

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кваліфікаційна наукова праця на  
правах рукопису

**СМІЛЯНЕЦЬ ТЕТЯНА ЛЕОНІДІВНА**

УДК 159.942:159.922.8

**ДИСЕРТАЦІЯ  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ  
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

053 – Психологія

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ **Т. Л. Смілянець**

Науковий консультант: **Кудерміна Олена Іванівна,**  
доктор психологічних наук, професор

**Київ – 2025**

## АНОТАЦІЯ

*Смілянець Т. Л.* Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді. – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2025.

Дисертаційна праця присвячена дослідженню психологічних особливостей телефонної залежності сучасної молоді.

На базі проведеного теоретичного аналізу проблеми телефонної залежності сучасної молоді здійснено феноменологізацію цього явища як одного з видів адикції, що проявляється через страх залишитися без гаджета навіть на короткий час, адже він перетворився на штучний замітник соціального життя. Завдяки інтерпретації результатів проведеного емпіричного дослідження виявлено психологічні особливості молоді з різним рівнем телефонної залежності, запропоновано дієві варіанти профілактики розвитку залежності, а також підготовлено психокорекційну програму характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю.

Емпіричну базу дисертаційного дослідження, що проводилось протягом 2022–2023 років, становлять 120 здобувачів вищої освіти денної форми навчання Національної академії внутрішніх справ. Емпіричне дослідження вдалося провести шляхом застосування такого психодіагностичного інструментарію: методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда Х. Шмішека; Індивідуально-типологічний опитувальник (Л. М. Собчик); методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська); методика шкали проблемного використання мобільного телефону; авторська анкета визначення рівня емоційної залежності від мобільного гаджету.

Реалізація дослідження проблем залежності в молодому віці дала змогу встановити комплекс детермінантів виникнення та поширення телефонної адикції. Виявлено суб'єктивні (втрата емпатії та цінності дружніх стосунків; перекладання відповідальності на інших й зовнішній локус контролю; відсутність готовності

самостійно приймати рішення; низька адаптація до соціальних груп; тривожність, синдром загубленого часу; екранна залежність) та об'єктивні (маркетинг і таргет; безперервне вдосконалення мобільних пристроїв виробниками; доступність мережі «Інтернет»; легкодоступність; популярність; воєнний стан у країні, всесвітня пандемія COVID-19) чинники стрімкого поширення телефонної адикції серед сучасної молоді. На основі цього запропоновано кілька рівнів профілактики та запобігання процесу девіантної адиктивної поведінки.

Емпіричним шляхом визначено емоційний стан молоді в разі тривалої відсутності телефону в руках або в полі їх зору, який проявляється через тривогу, паніку, емоційну дисрегуляцію, поганий настрій, роздратування, агресію, злість, яка проєктується на оточення. Відстежено, що відволікання уваги, часте емоційне збудження, погіршення пам'яті, вібраційний фантом, кризовий стан, фантом смерті, агресивність, зниження самооцінки, вчинення психологічного насильства, фізичні болі, відсутність позитивного настрою, ілюзія зони комфорту, асоціативність, зниження критичного мислення, кіберхондрія, синдром розладу уваги є наслідками неконтрольованого користування гаджетом. Встановлено, що психологічний феномен гіперактивності та дефіциту уваги, «гонитва за кращим», сексуалізація поведінки, проблеми самовизначення, демонстративність більше притаманні особистості, в якій високий ризик схильності до телефонної залежності.

За результатами проведеного авторського опитування встановлено причини трансляції показових самогубств молодого покоління шляхом трансляції цього процесу через мобільний телефон. Зокрема, бажання показати глядачам трансляції увесь спектр їх страждання, викликати докори сумління, покарати намовників чи підбурювачів, бажання привернути увагу соціуму на актуальну проблему, яка існує та руйнує життя багатьох інших. Через смертельний страх, пов'язаний з веденням військових боїв на території країни, молоді здається, що вони приречені на страждання та самогубство є єдиним шансом їх уникнути.

Обґрунтовано доцільність застосування профілактичних заходів протидії телефонній залежності на первинному та вторинному рівнях, метою яких є пошук детермінантів поширення та впливу на свідомість молоді шляхом проведення

індивідуальної та групової роботи спеціалістів із залученням відомих інфлюенсерів. У процесі реалізації цього завдання рекомендовано, щоб запобіжні заходи здійснювалися шляхом відкритих зустрічей і челенджів, поширення соціальних відеороликів, а також проведення їх психологами з можливим залученням коучів психокорекції.

Окреслено сучасні техніки подолання пристрасті до телефону на основі балансу між активними користуванням та здоровим способом життя. Зокрема, альтернативні залучення до певної активної трудової, спортивної, волонтерської й навчальної діяльності, спілкування офлайн, використання способу «cheat phone», який реалізується через встановлення днів тижня з часовим обмеженням та без обмеження.

Розроблено та охарактеризовано можливість упровадження в практичну діяльність програми психокорекції характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю, яка містить шість занять з різноманітними вправами та завданнями. Кожне із занять програми охоплює проведення мінілекцій і практичних вправ, які мають вплив на зниження рівня залежності та розвиток особистісних психологічних властивостей молоді людини (розвиток комунікативності та розширення соціальних контактів, здолання надмірної тривожності, виявлення та протидія депресії, тренування стресостійкості та розкриття власного «Я» у процесі протидії маніпуляціям соціальних мереж.

Запропонована система профілактики та психокорекції передбачає поєднання освітніх, організаційних та індивідуально-групових компонентів, спрямованих на зниження інтенсивності номофобічних проявів і нормалізацію режимів цифрової взаємодії. Ключовими інструментами є стандартизовані протоколи цифрової гігієни, тренування уваги та емоційної саморегуляції, розвиток навичок офлайн-комунікації і відновлення соціальної підтримки в академічному середовищі.

Ефективність програми пропонується оцінювати на рівні процесу, результату та впливу. Показники процесу включають дотримання протоколів, відвідуваність занять і виконання самостійних практик. Показники результату охоплюють зміни

у вираженості номофобічних реакцій, зниження частоти імпульсивного перевіряння сповіщень, збільшення тривалості неперервної концентрації, покращення суб'єктивного емоційного стану. Показники впливу віддзеркалюють покращення академічної залученості, якості міжособистісних взаємин у групах та зниження частоти конфліктних ситуацій, пов'язаних із цифровою поведінкою.

З урахуванням підвищених стресогенних умов функціонування освітнього середовища окремо описано компоненти безпеки: психоедукаційні блоки щодо керування інформаційним потоком, профілактики «споживання тривожного контенту», формування навичок вибіркової уваги до офіційних джерел. Для випадків виявлення підвищених суїцидальних ризиків передбачено ескалаційні маршрути, конфіденційність і взаємодію з відповідними службами підтримки.

Встановлені зв'язки між особистісними характеристиками, емоційною дисрегуляцією і номофобією забезпечують підґрунтя для адресних інтервенцій. Зокрема, для осіб із високою тривожністю доцільним є поєднання тренування усвідомленої уваги з регульованими практиками відстроченої перевірки сповіщень; для осіб із вираженою ригідністю – поступове впровадження гнучких режимів користування; для осіб з імпульсивними проявами – акцент на техніках відтермінування реакції, управлінні «цифровими тригерами» та переформатуванні підкріплень.

Запропонований підхід має інтегративний характер і може бути масштабований на інші освітні спільноти зі збереженням ядра протоколів і адаптацією до локальних нормативів. Отримані результати створюють підстави для подальшого лонгitudного відстеження траєкторій ризику, розширення індикаторів цифрової поведінки та апробації змішаних форматів психопрофілактики з використанням інструментів самопостереження.

Очікуваний практичний ефект включає зменшення вираженості номофобічних реакцій, підвищення здатності до саморегуляції й концентрації, відновлення якості офлайн-комунікації та формування сталих навичок безпечної цифрової поведінки. Реалізація програми в умовах закладів сектору внутрішніх справ сприятиме підвищенню психологічної готовності молоді до професійної

діяльності та адаптації в колективах з високими вимогами до стресостійкості та командної взаємодії.

**Ключові слова:** телефонна залежність, адикція, номофобія, характерологічні особливості, профілактика, психокорекція.

## ABSTRACT

Smilianets T. L. Psychological Features of Phone Addiction Among Modern Youth. – Qualification Scientific Paper (Manuscript). Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in Specialty 053 “Psychology.” – National Academy of Internal Affairs, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to the study of the psychological features of smartphone (telephone) addiction among contemporary youth. Based on the theoretical analysis of the problem, the phenomenon is conceptualized as a form of addiction manifested through the fear of being without a gadget even for a short time, as it has become an artificial substitute for social life. Interpreting the results of the empirical study made it possible to identify the psychological characteristics of young people with different levels of phone addiction, to propose effective prevention options for the development of addiction, and to prepare a psychocorrection program addressing the characterological features of youth with phone dependence.

The empirical base of the dissertation research, conducted in 2022–2023, comprises 120 full-time students of the National Academy of Internal Affairs. The empirical study employed the following psychodiagnostic tools: the Method for Determining Types of Character and Temperament Accentuation by K. Leonhard – H. Schmishek; the Individual-Typological Questionnaire (L. M. Sobchik); the Method for Determining the Propensity for Suicidal Behavior (M. Horska); the Problematic Mobile Phone Use Scale; and an author’s questionnaire to assess the level of emotional dependence on a mobile gadget.

The study of youth addictions yielded a complex of determinants for the emergence and spread of phone addiction. Subjective factors include loss of empathy and the value of friendship; externalization of responsibility and an external locus of control; lack of

readiness to make independent decisions; low adaptation to social groups; anxiety; the “lost time” syndrome; and screen dependence. Objective factors include marketing and targeted advertising; the ongoing improvement of mobile devices by manufacturers; Internet accessibility; general availability; popularity; martial law in the country; and the global COVID-19 pandemic. On this basis, several levels of prevention and deterrence of deviant addictive behavior are proposed.

Empirically, the emotional state of young people in the prolonged absence of a phone in their hands or within sight was determined: it manifests as anxiety, panic, emotional dysregulation, low mood, irritability, aggression, and anger projected onto others. Observed consequences of uncontrolled gadget use include distraction, frequent emotional arousal, impaired memory, phantom vibrations, crisis states, “phantom of death,” aggressiveness, lowered self-esteem, psychological violence, physical pain, lack of positive mood, the illusion of a comfort zone, associative thinking, diminished critical thinking, cyberchondria, and attention-deficit syndrome. It was established that the psychological phenomena of hyperactivity and attention deficit, the “race for the best,” sexualization of behavior, identity problems, and demonstrativeness are more characteristic of individuals at high risk of phone dependence.

According to the author’s survey, reasons behind livestreamed demonstrative suicides among youth include the desire to show viewers the full range of suffering, to evoke remorse, to punish instigators or abettors, and to draw public attention to a pressing problem that destroys many lives. Due to the mortal fear associated with active warfare in the country, young people may feel doomed to suffering and see suicide as the only way to avoid it.

The expediency of preventive measures against phone addiction at the primary and secondary levels is substantiated. Their goal is to identify determinants of spread and to influence youth consciousness through individual and group work by specialists with the involvement of prominent influencers. In implementing this task, it is recommended to carry out preventive activities through open meetings and challenges, dissemination of social videos, and sessions led by psychologists with optional involvement of psychocorrection coaches.

Contemporary techniques for overcoming the craving for phones are outlined based on a balance between active use and a healthy lifestyle. These include alternative engagement in productive work, sports, volunteering, and educational activities; offline communication; and the “cheat phone” method, implemented by setting days of the week with time-limited versus unlimited use.

A program for psychocorrection of characterological features in youth with phone dependence is developed and described for practical implementation. It consists of six sessions with diverse exercises and tasks. Each session combines mini-lectures and practical exercises aimed at reducing the level of dependence and developing the young person’s psychological qualities (enhancing communicativeness and expanding social contacts, overcoming excessive anxiety, identifying and countering depression, training stress resilience, and strengthening one’s “Self” while resisting social-media manipulation).

The proposed prevention and psychocorrection system combines educational, organizational, and individual-group components aimed at reducing the intensity of nomophobic manifestations and normalizing digital interaction patterns. Key tools include standardized digital hygiene protocols, attention training and emotional self-regulation, development of offline communication skills, and restoration of social support within the academic environment.

Program effectiveness is to be assessed at the process, outcome, and impact levels. Process indicators include adherence to protocols, session attendance, and completion of independent practice. Outcome indicators cover changes in the severity of nomophobic reactions, reductions in impulsive notification checking, increased duration of sustained concentration, and improvements in subjective emotional state. Impact indicators reflect improved academic engagement, better quality of interpersonal relationships within groups, and fewer conflicts related to digital behavior.

Given the heightened stressogenic conditions of the educational environment, safety components are described separately: psychoeducational modules on managing information flow, preventing the “consumption of anxiety-provoking content,” and cultivating selective attention to official sources. For cases with elevated suicide risk,

escalation pathways, confidentiality, and coordination with appropriate support services are provided.

The established links between personality traits, emotional dysregulation, and nomophobia provide a basis for targeted interventions. For highly anxious individuals, it is advisable to combine mindfulness training with regulated practices of delayed notification checking; for individuals with pronounced rigidity—to gradually introduce flexible usage regimes; for those with impulsive manifestations—to emphasize techniques of response delay, management of “digital triggers,” and reformatting of reinforcements.

The proposed approach is integrative and scalable to other educational communities while preserving core protocols and adapting to local regulations. The findings lay the groundwork for further longitudinal tracking of risk trajectories, expanding indicators of digital behavior, and testing blended psychoprevention formats using self-monitoring tools.

The anticipated practical effect includes reduced nomophobic reactions, improved self-regulation and concentration, restored quality of offline communication, and the formation of stable skills for safe digital behavior. Implementing the program within institutions of the internal affairs sector will contribute to enhancing the psychological readiness of youth for professional activity and their adaptation within teams that require high stress tolerance and teamwork.

**Keywords:** telephone addiction, addiction, nomophobia, characterological features, prevention, psychocorrection.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:*

1. Смілянець Т. Л. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. № 1. Київ. 2023. С. 121–127. DOI: <https://doi.org/10.33270/03233201.121>

2. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. С. 66–71. DOI <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.4.13>

3. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи*. № 4(46). 2024. С. 1384–1389. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1383-1388](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1383-1388).

