**Методические рекомендации родителям по предупреждению номофобии и зависимости от социальных сетей у детей.**

***Соколинская Галина Корнеевна,***

***доцент кафедры теории и методики воспитания***

***ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт***

***развития образования им. Л. И. Новиковой»***

Развиваясь, современное общество привносит в жизнь новые технологии, идеи. Одними из самых массово используемых цивилизованных технических изобретений являются мобильные телефоны и смартфоны.

Несомненно, сложно представить сегодня свою жизнь вне смартфона и ребенку, и взрослому человеку. Благодаря телефону и планшету мы имеем возможность связи с внешним миром, получения различной информации, приобретаем «личного секретаря». Но технологии, намного облегчающие повседневную жизнь, имеют и негативные последствия. Одно из таких последствий- зависимость. Среди видов зависимостей особое место занимает подростковая номофобия.

***Номофобия*** (англ. Nomophobia, от no mobile-phone phobia) — страх (фобия) остаться без мобильного телефона или вдалеке от него. Термин «номофобия» возник относительно недавно. Он происходит от английского «no mobile phobia» (можно перевести и как «нетмофобия») и был введен специалистами для описания состояния беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с помощью мобильного телефона поддерживать контакт с людьми. (*Номофобия* [*https://ru.wikipedia.org/wiki/*](https://ru.wikipedia.org/wiki/)*]* Ученые всего мира признали ее зависимостью схожей с алкоголизмом, наркоманией и игроманией.Номофобия нередко также ассоциируется с другими связанными явлениями:

*- думскроллинг — это бездумное листание новостных лент и страниц социальных сетей;*

*- синдром фантомных вибраций — это ощущение, что вы слышите, как звонит или вибрирует ваш телефон, когда он пропадает из вашей зоны зрения, например, в душе;*

*- FOMO — страх что-то пропустить в социальной жизни.*

Считая номофобию и зависимость от социальных сетей одной из актуальных проблем современности, ученые прогнозируют к 2025 году возрастание числа людей с этой проблемой до нескольких миллиардов. Это объясняется увеличением времени, которое пользователи проводят в сети. (*Интернет-зависимость: актуальность проблемы в современном обществе.* [*https://www.psyh.ru/internet-zavisimost-aktualnost-problemy-v-sovremennom-obshhestve/*](https://www.psyh.ru/internet-zavisimost-aktualnost-problemy-v-sovremennom-obshhestve/) )

Институт статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ изучил, насколько включены в процессы цифровизации современные дети и как эту включенность пытаются контролировать их родители.

Опрос ИСИЭЗ НИУ ВШЭ показал, что дети являются важными участниками цифровизации их семей. Онлайн-среду юные россияне осваивают довольно активно. Хотя бы время от времени в интернет выходят 99% респондентов в возрасте 14–17 лет. Почти все являются пользователями социальных сетей: 97% опрошенных подростков имеют аккаунт по крайней мере в одной из них. Эта доля — самая высокая среди всех возрастных групп.

Собственный смартфон появляется еще в дошкольном возрасте у каждого третьего ребенка (у 30% среди детей 3–6 лет), почти у каждого восьмого в том же возрасте есть планшет (13%), каждому двадцатому родители приобретают ноутбук, «умные» часы / фитнес-браслет (по 5%) или даже стационарный компьютер (4%)

К 12–14 годам смартфоны имеют уже 90% детей, примерно у каждого пятого есть планшет (21%), ноутбук (20%) и/или стационарный компьютер (19%). Реже всего подросткам покупают «умные часы» и фитнес-браслеты (13%), очевидно из-за их ограниченного функционала.

В России 53% детей проводят в электронных устройствах от одного до четырёх часов в день; больше четверти (26%) тратят на них всё свободное время, свидетельствуют данные исследования «Лаборатории Касперского».

Как показал опрос, чаще всего Интернет нужен детям для игр (в 76% случаев), просмотра видео (в 70% случаев), общения с друзьями (в 67% случаев) и подготовки к урокам (в 53% случаев).

