	0,229	0,046	6,846	0,000	0,139	0,319
18-21 років	0,159	0,049	4,116	0,000	0,063	0,256

Отримані результати дослідження свідчать про те, що між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності існує статистично значущий взаємозв'язок. Для групи віком від 15 до 17 років $K_w = 0,229$, що вказує на помірний рівень згоди між оцінниками за цими шкалами. Для групи 18-21 року K_w – складає 0,159, також вказуючи на помірний рівень згоди. Значення асимптотичного $B^c = 6,846$ для групи 15-17 років і $B^c = 4,116$ для групи 18-21 року. Ці значення підтверджують відмінність від нульової гіпотези про відсутність взаємозв'язку і свідчать про статистичну значимість зв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності.

Довірчі інтервали ($CI_{95\%}$) для зваженого показника каппа Коєна для обох вікових груп забезпечують достовірність отриманих результатів. Для групи 15-17 років $CI_{95\%}$ від 0,139 до 0,319, а для групи 18-21 років $CI_{95\%}$ – від 0,063 до 0,256, це означає, що з високою ймовірністю можна вважати, що отримані значення каппа Коєна відповідають дійсному статусу взаємозв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності для обох вікових груп.

Провівши кореляційний аналіз за К. Пірсоном, було встановлено, що підлітки у віці 15-17 років мають позитивні значимі кореляції із методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона ($r = 0,570$ та $r = 0,560$), що вказує на те що для зменшення відчуття самотності молоді особи вдаються до взаємодії із своїми смартфонами.

Юнаки (18-21 рік) також мають позитивні значимі кореляції із рівнем суб'єктивного відчуття самотності ($r = 0,325$ та $r = 0,414$), однак, зв'язок дещо менший а ніж у підлітків у віці 15-17 років.

Отже, на підставі цих результатів можна стверджувати, що існує статистично значущий взаємозв'язок між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності у молоді віком від 15 до 21 року. Отримані результати вказують на наявність помірного рівня узгодженості, що показує певний ступінь згоди між респондентами у визначенні їх рівня суб'єктивного відчуття самотності та залежності від смартфона.

Додатково, аналіз асимптотичного В-коефіцієнта також підтверджує статистичну значущість зв'язку який має певну статистичну вагу та відображає реальні закономірності у сприйнятті самотності та фабінгової поведінки.

Отже, загальний висновок полягає в тому, що обидва показники (узгодженість та статистична значущість) підтверджують існування взаємозв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності в обох вікових групах, що підкреслює важливість подальшого дослідження цього питання для розуміння психологічного благополуччя та соціальної адаптації молоді.

Надалі ми розглянули більш детальніше результати опитування наших респондентів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [7], що дозволило відокремити певні вікові та гендерні особливості залежних від смартфонів осіб молодого віку (рис.1).