4. Смілянець Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді. *Габітус*. № 73(10). 2025. С. 340–343. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.60>  
*які засвідчують апробацію результатів дослідження:*

5. Смілянець Т. Л. Особливості прояви синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: ДНДІ МВС України, (м. Київ, 31 жовтня 2023 року). Київ. 2023. С. 210–212.

6. Смілянець Т. Л. Телефонна маніпуляція, як метод впливу на юнацтво: зб. матеріалів III наук.-теорет. конф. здоб. вищої освіти та молодих вчених. Забезпечення запобігання та протидія домашньому насильству, насильству за ознаками статі й торгівлі людьми: національна практика та зарубіжний досвід. (м. Київ, 04 грудня 2023 року). Київ. 2023. С. 132–134.

7. Смілянець Т. Л. Вплив системи віртуальної реальності на психологічний стан юнацтва. *Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference*. (м. Дніпро, 21-22 грудня 2023 року). Дніпро. 2023. С. 194 – 195.

8. Смілянець Т. Л. Роль сім'ї та школи в профілактиці телефонної залежності у підлітків. *Russia-Ukraine War: consequences for the World*: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Дніпро 1-2 лютого 2024 року). Дніпро. 2024. С. 123 – 124.

9. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress*: III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Дніпро, 07 червня 2024 року). Дніпро. 2024. С. 60 – 61.

10. Смілянець Т. Л. Втома, як негативний наслідок використання мобільного телефону. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates: Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (м. Дніпро, 07-08 лютого 2024 року). Дніпро. 2024. С. 190 – 191.

11. Смілянець Т. Л. Психологічна підтримка працівників Національної поліції України. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони України: III Всеукр. міжвід. психол. форум. Київ: ДНДІ МВС України, (м. Київ, 30 червня 2024 року). Київ. 2024. С. 316 – 318.

12. Смілянець Т. Л. Підтримка соціально-психологічного клімату в колективі. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: VI міжвід. наук.-практ. круглий стіл. (м. Київ, 30 травня 2024 року). Київ. 2024. С. 160 – 162.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	13
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ</b> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.1. Психологічна природа залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості.....	21
1.2. Детермінація адиктивної поведінки у сучасної молоді.....	40
1.3. Психологічна характеристика телефонної залежності молоді.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
Висновки до розділу 1 .....	78
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ .</b> <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження .....	80
2.2. Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження.....	98
Висновки до розділу 2 .....	130
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ</b> .....	
3.1. Профілактика номофобії як напрям корекції залежності від мобільного гаджета .....	133
3.2. Психокорекційна програма характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю.....	159
Висновки до розділу 3 .....	203
ВИСНОВКИ.....	205
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	208



## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Світова пандемія, введення дії режиму воєнного стану на всій території України, дистанційний формат освіти, вимушене переселення деякої частини населення з прифронтових зон – створило серйозні виклики для соціалізації підростаючого покоління до умов життя в сучасних реаліях. У такому коловороті подій психіка молоді потребує захисту та підтримки, адже вона є найнезахищенішою в незрілому віці. Перехідний вік стає часом кардинальних змін: батьків віддаляють на друге місце, а друзі та близькі посідають перше. Саме мобільні гаджети дають можливість знайти більше друзів і однодумців, які б зрозуміли ту біль і страждання, які переживає молода людина.

Мобільні телефони є провідником у реальний світ через трансляцію подій, новин, відкриттів з різних куточків світу. Телефон стає тим «сучасним наркотиком», від якого неможливо відірватися. Молодь дедалі більше відчуває потребу в сучасному та модному гаджеті, який створить ілюзію входження в соціум. Інтернет-доступність і розвиток штучного інтелекту шляхом використання мобільного гаджету стає першопричиною виникнення в молоді адикції та страху втратити таку можливість.

Саме смартфон дає змогу необмежено користуватися доступною у віртуальних ресурсах інформацією, новинами та розвагами. З першого погляду здається, що телефон створений для комфорту та спрощення певних діяльнісних процесів людини, однак, попри все, він становить пряму загрозу для людини. Зловживання та відсутність контролю часу, проведеного в телефоні, призводить до поширення залежності та погіршення фізичного й психічного здоров'я людини.

Звісно, уразливим до залежності про шарком суспільства є молодь. У зв'язку з несформованістю особистості, власного «Я», відсутністю достатнього життєвого досвіду та соціальних контактів молодь швидко навіюється негативним впливом та наслідує авторитетних інфлюенсерів віртуального світу. Проте на вивченні та розробленні методів протидії такій нехімічній залежній поведінці почали зосереджувати увагу відносно нещодавно. Також до цього часу обговорюється

питання внесення телефонної залежності до Міжнародного класифікатора хвороб, як хвороби, із визначенням основних ознак такого явища. У процесі формування залежності, особистість молодого людини набуває негативних змін, що може проявлятися в соціальній дезадаптації, тривожності, посиленню бажання соціального усамітнення, агресивності, фрустрації, стресовістю тощо. Перелік деформаційних змін може поповнюватись з часом залежності.

Видатні психологи та науковці: В. Вигівська, Т. Голованова, Ю. Ганган, С. Грибанова, З. Гуріна, О. Зіньковська, В. Лютий, В. Москалець, О. Петрунько, А. Приходна, М. Проц, Ю. Рукштель, Н. Сірант, К. Телешун, І. Шевякова, В. Шебанова, О. Янкович засвідчують, що проблема телефонної залежності потребує системної стратегічної роботи з постійним аналізом змін у соціумі, позитивних і негативних наслідків корекції, настроїв молоді та розвитку інформаційних технологій.

У теорії та практиці всесвітньої психології вже накопичений певний досвід, який можна модернізувати та імплементувати в процес протидії телефонній залежності української студентської молоді. Однозначно, певні загальні аспекти протидії адикції та девіантній поведінці молоді активно досліджували українські науковці: Т. Аймедов, Ю. Асєєва, В. Белов, Н. Берегова, М. Бідось, В. Бітенський, Н. Бозовчук, А. Войскунський, В. Виноградова, О. Змановська, А. Кабешев, Н. Квітковська, В. Коба, В. Коломієць, А. Кононенко, Ц. Короленко, М. Корольчук, О. Кудерміна, С. Кулаков, А. Личко, В. Лютий, І. Мартинюк, В. Менделевич, У. Михайлишин, С. Мінаков, Н. Павленко, Н. Пезешкіан, І. Прокопчук, Є. Пузирьов, В. Пушкар, М. Саврасов, О. Савчук, В. Свідовська, О. Сергієни, К. Синіцької, Д. Сізов, С. Смагін, А. Ходотаєв, А. Худяков, Н. Штейн, О. Чайка.

Однак спроби ґрунтовного вивчення проблеми телефонної залежності та здійснення її профілактики ще не дало позитивного результату в українській психології. Слід зазначити, що в наукових джерелах наявні публікації, присвячені лише висвітленню переважно іноземного досвіду в протидії телефонній залежності. Отже, актуальність дисертаційного дослідження «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді» зумовлює потребу у

всебічному дослідженні психологічних особливостей прояву та розвитку телефонної залежності серед сучасної молоді з метою визначення детермінант цього явища й удосконалення підходів до його профілактики та психокорекції.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.** Дисертація виконана на кафедрі юридичної психології Національної академії внутрішніх справ відповідно до Закону України «Про пріоритетні напрями розвитку науки і техніки» від 11.07.2001 р. № 2623-III; Указу Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» від 12.03.2021 р. № 94/2021; Постанови КМУ «Про затвердження Державної цільової соціальної програми “Молодь України” на 2021–2025 роки» від 02.06.2021 р. № 579. Тему дисертації затверджено рішенням Вченої ради Національної академії внутрішніх справ від 29 вересня 2025 р., протокол № 21.

**Мета і завдання дослідження.** *Мета* дисертації полягала в теоретичному вивченні, емпіричному дослідженні психологічних особливостей телефонної залежності молоді.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення низки *завдань*:

- визначити зміст та прояви адиктивної поведінки молоді крізь призму юридико-психологічної проблеми сучасності;
- охарактеризувати основні проблеми та причини виникнення різних видів залежностей в молодому віці;
- визначити психологічні особливості молоді як групи ризику щодо формування телефонної залежності
- побудувати узагальнену систему проявів телефонної залежності молоді, на основі емпірично встановлених взаємозв'язків між її компонентами та психологічними характеристиками;
- емпірично встановити індивідуально-психологічні детермінанти виникнення та розвитку номофобії молоді;
- обґрунтувати систему профілактики телефонної залежності молоді;
- розробити програму психопрофілактики телефонної залежності молоді.

*Об'єкт дослідження* – телефонна залежність як соціально-психологічний феномен.

*Предмет дослідження* – психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети та завдань цього дослідження використано *загальнофілософський, теоретичні, емпіричні, психодіагностичні методи, інтерпретаційні методи.*

Зокрема, загальнофілософський діалектичний метод дав змогу сформулювати авторське бачення поняття мобільна залежність і телефонна залежність (підрозділ 1.1), а також визначити основні причини, які спонукають адикцію (підрозділ 1.2). Серед теоретичних використано методи опису, аналізу та узагальнення наукових джерел, які характеризують актуальність досліджуваної проблеми (підрозділи 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2); системний аналіз – побудова конструктивних зв'язків між елементами дослідження (підрозділи 2.2, 3.1, 3.2); психологічне моделювання – підготовка програми психокорекції (підрозділ 3.2);

Емпіричні та психодіагностичні методи психологічної науки застосовано в дослідженні для перевірки авторських гіпотез і реалізації завдань дослідження. Тому, психодіагностичні методи дали змогу встановити детермінанти та особливості розвитку телефонної залежності серед сучасної молоді (методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда Х. Шмішека; індивідуально-типологічний опитувальник (Л. М. Собчик); методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська); методика шкали проблемного використання мобільного телефону (NPPUS-27; mobile Phone Problematic Use Scale; авторська анкета визначення рівня емоційної залежності від мобільного гаджету) (підрозділи 2.1, 2.2). Завдяки методу спостереження та анкетування вдалось зрозуміти та описати ставлення молоді до власної телефонної адикції та описати методи її профілактики (підрозділи 2.1, 2.2, 3.1).

Інтерпретаційний метод був застосований для оброблення та пояснення результатів емпіричного дослідження, кількісного та якісного аналізу даних, зіставлення отриманих результатів і визначення психологічних детермінант

телефонної залежності молоді, а також для з'ясування ставлення молоді до залежності та основних проявів такої залежності (підрозділи 2.1, 2.2).

*Емпірична база дослідження.* Дисертаційне дослідження проводилося поетапно з 2022 року до 2023 року. Емпіричну вибірку дослідження групи респондентів становили 120 ( $n = 120$ ) здобувачів вищої освіти (студентів) Національної академії внутрішніх справ.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в розширенні уявлень про перебіг телефонної залежності молодих людей в сучасному інформаційному світі.

Зокрема:

*вперше:*

– здійснено психологічний аналіз телефонної залежності молоді як прояву адиктивної поведінки, розглянутої крізь призму юридико-психологічної проблематики сучасності. Інтегровано юридико-психологічний підхід і здійснено цілісний психологічний аналіз телефонної залежності молоді; Обґрунтовано відмінність телефонної адикції від інтернет-залежності за контекстом і механізмами використання (включно з офлайн-застосунками та роллю матеріального об'єкта-гаджета) та виявлено ключові соціально-психологічні чинники ризику молодого віку. Запропоновано нове трактування номофобії як страху втрати саме гаджета, що зумовлює компульсивні реакції та негативні наслідки для фізичного, психічного й соціального здоров'я.

– конкретизовано зміст понять «адиктивна поведінка», «телефонна залежність», «номофобія», у контексті юридико-психологічного аналізу. Адиктивна поведінка є одним із різновидів девіантної поведінки, що формується внаслідок порушення психологічних механізмів саморегуляції та реалізується через стійке прагнення до отримання емоційного задоволення чи зняття напруження за допомогою певних об'єктів або дій. Телефонна залежність є різновидом нехімічної поведінкової адиктивної поведінки, яка вносить деструктивні зміни в особистість молоді. Номофобія – це страх або тривога, яку людина відчуває через відсутність мобільного телефону або зв'язку.

– розкрито психологічну характеристику виникнення та розвитку телефонної залежності сучасної молоді. Розмежовано інтернет та телефонну залежність як різні феномени технологічної адикції, обґрунтовано матеріально-об’єктну природу телефонної залежності (включно з офлайн-функціоналом) і введено типологію детермінант (об’єктивні/суб’єктивні) разом із моделлю етапів (звичка компульсія залежність, окремо етапи становлення адикції). Також розкрито поняття фабінгу як ближньому механізму поступового зростання залежності, виокремлення вікового ризику 17–21 років та діагностики телефонної залежності.

– сформовано узагальнену систему проявів телефонної залежності молоді. Пряма залежність провокує розвиток психологічних розладів: фантомного дзвінка, кіберхондрію, Google-ефект тощо. Тривала відсутність телефону викликає у молодих людей тривогу та роздратованість. У деяких респондентів страх втратити мобільний обумовлює прояв агресивності.

– емпірично доведено наявність статистично значущих зв’язків між рівнем телефонної залежності та певними особистісними характеристиками (емоційна лабільність, ригідність, тривожність, схильність до екстраверсії).

– запропоновано техніки та методики самостійного подолання телефонної залежності молоддю: поведінкові та когнітивні техніки, емоційна саморегуляція та заміщена поведінка;

– розроблено *психопрофілактичну програму* попередження телефонної залежності молоді, що включає елементи психологічної просвіти, розвиток цифрової гігієни, тренінгові вправи з формування саморегуляції та альтернативної офлайн-активності.

*удосконалено:*

– наукове розуміння поняття телефонної залежності молоді з усіма її детермінантами;

– обґрунтування можливості визнання телефонної залежності хворобливим станом, який визначатиметься Міжнародною класифікацією хвороб;

*набуло подальшого розвитку:*

- наукові підходи щодо розмежування понять «інтернет-залежність» та «телефонна залежність» з огляду на характерологічні особливості сучасної молоді;
- рекомендації щодо профілактики виникнення та розвитку телефонної залежності.

