

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-4>

УДК 159.947: 004.77

**Людмила МАТОХНЮК**

доктор психологічних наук, професор,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса

<https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>

e-mail: [lyda1974@gmail.com](mailto:lyda1974@gmail.com)

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА: ДУМСКРОЛІНГ, ФАБІНГ ТА НОМОФОБІЯ**

*У статті розглянуто дефініцію понять фабінг, думскролінг, номофобія. Встановлено, що фабінг – це явище, коли особистість ігнорує безпосередню міжособистісну комунікацію відволікаючись під час спілкування. Основними причинами є прагнення отримати миттєве задоволення від соціальних мереж та пошук нової інформації. Думскролінг – внутрішній психологічний/психічний дискомфорт, що проявляється безкінечним читанням негативної інформації та призводить до порушення життєдіяльності особистості. Причини включають інформаційне перенасичення, тривогу через глобальні події та бажання бути в курсі останніх новин. Номофобія – це тривожний розлад, характеризується нав'язливим бажанням нерозлучності з мобільним пристроєм, чи засобами зв'язку та спричиняє душевний дискомфорт, почуття страху і занепокоєння та порушує нормальний процес життєдіяльності особистості. Виникає через страх бути недосяжним та втратити зв'язок із соціальним оточенням.*

**Ключові слова:** інформаційне суспільство, кіберадикція, думскролінг, фабінг, номофобія, поведінка.

**Liudmyla MATOKHNIUK,**

Vasyl' Stus Donetsk National University

## **CONTEMPORARY CHALLENGES OF THE INFORMATION SOCIETY: DOOMSCROLLING, FABING AND NOMOPHOBIA**

*The article considers the definition of the concepts of fabbing, doomscrolling, nomophobia and analyzes the causes of occurrence, characteristic signs of human behavior. It has been established that phabing is a phenomenon when a person ignores direct interpersonal communication due to the obsessive use of a smartphone or other gadgets, being distracted by them while communicating with partners, relatives or relatives. The main reasons for fabbing are excessive dependence on mobile devices, the desire to get instant gratification from social networks and the search for new information. Doomscrolling is an internal psychological/mental discomfort manifested by endless scrolling of news and social media and prolonged reading of negative information against the background of negative events and leads to disruption of the individual's vital activities. Reasons for this phenomenon include information overload, anxiety over global events, and a desire to keep up with the latest news. Nomophobia is an anxiety disorder that arises as a result of the interaction of psychological, social, technological and physiological factors and is characterized by an obsessive desire to be inseparable from a mobile device or a means of communication, or to be far from it and causes mental discomfort, feelings of fear and anxiety and disrupts the normal life process of an individual. It arises due to constant dependence on the smartphone, the fear of being unreachable and losing contact with the social environment. Fabing, mind scrolling, and nomophobia are concepts that are related because of*

*their common roots in the overuse of digital technologies and mobile devices. They affect social interactions, mental health and overall quality of life. Understanding these connections will help to develop effective strategies for the prevention and reduction of the negative impact of these phenomena on people and society.*

**Key words:** *informational society, cyber addiction, doomscrolling, fapping, nomophobia, behavior.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

