

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної допомоги та практичної психології
(повна назва кафедри)

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему:

«Психологічні особливості особистості із залежністю від смартфона»

« Psychological features of personality with addiction to a smartphone »

Виконав: студент денної форми
навчання
спеціальності 053 Психологія
Фікрет Енес Їлмаз
Керівник проф., д.біол.н.
Псядло Е.М.
Рецензент

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ __ від __. __. 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № __ від __. __. 20__ р.

Оцінка _____ / _____
_____/_____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
Введение	3
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СМАРТФОНА	7
1.1. Проблема зависимости от мобильного телефона в современном обществе	7
1.2. Современные научные представления о синдроме FOMO	13
1.3. Психологические причины и последствия селфи как одного из проявлений зависимости от смартфона	30
Выводы к первому разделу.....	39
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1. Этапы эмпирического исследования психологических особенностей пользователей смартфонами.....	42
2.2. Основные методы и методики исследования.....	46
Выводы ко второму разделу.....	49
РАЗДЕЛ 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ СМАРТФОНА	61
3.1. Влияние пользование смартфоном на психическое состояние студентов.....	61
3.2. Результаты исследование личностных особенностей пользователей смартфонов.....	63
3.3. Практические рекомендации профилактики зависимости от смартфона.....	80
Выводы к третьему разделу.....	89
ВЫВОДЫ	89
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	93

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время, все большее количество людей становится зависимыми от потери времени. В современном мире это неизбежно - время течет мимо. Человечество пытается успеть как можно больше, чтобы ничего не пропустить и не потерять возможности. В осуществлении этого желания им помогает интернет. С легкостью можно найти что угодно, и любого в социальных сетях.

Но широкое распространение интернет-ресурсов и социальных сетей имеет и негативные последствия. Интернет состоит из многих тысяч корпоративных, научных, правительственных и домашних сетей. Именно так, благодаря этому спектра разносторонних возможностей, более 50% населения Земли зависимы от интернета. Представить жизнь в наше время без него уже невозможно.

Мобильная зависимость - сравнительно новая психологическая зависимость, о которой всё чаще и чаще говорят психологи и педагоги. Все большее количество людей не представляет свою жизнь без мобильного телефона, многие не выпускают его из рук практически на протяжении всего дня. В настоящее время, несмотря на многочисленные публикации в СМИ и очевидную актуальность проблемы, научной литературы по данной теме явно недостаточно. Особенно значима проблема мобильной зависимости для юношеского возраста.

Для юношеского возраста характерны полярность психики, резкие перепады настроения, а так как большую роль в этом возрасте играет общение. Молодым людям становится проще общаться посредством мобильного телефона. Телефон становится настолько неотъемлемой частью жизни, что во время отключения телефона молодые люди испытывают не только психологический, но и физический дискомфорт (отмечаются даже расстройства пищеварения, не говоря об ослаблении умственной активности и внимания).

Наша жизнь связано с множеством гаджетов , которыми мы пользуемся каждый день. Кому-то достаточно найти нужную информацию и воспользоваться ею, а некоторые нуждается постоянно знать все, а очень - новое.

Навязчивый страх пропустить интересную событие или хорошую возможность, которая провоцируется в том числе и просмотром социальных сетей. Человек склонен к этому синдрому, воспринимает свое существование убогим и ничтожным, свою жизнь она видит неинтересным. Это явление характеризуется непреодолимым желанием постоянно оставаться в курсе дел друзей и знакомых и постоянным сравнением своей жизни с жизнью других.

На наш взгляд исследования данного вопроса имеет большое общепсихологическое и прикладное значение, в частности, для решения вопросов, связанных с зависимостью, депрессией, одиночеством и искаженному пониманию сущности общения.

Есть много аспектов, которые затрагивают проблемы связанные с зависимостью от смартфона, а именно синдром FOMO, феномен Селфи и номофобия.

Обзор многочисленных работ, в которых упоминается синдром FOMO , позволяет констатировать, что эта тема касается многих аспектов нашей жизни, но большинство исследований имеет прикладной характер, или работа проводится в смежных отраслях.