**Теоретичне та практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що сформовані в дисертаційному дослідженні висновки й рекомендації впроваджені та знайшли своє відображення в:

- *науково-дослідній діяльності* – як підґрунтя для подальшого наукового розроблення окремих питань профілактики адиктивної телефонної залежності молоді (акт впровадження Національної академії внутрішніх справ від 06.10.2025 № 475-нд);

- *освітній діяльності* – під час викладання таких навчальних дисциплін, як «Юридична психологія», «Вікова психологія», «Конфліктологія», «Соціальна психологія» (акт впровадження Національної академії внутрішніх справ від 06.10.2025 № 474-оп);

- *практичній діяльності* – під час розроблення основ формування безпечного освітнього середовища серед дітей та молоді шляхом правотворчої діяльності (акт впровадження громадської організації «Всеукраїнське об'єднання протидії булінгу! Мої безпечні друзі» від 06.10.2025 № 86-88/115-2025).

**Особистий внесок здобувача.** Дослідження виконано здобувачем самостійно. Здійснена апробація матеріалів дисертації.

**Апробація матеріалів дисертації.** Основні положення роботи, її висновки та рекомендації оприлюднено на міжнародних та Всеукраїнських конференціях: «Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів» (м. Київ, 31 жовтня 2023р.); «Забезпечення запобігання та протидія домашньому насильству, насильству за ознаками статі й торгівлі людьми: національна практика та зарубіжний досвід». (м. Київ, 04 грудня 2023 р.); «Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference» (м. Дніпро, 21-22 грудня 2023 р.); «Russia-Ukraine War: consequences for the World» (м. Дніпро, 1-2

лютого 2024 р.); «Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress» (м. Дніпро, 07 червня 2024 р.); «Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates» (м. Дніпро, 07-08 лютого 2024 р.); «Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони України» (м. Київ, 30 червня 2024 р.); «Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України» (м. Київ, 30 травня 2024 р.).

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (176 найменувань на 21 сторінках) і двох додатків на семи сторінках. Загальний обсяг роботи становить 236 сторінок, з яких Основний текст дисертації становить 207 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Психологічна природа залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості

Сучасна людина не уявляє свого існування без мобільного гаджета, який дає змогу спілкуватися, працювати, відпочивати, продавати, купувати, займатись спортом, проводити семінари та транслювати своє життя усьому світу. Здавалося, що телефон створений виключно для зручності та оперативності перебігу життя особистості. Водночас ще двадцять років тому мало хто зміг передбачити, що він зможе викликати в сучасної людини тривожно-фобічний страх його втрати та непереборну залежність.

Можна стверджувати, що незалежно від віку кожна людина вміє оперувати мобільним гаджетом. Малеча, не вміючи говорити, вже засвоює особливості функціонування телефону. Дорослі люди використовують телефон як засіб для роботи, а люди старшого віку використовують його як чи не єдиний засіб зв'язку з рідними.

Водночас лише незначна кількість людей замислюється над наслідками постійного перебування зі смартфоном у руках. Початок дня сучасної людини означається перевіркою мобільних сповіщень у будь-якому месенджері. У дорозі, процесі роботи чи на відпочинку людина відчуває непереборне бажання скористуватися гаджетом. Навіть, якщо ніхто не телефонує та не пише – особистості необхідно, щоб телефон був поруч, а краще – у руках.

Всесвітня пандемія COVID-19 дала непереборний поштовх розвитку психологічної залежності людства від мобільних пристроїв. Перебування тривалий час удома та невизначеність ситуації викликало страх та тривогу в населення. Єдиним джерелом інформації став інтернет-простір, який транслював новини з перебігу останніх подій. Поступово всі сфери людської життєдіяльності змогли

адаптуватися до нових вимог та спробували перейти в онлайн формат. Угору пішли віртуальні продажі, спортивні тренування, надання адміністративних послуг, а головне – освітній процес. Молодь повернулась до навчання в межах дистанційного формату. Викладачі та студенти загалом змогли опанувати мобільні пристрої та адаптувати заняття до вимог реалій того часу.

Попереду Україну чекав ще один виклик – повномасштабне вторгнення країни-агресора на територію нашої країни. Телефон став невіддільним елементом життя населення України. Він давав можливість зв'язатися з рідними, допомагав викликати допомогу й, навіть, рятував життя. Перебуваючи в укритті або будучи заблокованим у певних приміщеннях, люди мали змогу за допомогою мобільних застосунків володіти інформацією щодо повітряних тривог, наступу ворожих військ, місць евакуації чи пунктів гуманітарної допомоги тощо.

Наведене актуалізувало зворотний негативний бік неконтрольованого користування телефоном – появу страху залишитися без засобу зв'язку. З часом у людини потенційно формується психологічна залежність до гаджета, яка може мати ознаки девіантності. Адже, зазвичай його використовують як елемент заспокоєння, не маючи бажання вдаватися до інших альтернативних методів, що можуть вимагати певної активності особистості та необхідності реалізовувати нею низку додаткових дій. Телефон для молоді стає комфортним та «пасивним» засобом осягнення людиною зовнішнього світу. Особливого занепокоєння зазначене набуває з огляду на тотальне занурення в життя гаджетів представників молодого покоління. З нашого погляду, аналіз детермінації телефонної залежності сучасної молоді необхідно розпочати з питання тлумачення девіантної поведінки особистості загалом для виокремлення в ній притаманних телефонній залежності ознак.

Девіантною поведінкою вважається будь-яка за ступенем вираженості, спрямованості або мотивами поведінка, що відхиляється від критеріїв тієї чи іншої суспільної норми. Крім цього, критерії зумовлюються нормами користування правовими вказівками та регламентаціями (норми правової поведінки), моральними, морально-етичними догмами, нормами етикету й стилю. Деякі з цих

норм мають абсолютні й однозначні критерії, зафіксовані в законах і указах, інші – відносні, що передаються з вуст у уста, транслюються у формі традицій, вірувань або сімейних, професійних і суспільних регламентацій [101, с. 37–38].

Основою оцінки девіантної поведінки людини є аналіз її взаємодії з реальністю, тому що головний принцип норми – адаптивність виходить із пристосування до чогось або когось, тобто до реального оточення індивіда [101].

Виокремлюються такі способи та прояви індивіда в реальному оточенні:

- гармонійність у стосунках;
- психічні розлади та патології, які викликають ворожість та агресію до оточення;
- уникнення та ігнорування оточення шляхом вживання певних речовин чи усамітнення через дезадаптацію та несприйняття соціумом;
- точкова спрямована діяльність з відкритим ігноруванням соціальних правил і норм, яка може проявлятися в гіперздібностях і можливостях;
- зміна оточення відповідно до свого бачення та установок. Вчинення злочинів і проступків задля прояву свого опору встановленим порядкам оточення.

У своїй праці Н. Знаковська девіантну поведінку молоді розглядає як індивідуальну чи групову поведінку, яка не відповідає нормам моралі та права, в результаті чого ці норми порушуються [41, с. 90–91]. Для девіантної поведінки молоді характерним виступає те, що соціальні цінності суспільства стають розмитими, не сприймаються й особисто не ідентифікуються.

Розглядаючи девіантну поведінку, як систему взаємопов'язаних поведінкових проявів, обґрунтовується необхідність охарактеризувати кожен з них, виокремлюючи притаманну телефонній залежності нішу. З огляду на зазначене до девіантної поведінки належать: *делінквентна, патохарактерологічна, деструктивна, адиктивна, гіперздібності*.

*Делінквентність* – вчинення правопорушень та злочинів, які суперечать правовим і моральним установкам соціуму. Вона поділяється на кримінальну та некримінальну. Перша проявляється у вчиненні крадіжок, побиття, грабежів тощо.

Інша – в аморальних вчинках (нецензурна лайка, перебування в нетверезому стані на загал тощо) [101, с. 38–39].

Делінквентність – це психологічна готовність до правопорушення, асоціальні за своєю спрямованістю, повторювані вчинки й дії, формування негативно орієнтованих особистісних установок. Делінквентна поведінка (від лат *delinquens* – «проступок, провина») – це протиправна поведінка, дії конкретної особи, що відхиляються від встановлених у цьому суспільстві й у цей період законів, загрожують добробуту інших людей або соціальному порядку та є кримінальними в крайніх своїх проявах [54, с. 44].

*Патохарактерологічна* поведінка формується під дією наявних психічних порушень, розладів, порушень. *Гіперздібність* проявляється в геніальності, що виходить за межі загальноприйнятого та звичайного. Можна вважати, що це є позитивна девіація, яка робить молоду людину «іншою» в очах однолітків. *Деструктивна* поведінка проявляється в агресивності до інших, свідомому перебуванні в несприятливих ситуаціях, заподіювання шкоди, вчинення дій для позбавлення себе життя.

За офіційною статистикою Державної статистичної служби України в період 2020–2021 року кількість померлих від навмисного самоушкодження серед дітей і молоді становила:

- у віці 5–9 років: 2020 – 1 особа; 2021 – 1 особа;
- у віці 10–14 років: 2020 – 23 особи, 2021 – 25 осіб;
- у віці 15–19 років: 2020 – 140 осіб, 2021 – 139 осіб;
- у віці 20–24 років: 2020 – 230 осіб, 2021 – 255 осіб;
- у віці 25–29 років: 2020 – 409 осіб, 2021 – 356 осіб [59].

Наведені результати статистики дають змогу стверджувати, що зі зростанням віку людини збільшується тенденція до саморуйнівної поведінки. Розширення соціальної представленості, збільшення ситуацій зіткнення інтересів та потреб, зростання кількості сфер самореалізації викликають необхідність формування адекватної адаптивності молоді людини. Збій у поступовому її розвитку може

коренитися, серед іншого, у відході від реального світу в уявний – «контрольований» світ віртуальної реальності гаджета.

*Адиктивна поведінка* – це поведінка, викликана залежністю від різних шкідливих пристрастей. Однією із найпоширеніших особистісних проблем сучасної людини є формування психологічної залежності від певних видів активності, що дають змогу їй отримати особливе задоволення, покращити самопочуття, відвернутися від неприємної реальності. Проте внаслідок своєї частоти та інтенсивності вони наносять безпосередню або опосередковану шкоду особистості [99, с. 28].

Історичні нариси вказують на те, що люди ще з давніх часів розкрили дію психоактивних хімічних речовин. У книзі Ноя міститься свідчення про пияцтво та використання певних речовин під час певних обрядів і церемоній. Також у Британській газеті від 1806 року розкрито історію використання маку як опію [152, с. 33]. Китайці стали першими, хто почали вживати коноплю, як ліки. Історичні нариси свідчать, що опіум вживався ними перед важливими битвами [160].

Лише з середини ХХ століття лікарі дійшли спільного розуміння медичного характеру проблеми та визначили її терміном «залежність», що згодом стало підґрунтям для формування біопсихосоціальної моделі, яка нині є загальноприйнятою у науковому медичному середовищі для пояснення феномену адикцій. Ретроспективно, «залежність» була визначена лише щодо психоактивних речовин (наприклад, алкоголь, тютюн, наркотики), які проходять через гематоенцефалічний бар'єр, тобто одноразове вживання – спричиняє тимчасово хімічні зміни в мозку людини.

Відповідно до огляду наявних наукових підходів тлумачення адиктивної поведінки можна стверджувати про їх різноманітність і багатоваріативність концептуальних положень. J. Brehm, S. Brehm запропонували мотиваційний підхід адиктивної поведінки (теорія реактивного опору [153]). *Адикція* особистості тлумачиться як форма поведінки, пов'язана з основним видом активності, що обирається в разі неможливості відновлення свободи за допомогою основного виду

поведінки іманентного людині. С. Келлі трактує адиктивну поведінку як психологічний феномен, переважно соціально обумовлену генезу [163, с. 331–332]. А. Сафронов акцентує на інтернальних факторах адиктивної поведінки, пов'язаних з особливостями біологічної організації людини [107, с. 113–114]. Виокремлюються: моральна модель, що пояснює адиктивну поведінку як наслідок бездуховності й моральної недосконалості особистості; модель хвороби, яка представляє залежність як захворювання, що вимагає отримання спеціальної допомоги; симптоматична модель, яка передбачає вивчення залежної поведінки як окремих поведінкових звичок людини; психоаналітична модель, що розглядає адиктивну поведінку як один із проявів порушення особистісної динаміки; системо-особистісна модель, у межах якої залежна поведінка розглядається як дисфункціональне порушення, пов'язане з порушенням життєво важливих функцій [145, с. 280–281].

Нині проблему адиктивної поведінки досліджує та розробляє шляхи її профілактики значна низка науковців, а саме: В. Белов, М. Бідось, В. Бітенський, О. Змановська, Р. Кулаков, Л. Кулакова, І. Мартинюк, У. Михайлишон, І. Прокопчук, В. Свідовська.

У зв'язку з різноманітням структури психічних і поведінкових розладів і девіацій на сучасному етапі розвитку наукової думки виникла необхідність виокремлення нової галузі знань – адиктології. До сфери її основних інтересів належить проблематика залежних (адиктивних) форм поведінки як психологічного, так і психопатологічного рівня. Адиктологія – наука про хімічні та нехімічні залежності особистості, що вивчає механізми їх формування, розвиток, діагностику, профілактику, лікування і реабілітацію від них [101].

Уперше термін «адиктивна поведінка» (від англ. addiction – хибна звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) був використаний В. Міллером [99, с. 29–30], який вважав, що це неконтрольоване вживання різноманітних речовин, які здатні впливати на психічний стан і сприяти залежності. До таких речовин можна віднести: наркотичні речовини, алкоголь, тютюн, тютюнові емульсії. В. Міллер та М. Ландрі визначають адиктивну поведінку як

таку, що характеризується наявністю фізичної та індивідуальної психологічної залежності [113, с. 166–167].

На думку У. Михайлишин, «адиктивна поведінка – це один із видів девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою вживання деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримки інтенсивних емоцій» [108, с. 109].

В. Свідовська вважає, що така залежна поведінка спрямовує подальше життя людини, робить її нестійкою перед адикціями [108, с. 110].