<https://d-russia.ru/kazhdyj-chetvjortyj-rebjonok-v-rossii-provodit-v-gadzhetah-vsjo-svobodnoe-vremja-issledovanie.html>

Все приложения в смартфонах детей можно разделить на 4 категории:

* развлечения (YouTube , TikTok, Likee );
* социальные сети и мессенджеры (Snapchat, Discord и др);
* игры (Brawl Stars, Standoff 2, Toca World, Maйнкрафт);
* стандартные и другие приложения смартфона.

**Что надо знать родителям о популярных социальных сетях**

Современная жизнь такова, что лишь немногие не имеют профиля в одной или нескольких социальных сетях. Конечно, социальные сети имеют много положительных моментов. Например, они помогают обмениваться информацией, опытом, общаться с друзьями и т.д., но имеют и негативное воздействие.

Зависимость молодежи и подростков от социальных сетей выражена в большей степени, чем среди лиц среднего и пожилого возраста. Во-первых, это связано с тем, что у большинства подростков еще нет такого груза ответственности, жизненного опыта, как у лиц старшего возраста, им не нужно посвящать много времени семье, приготовлению пищи, финансовому обеспечению.

Во-вторых, социальные сети — популярное веяние, а потому многие юноши и девушки, чтобы не отстать от моды, быть в курсе всех новостей, стараются проводить много времени в социальных сетях, которые, в свою очередь, их затягивают. Не зря же их называют «сетями».

Подростки и молодые люди, еще не сформировавшие свою индивидуальность, чрезмерно зависимы от мнения других людей. Они выкладывают свои фотографии, чтобы привлечь внимание, вызвать одобрение. Они привыкают жить «напоказ», а хорошего в этом не так уж и много. Знание родителями особенностей сетей позволяет формировать правильное отношение детей к социальным сетям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество использованного времени** | **Описание** | **На что обратить внимание родителям** |
| **YouTube** | | |
| Используют 83% детей. Среднее время, которое они проводят за просмотром видео на платформе, — 103 минуты, или полтора часа. | YouTube позволяет пользователям загружать, смотреть и обмениваться видео-контентом на различные темы. В приложении доступны каналы пользователей, подписки, рекомендации видео и возможность создавать собственные списки воспроизведения. | YouTube содержит огромное количество контента, включая видео с неприемлемым для детей содержанием, таким как насилие, сексуальные сцены, мата и т. д. Родители должны следить за тем, что их дети смотрят на YouTube, проверять каналы, на которые они подписались, и контролировать время, проводимое на сайте. Также необходимо убедиться, что ребёнок не оставляет личную информацию в комментариях или в других формах общения на YouTube. |
| **WhatsApp** | | |
| Используют 85% детей, время использования — 27 минут в день**.** | WhatsApp позволяет пользователям отправлять текстовые сообщения, голосовые заметки, фотографии, видео, а также совершать звонки и видеозвонки через интернет. Доступно на большинстве мобильных устройств и может быть использовано для общения с людьми по всему миру. | родители не могут уследить, чем обмениваются дети в переписке, и нет ли среди адресантов педофилов или других социально опасных людей. Написать вашему ребёнку в WhatsApp может любой человек.  WhatsApp не шифрует сообщения в «облаке», поэтому хранение конфиденциальной информации в приложении может быть рискованным |
| **TikTok** | | |
| Использует каждый второй ребёнок, время использования — 90 минут в день. | Базируется на коротких, чаще развлекательных видео. Интеллектуальный посыл в содержимом портала искать не стоит. Приложение, по сути, «тайм-киллер», и с лёгкостью убьёт время ребёнка в лёгких развлечениях. | Материалы, которые размещаются на площадке, имеют слабую модерацию. В большинстве своём видео, конечно, не могут навредить ребёнку, однако встречается нежелательный к потреблению детьми контент: откровенные видео под популярные треки, непредсказуемые и провокационные челленджи, содержание нецензурной лексики. Кроме того, через эту соцсеть связаться с ребёнком могут попробовать злоумышленники. |
| **Telegram** | | |
| Использует каждый второй ребёнок, время использования — более получаса в день. | Telegram — это бесплатное мессенджер-приложение для обмена текстовыми, голосовыми и видеосообщениями. Оно было создано в России в 2013 году и быстро стало популярным во всём мире. | Приложение считается самым зашифрованным и безопасным, правда есть риск, что ребёнок в мессенджере будет общаться с дурной компанией, а мама и папа об этом не узнают.  Кроме того, в Telegram есть возможность создавать и подключаться к группам/каналам, которые могут содержать неподходящий контент. Поэтому родителям лучше ненавязчиво контролировать активность в «Телеграме». |
| **Viber** | | |
| Возрастное ограничение: 17+ | . Считается относительно безопасным для детей, здесь запрещены «трафик, направленный на абонентов, не дававших своё согласие на получение информации от бренда, рассылающего сообщения» и «трафик, содержащий недопустимый, согласно правилам Viber, контент». | В руководстве пользователя сообщается, что Viber не контролирует и не несёт никакой ответственности за размещаемый контент. Обо всех нарушения в Службы поддержки должны сообщать пользователи. |
| **ВКонтакте** | | |
| Дети тратят на «ВКонтакте» по полтора часа в день. При этом использует соцсеть каждый второй ребёнок. | Популярная социальная сеть для русскоязычных пользователей распространяется бесплатно, содержит много рекламы и включает встроенные покупки. | Администрация постоянно «подчищает» страницы с аморальным контентом, однако неблаговидные материалы всё же встречаются внутри площадки. Если ребёнку нет 12 лет, то ему не стоит позволять заводить личный профиль во «ВКонтакте». |
| **Likee** | | |
| Соцсеть - видео |  |  |
| Дети проводят в ней довольно много времени — по 65 минут в день. | Имеет 10 млн пользователей. Здесь собираются записи с забавными рассказами, песнями, танцами. Этот сервис не так распространен среди детей, как предыдущие, из-за возрастного ограничения 17+. | Опасность состоит в том, что в кругу общения встречаются разные пользователи, и не у всех из них уровень культуры выпускника филологического факультета. Также нет гарантии, что приложением не воспользуются педофилы. |
| **Одноклассники** | | |
| Более 5% детей пользуются этим сервисом ежедневно и проводят там по 40-50 минут в среднем. | Сеть, где неприемлемый контент даже при желании найти сложно. Считается, что ОК создано для пенсионеров и затащить туда молодёжь невозможно. | Следует отслеживать общение ребенка на предмет буллинга. |