Благодаря росту технического прогресса, который позволил повсеместно использовать телефоны с хорошими камерами и с возможностью быстрого выхода в Интернет, современным явлением общества стало «Селфи». Согласно публикациям и СМИ, феномен «Селфи» на сегодняшний день представляет интерес для специалистов в области статистики, маркетинга, философии, психологии. Существует целый поток интернет публикаций связанных с селфи - снимки, шутки, фильмы. Все они формируют культурный пласт, новый тип мышления. И даже новый тип фобии - селфифобия (страх сделать плохой автопортрет). Однако научных публикаций на эту тематику крайне мало и затрагивают лишь некоторые

аспекты селфи, а не создают целостный образ данной характеристики. Данный феномен не заслуженно остается за пределами научных исследований, и требует более глубокого исследования.

Еще одно явление, связанное со смартфоном - это номофобия. Номофобия, или боязнь остаться без мобильного телефона - одна из самых современных фобий, признанных медицинским сообществом. И хотя пока номофобия, как и зависимость от мобильного телефона, не получили официальные номера и коды заболеваний, все больше специалистов признают, что эти расстройства самом деле существуют и подчиняют себе все больше людей. Как следствие, разрабатываются и внедряются способы помощи тем, кого коснулись эти проблемы.

Цель исследования – исследование эмоциональной сферы личности с зависимостью от смартфона.

Согласно сформулированной цели определены следующие **задачи**:

1. провести теоретический анализ отечественных и иностранных современных исследований по проблеме зависимости от смартфона.
2. провести эмпирическое исследование особенностей психического состояния пользователей смартфона.
3. разработать программу психопрофилактических мероприятий зависимости от смартфонов.

Объект исследования - личность пользователя смартфона.

Предмет исследования – психологические особенности личности с зависимостью от смартфона.

Описание выборки: В исследование принимали участие испытуемые юношеского возраста от 19 до 23 лет обоих полов.

База проведения эмпирического исследования: Исследование проводилось среди студентов Одесского национального университета имени И.И.Мечникова

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендаций по предотвращению негативных проявлений в

поведении и эмоциональной сфере пользователей смартфоном и профилактики зависимости личности и от смартфона и пользования Интернетом, которые могут быть использованы в консультационной работе.

Структура работы: Работа складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань). Загальний обсяг – 99 сторінок. Основний зміст викладено на 92 сторінках. Робота містить 7 таблиць.

ВЫВОДЫ

На основе теоретического анализа научной психологической литературы, а также проведенного нами исследования мы сделали следующие выводы:

1. Интернет-технологии в наше время при высоком уровне развития выступают в качестве среды обитания, средства, опосредует различные виды деятельности, среды организации познавательной деятельности. Это новое социальное, информационное и коммуникативное пространство, в котором юноши реализуют себя, имеют доступ к большому количеству разнообразной информации, общаются с разными людьми, представляют продукты своего творчества и тому подобное. Лучше всего эти возможности реализуются в социальных сетях, так как пользователи могут самостоятельно задавать содержание информационно-коммуникативного пространства, в котором «находятся», а это стимулирует и в дальнейшем пользоваться социальными сетями.

Относительно гендерных проявлений при взаимодействии с компьютером и в Сети, то юношей больше интересуют ролевые аспекты: профессиональные и статусные характеристики мужских и женских образов в Интернете, а девушек - инструментальные: особенности общения и социализации в Сети.

Одиночество или бесцельное пребывание в Сети могут повлечь Интернет-зависимость, которая трактуется как навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Компьютерной зависимости (в т.ч. интернет-зависимость) включает: навязчивый серфинг; пристрастие к онлайн-биржевым торгам и азартным играм; виртуальные знакомства; компьютерные игры.