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою приймання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій [149]. Термін «адиктивна поведінка» пов'язаний з терміном «залежність». Вважається, що адикція є захворюванням, а залежність – стає його формою; інші виступають проти такого тлумачення та захищають думку про взаємозамінність цих явищ. Адикція подібна до рабської залежності. Певні психологи зауважують, що «адикція має на увазі зростання толерантності до засобу, яким зловживає особистість, постійну заклопотаність тим, щоб його роздобути та вжити, попри передбачення згубних наслідків, а також зусилля припинити зловживання без помітного успіху» [175].

А. Худяков окреслює чотири основні критерії адиктивної поведінки: психологічний, фізіологічний, соціальний і клінічний. Як зазначає науковець, психологічні критерії – це ослаблення мотивів, які можуть перешкоджати вживанню психоактивних речовин. У результаті виникають різні варіації психологічного захисту у вигляді проєкції, заперечення тощо. Фізичним критерієм адиктивної поведінки є поблажливість до речовини, що вживається. Соціальний критерій, на думку автора, – це кількість уживання психоактивних речовин, за якого виникають зазначені вище критерії адиктивної поведінки. Амнестичні

розлади, емоційні поведінкові порушення, властиві для клінічних критеріїв [82, с. 36].

С. Смагін вважає, що на відміну від інших видів поведінки адиктивна спрямована саме на відхід від реальності, а не самоствердження в реальних умовах або компенсацію невдач. Деяка перевага терміна «адиктивна поведінка» полягає в його інтернаціональній транскрипції, а також у можливості ідентифікувати особистість з подібними звичками як «адикта» або «адиктивну особистість» [95, с. 45]. Адиктивна поведінка є одним із різновидів залежності, яка здатна викликати відчуття безнадії та невдачі, а також почуття сорому й провини. Основою виникнення та розвитку адикцій є прагнення до зміни психічного стану, який чимось дискомфортний для індивіда. Зміст психологічної реальності, якої намагається позбутися індивід, буває різним, так само як і можуть бути різними способи від її позбавлення [77, с. 110].

Ми стверджуємо, що залежна поведінка є одним з різновидів девіантної поведінки, яка виявляється в: придушенні власних інтересів заради підтримки інтересів інших людей; нетиповій фіксації уваги на певній діяльності; зменшенні можливості контролювати свої захоплення та бажання; відсутності самостійності. Збільшення сили залежності викликає значну толерантність і фіксування на предметі залежності.

У структурі залежності У. Михайлишин виокремлює два компоненти: звичку та емоційну прив'язаність. Звичка – це стереотипізована діяльність із реалізації залежної поведінки. Другий компонент адикції – емоційна прив'язаність, що проявляється в одухотворенні об'єкта залежності [78, с. 110].

Адиктивна особистість визначається як тип особистості, схильний до розвитку залежності. Це не окремий розлад, а термін, який описує риси, пов'язані з формуванням розладу вживання психоактивних речовин або поведінкової залежності. Загальними рисами адиктивної особистості є тривога, депресія, імпульсивність і схильність до ризику [145, с. 281].

В. Пушкар [101, с. 40] зазначає, що адиктивна поведінка особистості – це поведінка, спрямована на штучний відхід від реальності шляхом занурення в певну

діяльність або вживання певних речовин. Шкідлива вона тим, що не вирішує проблеми, накопичуючи їх та унеможлиблює персональний розвиток особистості.

Адиктивна поведінка особистості, як одна з форм деструктивної поведінки, набула в останній час масового характеру і стала центром уваги соціологів, психологів, медиків, працівників правоохоронних органів та громадськості [110].

На нашу думку, надмірна прив'язаність до окремих видів активності може як спричинити проблеми людини, порушити її взаємовідносини, заподіювати шкоду фізичному й психічному здоров'ю, так і сама бути наслідком значних проблем її перебування в складних життєвих обставинах.

Іноземні наукові першоджерела визначають адикцію (addiction) як згубну звичку або нетипову пристрасть до чого-небудь [69, с. 35]. Зазвичай термін «залежність» застосовують до людей, які не мають можливості припинити зловживати забороненими або шкідливими речовинами.

Певний внесок в опрацювання проблеми поширення адикцій серед населення внесли швейцарські вчені. У науковій праці L. Milani були описані останні досягнення в дослідженні нейробіологічних корелятив новітніх залежностей. Відносно новими залежностями, які необхідно вивчати на загальнонаціональному рівні, визначено: інтернет-залежність та інтернет-ігровий розлад [78, с. 110–111].

Слід зазначити, що існує достатньо великий перелік чинників, який визначає залежну поведінку.

Серед особистісних чинників адиктивності визначають такі:

- відсутність стійкості до труднощів;
- прихований комплекс неповноцінності, який поєднується із зовнішньою демонстрацією переваги;
- ігнорування соціальних контактів через боязкість бути відхиленим;
- прагнення все замовчувати;
- зовнішній локус контролю;
- перекладання відповідальності;
- стереотипність, повторюваність поведінки;
- тривожність [7, с. 15–16].

Ми вважаємо, що передбачуваність, визначення власної долі – дратівний момент адиктивної особистості. Кризові ситуації з їх непрогнозованістю, ризиком і вираженими афектами виступають для них підґрунтям, на якому адикти набувають упевненості в собі, самоповаги, відчуття переваги над іншими. Відзначається феномен «спраги гострих відчуттів» [69].

Людина адиктивного типу, не маючи можливості задовольнити певну потребу, відчуває певний дискомфорт, який намагається зняти шляхом фіксації на певну діяльність. Таким чином, завдяки сенсорній стимуляції чи неординарністю вчинків вона відходить від проблеми та знижує стрес, викликаний переживанням.

Відсутність стійкості до труднощів через страх бути знехтуваним, зневіри у власних силах або невизнаним формують «комплекс неповноцінності», неможливості жити як усі інші. Такий комплекс супроводжується гіперкомпенсаторною реакцією. Занижена самооцінка може різко перетворитися на завищену, яка виражається через бажання вказати всім, що я не такий/не така. Відсутність адекватної самооцінки провокує високий рівень конфліктності та дезадаптації в групі, сім'ї, колективі [105, с. 48].

Адиктивній особистості можуть бути притаманні риси безвідповідальності, а також нестійкості в інтересах і судженнях. В адиктивної особистості з часом руйнується упевненість у собі та блокується хист до особистісного зростання [8, с. 168].

Мікроклімат чи макроклімат, у якому перебуває особа, також формує еталон поведінки як нормальної. Тому, людина може просто підлаштовується під норми соціуму та обирає типові соціальні ролі. Зразки еталона можуть відповідати або не відповідати особистості. Убачається, що нав'язана роль не ідентифікується з людиною і вона вдається до «психологічної втечі» шляхом адикції [120, с. 167-169].

Спостерігається, що потреба перебувати серед людей супроводжується сильними емоційними зв'язками та пошуком нових контактів. Відсутність взаємності провокує різку втрату інтересу та перемикання на інший об'єкт, або «втечу» в діяльність. «Втеча» проявляється у відході від реальності завдяки певним методам. Такий метод не завжди – усамітнення. Особа просто спрямовує всі свої

сили в одне русло: вживання алкоголю, наркотиків, робота, хобі, заробляння коштів, спорт тощо.

Внауковому доробку М. Бідося визначається декілька видів «втечі» від реальності:

– «втеча в тіло» – переорієнтація на діяльність, спрямовану лише на власне фізичне чи психічне вдосконалення; гіперкомпенсаторним стає захоплення оздоровчими заходами («параноя здоров'я»), сексуальними взаємодіями, власною зовнішністю, якістю відпочинку та способами розслаблення;

– «втеча в роботу» – дисгармонійна фіксація на службових справах [8, с. 169].

О.Савчук у своєму дисертаційному дослідженні також виділяє:

– «втеча в контакти чи самотність» – спілкування стає або єдино бажаним способом задоволення потреб, заміщуючи інші, або кількість контактів зводиться до мінімуму;

– «втеча в фантазії» – схильність до роздумів і відсутність бажання щось утілювати в життя [105, с. 48].

Сучасний реєстр поведінкових залежностей містить близько тисячі різних адиктивних «агентів» (адиктогенів), що спонукують до формування хвороб залежності [8, с. 171]. Узагальнюючи, можна виокремити такі форми залежної поведінки особистості:

– хімічна залежність (куріння, токсикоманія, наркозалежність, залежність від ліків, алкогольна залежність);

– порушення харчової поведінки (переїдання, голодування, відмова від їжі);

– гемблінг – ігрова залежність (комп'ютерна залежність, азартні ігри);

– сексуальні адикції (зоофілія, фетишизм, трансвестизм, ексгібіціонізм, вуаєризм, садомазохізм);

– релігійна деструктивна поведінка (релігійний фанатизм, залученість до секти) [108, с. 108–109].

Залежність можна визначити як примус брати участь у корисній поведінці (наприклад, уживання психоактивних речовин, ігри), попри довгострокову шкоду, яку це може завдати. Залежності викликають втрату контролю під час адиктивної

поведінки та відчуття неможливості зупинитися [14, с. 18–19]. Адиктивність проявляється не лише в тих описаних вище звичках, а й в ігроманії, комп'ютерній залежності, інтернет-залежності, лудоманії, працеголізмі, фанатичному перегляді телепередач тощо.

Часто термін «залежність» вживають для того, щоб позначити ступінь пристрасті людини та суспільства до певної матеріальної чи нематеріальної речі або діяльності. Пристрасть може бути до людини, спортивних занять, колекціонування, читання тощо. Вона не є шкідливою, однак сумісно з певними вадами може переростати в нездорову залежність і провокувати асоціальну поведінку.

Існує підхід, відповідно до якого всі прояви адиктивної поведінки можна поділити на дві великі групи: хімічну та нехімічну адикцію [5, с. 56–57] (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

<b>Адиктивні агенти</b>	
<i>Хімічні (фармакологічні засоби)</i>	<i>Нехімічні (нефармакологічні засоби)</i>
алкоголевмісні речовини	ігри (азартні)
наркотиковмісні речовини	працеголізм
токсичні речовини	мережа «Інтернет», гаджети
медичні та седативні препарати тощо	переїдання/голодування тощо

Ми поділяємо думку, що адитивна поведінка є різновидом девіантної поведінки, яка проявляється в потягу до ігор, вживання певних речовин, заробітку коштів, спорту, сексу та має дві взаємопов'язані складові – фізичну та психологічну адикцію.

Психологічна адикція пов'язана з психологічним абстинентним синдромом, який переживає людина внаслідок сильного хвилювання, дратівливості, стресу, паніки тощо. Звісно, сформувати залежність можна від конкретного адиктивного агента, адже вона пов'язана з системою дофамінергічних впливів у мозку.

Достатньо лише зрозуміти: що викликає в людини позитивні емоції, ейфорію, заспокоєння, то й може сформувати непереборну залежність і необхідність у цьому.

Сьогодні термін «адикція» застосовується як тотожний «залежності», допускаючи всі психічні та фізичні симптоми, котрі з'являються за тривалого споживання адиктивних речовин чи руйнівного потягу до ігор, гаджетів та інших пристрастей, якісною характеристикою яких є спроможність викликати залежність. У разі хімічної адикції це підвищення сприйнятливості організму людини до речовини, якою зловживають, постійне хвилювання щодо пошуків джерела насолоди, попри тяжкі наслідки, а також безліч невдалих спроб припинити згубне вживання. Водночас наведені вище зміни екстраполюються й на інші види адикції особистості. Руйнівний характер адикції проявляється в тому, що спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету. Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов та інші види діяльності. Вона поглинає час, сили, енергію та емоції таким чином, що залежна людина не може вести збалансоване життя, займатися іншими видами діяльності, отримувати задоволення від спілкування з оточенням, збуджуватися, розслаблятися, розвивати інші сторони особистості, висловлювати співчуття та емоційну підтримку іншим [76, с. 540–541]. Адиктивна поведінка заважає реалізуватися людині та розкрити всі свої можливості й таланти. Згідно з цим, на нашу думку, доцільно адиктивну поведінку розглядати відповідно до діапазону її наслідків і впливів на життєдіяльність.

Важливим, з огляду на предмет нашого дослідження, виступає розкриття сутності нехімічної залежності особистості. Захоплення однією справою та витіснення всіх інших видів діяльності можна вважати *поведінковою адикцією*. Прикладами поведінкових форм залежності є: номофобія, колекціонування, шопоголізм, фанатичний спорт, страх за здоров'я, релігійність, порушення харчової поведінки тощо.

*Ознаками надцінних захоплень психологічного рівня є:*

- глибока й тривала зосередженість на об'єкті захоплення;
- пристрасне емоційне насичене ставлення до об'єкта захоплення;
- втрата відчуття контролю за часом, який відводиться на це;

- ігнорування будь-якої іншої діяльності або захоплення;
- поява відчуття дискомфорту в разі втрати можливостей реалізувати своє захоплення [106, с. 35].

Для цього різновиду адикції притаманні певні загальні ознаки адиктивної поведінки: стійке прагнення до зміни психофізіологічного стану; безперервний процес формування та розвитку адикції; циклічність залежної поведінки; закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації; формування адиктивної установки як сукупності когнітивних, емоційних й поведінкових особливостей; надмірне емоційне ставлення до об'єкта залежності; недовіра до фахівців, що намагаються надати медико-соціальну допомогу; перетворення об'єкта адикції в мету існування; заперечення залежності та її тяжкості [65, с. 44–45].

Аналіз наукових праць В. Лютого [65, с. 46] дає змогу охарактеризувати такі наслідки формування поведінкових адикцій для людини, якими можуть бути:

- соматичні розлади (як у результаті прямого впливу небезпечних видів адиктивної поведінки, так і впливу пов'язаного з адикцією нездорового способу життя);
- особистісні деформації (руйнування системи мотивів, цінностей і індивідуальної моралі, загострення акцентуацій та розладів особистості, збільшення агресивності й тривожності),
- соціальна дезадаптація (розрив соціальних стосунків, збільшення конфліктів з оточенням, втрата роботи або відрахування з навчального закладу, розпад сім'ї, загострення старих особистісних проблем та поява нових, девіантна поведінка) [63, с. 158–159].

Зазначені наслідки повною мірою притаманні й нехімічним залежностям (зокрема й від мобільних гаджетів).

