

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.142.51>

**ОСОЗНАННЫЙ КОНТРОЛЬ МЕДИАБУЛИМИЧЕСКОЙ СТРАТЕГИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Научная статья

**Дронов А.А.<sup>1</sup>, Ярцева Е.А.<sup>2</sup>, Чернов Д.Н.<sup>3,\*</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0009-0004-5662-9710;

<sup>2</sup>ORCID : 0009-0007-9788-228X;

<sup>3</sup>ORCID : 0000-0001-5404-5325;

<sup>1,2,3</sup> Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова, Москва, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (chernov\_dima[at]mail.ru)

**Аннотация**

В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния осознанного контроля медиабулимической стратегии потребления информации, посредством использования авторской методики, на психоэмоциональное состояние личности. Для оценки эквивалентности экспериментальной и контрольной групп друг другу по уровню осознанности, депрессивности и мотивации использовались опросники. Замерялось экранное время использования мобильных электронных устройств, затрачиваемое каждым участником эксперимента в день. Обнаружено, что ежедневный контроль за качеством и количеством информации, получаемой посредством мобильных электронных устройств, в течении 5-ти дней приводит к статистически значимому снижению экранного времени и значимо понижает уровень депрессивности. Кроме того, отрицательная взаимосвязь уровня депрессии и шкал «Безоценочность» и «Осознанность действий» Пятифакторного опросника осознанности указывают на перспективность дальнейшей разработки авторской методики контроля за потреблением информации посредством мобильных электронных устройств с целью улучшения психоэмоционального состояния личности за счет повышения уровня осознанного отношения к жизни. Результаты могут быть использованы в психо-профилактических и общеобразовательных целях.

**Ключевые слова:** медиабулимия, осознанность, уровень депрессии, экранное время, мобильные электронные устройства.

**CONSCIOUS CONTROL OF MEDIABULIMIC STRATEGY OF INFORMATION CONSUMPTION AS A MEANS OF OPTIMIZING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF AN INDIVIDUAL**

Research article

**Dronov A.A.<sup>1</sup>, Yartseva Y.A.<sup>2</sup>, Chernov D.N.<sup>3,\*</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0009-0004-5662-9710;

<sup>2</sup>ORCID : 0009-0007-9788-228X;

<sup>3</sup>ORCID : 0000-0001-5404-5325;

<sup>1,2,3</sup> Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russian Federation

\* Corresponding author (chernov\_dima[at]mail.ru)

**Abstract**

The article presents the results of the empirical study of the influence of conscious control of mediabulimic strategy of information consumption, through the use of the author's methodology, on the psycho-emotional state of personality. Questionnaires were used to evaluate the equivalence of the experimental and control groups to each other in terms of awareness, depression and motivation. The screen time of using mobile electronic devices spent by each participant of the experiment per day was measured. It was found that daily control over the quality and quantity of information received through mobile electronic devices for 5 days resulted in a statistically significant decrease in screen time and a significant decrease in the level of depression. In addition, the negative correlation between the level of depression and the scales "Non-evaluation" and "Awareness of actions" of the Five-Factor Awareness Questionnaire indicate the prospect of further development of the author's method of control over information consumption through mobile electronic devices in order to improve the psycho-emotional state of an individual by increasing the level of conscious attitude to life. The results can be used for psycho-prophylactic and general educational purposes.

**Keywords:** media bulimia, consciousness, depression levels, screen time, mobile electronic devices.

**Введение**

Вступление традиционного общества в цифровую эру, сущность которой заключается в постоянном производстве, передаче, переработке, хранении и реализации информации в цифровой электронной форме, не только открыло новые возможности для интенсивного развития общества в различных сферах, но и породило ряд как социально-экономических, так и психолого-педагогических проблем. Оказалось, что постоянный информационный поток, с которым сталкивается современный человек, может долговременно и, зачастую, – негативно, влиять на его психическое состояние и, как следствие, – на становление его личности.

Анализ научных работ, посвященных данной проблеме, показал её актуальность. Чрезмерное использование электронных средств получения информации негативно сказывается практически на все стороны жизнедеятельности человека с самого раннего периода онтогенеза. Так, обнаружено, что качество привязанности детей в возрасте 2–5 лет к своим родителям снижается в зависимости от кол-ва времени, проведенного ребенком перед экраном (телевидение, компьютеры, сотовые телефоны, портативные видеоигры и видео) [24]. В свою очередь, ухудшение детско-родительских отношений вследствие сконцентрированности детей на электронных средствах получения информации сказывается на развитии таких качеств личности ребенка как интровертированность, эмоциональная нестабильность и психотизм. Кроме того, в период с младенчества до подросткового возраста включительно обнаружена устойчивая связь использования цифровых медиа со снижением продолжительности и ухудшением качества сна [23]. При исследовании детей в возрасте 4–8 лет показано, что снижение времени сна может способствовать утомляемости на следующий день и повышению времени сидячего поведения; в результате ребенок выбирает мобильные электронные устройства (далее, – МЭУ) в качестве орудия игровой деятельности [22]. Таким образом, все эти устойчивые изменения в образе жизни ребенка могут привести к устойчивым изменениям в психоэмоциональной сфере личности ребенка. По мнению Y. R. Chassiakos et al., использование детьми МЭУ не в последней степени является результатом наблюдения за поведением родителей и совместной с ними деятельности; именно ближайшее социальное окружение становится источником формирования установок на выбор использования МЭУ в качестве основного средства игровой и познавательной деятельности [17].