2. Эмпирическое исследование, направленное на выявление влияния Интернет-пространства на молодежь состояло из созданного нами опроса, а также из комплекса методик: «16-факторного личностного опросника»

Р.Кеттелла, «Методики диагностики коммуникативной установки» В. В. Бойко, «методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М.Фергюсона, «Теста для диагностики интернет-зависимости» В. А. Лоскутов. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью сравнительного, качественного, количественного анализа данных и метода линейной корреляции К.Пирсона.

На основе полученных результатов по эмпирическому исследованию мы пришли к следующим выводам: 1) по данным опроса Интернет действительно влияет на юношей и девушек: они много времени проводят в Сети, особенно вечером, когда есть свободное время; пребывания в виртуальном пространстве у большинства пользователей вызывает положительные эмоции; их интересует поиск развлечений, общения, обмен информацией и поиск информации о мире; не существует аналоговых технологий, которые могли бы заменить некоторые функции Всемирной сети; компьютер и Интернет помогают молодежи в обучении и в работе; социальные сети выступают для молодежи пространством, в котором они могут представить себя, реализовать свои способности и «примерять» различные роли; но молодежь утверждает, что компьютер влияет на здоровье, заменяет реальное общение, что можно расценивать как негативное влияние; 2) по методике Р.Кеттелла девушки и юноши характеризуются: замкнутостью, развитым абстрактным мышлением, эмоциональной нестабильностью, благоразумием, низкой нормативностью поведения, эмоциональной сдержанностью, наблюдается робость, чувствительность, осторожность и эгоцентричность, мечтательность, прямолинейность и наивность, они спокойные, жизнерадостные, уверены в себе и в своих силах, им свойственны консервативность, сопротивление изменениям, умеют контролировать свои эмоции и поведение, наблюдается низкая мотивация и расслабленность; 3) большинство девушек и юношей в общении с людьми используют (на среднем уровне) завуалированную и открытую жестокость, урчание, а негативный опыт общения в большинстве минимальный; 4) многие из пользователей не чувствуют себя одинокими; 5) большинство юношей не

является Интернет-зависимыми; б) обнаружена корреляция между следующими показателями: В, С и «Завуалированная жестокость», между В, С, М и «Открытая жестокость», между F, М и «Обоснованный негативизм» - корреляция обратная. Между шкалами Q4 и «Открытая жестокость» - прямая корреляция. Между шкале L и шкале «Ворчание» - прямая корреляция, у ребят по шкале «Ворчание» не имеет корреляции. Шкалы В, С коррелируют со шкалой «Негативный опыт общения» - обратная. Между шкалами L, Q4 и шкалой «Негативный опыт общения» - прямая связь. Шкалы С, F, G, Н взаимодействуют со шкалой «Уровень субъективного ощущения одиночества» - обратная корреляция. Между шкалами - Q2 и «Уровень субъективного ощущения одиночества» - прямая зависимость. Шкалы С, G, Н, Q3 взаимодействуют со шкалой «Интернет-зависимость» - обратная. Между шкалами Q4 и «Интернет-зависимость» - прямая зависимость.

По проявления гендерных различий у пользователей, мы получили следующие результаты. Девушкам свойственны коммуникабельность, открытость, самостоятельность и независимость, чувствительность, артистичность и женственность. Они склонны к эмпатии, свободомыслия, экспериментаторства и радикализма, а также к конформизму, то есть зависимы от мнения и требований группы. Большинство представительниц прекрасного пола в общении применяют открытую жестокость на высоком уровне, также почти не чувствуют себя одинокими, но по Интернет-зависимости, большинство девушек относятся к «пограничной» группы.

У ребят наблюдается замкнутость, скрытность, обособленность, у них более развито абстрактное мышление, они характеризуются мягкостью и уступчивостью, в большей мере - благоразумием, сдержанностью, осторожностью, низкой нормативностью поведения, эмоциональной сдержанностью, робостью и застенчивостью. Юноши самоуверенны и здравомыслящие, рациональные, более спокойные, жизнерадостные, уверенные в себе и в своих силах. Им свойственны консерватизм, сопротивление изменениям, подвержены нонконформизма, то есть независимые, ориентированные на собственные решения, они

изобретательны, у них на высоком уровне умение контролировать свои эмоции и поведение, чаще наблюдается низкая мотивация и расслабленность. В большинстве ребят негативный опыт общения - на среднем уровне, а чувство одиночества близко к среднему уровню, относятся к группе «независимые» от Интернета.