На відміну від хімічних залежностей, прояви нехімічних адикцій не завжди охоплюють всі аспекти особистісного розвитку та способу життя людини, не часто призводять до руйнування організму та психічних процесів. У деяких випадках розвиток адиктивної поведінки може призупинитися на одному з етапів, людина

може адаптуватися до життя за умов адикції, захищаючись за її допомогою від руйнівного впливу інших проблем. Крім того, на думку ряду дослідників, соціально прийнятні форми адиктивної поведінки можуть бути безпечнішою альтернативою хімічним залежностям для осіб схильних до адикцій [63, с. 159–160].

У деяких наукових джерелах мобільну залежність називають станом, коли людина окультивує телефон. А. Кабешева вважає, що активне використання засобів мобільного зв'язку чинить певний вплив на розвиток особистості в цілому [44, с. 39]. Зарубіжні дослідники стверджують, що залежність виникає насамперед не від розмов телефоном, а від різноманітних можливостей, якими наділений мобільний телефон: мобільні застосунки, безплатні відео та музика, повідомлення, знайомства тощо [162].

Такого самостійного психічного розладу, як «мобільна залежність» зараз не існує, але згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-11) оновлено та виокремлено поняття «ігрова залежність». Зазначено, що це поведінкова адикція, яка супроводжується стрімким бажанням грати в цифрові та відеоігри за допомогою персональних комп'ютерів і мобільних гаджетів [161].

У методичних рекомендаціях Центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності зазначено три категорії власників мобільних телефонів:

1. Кіборги (телефон – частина життя. Втрата його рівноцінна смерті).
2. Протезовані (відчувають паніку та дискомфорт через відсутність телефону).
3. Вільні (телефон використовують виключно для спілкування, коли виникає така необхідність) [39, с. 7–8].

Можемо припустити, що телефонна залежність є компульсивною поведінкою, яка проявляється, як спосіб уникнення негативних емоцій.

Окрім цього, на нашу думку, телефонна залежність виступає наступним фактором уже попередньо розвинених симптомів і розладів (депресія, тривожність, апатія) [124, с. 60-63].

Зокрема, F. Al. Mamun, M. A. Mamun, Md. Salauzzaman Prodhan, Md. Muktarul, M. D. Griffiths, M. Muhit, Md. Tajuddin Sikder [167, с. 2–3] у своєму дослідженні

звернулися до проблеми поширеності номофобії серед студентів Бангладешу. Науковцями встановлено, що студенти перших курсів мають вищий рівень номофобії, ніж студенти старших курсів. Такі показники викликані тим, що студентство лише залишило свої домівки та адаптується до нових умов освіти. Молодь відчуває тривогу, страх, дезадаптацію, що призводить до бажання перемикнути на деякий час від реальних подій свого життя.

V. Notara, E. Vagka, C. Gnardellis and Areti Lagiou надали характеристику поняттю детермінації номофобії. Науковий аналіз ґрунтується на висновку, що страх залишитись без телефону провокує телефонну залежність та є чинником погіршення здоров'я молоді [169, с. 120–121].

У науковій праці зазначених дослідників поряд з іншими чинниками наведено основні фізичні ознаки впливу телефонної залежності на особу:

- біль у ший;
- сльозотеча;
- біль у великих пальцях на руках;
- головний біль.

Однією з основних причин номофобії та віртуальної залежності особистості виокремлюється тривога щодо зовнішнього вигляду (завдяки камері на телефоні можливо побачити свій вигляд; переконатися, що ти найкраще одягнутий, побачити недоліки фігури на фото тощо) [100, с. 187–188].

Ю. Асєєва, К. Аймедов констатують, що думки людини про телефон під час нудьги та нездатність підтримувати контакт із членами соціального оточення є найпоширенішими факторами номофобії [5, с. 57].

Номофобічна адикція суттєво може впливати на здоров'я молодої людини. Часті тривожні стани, страх, істерика, викликані несподіваною відсутністю чи втратою телефона, провокують підвищення пульсу, пришвидшене серцебиття, недосипання тощо. Тривале повторювання таких стрес-реакцій може призвести до неврозів, зниження стресових адаптаційних механізмів, хронічних захворювань, які потребуватимуть тривалої психологічної та фізичної реабілітації особистості [139].

Як базисну характеристику адиктивної особистості Є. Змановська виокремлює *залежність* [40, с. 44]. Окреслимо кілька ознак, які дають змогу встановити тип залежності або її відсутність. Основними є такі:

- страх прийняти рішення одноосібно та без підказки;
- дозвіл приймати іншим за себе рішення;
- постійно погоджуватися з думкою інших, щоб не бути проігнорованим (безініціативність та інертність);
- зневіра у власному успіху;
- погодження зробити негативний вчинок для визнання оточення;
- острах залишитись на самоті;
- безпорадність;
- емоційність і меланхолічність [137, с. 34–35].

Адикційна залежна поведінка має деструктивний характер, бо впливає на всі сфери її життєдіяльності. Опираючись на наукові дослідження Т. Синіцької та О. Чайки базовими критеріями адиктивності особистості є:

- 1) довільність вибору об'єкта залежності (якщо об'єкт викликає позитивні почуття й емоції, то вибір очевидний);
- 2) соціально-психологічний критерій (можливість відходу від відповідальності чи прийняття рішення);
- 3) знижена мотивація (інфантилізм та перекладання відповідальності);
- 4) нормативність (схвалюється та стає нормою для соціуму);
- 5) амбівалентність (прагнення бути «у строю», цікавою, проінформованою);
- 6) стереотипність (укоріненні звички, які потребують психотерапевтичного втручання);
- 7) втрата особистісних ресурсів (втрата часу, енергії, матеріальних благ) [111, с. 31–32].

Д. Сізов та М. Саврасов описують п'ять етапів розвитку адиктивної поведінки:

- 1) пошук способів досягнути бажаного з найменшими затратами;
- 2) застосування цього способу з цікавості або через непереборні обставини;
- 3) ідентифікація себе з цим способом;

4) звикання до адикції;

5) руйнівні зміни в психіці та в фізичному здоров'ї [113, с. 167–168].

Результати дослідження О. Змановської [40, с. 44] дає змогу схематично описати поступовість виникнення адитивної поведінки особистості (рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Схема аналізу адитивної поведінки

Нові інноваційні підходи до вивчення проблем розвитку в молоді нехімічних адикцій у вигляді ігрової залежності, інтернет-залежності й гемблінгу *сприяють встановленню їх періодів:*

1. *Застрягання або гіперфіксація.* Фіксація людини на об'єкті (телефон, наркотичні засоби, алкогольні засоби, віртуальна залежність). Перехід до наступного періоду можливий лише в тому випадку, коли особистісні риси не стійкі до подразників та піддаються впливу.

2. *Розвиток потреби.* Особа відчуває стійку потребу в об'єкті адикції. Час використання об'єкта адикції поступово збільшується та формується пряма залежність від нього.

3. *Формування прямої залежності.* Зниження критичного ставлення особистості до своєї поведінки та конформізм [113, с. 167–168]

4. *Використання адикції як способу захисту.* У будь-якій стресовій чи нетиповій ситуації, яка викликає душевне хвилювання, людина заспокоюється

шляхом адикційної поведінки (ігри на телефоні, наркозалежність, алкогольні вечірки тощо) [16].

5. *Формування адиктивної особистості.* Навіть нетривала відсутність об'єкта адикції викликає в особистості дискомфорт, погіршення настрою, агресію, застрягання та фрустрацію. Виникає жага, яку можна задовольнити лише об'єктом адикції [18, с. 70; 87, с. 87].

Наведені вище особливості динаміки залежності особистості можуть виступати основою для створення та запровадження профілактичних заходів телефонної залежності серед молоді.

Адиктивна поведінка є одним із різновидів девіантної поведінки, що формується внаслідок порушення психологічних механізмів саморегуляції та реалізується через стійке прагнення до отримання емоційного задоволення чи зняття напруження за допомогою певних об'єктів або дій. Залежність, як її основний прояв, характеризується втратою контролю над поведінкою, нав'язливим потягом до повторення дії, незважаючи на негативні наслідки для особистості.

Сучасне розуміння феномену залежності охоплює як хімічні, так і нехімічні (поведінкові) форми адикцій. Саме до останніх належить телефонна залежність, яка виражається у компульсивному прагненні постійно користуватися мобільним пристроєм для зниження тривоги, уникнення самотності або емоційного дискомфорту. Вона поєднує риси психологічної та поведінкової адикції, впливаючи на емоційний стан, когнітивну сферу й соціальні стосунки людини.

Телефонна залежність, як і інші види поведінкових адикцій, призводить до часткової соціальної дезадаптації, порушення міжособистісних контактів, зниження працездатності, а також до формування емоційної залежності від цифрового середовища. У зв'язку з цим вона потребує комплексного психологічного аналізу та розроблення системи профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на відновлення балансу між віртуальною та реальною сферами життєдіяльності особистості.

## 1.2. Детермінація адиктивної поведінки у сучасної молоді

Сучасний стрімкий розвиток різного роду адикцій серед молоді може суттєво вплинути на їх здоров'я та життя в майбутньому. Це обґрунтовує спрямування нашого наукового пошуку на встановлення та аналіз можливих детермінант, що виступають чинниками та умовами виникнення залежності молоді з метою розроблення шляхів профілактики цього різновиду адиктивної поведінки. У цій частині нашого дослідження ми здійснимо спробу їх детального аналізу.

Окремі питання детермінації адиктивної поведінки особистості на тлі психологічної науки ставали предметом обговорення у працях: Н. Берегової, Н. Бозовчук, О. Змановської, Н. Квітковської, В. Коломійця, А. Кононенко, В. Коби, М. Корольчука, В. Лютого, У. Михайлишина, Н. Павленко, О. Сергієні, О. Савчука, А. Ходотаєва.

Н. Берегова і В. Коба в результаті проведених наукових розвідок наводять кілька чинників адиктивної поведінки особистості:

– моральну незрілість. Науковці вважають, що саме відсутність мотивації до активної соціальної діяльності чи навчання, зневіра в майбутньому підштовхує людину абстрагуватись від усього, що становить дискомфорт;

– антисоціальне оточення особи. Припускається, що ігнорування батьками потреб дитини, агресія з боку рідних, погані сімейні стосунки між усіма членами сім'ї, адиктивна поведінка оточення викликає поведінкові відхилення особистості;

– психологічні особливості. Підвищена тривожність, невротизм, низький рівень адаптації до нових умов, демонстративність, гіпертимність особистості призводять до появи вад у формі адикцій;

– біологічно-спадкові чинники. Ураження мозку, розумова відсталість, різного роду захворювання можуть обумовлювати виникнення певних залежностей особистості [52, с. 104–105].

На думку О. Савчука [128, с. 171–172], розвитку адиктивної поведінки особистості сприяють соціальні та психологічні чинники. *Соціальні* впливають на особливість поведінки людини насамперед у міжособистісних стосунках.

Ґрунтуючись на висновках його дисертаційного дослідження особистість у підлітковому віці, не маючи достатньої підтримки з боку батьків, змушені шукати альтернативне коло самореалізації. Страх втратити звичне коло спілкування також підштовхує особистість до розвитку адиктивності. Людина, не отримуючи достатнього обсягу спілкування, турботи чи опіки від рідних, намагається шукати це все в колі друзів, але ігнорування останніми змушує її занурюватися в себе та змінювати поведінкові патерни.

*Психологічними чинниками* стрімкого розвитку адиктивних проявів у поведінці є спотворення особистісних рис індивіда. Відсутність мотивації, антисоціальна установка, відсутність навичок самоаналізу, страх перед перешкодами, неадекватна самооцінка – стають основними рушійними силами появи адиктивності в поведінці людини [103, с. 285–286].

Науковець також схильний до думки, що низька освіченість у сфері наслідків девіантної поведінки, різновидом якої виступає й адиктивна, також впливає на розвиток останньої. Відсутність відповідної соціальної пропаганди, висока толерантність населення до залежної поведінки, низький рівень профілактичних заходів превенції адиктивності призводить до нехтування основними правилами протидії її поширення.

Поряд з іншими виокремлюють низку таких психологічних особливостей людини, що відіграють значну роль у формування адикцій у молодому віці, а саме:

- неадекватна самооцінка;
- комплекс неповноцінності;
- соціабельність та ігнорування зовнішніх контактів;
- брехливість і нещирість;
- тривожність та невроз;
- зовнішній локус контролю [37, с. 172–173].

За результатами проведеного В. Лютим та Н. Бозовчук у 2022 році теоретико-емпіричного дослідження чинників адиктивної поведінки молоді виявлено, що основними з них є такі:

- проблеми в освітньому процесі;

- дезадаптація в колі однолітків;
- низька дружелюбність;
- високий індивідуалізм;
- проблеми в стосунках з батьками;
- проблеми в інтимно-індивідуальних стосунках з представниками іншої статті;
- перевантаженість у випадку поєднання трудової діяльності з навчальною [65, с. 44–45].

На думку У. Михайлишин [77, с. 176–177], передумови виникнення адиктивної поведінки різняться залежно від індивідуальних особливостей особистості, її способу життя, оточення тощо. У його наукових працях убачається думка про те, що детермінантою виникнення адикції є страждання особи. Саме воно змушує людину вдаватись до відходу від реальності. Відповідно до цієї думки в разі відчуття особою дискомфорту вона одразу вдається до поведінки, що відхиляється.

На наш погляд, детермінація та прояв адиктивної поведінки в молодому віці має певні відмінні ознаки. Саме в молодому віці людина опановує кілька раніше не відомих їй соціальних ролей та може стикнутися з проблемою неможливості реалізувати в них власні здібності. Відсутність певних здібностей чи повільне їх засвоєння ускладнює навчальну та трудову діяльність особистості. Погана навчальна успішність і розмиті професійні перспективи майбутнього підштовхують особу до адиктивної поведінки.

Передумовою появи адикцій у молодому віці є й ідентифікація себе з оточенням. Тому, молодь може переймати звички курити, вживати наркотичні засоби, вчиняти правопорушення, грати в ігри тощо. Такі «поведінкові моделі» формуються та переходять в інші вікові періоди дорослішання [83, с. 296–297].

З огляду на це, важливим є звернення до аналізу причин адиктивної поведінки в молодому віці, що дає змогу розглянути залежну поведінку молоді в безперервному онтогенетичному зв'язку чинників та умов, які зумовлюють її виникнення.

