

УДК 159.96;159.97; 616.89;616-021/-009

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.7>

**Асєєва Ю. О.**

доктор психологічних наук,  
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеського національного економічного університету  
e-mail: [dgylia.as@gmail.com](mailto:dgylia.as@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3086-3993>

**Аймедов К. В.**

доктор медичних наук, професор,  
провідний фахівець-консультант «Клініка Віта-Сана»  
e-mail: [psyhotip@gmail.com](mailto:psyhotip@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2577-0151>

## СУЧАСНІ ВИДИ КІБЕРАДИКЦІЙ ФАБІНГ ТА НОМОФОБІЯ

У сучасному світі, де технології визначають наше повсякденне життя, проблеми залежності від кіберпростору набувають нових форм, окрім, гаджет-адикцій, селфітіс, комп'ютерної залежності, Інтернет-серфінгу, з'являються нові форми: фабінг та номофобія. Поява нових форм нехімічної адиктивної поведінки актуалізує питання їх теоретичного та експериментального вивчення. Дана робота присвячена науково-теоретичному аналізу широкого спектра питань, які стосуються здоров'я людини в умовах технологічних трансформацій суспільства та зміни культурних парадигм, пов'язаних із віртуальною реальністю та сучасними цифровими технологіями. Розглянуто історично-філософські, соціальні, психологічні та медичні аспекти впливу нових форм кіберадикцій: фабінгу та номофобії на здоров'я людини. Обидві нозоформи взаємодіють і поглиблюються, визначаючи новий спектр викликів для психічного здоров'я та соціальних відносин сучасної особистості. За даними останніх досліджень, фабінг та номофобія можуть сприяти розвитку стресу, тривожності та депресії. Більше того, вони можуть мати негативний вплив на якість сну, академічну й професійну продуктивність та здатність до емоційного регулювання. Отже, невідкладними стають питання експериментальних досліджень, виявлення детермінант, розробка та впровадження програм, спрямованих на профілактику фабінгу та номофобії, з метою створення більш збалансованого та здорового ставлення до технологій у сучасному світі.

**Ключові слова:** адикції, кібеадикції, фабінг, номофобія, кіберпростір, соціальний інтелект, цифрові технології, Інтернет-технології, Інтернет, ментальне здоров'я, міжособистісна комунікація, соціальна комунікація.

**Постановка проблеми.** Питання ментального здоров'я є предметом дослідження різних галузей знань: як природничо-наукового (медицини, екології), так і соціально-гуманітарного (філософії, психології, соціології, демографії). Це свідчить про актуальність та багатоаспектність, значущість як для теоретичного знання, так і для суспільної практики.

В межах даного теоретичного огляду проблема виникнення нових адиктивних станів пов'язаних з розвитком цифрових технологій становить інтерес як культурно-антропологічний феномен, зумовлений специфікою культури, розвитком практик (від техніко-технологічних до духовно-моральних), які формують сприйняття та впливають на фізичний, психологічний, духовний стан людини.

Актуальність обраної теми пов'язана з необхідністю вивчення сучасних трансформацій, зумовлених активним впровадженням цифрових технологій у повсякденну та професійну діяльність людей. Діджиталізація суспільства призвела до формування нової субкультури, яка значно змінила спосіб життя сучасної людини і формат її соціальної взаємодії та спілкування.

Необхідно відзначити, що цифрова трансформація суспільства є складним і багатоаспектним процесом, який зачіпає не тільки зміни техніки, але також і саму людину. Змінює уявлення людини про саму себе, у тому числі про власне тіло, здоров'я та благополуччя. Не говорячи вже про те, що більш високий рівень комфорту та швидкий доступ до будь-якої інформації, а також широкі можливості для саморозвитку супроводжуються появою нових ризиків для здоров'я. Очевидно, що цифрові технології змушують людину адаптуватися та підлаштовуватися до нової цифрової інфраструктури, яка кардинально змінює її спосіб життя та повсякденні практики. Щоденне перебування за комп'ютером, купівля речей на онлайн-майданчиках, замовлення їжі телефоном, все це значно спрощує життя сучасної людини, економить її час на вирішення виробничих та побутових проблем, але водночас породжує серйозні загрози для здоров'я.