Таким образом, мы решили поставленные задачи, а проведенный эмпирическое исследование открывает перспективы для дальнейшего изучения влияния телекоммуникационных технологий на личность. Наше исследование не исчерпывает всех аспектов данной проблемы. Необходимо дальнейшее исследование и эмпирическое обоснование вопрос о создании коррекционных программ по уменьшению негативного влияния Всемирной сети на пользователей, профилактики и избавления Интернет-зависимости, об использовании Интернета как средства развития познавательных процессов личности, о формировании критического мышления по поводу информации, полученной в Сети.

3. Нами были предложены практические рекомендации для профилактики развития зависимости или снятия негативных проявлений уже имеющейся зависимости от смартфона, которые касались тайм-менеджмента и коррекции зависимого поведения пользователей смартфона.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю. А., Демина С.А. Аватар как элемент саморезентации в социальной сети / Лингвокультурология // Г., 2012.- С. 14-15
2. Ануфриева К. В. Селфи как форма проявления нарциссизма личности в современном глобальном сообществе // Вестник ТвГУ. Серия "Философия" - Вып.2.- 2014.С.- 79-90.
3. Апасова В. Первородство автопортрета как интенция к самопознанию // Вестник Тюменского государственного университета. Вып 5.- 2008.- С. 268-273
4. Балакірева, О., 2015. *ESPAD-2015*: куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».
5. Белвол А.В., Демидов Д. Л. Цветкова Н.А., // Природа социально-психологического феномена Селфи: контент-анализ анкетирования // Историческая и социально-образовательная мысль // М., Т.7 2015.- С.204-223
6. Белугина Е. В. Самооценка гендерно-возрастных и ролевых характеристик внешнего вида в период середины жизни // Северо-Кавказский психологический вестник, № 2, 2004. С. 105-111
7. Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології /В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – Київ, «Центр учбової літератури», 2008. – 357с.
8. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика / Л.Ф.Бурлачук. – СПб.: Питер. – 2011. – 340 с.
9. Варламова, С., Гончарова, Е., Соколова, И., 2015. «Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология». В: *Мониторинг общественного мнения*, №2 (126), с.165—182.
10. Герасимова А. А., Лабунская ст. А. Влияние выраженности феминности-маскулинности на самооценки компонентов внешнего вида на

разных этапах жизненного пути // Северо-Кавказский психологический вестник. № 2.2004.- С.131 – 137.

11. Головаха Е.И. Психологический возраст личности /Е.И.Головаха, А.А.Кроник//Психологический журнал. – 1983. - №5. – С.57-65.

12. Гончарова Е.Ю. , Сосин В. К., Чуев Ю.Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы // Вопросы психологии.-2015, № 2.-С.4-12

13. Горних А. Визуальная антропология: видеть себя другим / А.С Горных // Антропологический форум. - 2007. - № 7. - С. 32-52.

14. .Гринькова Е. А. Селфи - взгляд на историю культурного феномена // Современные научные исследования и инновации. 2015 № 1.- С.45-47.

15. Гурянов П.А. Селфи: новый стиль жизни молодежи в информационной среде // международный журнал прикладных и фундаментальных досліджень.-2016-№5.- С. 948-950

16. Дідок О. Інтернет-залежні...: «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. - 2010. - 24 черв. - С. 8 3.

17. Допира А. В., Дьяконов Г. В. Пашукова Т. В., Исследование коммуникативно-характерологических тенденций (Т. Лири) / Диагностика межличностных отношений ДМО Лири / Пашукова Т.В., только что А. В., Дьяконов Р . В. Психологические исследования. М., 1996.

18. Жеурова Н. Н., Маслова Т. А., Смахтина М.В. Селф как средство формирования нового типа мышления // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 43. - С. 23-25.

19. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: Дашков и К°, 2004. 117 с.

20. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009.

21. Козлова Н. С. Соціальна мережа «Instagram» як соціально-психологічне явище // Молодий вчений. — 2014. — №16. — С. 387-390.

22. Конфидерат А. В. Модификации «Я» в экранном образе и проблема фотографического автопортрета // Вестник Челябинского государственного университета. Филология. Искусствоведение. Вып. 72. № 36 (290). 2012.- С. 82- 88.
23. Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе Интернета // Бюллетень СО РАМН. 2004. № 3(113). С. 45-51
24. Корчуганова В. П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). СПб .: ЛОИРО, 2006. -С. 172.
25. Лабунська А. «Видимая человек» как социально-психологический феномен // Социальная психология и общество. № 1.-2010.- С.- 26-39.
26. Лабунська А., Наровская Я. Б. Типы преобразования внешнего вида как отражение направленности преобразовательной активности субъекта в социальном общении // Мир психологии. 2006. № 4. С. 96-104.
27. Ляляева С. С. Селфи: болезнь XXI века. Мир на пороге перемен: Социокультурный аспект. 2015.-С. 267-270
28. Ляпкина Т. Ф. Вестник Российской христианской гуманитарной академии Выпуск № 2. 2015.- с.293
29. Майерс Д. Социальная психология. Шестой изд.- СПб .: Питер, 2002.-С.223
30. Мацёха, Т., 2015. «Феномен одноразового общества». В: Пропаганда.
31. Мерзлякова С.В. Психологические особенности ценностных ориентаций современных студентов: автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» /С.В.Мерзлякова. – Астрахань, 2006. – 25с.
32. Могилевська Р. В. Селфі: повернення тілесності в кіберпростір // Молодий вчений. — 2016. — №15. — С. 573-576.

33. Могилевська Р. В. Соціальні мережі як актуальний спосіб самовираження масового людини // Молодий вчений. — 2012. — №4. — С. 517-520.
34. Науширванова Р.Р., Ахмадеева Е.В. Психологические аспекты Селфи // Современные научные исследования и инновации // №12.- 2017.-С. 224.
35. Одарущенко А. В. Селфи и его влияние на поведение подростков (психологический аспект) Сборник научных статей и материалов международной конференции «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека» .2016. К. - С. 295-297.
36. Пикабу, 2017. *Кибер-бомж*.
37. Погонцева Д. В. Самопрезентация в киберпространстве // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. - 2012. -№ 2 (4). - С. 66-72.
38. Погонцева Д. В., Гринькова Е. А. Селфи - как способ самопрезентации музыкантов и не музыкантов // Психология, социология и педагогика. - 2014. - № 4.-С.34-37.
39. Польшаева, Д., 2015. «Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». В: *The Village*.
40. Психология зависимости / под ред. К.В. Сельченков. — М.: Харвест, 2005. — 592 с. 10.
41. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Изд-во Санкт- Петерб. ун-та, 2000. — 504 с.
42. Пчёлкина Е. П. Индикаторы и последствия институционализации феномена Селфи / Вестник Белгородского государственного национального исследовательского университета // 2015.-С. 153-157.
43. Сандомирский М // Новая социальная эпидемия: селфимания, экстремальные Селфи и селфицид // Психопатология и Аддиктивное медицина »№ 1.2015.-С.3-17.
44. Сативалдиева Б. «Селф» - социальная эпидемия века // Молодой ученый. - 2015. - №13. - С. 697-700.