Стосовно детермінації адиктивної поведінки застосовується наведена нижче класифікація (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Чинники адиктивної поведінки у молодому віці		
<i>Соціальні</i>	<i>Психологічні</i>	<i>Генетичні</i>
низький стан матеріального забезпечення, недостатній доступ до освіти (високі вимоги до наявних знань і умінь, високі ціни навчання), конфліктні стосунки з оточенням, стиль виховання, моральні установки, тренди та тенденції суспільства, антисоціальне середовище	характер, комунікативність і комунікабельність, рівень власної самооцінки, агресивність, сімейний негативний клімат	темперамент, генетичний батьківський фактор, спадковий фактор адикцій батьків, спадкові хвороби, перинатальні впливи, неправильне харчування, аномальне функціонування мозку

Питання виявлення та походження конкретних причин адиктивної поведінки особистості є суто індивідуальним і залежним від конкретного випадку адикції та актуальної життєвої ситуації людини. Також слід додати, що всі вказані чинники необхідно враховувати під час розроблення та проведення заходів профілактичної роботи.

Визначено, що порушені, дисгармонійні внутрішньосімейні стосунки в молодому віці є одним з базових чинників становлення адиктивної поведінки у сучасній молоді. Соціально-психологічними факторами, що впливають на виникнення адиктивної поведінки, є неповна сім'я, відсутність довірливих відносин з дитиною, виховання за типом гіпо/гіперопіки, суперечливість батьківських настанов, непостійність і непрогнозованість стосунків, надмірна вимогливість, поєднана з жорстокістю, установки на жорстокість. Важливими факторами, які визначають схильність особистості до адикцій, є прояви насильства у сім'ї, що відображають спадкову й середовищну схильність до алкоголю; порушення фізичного розвитку; отримання в сім'ї девіантних моделей поведінки

та соціалізації; гедоністичні установки; недорозвинутість і деформованість потребово-мотиваційної сфери; невміння діяти в адекватному пошуку рішень [27, с. 29–20].

Сучасні дослідження вказують на те, що юнацький вік – це час підвищеної уразливості, що зумовлено низкою чинниками, а саме: фізіологічні та фізичні зміни, вплив однолітків і непереборне бажання експериментувати, коли наявне значне відчуття власної особистості, упевненість у собі, відсутність достатніх знань і досвіду, тривалий процес адаптації та ідентифікації себе як особистості. У такий період сприятлива та дружня атмосфера, позитивні стосунки з батьками або іншими дорослими, активна участь у громадському житті є одними з головних факторів утримання юнаків від поведінки, яка може їм зашкодити або призвести до потрапляння в загрозові для життя ситуації. Сьогодні багато молоді зростає в умовах і середовищі, які не можуть забезпечити зазначений вище захист [55, с. 38–39]. На нашу думку, сучасними загрозами на шляху до особистісного та професійного зростання молоді є:

- військові дії на території країни;
- соціальні гарантії, які вже не відповідають сучасним потребам;
- економічна нестабільність;
- легкий доступ до алкоголю, хімічних речовин, наркотиків, гаджетів, віртуального простору тощо.

Процес формування особистості відбувається в соціумі, що провокує переосмислення побудови навколишнього світу та ідентифікації себе із зовнішнім світом. Трапляються випадки, що таке переосмислення провокує патологічні ризики. Молодий вік припадає на зміну соціальної ролі з учня на студента або робітника, що може викликати проблеми в адаптації та сприяти бажанню бути непоміченим шляхом фокусування в телефон. Телефонну залежність слід відносити до поширених на цей час форм залежної поведінки, яка однаковою мірою властива юнакам і дівчатам юнацького віку.

Студентський вік, який припадає приблизно на 17–23 роки, характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного й соціального

розвитку [168, с. 227], що обумовлює виникнення потенціо активної пошукової поведінки особистості не лише в суспільно схвальних сферах життєдіяльності. Зазначене може стимулюватися наведеними вище факторами зростання молоді людини.

Дозволимо собі констатувати, що в юнацькому віці вибудовується нова ієрархія системи життєвих цінностей. Ці особливості проявляються в поведінці, розвитку вольових рис особистості й самоконтролі поведінки. Поведінкова (несубстанціональна, психологічна) адикція характеризується нав'язливою схильністю до певної діяльності, а також нездатністю або слабкою здатністю самостійно її припинити. Найчастіше виникає через бажання людини втекти від реальності й потрапити до штучно створеного ілюзорного світу [112, с. 46–47].

Водночас змінюються стосунки в середовищі однолітків, виникають замкнуті осередки молодіжної субкультури, вплив яких є визначною причиною вибору юнаками моделі поведінки. Коли ми чуємо слово «залежність», вірогідно, перше, що спадає на думку – це доволі неприємні образи, пов'язані з наркоманією та алкоголізмом. І поняття «адикція» здається чимось далеким і абстрактним, пов'язаним лише із забороненими речовинами. Від звички цей стан відрізняється саме силою потреби, неможливістю займатися якою-небудь іншою справою до задоволення бажання, постійними думками про об'єкт залежності, неусвідомлюваним вчиненням якихось дій для досягнення мети. Слід розуміти, що адикції можуть стосуватися будь-чого, починаючи з їжі й закінчуючи гаджетами, і виникати в людей різного віку, статусу, статі [12, с. 16–17].

Деякі науковці впевнені, що орієнтація молоді на задоволення емоційно-соматичних і гедоністичних потреб провокує втрату емпатії й інтимно-дружнього ставлення до близьких. Телефон стає для молоді предметом без якого життя неможливе. Не поодинокі випадки, коли молоді люди погрожували самогубством батькам, які намагалися обмежувати час користування гаджетом [79, с. 272–273].

Особливості процесу соціалізації особистості виступають потенційними умовами виникнення адекватної поведінки. Перебуваючи на певних етапах соціалізації людина стикається з проблемами та бар'єрами, які можуть викликати

занадто високий рівень хвилювання, тривожності, розпачу, широкий спектр негативних емоцій та, як наслідок, дезадаптацію. У такому випадку молода людина не завжди може дати адекватну відповідь та чинити опір, що викликає в неї потенціальну загрозу виникнення адикцій [124, с. 60-63].

Доведено, що чим раніше людина піддається впливу речовин, тим більша ймовірність того, що вона стане залежною. Насправді більшість дорослих з розладом вживання психоактивних речовин почали вживати наркотики чи алкоголь у молодому віці [171, с. 450].

У колі однолітків молодь може зазнавати ігнорування чи неприйняття, що змушує її занурюватися у віртуальний світ та більше часу приділяти мобільним гаджетам. Сучасні науковці [82, с. 75] до причин ігнорування та неприйняття однолітками один одного відносять такі:

1. Малорозвинена інтелектуальна сфера молодого людини.

Не розвинутий світогляд, відсутність або низький рівень освіти, нерозвиненість інтелекту особистості відлякує оточуючих та змушує їх відсторонено спілкуватись з такою людиною у групі.

2. Асоціальна поведінка обумовлена негативними рисами характеру.

Молода людина не виявляє бажання навчатися, порушує дисципліну під час занять, сперечається з викладачами, ігнорує прохання одногрупників, здійснює хуліганські дії після початку.

3. Високий рівень конфліктності особистості.

Негативні риси характеру, неадекватна самооцінка, агресивний стиль спілкування, конфліктне спілкування в колі сім'ї призводить до існування стійких конфліктів у колі однолітків. Інколи грубість та агресивність виступає захисним механізмом, який виявляється за принципом «краще я, ніж мене».

4. Відсутність зайнятості.

Через те, що молода людина нічим особливо не зайнята, не навчається, не займається спортом, не працює, не займається альтернативними корисними справами, не вміє організувати свій час, вона схиляється до проведення часу без конкретної мети та займається діяльністю, яка не схвалюється суспільним загалом

(вживання алкоголю, проведення часу в телефоні, екстремальні розваги з друзями тощо) [62, с. 156–157];

5. Відсутність усвідомлення власних потреб.

Відсутність сформованої життєвої мети, адекватних потреб та інтересів призводить до викривлення характерологічних якостей. Особистість стає жорстокою та агресивною стосовно інших. Також їй можуть бути притаманні атрибути байдужості чи навпаки садизму.

6. Бажання самоствердитися без адекватних навичок реалізації.

У намаганні довести оточенню свою вагомість і виняткову цінність молодь починає захоплюватися «дорослими розвагами», які викликають появу захоплення в поєднанні відсутності досвіду та повноцінного розуміння відповідальності й можливих наслідків [9, с. 35].

А. Кононенко, А. Ходотаєв у своїх наукових працях дослідили як інтеракція однолітків впливає на формування адиктивності в молодіжному середовищі. Ними зазначено, що: «...частина групової поведінки та впливу групи (у межах інтеракції молоді) має значний вплив на становлення системи адикції та адиктивної поведінки в межах ризикованої поведінки самої молоді» [72, с. 112–113].

Взаємний вплив один на одного з членів групи є суттєвим фактором виникнення адиктивних звичок. Важливо, під час аналізу цього явища розрізняти вплив сімейного оточення та однолітків, а також враховувати соціально-економічний фактор. Однак ключовим елементом є розуміння сприйняття групового впливу та соціального статусу як нормативного чинника. Тобто уявлення та репрезентація груповою поведінкою вже встановленого стереотипу щодо адиктивної звички відіграє значну роль у поширенні адиктивної поведінки [73, с. 97].

Додатково слід акцентувати на один із факторів розвитку девіантної поведінки молоді особи – переживання *кризи дорослішання*. З 17 років школяр опановує нову соціальну роль студента. Період дитинства закінчується. В ідеальному варіанті молода людина (студент) починає усвідомлювати перспективи майбутнього, потреби та план дій для їх задоволення. На практиці не кожен може

одразу опанувати нову соціальну роль та усвідомити свої бажання й потреби, а про планування діяльності достатньо рано взагалі говорити. У такий період багато молодих людей відчуває страх, невпевненість і невизначеність перед майбутнім.

Юнацький вік сповнений морально-особистісними та екзистенційними проблемами й професійним вибором, які діють одночасно [138, с. 92]. Криза в молоді може бути викликана певним розчаруванням, приниженням чи гнівом, які ними проживаються.

Криза – це (від грец. поворотний пункт) ситуація, в якій відчувається певний занепад, або переломний момент [58]. Тобто криза це та ситуація, коли людина переживає проблему, яку не може уникнути та всі раніше опановані інструменти не приносять необхідного ефекту. Окрім цього, вона може бути тривала в часі та зводити всі зусилля нанівець.

Як психологічний феномен життєва криза розглядається: 1) як соціально-психологічна ситуація; 2) як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 3) як процес переживання. На думку окремих дослідників, – поняття «криза» в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на вищий рівень [130, с. 9–10; 133, с. 3–13].

Криза є внутрішній конфлікт щодо сенсу життя, основної мети, життєвих завдань і способів їх досягнення. Переживання кризи людиною залежно від розуміння свого життя, його періодів, вміння робити вибір кожного дня, нести відповідальність за свої рішення, дії, вчинки. Криза надає можливості людині зрозуміти своє призначення, визначення перспектив подальшого розвитку особистості, самозростання [71, с. 37; 130, с. 10; 131, с. 37; 135, с. 426].

На слушну думку Т. Титаренко, *нормальна криза* – це перехід від одного вікового етапу до іншого. *Анормальна* або *життєва криза* виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися в родинному, професійному, особистому житті. Життєва криза може бути різної глибини: поверхнева, середня та глибока. Залежно від типу особистості, від так званого радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду,

конкретної життєвої ситуації, форми переживань життєвої кризи можуть бути досить різноманітними [132, с. 92].

Ми поділяємо думку О. Вішталенко, Е. Андреасян, що криза в молодому віці може виникнути з різних причин, таких як ідентичність особистості, здоров'я, стосунки, професійна діяльність або соціальне оточення. Саме життєва криза може стати одним з чинників, що підштовхує молодь до адикцій та появи хімічних або нехімічних залежностей [20, с. 21–22].

Власне, будь-яке прагнення людини відчувати себе максимально комфортно морально та фізично, але відсутність способів задоволення цих потреб стає залежністю та виробленням шкідливих звичок. До основних факторів поширення шкідливих звичок серед молоді належать:

- набуті в школі чи процесі виховання форми залежності;
- нудьга та відсутність активності;
- ігнорування хвороб і лікування;
- відсутність активності;
- економічна нестабільність сім'ї;
- «тунельний» світогляд [151, с. 21–22].

Зазвичай у людини спочатку формується звичка, а вже потім поступово залежність. О. Лящук, М. Супрун визначають поняття «звичка» як відповідний спосіб поведінки індивіда, що склався в результаті повторювання однотипних дій і здійснення якого в певній ситуації набуває для нього характеру потреби [68, с. 212–213]. Наприклад, за умови частого використання гаджета та отримання позитивного ефекту в людини формуватиметься потреба в збільшенні часу перебування за гаджетом.

Г. Пашкова, О. Сергієні провели наукове дослідження, завдяки якому стає зрозуміло, які ж соціально-психологічні чинники впливають на процеси адиктивності. Відповідно з них виокремлено:

- самотність;
- гіпертимна акцентуація характеру;
- бажання протидіяти встановленим нормам та правилам;

- бажання виділитися серед усіх інших;
- бажання реалізувати певний хист чи здібність через гаджет та віртуальний світ;
- низький рівень домагання до себе у сфері особистісного зросту;
- депресивність;
- інструментальні цінності [89, с. 88–89].

Наукові праці Н. Квітковської [47, с. 36–37] містять певну класифікацію груп причин адиктивної поведінки молодих учнів. До них вона відносить:

1. Соціально-економічні:

- майнова нерівність у групі;
- низька прожиткова здатність населення;
- доступність об'єкта адикції.

2. Соціально-педагогічні:

- неблагополучні сім'ї;
- відсутність правильного дозвілля та позанавчальної діяльності;
- проблеми у стосунках з адміністрацією навчального закладу;
- конфлікти з однолітками;
- зростання в асоціальних умовах;
- ігнорування групою через низький інтелект чи матеріальний стан.

3. Соціально-культурні:

- відсутність моральних принципів і норм співіснування;
- кримінальна пропаганда;
- пропаганда в соціальних мережах роботи онлайн, казино тощо.