В сучасному світі зосереджено «... сукупність суспільних відносин у різних сферах людської діяльності (політиці, економіці, освіті, культурі, дозвіллі, особистому житті тощо), що відбувається на засадах широкого використання ІКТ, завдяки чому будь-хто має можливість створювати, поширювати та використовувати інформацію та психологічний ресурс для адаптації у соціумі». [9]. Ми живемо в епоху цифрових технологій, де смартфони, планшети та інтернет стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. Вони забезпечують нас інформацією, допомагають залишатися на зв'язку та надають розваги. Однак, з розвитком інформаційно-комунікаційних технологій з'явилися нові соціальні та психологічні проблеми, які потребують уваги. Виклики, які постали перед людством, у всіх сферах життєдіяльності пов'язані з пандемією COVID-19, війною, яку Росія розпочала проти України, призводять до таких проблем, що впливають на наше психічне здоров'я та міжособистісні стосунки. Яскравими прикладами тому є поява нових адикцій таких як фабінг, думскролінг, номофобія та інші.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Сучасні фахівці проводили дослідження різних аспектів феномену кібер-залежності, зокрема інтернет-залежної поведінки, серед яких були науковці О. Каменських, О. Чабан, Л. Гуменюк, О. Марків та інші. Питання психопрофілактики та психогієни розглядалися у роботах Ю. Асеєвої, В. Курбатова, С. Кулакова, Ю. Максименко, Л. Матохнюк та інших дослідників. Проблеми думскролінгу присвячені роботи В. Бугрим, М. Шленьової, О. Тур та інші; фабінгу – Н. Вітюк, О. Гурова, Ю. Рукштель, Л. Шатирко та інші; номофобії – Ю. Асеєва, Т. Білявська, О. Вересова, О. Драниця, Н. Сірант, М. Проц та інші.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в уточненні понять фабінг, думскролінг, номофобія та аналізу причин їх виникнення, характерних ознак прояву.

### Виклад основного матеріалу

Одним із основних методів психологічного дослідження виступає спостереження. Воно забезпечує глибше розуміння контексту, у якому відбуваються психологічні процеси, дозволяє досліджувати поведінку в реальних умовах та виявляти закономірності, які можуть бути непомітними при використанні інших методів, таких як опитування чи експерименти. Це допомагає зібрати об'єктивні дані, які можуть бути використані для формування теорій та практичних рекомендацій у психології. Проживаючи в інформаційно-цифровому суспільстві можемо помічати за собою та нашими співрозмовниками таку поведінку, як часте відволікання на свій телефон під час спілкування, перевіряючи повідомлення, соціальні мережі або інші додатки, або під час зустрічей з друзями, сімейних зібрань, постійне використання телефону, що може викликати незадоволення у оточуючих, або проявляти ознаки занепокоєння, тривоги, якщо телефон недоступний або немає можливості перевірити його протягом тривалого часу тощо. Отже, така поведінка свідчить про наявність ознак фабінгу.

А. Чигрин у своїй статті зазначає, що в 2012 році американське рекламне агентство McCann офіційно запровадили термін «фабінг» [15]. В перекладі з англійської мови фабінг (phubbing) означає (Phone – «телефон» та snubbing – «зневажливе ставлення») зневажливе ставлення через телефон. У таблиці 1 представлено наукові погляди на феномен фабінг.

Таблиця 1

#### Дефініція поняття «Фабінг» з точки зору науковців

Асеева Ю.	шкідлива звичка часто відволікатися на мобільний телефон під час бесіди з ким-небудь [1].
Віток Н.	це акт ігнорування учасниками безпосередньої міжособистісної комунікації своїх партнерів через надмірне використання смартфона [4].
Руденок А., Вольська В.	психологічний термін, що позначає звичку постійно відволікатися на свій телефон під час розмови зі співрозмовником [11].
Рукштель Ю.	передбачає вияви неуважного ставлення індивіда до співрозмовника, його ігнорування через багаторазове використання смартфона під час безпосереднього контакту [12].
Сергійчук Н.	«соціальне явище, в процесі якого під час спілкування людина буде більш сконцентрована на своєму гаджеті, ніж на співрозмовнику» [13].
Шатирко Л., Гурова О.	це нав'язливе використання смартфона чи планшета, з виходом в Інтернет, під час спілкування [16].