Динамічне входження цифрових технологій у повсякденність супроводжується гіподинамією, зростанням стресових ситуацій, що сприяє розвитку патологій серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, веде до загострення хронічних захворювань. У цьому здоров'я людини сприймається як цінний ресурс, частина людського капіталу, визначального функціонування та розвитку суспільства. У розрізі та зіткненні проблематики феномена цифровізації та феномена здоров'я людини виникає абсолютно оригінальна та неочевидна проблематика, що торкається протиріччя між декларованою цінністю здоров'я та його реальною неминучою втратою, між цифровим і фізичним світами. Безумовно, звернення до проблеми збереження, зміцнення та профілактики здоров'я в умовах діджиталізації соціуму представляється цілком своєчасним і значущим.

**Аналіз останніх досліджень.** Не варто скидати з рахунків перехід суспільства на цифровий рівень розвитку, що не тільки змінює форми комунікації та способи організації соціального життя, а й природу самої людини, параметри її ідентичності. Сьогодні у людини з'явилася можливість керувати своєю ідентичністю або маскувати її у мережі Інтернет, конструювати той образ, який повною мірою задовольняє уявлення користувача про себе і своє життя, залишаючи за кадром своє реальне існування. Більше того, занурення людини у віртуальний світ, який нерідко сприймається як справжній, супроводжується порушенням

безпосередніх міжособистісних контактів, уникненням реальності. В результаті відбувається втрата своєї ідентичності, йде процес заміщення «Я-реального» на «Я-віртуальне» [1, 5]. Дані тенденції актуалізують наукові дослідження, присвячені впливу нових цифрових технологій на здоров'я людини, виявлення їхнього деструктивного впливу на фізичну, психічну та соціальну сфери людського існування (Т. С. Асланян, Дж. Біллі, Т. Ю. Больбот, В. В. Білоущенко, П. М. Валкенбург, А. К. Голдберг, Л. А. Ільницька, Л. П. Журальова, О. В. Камінська, А. Ю. Карачев, Дж. Кім, С. В. Олендаренко, Дж. Петро, О. П. Саннікова, К. В. Старчевіч, М. Л. Смульсон, О. М. Терновець, Р. Т. Чарнецька, К. Янг).

Аналіз теоретико-методологічних підходів до дослідження здоров'я людини дозволяє відзначити, що дана проблема входить у предметне поле різних галузей наукового знання: медицини, історії, психології, соціології, філософії, вказуючи на її міждисциплінарний характер і свідчить про поліаспектність, розуміння здоров'я людини як складної багаторівневої системи, що охоплює соматичну, психологічну та соціальну структуру людського організму.

Як феномен залежної поведінки схильність до надмірного користування цифровими технологіями розглядали: О. М. Арестова, О. Є. Войскунський, М. С. Кісельова, М. Коул, О. В. Худяков. В роботах: О. П. Белінської, Дж. Біллі, М. Д. Гріффітса, А. Ю. Єгоров, А. Є. Жичкина, Дж. Ідзьорек, О. В. Камінської, Ц. П. Короленко, Д. Дж. Кусс, М. Л. Смульсон, О. Я. Чебикін, Д. Якобсон, К. С. Янг розкриваються соціально-психологічні чинники, стадії та вікові особливості, надається класифікація та типологізація залежностей від віртуальної реальності та сучасних технічних пристроїв.

Проблематика нашого емпіричного дослідження передбачає аналіз широкого спектра питань, які стосуються здоров'я людини в умовах технологічних трансформацій суспільства та зміни культурних парадигм.

**Метою дослідження** є теоретико-методологічне обґрунтування нових кібердиктивних форм: фабінг та номофорія.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, систематизація, моделювання та прогнозування.

**Виклад основного матеріалу.** В даний час йде інтенсивне поширення цифрової культури, яка пронизує практично всі сфери життя: матеріальну (цифрові пристрої); символічну (програмні системи, цифрова символіка); інституційну (цифровізація діяльності соціальних інститутів); духовну (цінності цифрового середовища) тощо. Формування нової цифрової культури супроводжується серйозними змінами в самих культурно-антропологічних практиках, на які напорується і в які проникає цифрове як ще один вимір діяльності та спілкування. Нове цифрове середовище визначає ціннісні та ментальні установки особистості, формує нову цифрову ідентичність, специфікою якої є можливість самостійного конструювання свого віртуального образу чи образів. Тим самим виникає людина цифрової епохи, яку можна назвати «Homo digitalis» (цифрова людина). Осно-

вні ризики для якої на різних рівнях здоров'я: фізіологічному, психологічному та соціальному, пов'язані з низькою фізичною активністю людей цифрового суспільства; електромагнітним випромінюванням від персональних комп'ютерів, мобільних телефонів та інших гаджетів; розвитком когнітивних порушень; появою деструктивних практик у соціальних мережах; негативними наслідками кіберсоціалізації особистості.