4. Психологічні:

- дорослий інфантилізм;
- психологічний захист у формі групування;
- цікавість;
- тривожність;
- намагання вийти зі стресової ситуації через відволікання.

5. Біологічні:

- вроджені вади;
- спадковість і генетичність;
- дисфункція мозку;
- травми й ускладнення [89, с. 89; 47, с. 36–37].

З інших позицій розглядаються причини виникнення відхилень у поведінці юнацтва, а саме:

1. Соціальні причини:

а) місце проживання (чим більше місто, тим вище рівень злочинності та тенденції адиктивної поведінки);

б) відсутність упевненості в майбутньому (тривожність у виборі професії, відсутність можливостей реалізувати власний потенціал);

в) низький соціальний статус і соціальна роль;

г) перебування в групі неформальних однолітків;

д) доступність адиктогенів [73, с. 97–98].

2. Причини, пов'язані з навчальним закладом:

а) часта зміна викладачів;

б) конфлікти;

в) відсутність успіхів особи в навчанні;

г) відкидання одногрупниками;

д) зловживання санкціями;

е) «накладання ярликів»;

є) характер самого навчального закладу тощо.

3. Сімейні причини:

а) багатодітні сім'ї;

б) низький матеріальний рівень сім'ї ;

в) неправильне виховання дітей у родині або відсутність взагалі виховання;

г) асоціальна поведінка батьків або інших членів родини, негативна психоемоційна обстановка в сім'ї;

д) елітарні сім'ї.

4. Нерівномірне статеве дозрівання:

а) випередження (акселерація);

б) затримка (ретардація).

5. Психологічні причини:

а) утрата сенсу життя;

б) внутрішній конфлікт;

в) дефінізивні риси характеру (боязкість, сором'язливість);

г) поведінка, що відхиляється – як спосіб самоствердження;

д) поведінка, що відхиляється – як спосіб залучення уваги;

е) поведінка, що відхиляється – як елемент прохання про допомогу;

є) трансформована пошукова потреба.

6. Нестабільність політичної ситуації в державі:

а) дія режиму воєнного стану;

б) стрімка зміна законодавства;

в) суспільний тиск [17].

Ю. Железнякова розглядала у своїх наукових працях питання взаємозв'язку почуття самотності та адиктивної поведінки. Вона зазначила, що фрустрація і ригідність постають як основні психічні стани, які як негативні наслідки можуть мати почуття самотності та стати основою формування схильності до адиктивної поведінки [37, с. 173–174].

Як слушно зазначив В. П. Лютий, основний мотив особистостей, схильних до адиктивних форм поведінки – активна зміна психічного стану, що не задовольняє їх і розглядається ними як «сірий», «нудний», «номотонний», «апатичний». Такій людині, на думку автора, не вдається виявити насправді будь-які сфери діяльності, здатні привабити надовго її увагу, захопити, викликати істотну й виражену емоційну реакцію. Життя їй убачається нецікавим через його буденність і одноманітність. Людина не сприймає того, що вважається в суспільстві нормальним: необхідності щось робити, чимось займатись, дотримуватися прийнятих у сім'ї чи суспільстві традицій і норм [64, с. 222–223].

Типовий образ залежної молоді містить:

– тривожність і депресивність;

- комплекси та зневіра у своїх силах;
- схильність до перекладання відповідальності;
- занурення в пошук власного «Я»;
- відсутність відчуття власної унікальності та пошук ідентифікації з кимось.

Актуальним напрямом дослідницьких пошуків зарубіжних науковців виступає розгляд чинників і засобів протидії адиктивній поведінці молоді. М. Favennes, G. Bronsard, M. Guillou, Jean-Yves Le Reste, P. Planche спробували зробити порівняльну характеристику адиктивної поведінки молоді Швейцарії, Франції та Квебеку [158, с. 1153–1170]. Y. Efrati у 2023 році провів дослідження з метою виявлення унікальних профілів факторів ризику та захисних факторів, які мають різну тяжкість та по-різному впливають на молодь [49, с. 163]. До основних він відносить ранню травму життя, психопатологію та культурні фактори ризику.

У 2024 році С. Villella, G. Martinotti провели емпіричне дослідження з метою визначення найпоширеніших адикцій серед італійської молоді. У більшості з 2853 досліджуваних старшокласників, що закінчують своє навчання та готуються до вступу в заклади вищої освіти, виявлено низку таких адикцій:

- компульсивні покупки;
- залежність від фізичних вправ;
- залежність від інтернету;
- залежність від роботи [109, с. 232].

У 2020 році науковці Фінляндії та Республіки Корея I. Savolainen, A. Oksanen, M. Kaakinen, A. Sirola, and Hye-Jin Paek провели міжнаціональне опитування на предмет встановлення залежності адиктивної поведінки (інтернет-залежності та залежності від телефону) від почуття самотності, які переживають люди в момент певної життєвої кризи. Науковцями доведено, що самотність більше впливає на поширення інтернет-залежності серед молоді ніж на поширення зловживанням алкоголем чи психоактивними речовинами. Також встановлено три основні фактори, які провокують залежність від гаджетів: належність до групи дружби, належність до онлайн-спільноти та психологічний стрес [69, с. 32].

Проблемою адиктивної поведінки сучасної молоді займалися багато вчених як у нашій країні, так і за кордоном, але до одного знаменника в її детермінації не прийшли. З огляду на її складність і багатогранність єдиного варіанта в її рішенні бути не може. Ця проблематика дослідження є багатофакторною та потребує використання взаємозв'язку низки наукових галузей:

- *адиктології* (вивчення механізмів формування нехімічної залежності в молоді);

- *психології життєвих криз* (встановлення сили впливу пережитих криз особистістю на формування залежності та дослідження поведінки молоді в процесі переживання різного роду криз. Наприклад, переживання чергової вікової кризи молоді людиною може супроводжуватись агресією, відсутністю розуміння власного «Я», погіршенням соціальних контактів, які призводять до усамітнення та депресії, пошуку альтернативних шляхів соціалізації);

- *вікової психології* (вивчення психологічних процесів і поведінкових проявів на стадії дорослішання та навчання в закладах вищої освіти);

- *соціальної психології* (дослідження впливу близького оточення (батьків, друзів, однолітків, одногрупників на формування світогляду особистості); аналізу особливостей взаємодії студента в мікрогрупі; розгляду закономірностей навчальної та трудової діяльності).

Можна стверджувати, що багатофакторність такої адиктивної поведінки як телефонна залежність виникає під дією різних зовнішніх та внутрішніх чинників. Виникнення відповідної адикції зумовлене не лише індивідуальними особливостями, а й впливним інформаційним контентом, який має віртуальні стимули.

Проаналізовані наукові джерела дають підстави стверджувати, що формування залежності в молодому віці є результатом взаємодії комплексу соціально-психологічних, біологічних, культурних та індивідуально-особистісних чинників. Молодь, перебуваючи у чутливому віковому періоді, коли відбувається пошук та становлення ідентичності, формування власного «Я», вибір життєвих орієнтирів і шляхів самореалізації. У зазначений період підвищується вразливість

до фрустрації, самотності, соціальної невизначеності, що створює ґрунт для адиктивних форм поведінки як способу психологічної компенсації.

Телефонна залежність виступає однією з найпоширеніших форм нехімічної адикції сучасної молоді. Її виникнення зумовлене поєднанням таких детермінантів:

1) психологічних – емоційна нестабільність, тривожність, депресивність, інфантильність, низька самооцінка;

2) соціально-психологічних – самотність, відсутність значущих або бажаних соціальних контактів, бажання визнання, груповий тиск, потреба належати до онлайн-спільноти;

3) соціально-культурних – цифровізація дозвілля, надмірна комунікаційна насиченість інформаційного простору, пропагування віртуального успіху;

4) економічних і педагогічних – нестабільність життєвих умов, знижений рівень дозвілля, дефіцит виховного впливу, відсутність ефективних моделей саморозвитку;

5) біопсихологічних – генетична схильність до імпульсивності, потреба в дофамінергічному підкріпленні, нейрофізіологічна залежність від стимулюючих сигналів гаджета.

Таким чином, телефонна залежність формується як поведінковий механізм уникнення внутрішньої напруги, компенсації дефіциту реальних соціальних контактів та емоційної підтримки. Вона є проявом адаптації до кризових явищ у житті молодої людини, але водночас посилює ізоляцію, дезадаптацію та психологічну залежність від цифрового простору. Ефективна профілактика телефонної адикції потребує комплексного підходу, що враховує взаємодію індивідуальних, соціальних і культурних детермінант цього феномену.

### **1.3. Психологічна характеристика телефонної залежності молоді**

Загострення проблеми ідентичності сучасної молоді на тлі матеріального, політичного, воєнного стану негативно відбивається на змісті «Я-концепції» та ціннісних орієнтаціях молодої людини в нашій державі. Молодь, стикнувшись із

багатьма спектрами соціальних і побутових ролей інформаційного простору, варіабельністю шляхів самовизначення на кризовому етапі розвитку українського суспільства стає неспроможним самотійно впоратися з кризами ідентичності. Останні пов'язані з усвідомленням складових «Я-концепції», власної неповторної ідентичності та майбутніх життєвих перспектив. На тлі зазначеного деякі представники молодого покоління втрачають надію на майбутнє та намагаються не відрізнятись від соціуму. Вони піддаються трендам, моді, таргет-рекламі задля підвищення цінності власної особистості серед оточення.

Умовно ще десять років тому науковцями розглядалися проблеми залежності молоді від алкоголю, наркотичних засобів, здійснення деструктивних вчинків. Сьогодні науковий пошук поширився і на вирішення проблем із залежностями, які спровоковані: інтернет-мережею, удосконаленням мобільних пристроїв, навіюванням негативних трендів певних субкультур.

В останні десятиріччя вбачається нерозривний зв'язок молоді з телефонами, мобільними застосунками, всіма досягненнями мобільного зв'язку. Такий зв'язок пронизує все життя молодої людини, надаючи їй можливість розвиватися, пізнавати більше світ, цікавитися новинами, але й одночасно створив значну кількість небезпек.

Як влучно зазначив М. Дем'янчук, світ масово телефонізувався. Телефони стали обов'язковим атрибутом шкіл, медичних закладів, державних установ тощо. За результатами наукового вивчення практичними психологами проблем і перспектив розвитку технологій окреслена закономірність: чим більше вдосконалюється телефон та мобільні застосунки, тим більше активних користувачів з'являється. До культури спілкування вже ввійшло те, що людину дивно сприймають, якщо вона без гаджета [30, с. 14–15].

Доступність і модернізація мобільних пристроїв викликають бажання в людини володіти ними та освоювати. Особливо нескінченна мережа «Інтернет» вабить особистість своєю інформаційною насиченістю. Водночас, гортаючи віртуальні сторінки, людина втрачає розуміння часу та реальності.

З історії людства вбачається, що кожне покоління знаходить певну причину, яка провокує несамовиту залежність. На слушну думку О. Меха, зміни епох, суспільних устроїв і соціально-економічних відносин спровокували появу нових залежностей, а успішна соціалізація продуктів технологічного прогресу має як позитивний, так і негативний ефект [75, с. 21–22].

Як дослідили науковці та практики, нині молодь уже не вбачає своє життя без телефону. Звикання до нього змушує звертатися за пошуком порад, відповідей на питання, модними трендами. Телефон дає змогу молоді завжди бути на зв'язку з рідними й друзями на великій відстані. Навіть звичайне відвідування магазину молодь замінила на онлайн-покупки. Однак, пошукова база є настільки нескінченною, що становить інформаційну загрозу юзерам. Американською компанією Harmony Healthcare IT 2024 року було проведено успішне опитування серед 1 тис. американців для встановлення середнього часу, який проводить людина, користуючись телефоном. Результати вказують, що людина в середньому використовує телефон упродовж 4 год 37 хв. Серед респондентів 37 % зазначили, що навіть одного дня не можуть прожити без мобільного гаджета, а 45 % вважають, що вони цілком залежні від смартфона. 27 % з опитаних бажають зменшити екранний час, але невпевнені в тому, що їм це вдасться [172].

Сучасні технології здійснюють непереборний вплив на свідомість і підсвідомість молодих людей. Згідно із даними дослідження, проведеного 2011 року в США, серед опитаних 500 студентів 73 % не змогли б навчатися без використання технологій, а 38 % зазначили, що не можуть провести більше 10 хв без перевірки свого смартфона [174, с. 25–26].

За результатами опитування Д. Єременко, юнаки віком від 18 до 20 років є однією з вразливих вікових груп щодо надмірного використання смартфонів [36, с. 277]. Це пояснюється різними факторами, зокрема збільшенням доступності смартфонів і впливом соціальних мереж.

Занурення молоді в телефонну залежність може відбуватися через пропаганду в соціальних мережах «спрощеного погляду» на життя. Молодь навчають пасивно ставитися до власного буття та бути задоволеним тим, що є (без спонукання до

бажання досягнути кращого). Така позиція викликає пасивність у навчальній і трудовій діяльності та пасивність до життя загалом. Обираючи таку позицію за основу, людина зупиняється на актуальному рівні особистісного розвитку та шукає альтернативу свого виправдання.

Дослідженням чинників та аналізом інструментів профілактики віртуальної залежності у своїх працях займалися: А. Азізов, В. Богуш, О. Бондаренко, Д. Данько, Т. Дегтяренко, Л. Журавльова, О. Камінська, К. Коломієць, І. Кужель, В. Лютий, Н. Малєєва, О. Малоголова, М. Мателега, С. Мишеніна, Р. Моцик, Г. Нітченко, Л. Пріснякова, В. Ходан. Проблема телефонної залежності порушувалася в наукових розвідках: Т. Боровисюк, О. Вересова, А. Гансен, Д. Єременко, Л. Комарніцька, Т. Луц, М. Матвієнко, А. Наточій, А. Шаповалова, О. Шарафутдінова, М. Хабенко, Т. Шинкар.

Аналіз наукової літератури дає нам підстави вважати, що основною причиною поширення номофобії серед молоді є соціальна прийнятність такого виду адиктивної залежності в суспільстві. Батьки досить часто приймають позицію: «краще нехай сидить у телефоні більше часу ніж буде вживати психоактивні речовини чи алкоголь». За В. Лютим, соціально-прийнятними видами адиктивної поведінки є окремі види залежної поведінки, форми прояву яких не суперечать загальноприйнятим в суспільстві нормам, не мають суттєвих негативних соціальних наслідків і не засуджуються загалом [6, с. 3–4].