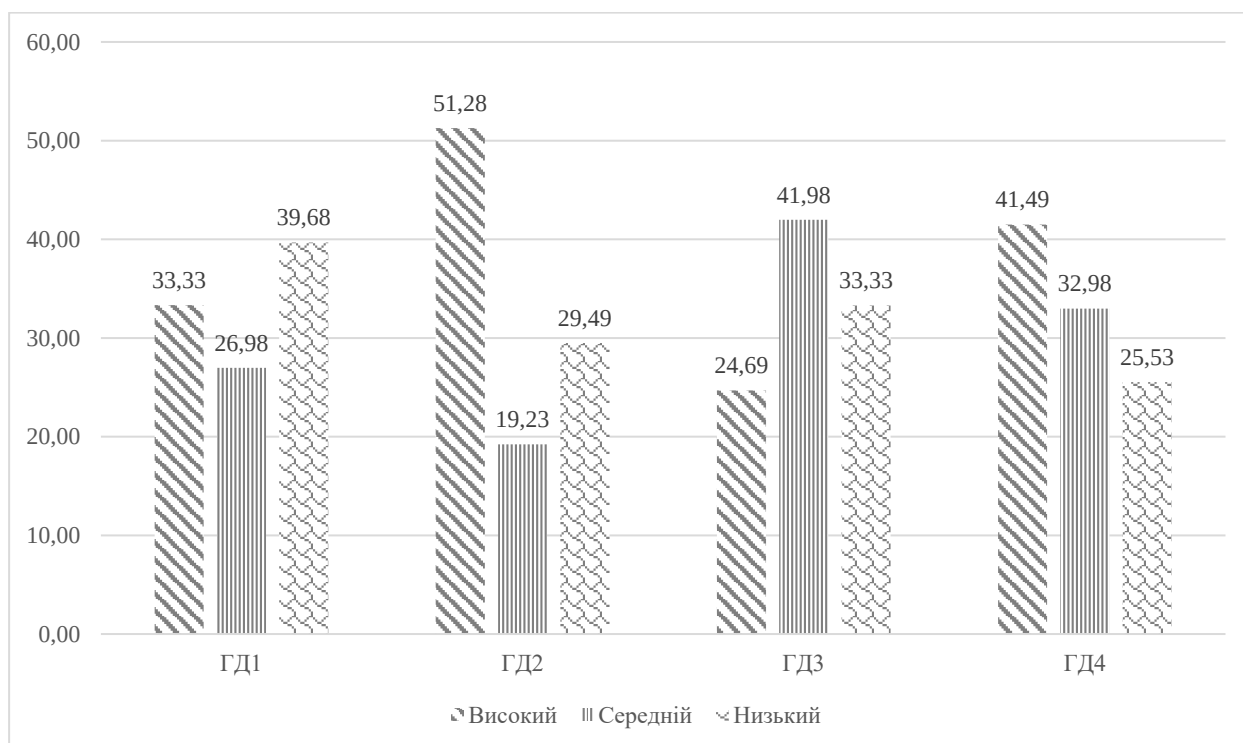


Рис. 1 Розподіл показників суб'єктивного відчуття самотності (М. Рассела і М. Фергюсона)

За отриманими результатами можливо, відзначити, що найбільший рівень суб'єктивної самотності виявлено серед дівчат підлітків ГД2 – 51,28 % респондентів, а найменший показник високого рівня самотності серед юнаків ГД3 – 24,69 % респондентів, однак серед них показники середньої вираженості у порівнянні із іншими групами досліджених є найвищим та складає 41,98 % респондентів, що вказує на існування достатньо значимого рівня суб'єктивної самотності серед юнаків 18-21 року.

Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата відчувають самотність яскравіше ніж хлопці (ГД2 – 51,28 % респондентів, ГД1 – 33,33 % респонденти). Розглядаючи юнацький вік також можливо відзначити більш гостре відчуття суб'єктивної самотності серед юнок (сумарний показник високого та середнього рівня самотності в ГД4 дорівнює 74,47 % респондентів, а серед юнаків ГД3 – 66,67 % респондентів).

Можна відзначити, що дівчата обох вікових груп більш гостро відчувати самотність, а ніж юнаки. Відзначено що сумарний показник високого та середнього рівня самотності серед хлопців знаходиться в районі 60 %, а серед дівчат – 70 % (ГД1 – 60,32 %, ГД3 – 66,67 %, на відміну від ГД2 – 70,51 % та ГД4 – 74,47 %).

Зазначені вікові та гендерні відмінності можуть бути важливими при розробці психологічних підходів та програм підтримки для молоді й профілактики залежності від смартфона (фабінгу). Результати аналізу також можуть бути основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення

факторів, що впливають на самооцінку, емоційний інтелект, соціальну взаємодію та схильність до залежної поведінки в різних вікових та гендерних групах, можуть слугувати основою для подальших досліджень та розвитку інтервенційних програм.