Соціальні мережі та постійний доступ до мобільних пристроїв викликають серйозні загрози для психічного та емоційного благополуччя особистості, інформаційне перенавантаження сприяє формуванню нових захворювань, сьогодні вже в деяких дослідженнях відзначають: медіабулімію – неконтрольоване споживання різної інформації; технострес – психологічний стрес, що виникає внаслідок надмірного використання цифрових технологій, включаючи мобільні телефони; соціальну анксіозність – розлад, який характеризується загостренням тривоги перед соціальними ситуаціями; розвиток та поширення «кліпового» мислення; номофобії та фабінгу. Останні, являють собою, відносно нові, але негативні за суттю явища, пов'язані з поширенням смартфонів, а також необмеженого доступу до Інтернету. Індивідуальні та соціальні зміни в поведінці особистості, зараз зумовлені великим поширенням мобільних телефонних пристроїв, що вимагає аналізу цих двох типів проблемного використання Інтернету. Обидва типи подібної патологічної поведінки наразі особливо помітні серед підлітково-юнацького контингенту.

За даними останніх досліджень, понад 80% молоді проводить в середньому понад 4 години на день у соціальних мережах, що підвищує ризик фабінгу та номофобії [4, 9, 11]. Одночасно, кіберзалежність зафіксована у 30% молоді, підсилюючи вплив технологій на психічне здоров'я [2, 3, 5].

За статистикою, понад 50% осіб, що стикаються з фабінгом та номофобією, також виявляють ознаки кіберадикції [6, 7, 9]. Це може вилитися у погіршення сну, збільшення ризику виникнення депресії та інших психічних розладів [1, 731-738]. З урахуванням того, що понад 60% молоді визнають свою залежність від мобільних технологій, освіта щодо розпізнавання та управління цим явищем стає невідкладною потребою. За останні роки, 70% випадків кіберадикцій серед молоді були пов'язані із сімейними конфліктами та відсутністю підтримки [5, 8, 10]. Широка розповсюдженість кіберадикцій визначає потребу в реальних заходах щодо збільшення профілактичних програм. Понад 40% молоді визнає відсутність належної інформації про наслідки надмірного використання мобільних технологій [7, 10].

Кіберадикції, фабінг, номофобія, соціальний інтелект та Інтернет-технології є взаємопов'язаними аспектами, особливо в контексті сучасної діджиталізації суспільства. Розгляд цих понять вказує на складну взаємодію між психологією користувача та впливом технологій на соціальну взаємодію [7, 8, 11, 13].

Інтернет-технології включають у себе всі цифрові ресурси, що сприяють спілкуванню та інформаційній взаємодії. Вони створюють інфраструктуру для роз-

витку кіберадикцій, фабінгу та номофобії, а також можуть впливати на розвиток соціального інтелекту через віртуальні форми взаємодії.

Соціальний інтелект включає в себе розуміння, сприйняття та ефективну взаємодію з іншими людьми як матеріальній реальності так і в віртуальному просторі.

Кіберадикція – є одним із видів нехімічної залежності, який виражається в порушенні психологічного здоров'я спричиненому нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі за допомогою використання гаджетів чи електронних девайсів незважаючи на руйнування реальності, негативні наслідки для здоров'я і для процесу життєдіяльності взагалі. Все це спричиняє порушення в самосвідомості особистості й призводить до формування «віртуальної Я-концепції»[5]. Що спричиняє порушення у соціальній, когнітивній, емоційно-вольовій та мотиваційно-цінісній сферах особистості та чинить негативний вплив на здоров'я особистості.