Чрезмерное использование МЭУ негативно влияет на состояние нервно-психического здоровья и участников образовательного процесса. Ю. В. Соловьева и соавт. отмечают, что школьники, которые превышают регламент использования МЭУ для своего возраста, находятся в группе риска по формированию вегетативных нарушений и интернет-зависимости [12]. Исследование школьников в возрасте 10–12 лет, выполненное за рубежом, показало, что общее время, проведенное детьми в интернете, связано с сокращением времени, проводимого с семьей, но только, если МЭУ использовались для видеоигр, а не для выполнения домашнего задания [19]. Н. А. Скоблина и соавт., отмечают, что развитие информационно-коммуникативных технологий приводит к увеличению использования МЭУ, и как следствие, росту экранного времени у учителей. Так, среднее время использования МЭУ учителями образовательных организаций составило  $250,5 \pm 30,0$  минут в день, что составляет порядка одной трети всего времени дневного бодрствования человека [11].

Зарубежные исследования на многотысячных выборках подростков и взрослых (от 16 до 88 лет) показывают, что злоупотребление использованием МЭУ сопряжено с развитием таких расстройств как синдром дефицита внимания и гиперактивности и обсессивно-компульсивное расстройство. При этом пагубному воздействию новых интернет-технологий на психоэмоциональное развитие в большей степени подвержены подростки [15]. У молодых людей 19–32 лет при увеличении времени и частоты просмотра цифровых СМИ значительно повышается риск нарушений сна [20]. Для подростков (особенно, для детей 11–13 лет) остается актуальной проблема ухудшения коммуникации с ближайшим социальным окружением вследствие увеличения времени использования МЭУ [25]. И. А. Бруев отмечает, что по результатам опроса взрослых респондентов можно констатировать тенденцию чрезмерного использования МЭУ в своей жизнедеятельности: 43,1% опрошенных используют телефон свыше 8 часов в день, 51,6% – свыше 5 часов и лишь 5,3% используют МЭУ менее 1-го часа в день. Такое частое использование МЭУ, по мнению автора, может привести к формированию номофобии – страху остаться без МЭУ [2].

В недавнем исследовании студентов различных отечественных вузов, отмечено, что уровень принятия цифровой образовательной среды может быть обусловлен такими личностными особенностями как саморегуляция, добросовестность и осведомленность; именно личностные качества, говорящие об осознанном отношении к своей жизнедеятельности, могут способствовать принятию информационных электронных систем как таковых [7]. А значит, личностные характеристики, указывающие на осознанное отношение к деятельности и поведению в целом, и использованию в своей жизнедеятельности электронных средств получения информации, в частности, могут быть опорой в контролировании личностью информационного потока, поступающего через МЭУ.

Таким образом проблема влияния неконтролируемого потребления информации посредством МЭУ на психоэмоциональное состояние личности носит глобальный характер. Эта проблема характерна для всех возрастных групп и профессий, которые связаны с необходимостью постоянного использования МЭУ в профессиональной деятельности. Вместе с тем, несмотря на очевидную необходимость практического решения проблемы, исследования носят, как правило, констатирующий проблему характер. Варианты решения проблемы при помощи каких-либо психолого-педагогических мероприятий авторами не предлагаются.

### **Теория вопроса**

Необходимость решения проблемы снижения влияния неконтролируемого потребления информации при помощи МЭУ на психоэмоциональное состояние личности приводит к новым подходам в ее рассмотрении.

Некоторыми авторами предлагаются варианты переосмысления феномена интернет-зависимого поведения по аналогии с нарушениями пищевого поведения. Предлагается новое понятие медиабулимия (или «информационное ожирение»). Медиабулимия связана с постоянной перцепцией различного рода информации, чаще всего, – полученной из интернета, и трудностью ее систематизации, анализа и обработки, а также последующего применения. Проявлениями медиабулимии являются не только значительное экранное время и высокий объем полученной информации, но и ее низкое качество, а также неспособность применить приобретенные посредством перцепции знания на практике и осознанно ими оперировать [5].