Отже, узагальнюючи результати наукових досліджень приходимо до висновку, що фабінг – це явище, коли особистість ігнорує безпосередню міжособистісну комунікацію через нав'язливе використання смартфона або інших гаджетів, відволікаючись на них під час спілкування з партнерами, близькими чи рідними. *Основними причинами фабінгу є надмірна залежність від мобільних пристроїв, прагнення отримати миттєве задоволення від соціальних мереж та пошук нової інформації.*

В зв'язку з війною народ України проживає нелегкі часи, стикаючись з численними викликами та труднощами. Новинні ресурси стають основним джерелом інформації про те, що відбувається на фронті, про гуманітарну ситуацію, економічні труднощі та міжнародну підтримку. Щоденні випуски новин повідомляють про перебіг військових дій, кількість жертв, стан інфраструктури, а також про героїзм військових і волонтерів. З новин люди дізнаються про заходи, які вживає уряд для стабілізації ситуації, про міжнародні переговори та домовленості, про нові санкції проти агресора та про допомогу, що надходить з інших країн. Новини також висвітлюють історії звичайних громадян, які демонструють надзвичайну стійкість та відвагу в умовах війни. Ці історії надихають і дають надію на краще майбутнє. Окрім негативних новин, пов'язаних з війною, медіа також намагаються знайти позитивні моменти та розповісти про успіхи в різних сферах життя. Це включає культурні події, спортивні досягнення, інновації в бізнесі та науці, які продовжують існувати попри всі труднощі. Такі новини допомагають підтримувати моральний дух населення та вселяють впевненість у тому, що навіть у найважчі часи можливий прогрес. Однак, варто зазначити, що постійний потік новин може мати і негативний вплив на психіку людей. Безперервне висвітлення жаків війни, економічних труднощів і політичних конфліктів може сприяти зростанню тривожності, стресу та відчуття безнадії. Тому важливо знаходити баланс між інформованістю та збереженням психічного здоров'я.

Такий стан речей призводить до того, що люди безперервно прокручують новини, постійно переглядають новинні стрічки та соціальні медіа, шукаючи нову інформацію, особливо негативного характеру. Вони свідомо чи несвідомо шукають новини про катастрофи, конфлікти, хвороби та інші негативні події. Вона менш зацікавлена в позитивних новинах або успіхах, оскільки її увага зосереджена на негативному. Це призводить до перекосу в сприйнятті реальності, де негативні події виглядають домінуючими. Її розмови можуть часто зосереджуватися на обговоренні негативних новин, що може бути

важким для оточуючих. Людина може відчувати постійну потребу перевіряти новини, навіть якщо вона усвідомлює, що це негативно впливає на її стан. Вона може відчувати неспокій або роздратування, якщо не має доступу до інтернету або пристроїв. Саме така поведінка вказує на наявність ознак думскролінгу.

Словник Вебстера називає поведінку довготермінового читання негативних новин – «думскролінг» [8]. В перекладі з англійської мови думскролінг (doomscrolling) означає (doom – це «доля», «загибель» та scrolling – «прокручування») акт споживання негативної інформації. У таблиці 2 представлено наукові погляди на феномен думскролінг.

Таблиця 2

**Дефініція поняття «Думскролінг» з точки зору науковців**

Бугрим В.	розглядається як внутрішній психологічний / психічний дискомфорт, що виникає при конфлікті релевантних (таких, що відносяться до одного об'єкта), але несумісних за змістом повідомлень [2].
Рибчук О.Г	акт споживання негативної інформації – практика безкінечного прокручування новин та соціальних медіа на тлі негативних подій [10].
Тур О., Шабуліна В.	Це практика безкінечного прокручування новин і соціальних медіа на тлі негативних подій, таких як пандемії, природні катастрофи, соціальні конфлікти тощо [14].
Шленьова М.	більше часу проводити за читанням негативних новин, присвячених, здебільшого, зростанню кількості хворих та літальних випадків [17].
Jessica Klein	компульсивне неконтрольоване споживання лякаючих новин [18].
Vitomska N., Goltsova M.	doom scrolling/думскролінг for 'excessive amount of screen time devoted to reading or watching bad news (переклад doom scrolling/думскролінг для «надмірної кількості екранного часу, присвяченого читанню або перегляду» погані новини) [19].