**Факторы риска развития у детей и подростков номофобии и зависимости от социальных сетей.**

Почему дети отдают предпочтения виртуальному миру вместо реального? Внимательные родители могут заметить начинающуюся зависимость у ребенка от социальных сетей, проанализировав причины. К ним исследователи относят: ( <https://gdemoideti.ru/blog/ru/internet-zavisimost#Чек>)

1. ***Проблемы в общении в семье*.** Дети, которым интересно дома, которые могут поделиться своими чувствами и эмоциями, рассказать, что было днём, не будут искать счастье в интернете. Оно у них есть. Если же родителям всё время некогда, они не слушают, не заботятся о совместном досуге, то ребёнок быстро находит место, где его принимают и разделяют его горе и радости. К слову, «вечнозанятые» родители сами покупают ребёнку гаджет, чтобы он сидел и не мешал работать
2. ***Скука*.** Ребёнку нечем заняться, у него нет хобби, его не пускают на улицу (там плохая компания) и т. п. Интернет — кладезь развлечений. Почему бы не уйти туда?
3. ***Неумение выстраивать живое общение.*** Дети могут стесняться, проявлять агрессию или просто бояться заговорить с интересным человеком. Им часто сложно решать конфликты и находить общий язык даже с близкими друзьями, не то что с незнакомцами. В интернете это не обязательно.
4. ***Низкая самооценка***, отсутствие успешных результатов в жизни. В интернете всё просто — ты можешь быть крутым и красивым, можешь стать героем и победителем, не вставая со стула.
5. ***Ребёнок ищет новое и интересное*.** Это естественная потребность подрастающего человека. Интернет её закрывает полностью.
6. ***«Все сидят, и я сижу*».** Дети всегда поступают с оглядкой на сверстников. Им хочется «быть как все», следовать общепринятым трендам. Инстинкт следовать ногой с модой, быть не хуже других, не чувствовать себя белой вороной на фоне остальных
7. ***Непосредственно зависимость от виртуальной жизни***, то есть необходимость быть популярным, общедоступным для общения, вести личные блоги. А отсутствие мобильного телефона лишает их популярности.
8. ***Тяга к новой информации***. Человек каждую минуту тянется к телефону, переворачивая сумки или карманы вверх дном, дабы не пропустить ничего важного и вовремя ответить на письмо и смс