Одним із нових видів кіберадикцій є фабінг (від англійського phubbing, від phone – телефон + snubbing – зневажливе ставлення) – шкідлива звичка часто відволікатися на мобільний телефон під час бесіди з ким-небудь [5]. Отже, фабінг можна розглядати, як нав'язливе занурення, використання мобільного пристрою під час соціальних подій чи спілкування з людьми, яке порушує нормальну міжособистісну взаємодію у реальному соціальному житті.

Номофобія (від англ. «no mobile» – без мобільного та «phobia» – фобія) – це страх втрати з'єднання з мобільним пристроєм. Або почуття страху і занепокоєння у людини через відсутність її мобільного пристрою та зв'язку [6]. Номофобія може бути однією з причин кіберадикцій та впливати на вміння особи ефективно взаємодіяти в реальному середовищі. «Американськими вченими, методом опитування, вже доведено, що близько 66% людей схильні до цього страху, причому жінки більшою мірою, ніж чоловіки. Згідно зі статистикою, кожна сьома людина хвора номофобією в країнах з розвинутою цивілізацією» [6].

Дослідники виділяють наступні симптоми номофобії: відчуття збудженості та паніки в момент, коли особа не може знайти свій мобільний; тремтіння в руках, дискомфорт і страх присутні доти, доки не буде виявлено телефон; злість, істерика, що насувається, паніка і запаморочення, прискорений пульс при втраті телефону; де б ви не знаходилися (на занятті, на важливій зустрічі та ін.); постійно дивіться в екран телефону, щоб перевірити особисті сторінки в соцмережах, електронну пошту, дзвінки; не вимикаєте телефон, навіть у цій обстановці; телефон завжди з людиною – на відпочинку, на пляжі, за кермом машини, у магазині (який знаходиться за дві хвилини від будинку), у туалеті, у ванній, у ліжку; особа скрізь носить із собою зарядний пристрій, побоюючись того, що у телефона сяде батарея; страх, що несподівано закінчаться гроші на рахунку, і завжди поповнюєте телефон із запасом; особа відстежує усі актуальні новинки світу мобільних технологій, оновлює додатки до останніх версій і сам телефон; постійно купуєте

різноманітні аксесуари (чохли, прикраси для телефону та ін.); регулярно завантажує програми, ігри, картинки, змінює налаштування та мелодії [6, 10, 13].

Отже, номофобію можна визначити, як тривожний розлад спричинений нав'язливим бажанням нерозлучності із своїм мобільним пристроєм, який спричиняє душевний дискомфорт та порушує нормальний процес життєдіяльності особистості.

Кіберадикція та номофобія можуть впливати на розвиток соціального інтелекту, призводячи до втрати вмінь управління взаємовідносинами та сприйняттям соціальних нюансів.

Один із найбільших ризиків для здоров'я, від надмірного використання смарт-пристроїв, пов'язаний із зором. Виявлено, що частота міопії (близорукості) збільшилася за останні кілька десятиліть. Іншим впливом на очі було зниження частоти моргання, що призвело до частих випадків синдрому «сухого ока». До інших негативних наслідків надмірного використання гаджетів відносяться зниження слуху (через прослуховування гучної музики в навушниках), недосипання, проблеми з поставою (найчастіше діти сидять зіщулившись перед гаджетом, через що їх м'язи спини, шиї та плечей швидко втомлюються і болять) [2, 5, 8, 9].

Можна констатувати, що думки про телефон під час нудьги та нездатність підтримувати контакт із членами соціального оточення є найпоширенішими факторами номофобії. Близько третини респондентів мають наявні симптоми номофобії [6, 11, 12]. Вагома більшість підлітків постійно мають телефон у своїх руках. Часто підлітки отримують негативні коментарі від своїх найближчих однолітків через сучасний стиль користування онлайн-мережами. Користування смартфоном поруч з іншими людьми є власною нормою для підлітків, як прийнятна поведінка на відміну від сприйняття цієї ситуації серед деяких груп дорослих. Більшість показників, пов'язаних з номофобією та фабінгом, частіше зустрічаються у дівчат, на відміну від хлопців, але статистичні показники зустрічаються зараз досить різні [6, 11, 13]. Більшість батьків не використовують жодних методів для зменшення вибраних форм проблемного використання смартфонів.

Усі ці аспекти взаємопов'язані і можуть спільно визначати вплив технологій на соціальні відносини та психологічне благополуччя особистості. Розуміння цих зв'язків є важливим для розробки ефективних стратегій управління та запобігання негативним наслідкам цифрової залежності.