У лиц, склонных к неконтролируемому потреблению информации при помощи МЭУ, можно говорить о возникновении медиабулимической стратегии потребления информации (далее, – МСПИ). МСПИ – это стратегия использования МЭУ с целью удовлетворения сиюминутных потребностей в общении, получении информации и т.д.; при этом такое поведение носит импульсивный, неконтролируемый, слабосознаваемый характер. Люди с МСПИ в

повседневной жизни не уделяют должного внимания планированию своих целей, а также анализу своих потребностей и мотивов. МСПИ – это не только трудность взаимодействия с информацией, но и закрепленная в поведении навязчивая, неэффективная с точки зрения решения задач деятельности и поведения, модель поиска, обработки, использования информации.

О.А. Гордеева и Р.А. Сайфутдинов заключают, что постоянное использование информационно-коммуникативных средств не только в учебных, но и повседневных целях, таких как межличностное общение, поиск информации в интернет-поисковиках, использующих информационно-поисковые языки, упрощающие формулировку запросов, формируют у молодежи фрагментарность сознания и, как следствие, неумение критически мыслить и анализировать жизненные проблемы без помощи МЭУ [4]. Следовательно, осознанное, дифференцированное, целесообразное использование МЭУ может снизить негативное влияние бесконтрольного потребления информации через интернет на психику человека. Работы отечественных психологов, таких как С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и др., на теоретико-методологическом уровне обосновывают значимость процесса осознания для формирования как практической, так и, соответственно, психической, познавательной теоретической по своей сути, деятельности [3], [6], [10]. В многочисленных исследованиях отмечается значимость осознанности для формирования произвольного внимания, переключаемости внимания с одного объекта на другой, а также ее влияния на психологическое благополучие и нейрофизиологические особенности личности [4], [8].

Таким образом, целесообразно используя МЭУ для общения и поиска информации, осознавая эту информацию в процессе выполнения той или иной деятельности, личность способна структурировать свою психическую деятельность, и, тем самым, улучшать свое нервно-психическое состояние.

### **Объект, предмет, цели и задачи исследования**

Осмысление проблемы позволяет рассмотреть процесс осознанности личностью своей деятельности в качестве детерминанты возможного отказа от МСПИ с целью улучшения своего психоэмоционального состояния. Предполагается, что осознанное ограничение потребления информации с помощью МЭУ может привести к осознанному целесообразному подходу к процессу получения информации, с дальнейшей ее обработкой и использованием в целях выполнения той или иной значимой деятельности. Это, в свою очередь, может качественно повлиять на нервно-психическое состояние личности.

В связи с этим, объектом данного исследования стало психоэмоциональное состояние личности, а предметом, – влияние осознанного отказа от медиабулимической стратегии потребления информации на улучшение психоэмоционального состояния личности (снижение уровня депрессивности, в частности).

Особую значимость для самоконтроля нервно-психического состояния при использовании МЭУ осознанный отказ от МСПИ представляет для молодежи. Поэтому структурирование взаимодействия личности с МЭУ с целью повышения уровня работоспособности посредством формирования субъектно-ориентированной стратегии взаимодействия с информацией, является актуальным направлением в области психолого-педагогических исследований. Формирование и использование такой стратегии молодыми людьми может стать важным психологическим средством профилактики негативных психоэмоциональных состояний.

Были поставлены следующие задачи:

- 1) Сформировать эквивалентные экспериментальную и контрольную группы по показателям экранного времени, уровня депрессивности, осознанности, и мотивации.
- 2) Провести эксперимент с использованием авторской методики, направленный на улучшение психоэмоционального состояния личности посредством осознанного контроля потребления информации при помощи МЭУ.
- 3) Оценить результативность эксперимента (оценка сдвига в уровнях признака, межгрупповых различий до и после эксперимента, различий в структуре взаимосвязей между признаками).

### **Методы и принципы исследования**

Эмпирическое исследование соответствовало следующим методологическим принципам:

- детерминизма – исследование предполагает экспериментальное воздействие с контролем уровней независимой и зависимой переменных;
- субъектноориентированности, единства сознания и деятельности – экспериментальное воздействие подразумевает сознательную включенность личности как субъекта деятельности в выполнение условий эксперимента;
- единства теории и практики – объединение теоретического аспекта рассмотренной проблемы с разработкой практикоориентированного варианта ее решения.

В исследовании использовались: психодиагностический метод, реализованный в виде ряда психологических опросников, экспериментальный метод (процедура описана в пункте «Процедура и методология эксперимента») и методы математической статистики.

Для оценки уровня депрессивности использовался опросник CES-D (L. Radloff, 1977; адаптация – А. В. Андрищенко и др., 2003) [1]. Для контроля уровня мотивации применялся опросник мотивации достижения успеха (С. А. Пакулина, 2008) [9]. Оценка уровня осознанности осуществлялась при помощи методики «Пятифакторный опросник осознанности» (R. Baer et al., 2006; адаптация – Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина, 2013) [14].