**Симптомы развития номофобии и зависимости от социальных сетей.**

Номофобия проявляется через различные физические и психологические симптомы, которые могут указывать на зависимость от мобильного устройства. Вот некоторые из них:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды симптомов*** | ***Характеристика*** |
| Физические симптомы | 1. Тревожность при отсутствии телефона:  - Ощущение беспокойства, когда телефон недоступен или разряжен.  2. Физическое напряжение:  - Учащённое сердцебиение, потливость, дрожь в руках при мысли об утрате связи с устройством.  3. Проблемы со сном:  - Трудности с засыпанием, частые пробуждения ночью для проверки уведомлений.  4. Физиологические реакции:  - Головная боль, боли в спине или шее из-за длительного использования телефона |
| Психологические симптомы: | 1. Постоянный контроль:  - Частая проверка телефона даже при отсутствии новых уведомлений. Постоянное желание убедиться, что устройство заряжено и доступно.  2. Навязчивые мысли:  - Мысли о возможном пропущенном звонке, сообщении или обновлении в социальных сетях.  3. Социальная изоляция:  - Предпочтение общения через социальные сети вместо личных встреч. Избегание ситуаций, где использование телефона невозможно.  4. Раздражительность:  - Резкая реакция на невозможность воспользоваться телефоном, вплоть до агрессии.  5. Потеря интереса к другим видам деятельности:  - Снижение мотивации заниматься чем-то, кроме использования телефона. Игнорирование других увлечений и обязанностей.  6. Страх пропустить важное событие:  - Боязнь упустить что-то значимое, будь то новость, сообщение или пост в социальной сети. |
| Социальные симптомы | 1. Зависимость от одобрения:  - Постоянная потребность в лайках, комментариях и других формах социального признания в интернете.  2. Ухудшение межличностных отношений:  - Невозможность сосредоточиться на общении с людьми в реальной жизни из-за частых отвлечений на телефон. |

Эти симптомы могут варьироваться по интенсивности и проявляться у разных людей по-разному. Если родители заметили подобные проявления, стоит задуматься о пересмотре отношений детей к мобильным устройствам и, возможно, обратиться за консультацией к специалисту.

**Меры предупреждения и решение проблемы зависимости у детей.**

<https://shkola10efremov-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pamatka_Coz_ceti_dli_roditelei.pdf>

Несколько советов по защите детей от угроз соцсетей:

- Поставьте компьютер в общую комнату, компьютер не должен быть личным и стоять у ребенка в комнате.

- Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, чтобы отфильтровать вредное содержание и узнать, какие сайты посещает ребенок.

- Поговорите со своими детьми-подростками о содержимом в Интернете, предназначенном для взрослых, и порнографии.

- Объясните, что Интернет - это всего лишь способ получить нужную информацию. И не все, что дети читают или видят в Интернете, правда.

- Поговорите с детьми об их опыте общения в социальных сетях. Попросите их общаться только с теми, кого они знают.

- Проследите за тем, чтобы дети не указывали полные имена, контактные данные свои и друзей, не обсуждали информацию о благосостоянии семьи или личных проблемах при общении в Интернете. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети-подростки.

- Расскажите детям об интернет-угрозах. Если им угрожают через Интернет, то они должны немедленно сообщить об этом родителям, и вы вместе найдете выход из любой сложившейся ситуации.

- Обсудите со своими детьми-подростками азартные игры в Интернете, и риски, связанные с ними. Научите ребенка не делать ничего в Интернете, что требует оплаты, без вашего разрешения.

- Полностью оградить ребенка от Интернета было бы неправильным. Запрещать ребенку регистрацию в социальных сетях - неразумно и несовременно. Главное в безопасности ребенка, который работает в Интернете, - доверительные отношения с родителями.

- Станьте друзьями для своих детей: старшими, мудрыми и опытными, с которыми хочется поговорить на любую тему с удовольствием. Чаще беседуйте с детьми, читайте вместе книги, смотрите фильмы, играйте в совместные игры, отдыхайте всей семьей.