Висновки. Отримані результати надають, можливість відзначити, що залежність від смартфона (фабінг) має значимий вплив на психічний стан підлітків. Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата відчують самотність яскравіше а ніж хлопці (ГД2 – 51,28 % респондентів, ГД1– 33,33 % респонденти). Розглядаючи юнацький вік також можливо відзначити більш гостре відчуття суб'єктивної самотності серед юнок (сумарний показник високого та середнього рівня самотності в ГД4 дорівнює 74,47 % респондентів, а серед юнаків ГД3 – 66,67 % респондентів). Також для юнацького віку було виявлено, що вони мають меншу схильність до використання смартфонів з метою зменшення внутрішнього відчуття самотності та використовують смартфони здебільшого для соціальної взаємодії. При цьому встановлений зворотній зв'язок між фабінгом та рівнем контролю при спілкуванні з іншими людьми є сильнішим серед юнаків, що може свідчити про більшу вразливість цієї групи щодо втрати контролю над використанням смартфонів у соціальних ситуаціях та більшу вразливість від отриманих коментарів та оцінок у мережі, що спричиняє відчуття незадоволеності собою.

Фабінг провокує зростання рівня внутрішнього відчуття самотності. Використання смартфонів може бути способом, який підлітки та юнаки використовують з метою втечі від негативних емоцій та відчуття самотності.

Отже, надмірне використання смартфонів і цифрових технологій стає все більш розповсюдженим, і важливо розуміти його наслідки для психічного здоров'я та соціального благополуччя молоді.

Перспективи подальших досліджень. Слід підкреслити важливість комплексного підходу до вирішення проблеми фабінгу серед молоді. Поєднання освітніх, психологічних та соціальних заходів може сприяти зниженню рівня фабінгу та підвищенню рівня психосоціального благополуччя молодих людей. Це, у свою чергу, сприятиме створенню здорового та гармонійного суспільства, де цифрові технології використовуються для розвитку, а не для формування залежностей та ізоляції.

Для профілактики та корекції фабінгу серед молоді однією з ключових рекомендацій може стати підвищення рівня цифрової грамотності та усвідомленості щодо впливу цифрових технологій на психічне здоров'я. Важливо проводити освітні програми, спрямовані на розвиток навичок ефективного і здорового використання смартфонів і соціальних мереж. Крім того, необхідно створювати умови для формування міцних міжособистісних відносин і соціальної підтримки серед молоді. Це може включати організацію соціальних заходів, груп підтримки, а також індивідуальні консультації з психологами.

Ще одним важливим аспектом профілактики фабінгу є розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Молоді люди, які вміють ефективно справлятися зі стресом і контролювати свої емоції, менш схильні до розвитку залежностей, включаючи фабінг. У зв'язку з цим, доцільно включати в програми профілактики заняття з розвитку емоційного інтелекту, техніки релаксації, медитації та інших методів зниження стресу.

Також важливо залучати сім'ї до процесу профілактики фабінгу. Батьки та близькі можуть відігравати ключову роль у формуванні здорових звичок використання цифрових технологій. Вони можуть стати прикладом для молоді, демонструючи ефективні стратегії використання смартфонів та соціальних мереж, а також підтримуючи і сприяючи розвитку глибоких і значущих міжособистісних відносин.

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. Взаємозв'язок соціальних умов життєдіяльності із ступенем прояву кібер-адикцій. *Наука і освіта*. 2021, № 1/CLXXXVI. С. 34–44 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-1-5>
3. Афанасьєв Д. М. Роль інтернет-мережових спільнот у становленні інформаційного суспільства в Україні. *Віче*. 2010. № 2. С. 2–4.
4. 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.)* / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2019. С. 76–78.
5. 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.
6. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Випуск 194. 2021. С. 51–56.
7. Чулков О.М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія / О.М. Чулков, А.З. Григорян, К.А. Сінча. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 131 с.
8. Abbasi G.A., Jagaveeran M., Goh Y.N. & Tariq B. The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: *Physical activity as moderator. Technology in Society*, 2021. 64, 101521. URL: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>
9. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internet-addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2019. P. 193-195.
10. Hussain Z., Griffiths M.D. & Sheffield D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378-386. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
11. Kohut, H. (1977). The restoration of the self. *University of Chicago Press*. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2009-16135-000>

12. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSone*, 8(12), e83558. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

13. Wang J. The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness, *Frontiers in Public Health*. 2019. P. 247.

14. Winnicott, D.W. (1953) Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1465815>

15. Yaning G., Xuqun Y., Yuanbo G., Guoqiang W., Chenhong X. A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and Internet-addiction: mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology*. 2018. P. 121-144.

References:

1. Aymedov, C.V., Asieieva, Yu.O., & Cherevko, M.O. (2017). Nekhimichni zalezhnosti: suchasni tendentsii [Non-chemical addictions: modern trends]. *Medychna psykholohiia*, vol. 12, issue 1 (45), pp. 13–19 [in Ukrainian].

2. Asieieva, Yu.O. (2021). Vzaïmozv'язok sotsialnykh umov zhyttiediïalnosti iz stupenem proïavu kiber-adyktsii [The relationship between social conditions of life and the degree of manifestation of cyber-addictions]. *Nauka i osvita*, issue 1/CLXXXVI, pp. 34–44. Retrieved from <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-1-5> [in Ukrainian].

3. Afanasyev, D.M. (2010). Rol internet-merezhevykh spilnot u stanovlenni informatsiinoho suspilstva v Ukraini [The role of Internet network communities in the formation of the information society in Ukraine]. *Viche*, issue 2, pp. 2–4 [in Ukrainian].

4. Gurova, O.V. (2019). Psykholoho-pedahohichna profilaktyka fabinhu zasobamy informalnoi mediaosvity [Psychological and pedagogical prevention of fabbing by means of informal media education]. *Aktualni problemy psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diïalnosti: Materialy II Vseukrainskoi naukovoï elektronnoi konferentsii* (Kyiv, 22 zhovtnia 2019 r.). Kyiv, pp. 76–78 [in Ukrainian].

5. Kaminska, O., Stezhko, Yu., & Hlebova, L. (2019). Psykholinhvistyka virtualnoi komunikatsii v konteksti vzaïemodii vid sotsialnoi mrezhi [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].

6. Ryzhanova, A.O., & Potemkina, N.Z. (2021). Zarubizhnyi dosvid profilaktyky Internet-zalezhnosti molodi [Foreign experience in prevention of Internet addiction among young people]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky. Kropyvnytskyi: RVV TsDPU im. V. Vynnychenka*, issue 194, pp. 51–56 [in Ukrainian].

7. Chulkov, O.M., Grigoryan, A.Z., & Sincha, K.A. (2017). Typovi vydy zalezhnoi povedinky. Klinika, diahnostyka, likuvannia [Typical types of addictive behavior. Clinic, diagnosis, treatment]. *Zaporizhzhia : ZDMU*, 131 p. [in Ukrainian].

8. Abbasi G.A., Jagaveeran M., Goh Y.N. & Tariq B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 101521. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521> [in English]

9. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. (2019) The evolution of Internet-addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. P. 193-195 [in English]

10. Hussain Z., Griffiths M.D. & Sheffield D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378-386. Retrieved from: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052> [in English]

11. Kohut, H. (1977). The restoration of the self. *University of Chicago Press*. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2009-16135-000> [in English]
12. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSone*, 8(12), e83558. Retrieved from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558> [in English]
13. Wang J. (2019) The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness, *Frontiers in Public Health*. P. 247. [in English]
14. Winnicott, D.W. (1953) Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97. Retrieved from: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1465815> [in English]
15. Yaning G., Xuqun Y., Yuanbo G., Guoqiang W., Chenhong X. (2018) A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and Internet-addiction: mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology*. P. 121-144. [in English]