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерного пакета Statistica 12.0. Межгрупповые различия выявлялись при помощи непараметрического U – критерия Манна-Уитни. Оценка сдвига в уровне признака осуществлялась при помощи непараметрического T – критерия Вилкоксона. Структурные взаимосвязи между признаками внутри групп анализировались при помощи непараметрического корреляционного анализа Спирмена. Для оценки силы корреляционных связей использовалась шкала Чеддока.

### Характеристики выборки

В исследовании участвовали 20 студентов-психологов 2-го курса, обучающихся в РНИМУ им. Н. И. Пирогова, в возрасте 19–22 лет; среди них, – 3 юношей и 17 девушек. Все участники были информированы о целях и задачах исследования, процедуре эксперимента; подписывалось информированное согласие на использование анонимных данных в научных целях. Участники были случайным образом распределены по 10 человек в экспериментальную и контрольную группы. В контрольной группе проводились только опросники, в начале исследования и спустя 5 дней.

### Процедура и методология эксперимента

Экспериментальный дизайн исследования представлял собой межгрупповую схему с предварительным и итоговым тестированием. Участникам, входившим в экспериментальную группу, предъявлялась авторская методика «Сокращение экранного времени посредством повышения осознанности». В соответствии с методикой экспериментальная группа в течение 5 календарных дней должна была соблюдать следующие условия:

1) Необходимость отключения уведомлений, приходящих от социальных сетей и мобильных приложений.

2) Использование МЭУ можно начинать не раньше, чем через 30 минут после подъема; необходимо закончить пользоваться МЭУ не позже, чем за 30 минут до сна.

3) Отказ от «скроллинга» как социальных сетей, так и мобильных приложений.

4) Использование МЭУ только для конкретных запросов и выполнения конкретной образовательной или социальной деятельности, таких как работа и учеба.

В процессе эксперимента студентам рекомендовалось использовать освободившееся время для чтения книг, увлечений, хобби и необходимой работы по дому. Активное занятие спортом и прогулки по улице так же приветствовались.

Для постоянной актуализации ситуации эксперимента участники должны были обращаться к памятке (фрагмент представлен на рис. 1), в процессе создания которой использовались техники нейролингвистического программирования (НЛП), способствующие замене прошлых паттернов поведения в рамках МСПИ на новые, которые нацелены на реализацию позитивных намерений испытуемого по сознательному контролю за потреблением информации посредством МЭУ, поскольку «... модель НЛП начинается с пресуппозиции, что все формы поведения опираются на позитивные намерения» [13, С. 73].

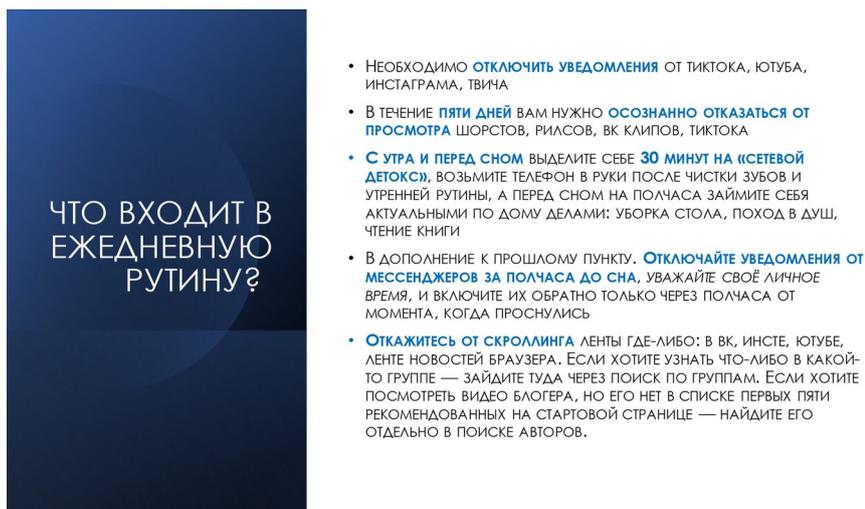


Рисунок 1 - Фрагмент памятки (методика «Сокращение экранного времени посредством повышения осознанности»)

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.142.51.1>

Важной частью памятки стали ответы на вопросы, которые могли появиться у испытуемого в процессе эксперимента при возникновении выражено негативных бытовых проблем без интенсивного использования гаджетов. Данная часть памятки была создана с целью недопущения вытеснения осознания событий, имеющих первичный негативный смысл для испытуемого, поскольку при снижении уровня восприятия человеком окружающих его событий, понижается уровень осознанности из-за стимулов низкой интенсивности [13], что делает человека более подверженным к использованию медиабулимической стратегии потребления информации.