- Найдите для ребенка занятие по душе, предложите ему творческие и спортивные кружки, где он сможет дать выход накопившейся энергии. Только живое общение и увлекательные занятия отвлекут юного пользователя от полного погружения в виртуальную реальность.

- Помните: вы – пример для ваших детей. Желая оградить ребенка от неправильного контента (информации) и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие компьютерные игры, «не пропадайте» в Интернете. Дети – отражение нас самих.

- В последнее время всё чаще можно услышать про «группы смерти» в социальных сетях. Одна из таких «игр» – «Синий Кит»

Стоит отметить также, что разговор по мобильному во время грозы чрезвычайно опасен для жизни. Телефон – идеальный проводник для разряда электричества. Поэтому лучше всего отключить его во время грозы.

**Детская безопасность – ответственность взрослых!**

Управление жизнью ребенка без телефона требует времени и терпения. Постепенно внедряя различные меры в повседневную жизнь, родители смогут научить своих детей справляться с тревожными состояниями и улучшить общее самочувствие. Важным при этом является организация свободного времени. Выбор занятий для ребенка зависит от его предпочтений и текущего состояния. Главное — найти то, что действительно работает именно для него.

Какие хобби отвлекают?

* ***Рисование и живопись***

- Преимущества: Творческий процесс помогает выражать эмоции и отвлечься от негативных мыслей. Кроме того, рисование развивает мелкую моторику и концентрацию.

- Пример: Можно начать с простых рисунков карандашом или попробовать акварель, акриловые краски или пастельные мелки.

* ***. Фотография***

- Преимущества: Фотографирование позволяет увидеть красоту окружающего мира и концентрироваться на деталях. Это также стимулирует креативность и наблюдательность.

- Пример: Можно фотографировать природу, архитектуру, уличные сцены или портреты, делать выставки.

* ***Игрушечное моделирование***

- Преимущества: Сборка моделей, таких как самолеты, корабли или автомобили, требует внимательности и аккуратности. Этот процесс может занять много времени, но результат будет радовать долгое время.

- Пример: Выберите вместе с ребенком модель, которая ему нравится, и начните собирать её шаг за шагом.

* ***Вязание и рукоделие***

- Преимущества: Рукоделие, такое как вязание, вышивка или плетение, требует концентрации и повторяющихся движений, что может оказывать успокаивающий эффект. Оно также даёт возможность создавать что-то полезное и красивое.

- Пример: Начните вязать с ребенком с простого узора спицами или крючком, постепенно усложняя задачу.

* ***Садоводство***

- Преимущества: Работа с растениями и наблюдение за их ростом приносят удовольствие и удовлетворение. Садоводство также связано с физическим трудом, который помогает снять напряжение.

- Пример: Посадите вместе с ребенком цветы, овощи или травы на балконе или в саду.

* ***Коллекционирование***

- Преимущества: Коллекционирование предметов, таких как монеты, марки, фигурки или антиквариат, может приносить радость от поиска редких экземпляров и создания уникальной коллекции.

- Пример: Определите тему своей коллекции и начинайте искать интересные предметы

* ***Кулинария и выпечка***

- Преимущества: Готовка и выпекание требуют внимания к деталям и следования рецептам. Это может быть приятным способом провести время и порадовать себя и близких вкусной едой.

- Пример: Экспериментируйте с новыми рецептами, попробуйте приготовить что-то сложное или необычное, хвалите ребенка.

* ***Различные виды спорта***, которые могут помочь ребенку отвлечься от гаджета и улучшить психоэмоциональное состояние:

Йога, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, силовое искусство, бокс, катание на коньках, фехтование и др.

**Таким образом**, номофобия и зависимость от социальных сетей формируется под воздействием множества факторов, начиная от биохимических процессов в мозге и заканчивая удобством и доступностью приложений. Чтобы предотвратить развитие зависимости, важно осознавать эти механизмы и сознательно регулировать поведение детей в интернете.

И главное помнить, что не человек создан для техники, а техника для человека.