45. Смаилова, Е., Бронштейн, Е., 2016. «Черное зеркало человеческой сущности». В: *Спільне*.
46. Собчик Л.М. Методы психологической диагностики / Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональный диагностики Т. Лири. Метод. Керівництво // Вип.3.- М., 1990.-С.256-257.
47. Соколов Б. Реванш новоевропейского субъекта: Селфи Вестник СПбГУ. Сер. 17. Философия. Конфликтология. Культурология. Религиоведение. 2016. Вип.1.- С. 74.
48. Сулайманова М. Р Клиникопсихологична оцінка феномена Селфі // Вестник КРСУ // 2016. т.16. № 7.-С. 106.
49. Тихонов М.Н., Богословский М.М. Интернет-аддикция // Энергия: экономика, техника, экология. 2012. № 3. С. 74-80.
50. Тончева А.В. Институт Государственного управления, права и инновационных технологий (ИГУПИТ) Интернет-журнал «Науковедение» №4. 2012.- С. 1-5
51. Трофимова А. П., Дьячківська С. Н. Селфі — шлях самовираження або самоутрати? // Юний науковець. — 2016. — №2. — С. 222-223.
52. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности : избр. труды в 2-х т. / Д.И. Фельдштейн. – М. : Педагогика, 2005. – Т. 1. – 568 с.
53. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2. С. 231-234. 19.
54. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /В.М.Юрченко. – Рівне, 2006. – 574с.
55. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-29. 20.

56. Anderson, Hephzibah (16 April 2011). "Never heard of Fomo? You're so missing out". The Guardian. Retrieved 6 June 2017.
57. Beard K.W., Wolf E.M. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction // *CyberPsychology & Behavior*. 2001. Vol. 4(3). P. 377-383.
58. Boies, A., Cooper, A., Osborne, C.S. Variations in Internet-related problems and psychosocial functioning in online sexual activities: Implications for social and sexual development of young adults // *CyberPsychology&Behavior*. 2004. 7(2). P. 207–230.
59. CarrNicholasG. *TheShallows: WhattheInternetisDoingtoourBrains*. W.W. Norton, 2010.- 276 p. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. ISBN 9780306420221.
60. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument // *Computers in Human Behavior*. 2002. 18(5). P. 553–575.
61. Ellison, N.B.; Steinfield, C. & Lampe, C. (2007), "The benefits of Facebook friends: Social capital and college students' use of online social network sites", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4): 1143–1168, doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
62. "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use". *Computers in Human Behavior*. 63: 509–516. 2016-10-01. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079. ISSN 0747-5632.
63. Hood B. *The Self Illusion: How the Social Brain Creates Identity*. Oxford University Press, 2013.- 368 p.
64. *Jonathan K. J. (1998). "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students". CyberPsychology & Behavior. 1 (1). doi:10.1089/cpb.1998.1.11. Archived from the original on 2014-05-13.*
65. Katz, E.; Gurevitch, M. & Haas, H. (1973), "On the use of the mass media for important things", *American Sociological Review*, 38 (2): 164–181, doi:10.2307/2094393

66. Orzack M.H. Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*. 1998. Vol. 15, № 8, Aug.
67. Ouellet J. *Me, Myself and Why Searching for the Science of Selfie*. Penguin Books, 2014.- p. 336. Park, N.; Kee, K. F. & Valenzuela, S. (2009), "Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes", *CyberPsychology & Behavior*, 12 (6): 729–733, doi:10.1089/cpb.2009.0003
68. Przybylski, Andrew K.; Murayama, Kou; DeHaan, Cody R.; Gladwell, Valerie (July 2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out". *Computers in Human Behavior*. 29: 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
69. "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs". *The Harbus*. 30 March 2017. Retrieved 30 March 2017.
70. Shea, Michael (27 July 2015). "Living with FoMO". *The Skinny*. Retrieved 9 January 2016.
71. "The Home of FOMO". Boston. 30 March 2017. Retrieved 30 March 2017.
72. Tompson K. *Smarter Than You Think: How Technology Is Changing Our Minds for the Better*. Penguin Press, 2013.- 352 p.
73. Turkle, Sherry (Feb 2012). *Connected, but alone?* (Speech). TED2012. "Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? - Semantic Scholar". www.semanticscholar.org. Retrieved 2017-12-06.
74. Wortham, J. (April 10, 2011). "Feel like a wall flower? Maybe it's your Facebook wall". *The New York Times*
75. "Why Snapchat Is The Leading Cause Of FOMO". *The Odyssey Online*. 2016-03-21. Retrieved 2017-12-06.