### Основные результаты

Среднее экранное время у студентов экспериментальной и контрольной групп составило 450 минут в день, что соответствует очень высокому уровню экранного времени по данным И. А. Бруева [2]. В каждой группе на начало участия в исследовании экранное время составляло 462 и 438 минут в день соответственно, различия между экранным временем двух групп статистически незначимы ( $U = 49$ ; n.s.). После прохождения авторской методики экранное время участников из экспериментальной группы составило 382 минуты в день ( $T = 1$ ;  $p < 0,01$ ), в то время как у участников эксперимента из группы контроля экранное время составило 448 минуты в день ( $T = 16.5$ ; n.s.), результат практически сравнялся по величине с межгрупповой средней на начало участия в исследовании.

После прохождения авторской методики, уровень депрессивности почти у каждого участника экспериментальной группы снизился ( $T = 3$ ;  $p < 0,01$ ); у участников группы контроля уровень, либо не изменился, либо, – немного возрос ( $T = 11$ ;  $n.s.$ ).

Ни до, ни после прохождения авторской методики не выявлены статистически значимые различия по шкалам опросника осознанности и типов мотивации.

Корреляционный анализ на начало участия в исследовании выявил сильную отрицательную взаимосвязь уровня депрессивности и шкалы «Безоценочность» Пятифакторного опросника осознанности ( $r = -0,80$ ;  $p < 0,01$ ); внутри экспериментальной группы ( $r = -0,87$ ;  $p < 0,01$ ); внутри группы контроля ( $r = -0,69$ ;  $p < 0,05$ ). Наблюдается средняя по величине отрицательная взаимосвязь уровня депрессии и шкалы «Осознанность действий» Пятифакторного опросника осознанности ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,05$ ); рассматривая группы по отдельности, результаты оказались статистически незначимы как в экспериментальной, так и контрольной группе ( $r = -0,44$  и  $r = -0,20$  соответственно;  $n.s.$ ). Интересно, что после прохождения методики сильная отрицательная связь шкалы «Безоценочность» опустилась до уровня слабой и незначимой отрицательной связи ( $r = -0,34$ ;  $n.s.$ ), несмотря на то, что корреляция по группам в совокупности практически не изменилась и осталась такой же сильной ( $r = -0,68$ ;  $p < 0,01$ ). Других ярко выраженных взаимосвязей корреляционный анализ не выявил.

### Обсуждение

Выявлено, что методика «Сокращение экранного времени посредством повышения осознанности», суть которой заключается в снижении экранного времени за счет «сетевого детокса» и контроля импульсивных реакций «поскроллить» социальные сети, положительно влияет на эмоциональное состояние личности, а именно – значимо снижает уровень депрессивности. А значит, основное предположение, лежащее в основе экспериментального исследования, получило свое подтверждение.

Статистически значимых различий по шкалам осознанности после проведения методики выявлено не было. Таким образом, сравнительно кратковременный период осознанного контроля за потреблением информации с помощью МЭУ не приводит к росту осознанности как комплекса устойчивых личностных черт. Однако отвергать предположение о том, что посредством процесса осознания или повышения уровня осознанности можно повлиять на МСПИ, по-видимому, не стоит ввиду отрицательных корреляций уровня депрессивности со шкалами «Безоценочность» и «Осознанность действий» Пятифакторного опросника осознанности. Можно предполагать, что при более длительном (свыше 5 дней) периоде соблюдения условий потребления информации с помощью МЭУ, изложенных в методике «Сокращение экранного времени посредством повышения осознанности», различия между молодыми людьми из экспериментальной и контрольной групп могли бы стать значимыми. На данном этапе разработки и валидации методики можно констатировать, что именно снижение экранного времени связано с понижением уровня депрессивности. То, что процесс снижения экранного времени был опосредован осознанным самоконтролем над потреблением информации при помощи МЭУ, определенно утверждать нельзя в силу отсутствия изменений по опросникам после реализации методики в экспериментальной группе.

Отрицательная корреляция шкал «Осознанность действий» и «Безоценочность» с уровнем депрессивности может говорить о том, что данные два компонента осознанности при их количественном повышении посредством использования разработанной методики (которая и была направлена на избирательную осознанность при оперировании «цифровой» информацией, безоценочное отношение к ней) способны положительно влиять на психоэмоциональное состояние испытуемых (приводить к снижению уровня депрессивности).

После проведения методики в экспериментальной группе отрицательная корреляция между шкалой «Безоценочность» и уровнем депрессивности стала незначимой. Это, как уже говорилось ранее, может быть связано с тем, что главным преобладающим причинным фактором понижения депрессии стало значимо пониженное экранное время, а не данный компонент осознанности, и с тем, что на компонент «Безоценочность», который заключается в принятии происходящих событий реальности как фактов «без окраски», не были направлены условия методики.