**Дополнительные материалы для родителей**.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название материала*** | ***QR код*** |
| Методические рекомендации по профилактике зависимости у детей. В помощь родителям. | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2F+https%3A%2F%2Finfourok.ru%2Frekomendacii-po-preduprezhdeniyu-nomofobii-i-zavisimosti-ot-socialnih-setey-2644182.html&4&0 |
| Номофобия. Социальная реклама | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F14052017164685625076&4&0 |
| Буклет на тему «Факты о номофобии» | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2F%F3%F0%EE%EA.%F0%F4%2Flibrary%2Ffakti_o_nomofobii_121032.html&4&0 |
| Памятка для родителей «Как уберечь ребенка от опасностей в социальных сетях» | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fshkola10efremov-r71.gosweb.gosuslugi.ru%2Fnetcat_files%2F30%2F69%2FPamatka_Coz_ceti_dli_roditelei.pdf&4&0 |
| Памятка для родителей «Чем опасны наушники» | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2F+https%3A%2F%2F63khv.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F12%2F%ED%E0%F3%F8%ED%E8%EA%E8.pdf&4&0 |
| Родительский контроль «Где мои дети» | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2F+https%3A%2F%2Fapps.apple.com%2Fru%2Fapp%2F%E3%E4%E5-%EC%EE%E8-%E4%E5%F2%E8-%F1%E5%EC%E5%E9%ED%FB%E9-%EB%EE%EA%E0%F2%EE%F0%2Fid1620377191%3Fmt%3D8&4&0 |
| Памятка для родителей "О необходимости мониторинга социальных сетей" | http://qrcoder.ru/code/?http%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fhttps%3A%2F%2Fshkolakrasnonivinskaya-r45.gosweb.gosuslugi.ru%2Froditelyam-i-uchenikam%2Fnovosti%2Fnovosti-193_1246.html&4&0 |

**Тест** **для ребенка** «**Как выявить у себя номофобию»**

Для начала обратите внимание на свое поведение. Если вы чувствуете тревогу, оказавшись без телефона, это может быть признаком номофобии. Чтобы оценить состояние, можно пройти небольшой тест.

Оцените степень вашего согласия с приведёнными утверждениями по шкале от 1 (абсолютно не согласен) до 7 (полностью согласен).

1. Мне было бы некомфортно, если бы я не имел постоянного доступа к информации через свой смартфон.
2. Я начинаю нервничать, когда не могу что-то проверить через смартфон.
3. Когда я не могу получить доступ к новостям, событиям или погоде через телефон, я начинаю беспокоиться.
4. Я чувствую беспокойство, если не могу использовать все возможности своего смартфона в любой момент, когда мне это нужно.
5. Меня беспокоит, когда батарея моего смартфона может разрядиться.
6. Если бы я превысил лимит интернета или трафика, я бы запаниковал.
7. Если на телефоне пропадает сеть или Wi-Fi, я сразу ищу способ подключиться где-нибудь поблизости.
8. Я боюсь, что без смартфона могу потеряться.
9. Если я долго не проверяю свой смартфон, то начинаю испытывать необходимость это сделать.
10. Когда у меня нет телефона под рукой, я чувствую беспокойство, что не смогу быстро связаться с друзьями.
11. Когда у меня нет смартфона, я беспокоюсь, что моя семья не сможет до меня дозвониться.
12. Я начинаю волноваться, что не смогу получить важные сообщения или звонки, если у меня нет телефона.
13. Я испытываю беспокойство, что без телефона не смогу поддерживать связь с друзьями и знакомыми.
14. Меня тревожит мысль о том, что кто-то может попытаться со мной связаться и потерпит неудачу.
15. Если я не имею смартфона при себе, меня беспокоит, что связь с семьей и друзьями может нарушиться.
16. Отсутствие смартфона вызывает у меня тревогу, потому что у меня нет доступа к моим онлайн-профилям.
17. Когда у меня нет телефона, я переживаю, что не буду в курсе событий в социальных сетях и интернете в целом.
18. Я начинаю волноваться, что не получу важные уведомления от контактов и источников информации, если у меня нет телефона.
19. Я испытываю беспокойство, когда не могу проверить новые сообщения на смартфоне.
20. Без телефона я чувствую себя растерянно, потому что не знаю, чем заняться.

* До 20 баллов — отсутствие номофобии;
* 21-59 — легкая степень;
* 60-99 — средняя степень;
* 100-140 — тяжелая.