Узагальнюючи результати наукових досліджень приходимо до висновку, що Думскролінг – внутрішній психологічний/психічний дискомфорт, що проявляється безкінечним прокручуванням новин і соціальних медіа та тривалим читанням негативної інформації на тлі негативних подій та призводить до порушення життєдіяльності особистості. Причини цього явища включають інформаційний перенасичення, тривогу через глобальні події та бажання бути в курсі останніх новин.

Люди звикли до постійного доступу до інформації. Мобільні пристрої надають можливість швидко отримувати новини, погоду, маршрути та інші важливі дані. Втрата з'єднання може спричинити почуття непевності через відсутність інформаційного потоку. Багато людей мають звичку регулярно перевіряти соціальні мережі, повідомлення або електронну пошту. Люди часто бояться пропустити важливі новини, події або повідомлення, якщо вони не зможуть підключитися до Інтернету, тобто страх упустити щось важливе (FOMO). Втрата з'єднання порушує ці звички та викликає дискомфорт. Мобільні пристрої стали невід'ємною частиною життя, і деякі люди розвинули психологічну залежність від них. Втрата з'єднання може спричинити тривогу, панічні атаки та почуття втрати контролю.

В перекладі з англійської мови номофобія (nomophobia) означає (по mobile – «немає мобільного» та «rphobia» – фобія) страх втрати з'єднання з мобільним пристроєм. У таблиці 3 представлено наукові погляди на феномен номофобія.

Таблиця 3

**Дефініція поняття «Номофобія» з точки зору науковців**

Асеева Ю.	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 [1].
Вересова О.	вид поведінкової залежності, що характеризується надмірним використанням смартфона, яке негативно впливає на повсякденне життя людини [3].
Драниця О.	страх залишитися без мобільного телефону чи засобу зв'язку, або знаходитися далеко від нього [5].
Єременко Д.	почуття страху і занепокоєння у людини через відсутність її пристрою мобільного зв'язку [6].
Жилов В.	складне явище, яке виникає внаслідок взаємодії психологічних, соціальних, технологічних та фізіологічних чинників [7].

Отже, вважаємо що номофобія – це тривожний розлад, що виникає внаслідок взаємодії психологічних, соціальних, технологічних та фізіологічних чинників і характеризується нав'язливим бажанням нерозлучності з мобільним пристроєм, чи засобу зв'язку, або знаходитися далеко від нього та спричиняє душевний дискомфорт, почуття страху і занепокоєння та порушує нормальний процес життєдіяльності особистості. Вона виникає через постійну залежність від смартфона, страх бути недосяжним та втратити зв'язок із соціальним оточенням.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Фабінг, думскролінг та номофобія – це поняття, які пов’язані між собою через їх спільне коріння в надмірному використанні цифрових технологій та мобільних пристроїв. Вони впливають на соціальні взаємодії, психічне здоров’я та загальну якість життя. Розуміння цих зв’язків допоможе розробити ефективні стратегії для профілактики та зменшення негативного впливу цих явищ на людину та суспільство.

### **Література**

1. Асеева Ю. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 23-39.
2. Бугрим, В. В. Думскролінг та його подолання!?. Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 21-22 лютого 2023 р.) / [редкол. : О. Патряк та ін.]; ГО «Наукова спільнота»; WSSG w Przeworsku. – Львів : ФО-П Шпак В.Б. 214 с.
3. Вересова О. В. Соціально-психологічні чинники залежності старшокласників від гаджетів : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми : Психологія: клінічна психологія / Кер. : канд. пед. н., доц. Радкіна В. Ф. Ізмаїл, 2024. 58 с.
4. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам? *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 48-50.
5. Драниця О. Номофобія серед студентів як прояв внутрішньоособистісних конфліктів Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.], Т. 1 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. К. : НАУ, 2019. С. 291-293.
6. Єременко Д. Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2019. №9. С. 277-281.
7. Жилов В. С. Основні проблеми гаджет–залежної поведінки. *Психологічний журнал*. 2019. № 21. С. 361-365.
8. Красавіна В. Неологізація лексики в час пандемії коронавірусу (на матеріалі інтернет-видань та соціальних мереж). *Культура слова*. 2020. Вип. 92. С. 203-215.

9. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 527 с. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvti>

10. Рибчук О. Г. Активізація ресурсу резиліентності офіцера шляхом розвитку критичного мислення. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського»*. Серія : Психологія». Том 35 (74). № 2. 2024. С. 41.

11. Руденок, А., Вольська, В. (2023). Проблема явища фабінгу у сучасному суспільстві. *Psychology travelogs*, (2), 132-139.

12. Рукштель Ю. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. Психологія особистості. 2022. № 36. С. 208.

13. Сергійчук Н. Фабінг норма або загроза для відносин?. The Point. 27.05.2020. URL: <https://budni.robota.ua/career/fabinh-norma-abo-zahroza-dlya-vidnosyn> (дата звернення: 22.07.2024)

14. Тур О. Негативні практики як реакція на деструктивний контент. In: *The 17th International scientific and practical conference «System analysis and intelligent systems for management» (May 02–05, 2023) Ankara, Turkey. International Science Group. 2023. 482 p. 2023. p. 52.*

15. Чигрин А. Коли гаджет цікавіший за життя. Що таке фабінг і чому він став епідемією нашого часу? [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу до ресурсу: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhet-tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stavepidemiyeyu-nashogo-chasu/>.

16. Шатирко Л. О., Гурова О. В. Психологічна профілактика фабінгу як одного з проявів кіберзалежності в інформальному освітньому просторі. Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі : тези доповідей ІХ наук.-практ. семінару., 24 жовт. 2019 р. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 125 с.

17. Шленьова М. Особливості національного думскролінгу: як мінімізувати негативний вплив на навчання. Методологія сучасних наукових досліджень : збірник наукових праць за результатами XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 300-річчю Г. С. Сковороди (12–13 травня 2022 р., м. Харків). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 277 с.

18. Jessica Klein. The darkly soothing compulsion of 'doomscrolling' . Режим доступу: <https://www.bbc.com/worklife/article/20210226-the-darkly-soothingcompulsion-of-doomscrolling>



19. Vitomska N., Goltsova M. The appearance of covid-slang and corona language in the English, french and Ukrainian languages. *Faculty for Pedagogy and the Humanities*, 93.