Вместе с тем, результаты корреляционного анализа в совокупности позволяют утверждать, что посредством осознанного и целесообразного использования МЭУ можно относительно быстро улучшить психоэмоциональное состояние пользователя. Однако, для возникновения устойчивого результата, – формирования антимедиабулимической стратегии потребления информации посредством МЭУ как образа жизни, видимо, необходимо разрабатывать и внедрять профилактические и психокоррекционные мероприятия, позволяющие работать с осознанностью как с устойчивой личностной диспозицией, что может стать следующим этапом нашей работы.

### Заключение

По результатам исследования можно констатировать, что негативное нервно-психическое состояние человека связано с неконтролируемым потреблением информации посредством мобильных электронных устройств. Напротив, осознанное ограничение человеком себя в доступе к использованию объектов получения «информационного шума» оказывает положительное влияние на его психоэмоциональное состояние.

Результаты данного исследования способствуют пониманию тенденций ухудшения эмоционального самочувствия населения, и именно той категории, которая больше всего подвержена воздействию информации из сети – молодого поколения. Также полученные результаты могут стать основой для создания методик первичной и вторичной профилактики медиабулимической стратегии потребления информации для улучшения качества психической жизни населения.

Дальнейшая экспериментальная работа по теме исследования может развиваться в направлении увеличения выборки, контроля различных дополнительных переменных (например, пол) и длительности эксперимента для получения более достоверных и значимых результатов, модификации методики эксперимента для достижения его большей информативности. Перспективным может стать междисциплинарный подход в изучении данной проблемы

при помощи использования объективных психофизиологических методов оценки психоэмоционального состояния участников до и после эксперимента.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Андриющенко А.В. Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS (d) в диагностике депрессий в общемедицинской практике / А.В. Андриющенко, М.Ю. Дробижев, А.В. Добровольский // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2003. — 103(5). — с. 11–18.
2. Бруев И.А. Влияние мобильных телефонов на психическое и физическое здоровье студентов (номофобия) / И.А. Бруев // Научные известия. — 2022. — 27. — с. 58–60.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский — Москва: Смысл, Эксмо, 2005. — 1135 с.
4. Гордеева О.А. Воздействие цифровых коммуникаций на сознание молодежи / О.А. Гордеева, Р.А. Сайфутдинов // Молодежь на рынке труда: новые правила поведения и коммуникаций : Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов, Ульяновск, 29–30 октября 2020 года ; под ред. Шиняевой О.В. — Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2020. — с. 98–102.
5. Калитюк Н.В. Медиабулимия / Н.В. Калитюк, П.А. Першина, В.Н. Проводин // Вестник магистратуры. — 2020. — 4–2 (103). — с. 4–5.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев — Москва: Смысл, Академия, 2004. — 352 с.
7. Одинцова М.А. Психологические барьеры принятия цифровой образовательной среды студентами российских университетов / М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, М.Г. Сорокова и др. // Образование и саморазвитие. — 2023. — 18(4). — с. 143–156.
8. Пуговкина О.Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова // Современная зарубежная психология . — 2014. — 2. — с. 18–29.
9. Пакулина С.А. Психологическая диагностика мотивации достижения успеха студентов в вузе / С.А. Пакулина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2008. — 88. — с. 23–32.
10. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн — Санкт-Петербург: Питер, 2003. — 510 с.
11. Скоблина Н.А. Состояние нервно-психического здоровья учителей при различном экранном времени использования мобильных электронных устройств / Н.А. Скоблина, С.В. Маркелова, Ю.В. Соловьева // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. — 2023. — 17(5). — с. 92–96. DOI: 10.24412/2075-4094-2023-5-2-3.
12. Соловьева Ю.В. Состояние нервно-психического здоровья школьников при различном времени использования мобильных электронных устройств / Ю.В. Соловьева, С.С. Паунова, В.Р. Семичева, Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина // Вестник РГМУ . — 2023. — 5. — с. 65–69. DOI: 10.24075/vrgmu.2023.040.
13. Холл М. Полный курс НЛП / М. Холл, Б. Боденхамер — Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. — 634 с.
14. Юмартова Н.М. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Психологический журнал . — 2015. — 37(4). — с. 105–107.
15. Andreassen C.S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // Addictive behaviors. — 2017. — 64. — p. 287–293. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
16. Alexis R.L. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors / R.L. Alexis, E. Wartella, V.J. Rideout // Journal of Applied Developmental Psychology. — 2015. — 36. DOI: 10.1016/j.appdev.2014.12.001.
17. Chassiakos Y. L. Children and adolescents and digital media / Y. L. Chassiakos, J. Radesky, D. Christakis, M.A. Moreno, C. Cross // Pediatrics. — 2016. — 138(5). — p. e20162593. DOI: 10.1542/peds.2016-2593.
18. Hood R. The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: a systematic review / R. Hood, J. Zabatiero, S.R. Zubrick, D. Silva, L. Straker // Ergonomics. — 2021. — 64(12). — p. 1606–1622. DOI: 10.1080/00140139.2021.1948617.
19. Lee S.J. Children's Internet use in a family context: influence on family relationships and parental mediation / S.J. Lee, Y. G. Chae // Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society. — 2007. — 10(5). — p. 640–644. DOI: 10.1089/cpb.2007.9975.
20. Levenson J.C. The association between social media use and sleep disturbance among young adults / J.C. Levenson, A. Shensa, J.E. Sidani, J.B. Colditz, B.A. Primack // Preventive medicine. — 2016. — 85. — p. 36–41. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.01.001.
21. Lissak J. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study / J. Lissak // Environmental research. — 2018. — 164. — p. 149–157. DOI: 10.1016/j.envres.2018.01.015.
22. Magee C.A. Bidirectional relationships between sleep duration and screen time in early childhood / C.A. Magee, J.K. Lee, C.A. Vella // JAMA pediatrics . — 2014. — 168 (5). — p. 465–470. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2013.4183.