**Висновки та пропозиції.** Фабінг та номофобія – це дві різні проблеми, пов'язані з використанням цифрових технологій, особливо смартфонів/ айфонів та інших гаджетів, які можуть стати причиною порушення ментального здоров'я, сприяючи виникненню стресу та відчуттю самотності, а також порушують нормальну взаємодію та комунікацію у матеріальній реальності.

Розглядаючи основні відмінності, слід вказати, що про фабінг ми говоримо, коли людина ігнорує оточуючих, занурившись у використання свого смартфона, зазвичай під час спілкування чи присутності у реальній соціальній ситуації. Це

прояв неввічливості та відсутності уваги до реальної життя через високий рівень відволікання на свій телефон чи інший гаджет.

Поняття фабінгу більше стосується соціального аспекту та відносин між людьми, в свою чергу – номофобія зосереджена на психологічних аспектах взаємодії із своїми мобільними пристроями. Обидві проблеми можуть взаємодіяти та поглиблювати одна одну, створюючи комплексний вплив на ментальне здоров'я та міжособистісні відносини у реальному житті.

Розповсюдженість та посилення негативних наслідків взаємодії із цифровими технологіями, загострює питання експериментальних досліджень у напрямку: виявлення індивідуальних психологічних, біологічних та соціальних детермінантів, досконалого вивчення наслідків для соціальної взаємодії та ментального здоров'я. Гостро постає питання про розробку та впровадження програм і кампаній для підвищення свідомості про здорове використання цифрових технологій. Необхідно розвивати баланс між технологією та реальним життєдіяльнісним процесом, щоб забезпечити повноцінне та задовільне існування. Отже, вирішення цих питань потребує комплексного підходу та спільних зусиль усіх зацікавлених сторін.

#### Список використаних джерел і літератури

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Толмачев О. А. Табачник С. І., Психологічні особливості осіб, схильних до кіберкомунікативної залежності на прикладі соціальної мережі INSTAGRAM. *Психіатрія, психотерапія та клінічна психологія*. 2020. Т. 11. № 4. С. 731-738.
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13-19.
3. Аймедов К.В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці. Монографія Одеса: Прес-кур'єр. 2016. 142 с.
4. Алексєєва Т.В., Луньов В.Є. Молодіжні субкультури: розбіжності у світогляді і способі життя. *Девіантологія: у 2 ч.: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти*. К.: Планер, 2018. Ч. 1. 674 с.
5. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
6. Залежність від телефону, або номофобія – хвороба 21 століття. *DOC.UA*. URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/nomofobiya-bolezni-21-veka> (дата звернення 20.01.2024)
7. Камінська О. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від соціальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25, Iss. 1. С. 147-164.
8. Малєєва Н.С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 74-78.
9. Штонь І.В. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. 2017 URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvorobaepoxy-infor/> (дата звернення 20.01.2024)
10. 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*. Vol. 64, February 2021, 101521 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>
11. Catherine S.K., Yee W.K. Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2017. P. 73–82.
12. Derevensky J.L., Hayman V. & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. Vol. 66, Iss. 6. December 2019. P. 1163-1182 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>

13. 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*. 2020. Vol. 39(4). P. 121-144. DOI:10.1007/s12144-018-9829-3

#### References:

1. Aymedov K. V., Asieieva Yu. O., Tolmachev O. A. Tabachnyk S. I. (2020). Psykholohichni osoblyvosti osib, skhylnykh do kiberkomunikatyvnoi zalezhnosti na prykladi sotsialnoi merezhi INSTAGRAM [Psychological characteristics of persons prone to cybercommunication addiction using the example of the INSTAGRAM social network]. *Psykhiaetriia, psykhoterapiia ta klinichna psykholohiia*. Vol. 11, № 4, P. 731-738. [in Ukrainian].

2. Aymedov C. V., Asieieva Yu. O., Cherevko M. O. (2017). Nekhimichni zalezhnosti: suchasni tendentsii [Non-chemical deposits: current trends.]. *Medychna psykholohiia*. Vol. 12, № 1 (45), P. 13-19 [in Ukrainian].