### References

1. Asieieva Yu. Problemi pytannia klasyfikatsii kiber-adyktsii. *Psykholohiia i osobystist*. 2020. № 2 (18). S. 23-39.
2. Buhrym, V. V. Dumskrولينh ta yoho podolannia!?. Simdesiat druhi ekonomiko-pravovi dyskusii. Seriya: Sotsialni ta humanitarni nauky: materialy Mizhnarodnoi naukovi internet-konferentsii, (m. Lviv, Ukraina – m. Perevorsk, Polshcha, 21-22 liutoho 2023 r.) / [redkol. : O. Patriak ta in.]; HO "Naukova spilnota"; WSSG w Przeworsku. Lviv : FO-P Shpak V.B. 214 s.
3. Vieriesova O. V. Sotsialno-psykholohichni chynnyky zalezhnosti starshoklasnykiv vid hadzhetiv : Kvalifikatsiina robota zdobuvacha osvitnoho stupenia bakalavr spetsilnosti 053 Psykholohiia. Osvitnoi prohramy : Psykholohiia: klinichna psykholohiia / Ker. : kand. ped. n., dots. Radkina V. F. Izmail, 2024. 58 s.
4. Vitiuk N. Fabinh v mizhosobystisnii vzaiemodii molodi: nova sotsialna norma chy zahroza stosunkam?. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. 2022. № 18. S. 48-50.
5. Dranytsia O. Nomofobiiia sered studentiv yak proiav vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv Polit. Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky: tezy dopovidei KhIKH Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh i studentiv: [u 2-kh t.]. T. 1 (m. Kyiv, 1-5 kvitnia 2019 r.) / [red. kol.: V.M. Isaenko ta in.]; Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. K. : NAU, 2019. S. 291-293.
6. Yeremenko D. Zalezhnist vid mobilnogo telefonu. Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity, 2019. №9. S. 277-281.
7. Zhylov V. S. Osnovni problemy hadzhet–zalezhnosti povedinky. *Psykholohichniy zhurnal*. 2019. № 21. S. 361-365.
8. Krasavina V. Neolohizatsiia leksyky v chas pandemii koronavirusu (na materialii internet-vydan ta sotsialnykh merezh). *Kultura slova*. 2020. Vyp. 92. S. 203-215.
9. Matokhniuk L. O. Psykholohiia informatsiinoi kompetentnosti osobystosti (geneza ontolohichnogo rozvytku) : dys. ... d-ra psykhol. nauk : 19.00.01. Odesa, 2019. 527 s. – Rezhym dostupu do resursu URL: <http://surl.li/urvti>
10. Rybchuk O. H. Aktyvizatsiia resursu rezylitnosti ofitsera shliakhom rozvytku krytychnoho myslennia. *Naukovyi zhurnal «Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya : Psykholohiia» Tom 35 (74) № 2, 2024*, s. 41.
11. Rudenok, A., Volska, V. (2023). Problema yavyscha fabinhu u suchasnomu suspilstvi. *Psychology travels*, (2), 132-139.
12. Rukshtel Yu. Psykholohichni osoblyvosti fabinhu v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi. *istorychnyi analiz definitisii. Habitus. psykholohiia osobystosti*. 2022. № 36. S. 208.
13. Serhiichuk N. Fabinh norma abo zahroza dlia vidnosyn?. *The Point*. 27.05.2020. URL: <https://budni.robota.ua/career/fabinh-norma-abo-zahroza-dlya-vidnosyn> (data zvernennia: 22.07.2024)
14. Tur O. Nehatyvni praktyky yak reaktsiia na destruktyvnyi kontent. In: *The 17th International scientific and practical conference "System analysis and intelligent systems for management"*(May 02–05, 2023) Ankara, Turkey. International Science Group. 2023. 482 p. 2023. p. 52.
15. Chyhyryn A. Koly hadzhet tsikavishyi za zhyttia. Shcho take fabinh i chomu vin stav epidemiieiu nashoho chasu? [Elektronnyi resurs]. 2021. Rezhym dostupu do resursu: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhet-tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stavepidemiyeyu-nashogo-chasu/>.

16. Shatyрко L. O., Hurova O. V. Psykholohichna profilaktyka fabinhu yak odnogo z proiaviv kiberzalezhnosti v informalnomu osvithnomu prostori. Tsinnisna vzaiemodiia obdarovanoi osobystosti v osvithnomu prostori : tezy dopovidei IKh nauk.-prakt. seminaru., 24 zhovt. 2019 r. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2019. 125 s.

17. Shlenova M. Osoblyvosti natsionalnogo dumskrolinhu: yak minimizuvaty nehatyvnyi vplyv na navchannia. Metodolohiia suchasnykh naukovykh doslidzhen : zbirnyk naukovykh prats za rezultatamy KhVIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoj 300-richchiu H. S. Skovorody (12–13 travnia 2022 r., m. Kharkiv). Kharkiv : KhNPU im. H. S. Skovorody, 2022. 277 s.

18. Jessica Klein. The darkly soothing compulsion of doomscrolling . Rezhym dostupu: <https://www.bbc.com/worklife/article/20210226-the-darkly-soothing-compulsion-of-doomscrolling>

19. Vitomska N., Goltsova M. The appearance of covid-slang and corona language in the English, french and Ukrainian languages. Faculty for Pedagogy and the Humanities, 93.