23. Parent B.A. Youth screen time and behavioral health problems: the role of sleep duration and disturbances / B.A. Parent, M.A. Weasley-Sanders, R. Forehand // *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*. — 2016. — 37 (4). — p. 277–284. DOI: 10.1097/DBP.0000000000000272.
24. Przybylski A.K. Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence from a Population-Based Study / A.K. Przybylski, N. Weinstein // *Child Development*. — 2019. — 90 (1). — p. e56–e65. DOI: 10.1111/cdev.13007.
25. Jake-Schoffman D.E. Wired: parent-child relationship quality and recreational media use in a diverse sample of US children and adolescents / D.E. Jake-Schoffman, G. Turner-McGrievy, K. Walsemann // *Journal of Children and Media*. — 2017. — 11 (3). — p. 347–357. DOI: 10.1080/17482798.2017. 1303523.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Andrjuschenko A.V. Sravnitel'naja otsenka shkal CES-D, BDI i HADS (d) v diagnostike depressivj v obschemeditsinskoj praktike [A comparative validation of the scale CES-D, BDI, HADS(d) in diagnosis of depressive disorders in general medical practice] / A.V. Andrjuschenko, M.Ju. Drobizhev, A.V. Dobrovolskij // *Journal of neurology and psychiatry named after S. S. Korsakov*. — 2003. — 103(5). — p. 11–18. [in Russian]
2. Bruev I.A. Vlijanie mobil'nyh telefonov na psihicheskoe i fizicheskoe zdorov'e studentov (nomofobija) [The influence of mobile phones on the mental and physical health of students (nomophobia)] / I.A. Bruev // *Scientific news*. — 2022. — 27. — p. 58–60. [in Russian]
3. Vygotskij L.S. Psihologija razvitiija cheloveka [Psychology of human development] / L.S. Vygotskij — Moskva: Smysl, Eksmo, 2005. — 1135 p. [in Russian]
4. Gordeeva O.A.. Vozdejstvie tsifrovnyh kommunikatsij na soznanie molodezhi [The impact of digital communications on the consciousness of youth] / O.A. Gordeeva, R.A. Safjutdinov // *All-Russian scientific and practical conference: collection of scientific papers, Ulyanovsk, October 29–30, 2020; edited by Shinjaev O.V.* — Ul'janovsk: Ul'janovskij gosudarstvennyj tehničeskij universitet, 2020. — p. 98–102. [in Russian]
5. Kalitjuk N.V. Mediabulimija [Mediabulimia] / N.V. Kalitjuk, P.A. Pershina, V.N. Provodin // *Magistracy Bulletin*. — 2020. — 4–2 (103). — p. 4–5. [in Russian]
6. Leont'ev A.N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Conscience. Personality] / A.N. Leont'ev — Moskva: Smysl, Akademija, 2004. — 352 p. [in Russian]
7. Odintsova M.A. Psihologičeskie bar'ery prinjatija tsifrovoj obrazovatel'noj sredy studentami rossijskikh universitetov [Barriers to the Acceptance of the Digital Educational Environment by Students of Russian Universities] / M.A. Odintsova, N.P. Radchikova, M.G. Sorokova et al. // *Education and self-development*. — 2023. — 18(4). — p. 143–156. [in Russian]
8. Pugovkina O.D. Kontseptsija mindfulness (osoznannost'): nespetsifičeskij faktor psihologičeskogo blagopoluchija [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological well-being] / O.D. Pugovkina, Z.N. Shil'nikova // *Modern foreign psychology*. — 2014. — 2. — p. 18–29. [in Russian]
9. Pakulina S.A. Psihologičeskaja diagnostika motivatsii dostizhenija uspeha studentov v vuze [The psychodiagnostics of achievement motivation of students] / S.A. Pakulina // *News of the Russian State Pedagogical University named after. A. I. Herzen*. — 2008. — 88. — p. 23–32. [in Russian]
10. Rubinshtejn S.L. Bytie i soznanie. Chelovek i mir [Being and consciousness. Man and the world language] / S.L. Rubinshtejn — Sankt-Peterburg: Piter, 2003. — 510 p. [in Russian]
11. Skoblina N.A. Sostojanie nervno-psihicheskogo zdorov'ja uchitelej pri različnom ekrannom vremeni ispol'zovanija mobil'nyh elektronnyh ustrojstv [Effect of different mobile device screen time durations on neuropsychiatric health of teachers] / N.A. Skoblina, S.V. Markelova, Ju.V. Solov'eva // *Bulletin of new medical technologies. Electronic edition*. — 2023. — 17(5). — p. 92–96. DOI: 10.24412/2075-4094-2023-5-2-3. [in Russian]
12. Solov'eva Ju.V. Sostojanie nervno-psihicheskogo zdorov'ja shkol'nikov pri različnom vremeni ispol'zovanija mobil'nyh elektronnyh ustrojstv [Effect of different mobile device screen time durations on neuropsychiatric health of schoolchildren] / Ju.V. Solov'eva, S.S. Paunova, V.R. Semicheva, N.A. Skoblina, O.Ju. Milushkina // *Bulletin of the Russian State Medical University*. — 2023. — 5. — p. 65–69. DOI: 10.24075/vrgmu.2023.040. [in Russian]
13. Holl M. Polnyj kurs NLP [The complete manual for NLP practitioner certification] / M. Holl, B. Bodenhamer — Sankt-Peterburg: Prajm-EVRO-ZNAK, 2006. — 634 p. [in Russian]
14. Jumartova N.M. Osoznannost' (mindfulness): psihologičeskie harakteristiki i adaptatsija instrumentov izmerenija [Mindfulness: psychological features and adaptation of questionnaires] / N.M. Jumartova, N.V. Grishina // *Psychological Journal*. — 2015. — 37(4). — p. 105–107. [in Russian]
15. Andreassen C.S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // *Addictive behaviors*. — 2017. — 64. — p. 287–293. DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
16. Alexis R.L. Young children's screen time: The complex role of parent and child factors / R.L. Alexis, E. Wartella, V.J. Rideout // *Journal of Applied Developmental Psychology*. — 2015. — 36. DOI: 10.1016/j.appdev.2014.12.001.
17. Chassiakos Y. L. Children and adolescents and digital media / Y. L. Chassiakos, J. Radesky, D. Christakis, M.A. Moreno, C. Cross // *Pediatrics*. — 2016. — 138(5). — p. e20162593. DOI: 10.1542/peds.2016-2593.
18. Hood R. The association of mobile touch screen device use with parent-child attachment: a systematic review / R. Hood, J. Zabatiero, S.R. Zubrick, D. Silva, L. Straker // *Ergonomics*. — 2021. — 64(12). — p. 1606–1622. DOI: 10.1080/00140139.2021.1948617.
19. Lee S.J. Children's Internet use in a family context: influence on family relationships and parental mediation / S.J. Lee, Y. G. Chae // *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. — 2007. — 10(5). — p. 640–644. DOI: 10.1089/cpb.2007.9975.