3. Aymedov C. V. (2016). Biopsykhosotsialna model dopomohy u klinichnii praktytsi: monohrafiia [Biopsychosocial model of care in clinical practice: monograph]. Odesa: Pres-kurier 142 p. [in Ukrainian].

4. Aleksieieva T. V., Lunov V. Ye. (2018). Molodizhni subkultury: rozbizhnosti u svitohliadi i sposobi zhyttia [Youth subcultures: differences in outlook and lifestyle]. *Deviantolohiia* : u 2 ch.: navch. posib. dlia stud. vyshch. zakl. osvity. Kyiv: Planer. Part 1, 674 p. [in Ukrainian].

5. Asieieva Yu. A. (2020). Kiberadyktsii molodi yak problema XXI stolittia: monohrafiia [Cyber addiction of youth as a problem of the 21st century: monograph]. Odesa: NNVK «ATB» m. Lviv, 414 p. [in Ukrainian].

6. DOC.UA (n.d.). Zalezhnist vid telefonu, abo nomofobiia – khvoroba 21 stolittia [Phone addiction, or nomophobia, is a disease of the 21st century]. Retrieved from: <https://doc.ua/ua/news/articles/nomofobiya-bolezn-21-veka> [in Ukrainian].

7. Kaminska O. (2019). Psykholinhvistyka virtualnoi komunikatsii v konteksti zalezhnosti vid sotsialnykh merezh [Psycholinguistics of virtual communication in the context of addiction to social networks]. *Psycholinguistics*. Vol. 25, Iss. 1, P. 147-164. [in Ukrainian].

8. Malieieva N. S. (2016). Komunikatyvna povedinka zalezhnykh vid sotsialnykh merezh korystuvachiv [Communicative behavior of users addicted to social networks]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka*. Iss. 1, P. 74-78 [in Ukrainian].

9. Shton I. V. (2017). Kiberzalezhnist – khvoroba epokhy informatsiinykh tekhnolohii [Cyber addiction is a disease of the age of information technologies]. Retrieved from: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvorobaepohy-infor/> [in Ukrainian].

10. 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*. Vol. 64, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>. [in Pakistan].

11. Catherine S.K., Yee W.K. (2017). Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*. P. 73-82, DOI: 10.1177/1010539517739558 [in China].

12. Derevensky J.L., Hayman V., Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. Vol. 66, Iss. 6, P. 1163-1182, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>. [in Canada].

13. Yaning G., Xuqun Y., Yuanbo G., Guoqiang W., Chenhong X. A (2020). Moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and Internet-addiction: mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology*. Vol. 39(4), P. 121-144, DOI: 10.1007/s12144-018-9829-3. [in China].



## MODERN TYPES OF CYBERADDICTIONS PHUBBING AND NOMOPHOBIA

**Asieieva Yu. O.**

Doctor of Psychological Sciences,  
Head of the Department of Language and  
Psychological-Pedagogical Training  
Odessa National Economic University

**Aymedov C. V.**

Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Leading Specialist-Consultant of «Vita-Sana Clinic»

In the modern world, where technology determines our everyday life, the problems of addiction to cyberspace take on new forms, in addition to gadget addiction, selfies, computer addiction, Internet surfing, new forms appear: phubbing and nomophobia. The emergence of new forms of non-chemical addictive behavior actualizes the issue of their theoretical and experimental study. This work is dedicated to the scientific and theoretical analysis of a wide range of issues related to human health in the context of technological transformations of society and changes in cultural paradigms associated with virtual reality and modern digital technologies. The historical-philosophical, social, psychological and medical aspects of the influence of new forms of cyber addictions: phubbing and nomophobia on human health are considered. Both nosoforms interact and deepen, defining a new spectrum of challenges for mental health and social relations of the modern individual. According to recent research, phubbing and nomophobia can contribute to the development of stress, anxiety and depression. Moreover, they can have a negative impact on sleep quality, academic and professional performance, and emotional regulation. Therefore, the issues of experimental research, the identification of determinants, the development and implementation of programs aimed at the prevention of phubbing and nomophobia, with the aim of creating a more balanced and healthier attitude towards technology in the modern world, become urgent.

**Key words:** addictions, cyberaddictions, phubbing, nomophobia, cyberspace, social intelligence, digital technologies, Internet technologies, Internet, mental health, interpersonal communication, social communication.