20. Levenson J.C. The association between social media use and sleep disturbance among young adults / J.C. Levenson, A. Shensa, J.E. Sidani, J.B. Colditz, B.A. Primack // *Preventive medicine*. — 2016. — 85. — p. 36–41. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.01.001.
21. Lissak J. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study / J. Lissak // *Environmental research*. — 2018. — 164. — p. 149–157. DOI: 10.1016/j.envres.2018.01.015.
22. Magee C.A. Bidirectional relationships between sleep duration and screen time in early childhood / C.A. Magee, J.K. Lee, C.A. Vella // *JAMA pediatrics*. — 2014. — 168 (5). — p. 465–470. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2013.4183.
23. Parent B.A. Youth screen time and behavioral health problems: the role of sleep duration and disturbances / B.A. Parent, M.A. Weasley-Sanders, R. Forehand // *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*. — 2016. — 37 (4). — p. 277–284. DOI: 10.1097/DBP.0000000000000272.
24. Przybylski A.K. Digital Screen Time Limits and Young Children’s Psychological Well-Being: Evidence from a Population-Based Study / A.K. Przybylski, N. Weinstein // *Child Development*. — 2019. — 90 (1). — p. e56–e65. DOI: 10.1111/cdev.13007.
25. Jake-Schoffman D.E. Wired: parent–child relationship quality and recreational media use in a diverse sample of US children and adolescents / D.E. Jake-Schoffman, G. Turner-McGrievy, K. Walsemann // *Journal of Children and Media*. — 2017. — 11 (3). — p. 347–357. DOI: 10.1080/17482798.2017.1303523.