Молодь – це особлива група користувачів телефонами. Практичні психологи схильні доходити висновку, що молодь потребує самоствердження й визнання, але їх емоційно-вольова сфера не готова так швидко адаптуватися і юнаки швидко стають залежними від гаджетів [66, с. 98–99].

Молодь прагне до визнання, що провокує конфлікти та непорозуміння. Уникнення таких конфліктів провокує випадання з повсякденної громадянської та політичної практики й призводить до втрати соціальної активності [42, с. 271–272].

Особливої актуальності зараз набуває питання диференціації понять «інтернет-залежність» та «телефонна залежність». Ми вважаємо, що телефонну адикцію слід відносити до технологічної залежності. Вона супроводжується

захопленням телефонами, гаджетами, відеокамерами, фотоапаратами, комп'ютерами тощо.

Як зазначив Л. Литвинчук, технологічні залежності належать до системи взаємодії «людина-машина» та виявляються в пасивній і активній формах [61, с. 138]. Захоплення телефоном можна вважати пасивною формою, якщо користувач лише змінює моделі телефонів, налаштовує програми та застосунки, використовує їх функції. Активна форма – робота на телефоні, ігри, розмова, листування тощо.

Інколи науковці пропонують термін «цифрова залежність» як аналог технологічній. О. Кравченко в наукових працях розглядає цифрову залежність як можливість соціалізуватися молоді до сучасного світу завдяки надмірному використанню цифрових пристроїв (телефони, планшети, комп'ютери). На думку дослідниці, основними причинами технологічної залежності є:

- номофобія (нав'язаність думки про втрату гаджета);
- фомофобія (страх втратити можливість бути проінформованим про певну подію, захід чи новину);
- діджитал-стрес (стрес через публічне засудження; намагання довести свою думку через велику кількість повідомлень) [51, с. 127–128].

Ю. Асеева та Ю. Ганган вважають, що технологічна залежність є певним способом самолікування. Залежність молоді людини від смартфона може бути розглянута як форма захисту та втечі від реальності, що зберігає психічний стан у нормі [24, с. 72–73].

О. Голець [25, с. 66–67] психологічними причинами телефонної залежності вважає:

- низьку теплоту в стосунках з оточенням;
- відсутність хобі, роботи, уподобань, відвідування секцій;
- відсутність навичок соціальної взаємодії;
- низьку освіта;
- часту захворюваність або наявність хронічних хвороб.

Телефонна залежність як негативне соціальне явище поширюється стрімко й динамічно. Така залежність є різновидом адикції, виразні вияви якої згубно позначаються на різних сферах життєдіяльності. Тому, з огляду на викладене вище, проблематика виникнення та подолання цього виду залежності саме в молодому віці потребує додаткового теоретичного та емпіричного дослідження. Для формування ефективної методики запобігання цій проблемі та подолання залежності важливим є комплексний підхід, чому сприятиме детальний аналіз факторів ризику та захисних факторів, що впливають на розвиток залежності [123, с. 121–122].

Вивчення наукової літератури [23, с. 291; 32, с. 291] дало змогу встановити суб'єктивні чинники, які слід вважати рушійними силами виникнення та розвитку адекватної поведінки від гаджетів, зокрема такі:

1. Низька стресостійкість і тривожність особистості. У нетипових ситуаціях людина, яка не може оволодіти собою, починає хаотично використовувати телефон. Його можуть використовувати для пошуку інформації, ігор, прослуховування музики тощо.

2. Неадекватна самооцінка (занижена/завищена) особистості. Використовуючи телефон, людина може отримати підтримку чи схвалення оточення або показати своєю зверхність.

3. Соціальна ізоляція. Смартфон дає змогу спілкуватися анонімно, не афішуючи своє «обличчя». Люди, які не здатні підтримувати «живі» соціальні контакти та «живе» спілкування довіряють більше телефонам [122, с. 1384-1389].

4. Неадекватна саморегуляція особистості. Люди з неадекватною саморегуляцією можуть використовувати телефон незалежно від того, чи існує в певний момент обґрунтована потреба в ньому.

5. Сильні емоційні реакції. Молоді люди, які мають сильні емоційні реакції, можуть використовувати телефон як спосіб розвантаження або втечі від емоційного дискомфорту.

6. Негативний вплив оточення. Вплив людей з негативним ставленням до телефонів та інтернету може призвести до зменшення самоконтролю та залежності.

Узагальнюючи наведені чинники та ґрунтуючись на розумінні телефонної залежності як явища, що детермінується комплексом чинників та умов, диференціюємо їх на *об'єктивні* та *суб'єктивні* (див. табл.1.3).

Таблиця 1.3

<b>Детермінанти виникнення телефонної залежності</b>	
<i>Об'єктивні</i>	<i>Суб'єктивні</i>
можливість зв'язку з різних куточків світу	соціальна ізоляція
легкодоступність	нездатність до самоконтролю
віртуальні ігри та розваги	Стрес
віртуальні соціальні мережі	залежність від екрану
реклама та маркетинг	стиль життя
багатофункціональність телефонів	низький рівень задоволення життя
залучення уваги	фізіологічні реакції
	стресова відповідь
	синдром загубленого часу

*Об'єктивні чинники* опосередковано залежать від людини та виявляються в такому:

– можливість зв'язку з різних куточків світу. Завдяки мобільному зв'язку легко можна спілкуватись між різними країнами з іншими людьми. Тому, частіше відчувається потреба в постійному зв'язку з іншими людьми, що може призвести до виникнення поступової залежності від телефонів;

– легкодоступність. У кожному магазині продаються мобільні телефони за різними цінами та можливостями. Кожен може купити собі сучасний телефон за невелику плату. Чим більше часу людина проводить зі смартфоном, тим більше вона може ризикувати стати залежною. Доступ до смартфонів може зробити їх використання автоматичним і бездумним, що може призвести до залежності від них. Часте використання смартфонів може бути зручним та корисним, але важливо розуміти, що телефон може сприяти розвитку залежності;

– віртуальні соціальні мережі. Соціальні мережі є одним з головних чинників, що впливають на розвиток телефонної залежності. Люди витрачають багато часу на перегляд новин, індивідуальних сторінок інших людей, фотографій та

інформації в соціальних мережах. Залежність від соціальних мереж – це стан, коли людина витрачає на це надмірний час, який може негативно впливати на неї, а також на відносини з оточенням, зменшення продуктивності, збільшення тривоги та депресії, вплив на відносини з родиною та друзями, а також на фізичне здоров'я людини, наприклад, зниження якості сну, розсіяна увага, важкість концентрації думок, тощо;

– віртуальні ігри та розваги. Ігри та розваги на смартфонах також можуть спричинити розвитку телефонної залежності, оскільки вони можуть бути привабливими та захоплюючими, особливо якщо використовуються надмірно та без обмежень. Це може стати проблемою, якщо вони починають впливати на життя людини та завдають шкоди її фізичному та психічному здоров'ю, а також негативно впливають на відносини з близькими та оточуючими. Мобільні ігри можуть викликати залежність з кількох причин. По-перше, багато з цих ігор та розваг мають елементи гри на випадковість, тобто користувачі ніколи не знають, коли вона закінчиться, що стимулює до продовження певної гри. По-друге, вони можуть мати елементи соціальної мережі, тобто люди можуть відчувати потребу у зв'язку з іншими користувачами гри, що може призвести до залежності. По-третє, багато з цих ігор мають прогресивну систему, що стимулює гравців до залучення та продовження гри, наприклад, збільшення рівнів, винагород тощо. Залежність від ігор та розваг на мобільному телефоні може стати проблемою для осіб, які мають психічні захворювання, такі як депресія, тривожні розлади та панічні атаки, що може призвести до ще більшого заглиблення в проблему та погіршення психічного стану;

– багатофункціональність телефонів. Новітні смартфони мають багато функцій, які можуть бути корисними, проте вони також можуть бути використані для відволікання від роботи або навчання. Функціональність телефонів може стати наступним видом залежності, особливо якщо користувачі використовують їх надмірно та без обмежень;

– реклама та маркетинг. Компанії, що виготовляють смартфони та додатки, можуть використовувати рекламу та маркетингові техніки, щоб збільшити

використання своїх продуктів, що може призвести до залежності від телефонів, а саме: постійна доступність може поширитися на різних медіаплатформах, охоплюючи соціальні мережі, мобільні додатки, вебсайти та електронну пошту. Це означає, що реклама, присутня на екрані телефону протягом багатьох годин на день, збільшує вірогідність концентрування уваги користувача на телефоні та споживання значної кількості контенту;

– залучення уваги. Реклама й маркетинг використовують різноманітні техніки, щоб зосередити увагу користувачів на своїх продуктах або послугах. Це може містити яскраві кольори, привабливі зображення, захопливі заголовки та відео. Ці техніки стимулюють центр задоволення в мозку та можуть створювати потяг до перевірки телефону на наявність нової реклами або пропозицій.

Рекламні компанії використовують соціальну взаємодію, можуть створювати конкурси, підтримувати соціальні мережі або надавати можливість публікувати власні фотографії та коментарі. Ці форми взаємодії можуть створювати почуття соціальної важливості, яке може спонукати людей до постійного перевіряння своїх телефонів для отримання нових повідомлень або реагування на соціальні події.

*Суб'єктивними факторами*, які можуть впливати на розвиток телефонної залежності, на нашу думку, можуть бути такі:

1. *Стрес*. Більшість людей використовують телефон як засіб розвантаження від стресу та зниження тривоги. Гортаючи сторінки мереж, людина забуває про свої проблеми та перемикається на інше – приємний контент. Згодом таке користування телефоном переростає в залежність, як спосіб заспокоїтися.

Останнім часом науковці ввели в обіг термін «есканізм». Він є позначенням способу втечі від реальності завдяки телефону. Саморегуляція може бути способом для зменшення стресової реакції. Наприклад, перегляд соціальних медіа або відповідь на повідомлення може надати вільну хвилинку відпочинку або розслаблення. Це може стати звичкою, яка приводить до постійного перевіряння телефону навіть без наявності справжнього стресу.

2. *Нездатність до самоконтролю*. Деякі молоді люди можуть мати труднощі з контролюванням своєї потреби використовувати телефон, особливо, якщо вони

відчувають нудьгу. Для формування в молоді самоконтролю необхідно створити певні умови [28, с. 6–7].

Так, М. Боришевський вважає, що необхідними психологічними умовами, які відіграють значний вплив на становлення самоконтролю, є позитивні мотиви [98, с. 47]. Мотиви можуть бути різними залежно від середовища, де перебуває молода людина.

3. *Соціальна ізоляція.* Телефон може стати для молоді засобом спілкування з іншими людьми, особливо якщо вони відчувають соціальну ізоляцію або самотність. Соціальна ізоляція – явище, за якого відбувається відторгнення індивіда чи соціальної групи від суспільства як наслідок часткового обмеження контактів та взаємодії з ним або повної їх відсутності [60, с. 158–159].

3. *Залежність від екрана.* Молодь може стати залежною від екрана та відчувати потребу використовувати телефон у будь-який час. За останні роки онлайн-навчання змінило освітню діяльність, доповнивши традиційні форми дистанційною, створивши умови для молоді здобувати знання дистанційно, використовуючи телефон у будь-який час і у власному темпі [53, с. 471–472].

4. *Стиль життя.* Сприйняття нового матеріалу, закріплення і відтворення його, оволодіння різними навичками і вміннями вдосконалюються під час безпосередньої участі мислення [24, с. 72–73]. Залежно від вибору майбутньої професії, стилю життя та інших особистих факторів деякі молоді люди можуть більше часу проводити використовуючи телефон, ніж інші.

5. *Низький рівень задоволення життя.* Молодь з низьким рівнем задоволення життя може знайти в телефоні засіб втечі від реальності та відчути більшу задоволеність, витрачаючи на нього більше часу. Окрім цього, молодь може мати можливість заробити певні кошти в режимі онлайн.

6. *Фізіологічні реакції.* Користувачі телефонів можуть відчувати задоволення та радість використовуючи його. Це пов'язано зі збільшенням вироблення допаміну, нейромедіатора, який відповідає за почуття задоволення та винагороди. Це може призвести до того, що люди стають залежними від своїх телефонів, шукаючи постійну стимуляцію та задоволення. Використання мобільного

телефону може викликати виділення допаміну в мозку. Це може призвести до появи залежності від використання мобільного телефону, якщо людина стає залежною від почуття задоволення, яке вона отримує від його застосування. Використання мобільного телефону може також викликати стрес, особливо якщо молода людина використовує його для постійного отримання інформації, спілкування з іншими та виконання робочих завдань.

Підвищений рівень стресу сприяє розвитку залежності від мобільного телефону, оскільки молодь застосовує свій телефон як засіб знеболення або заспокоєння. Застосування мобільного телефону перед сном потенційно спричиняє порушення сну. Синє світло, що випромінюється з екрану мобільного телефону, може підвищити рівень гормону мелатоніну в організмі, який регулює сон. Неякісний сон призводить до залежності від мобільного телефону, оскільки люди його застосовують як засіб для заспокоєння та засинання.

*7. Синдром загубленого часу.* Користувачі телефонів можуть відчувати, що вони втрачають час, новини, події, якщо не використовують їх. Такі відчуття часто призводять до небажання відкласти телефон та до бажання витратити на нього якомога більше часу. Гаджет може відволікати людину від важливих завдань, що її чекають. Наприклад, забагато витратити часу на перегляд соціальних медіа замість виконання своїх робочих завдань або навчання.

Гаджет сприяє виникненню перенасичення в спілкуванні, що відбирає час, але не дає значного результату. Наприклад, люди можуть витратити багато часу на спілкування з друзями або колегами через месенджери або соціальні мережі, що не допомагає їм досягати своїх цілей. Застосування мобільного телефону потенційно може призвести до залежності від непродуктивних занять, таких як перегляд відео на «YouTube» або відвідування ігрових сайтів. Ці заняття можуть відбирати багато часу, але не допомагають досягати значних результатів. Багато людей страждають від постійного перевіряння мобільного телефону в непотрібний час, такий як вранці перед роботою або вечором перед сном. Це призводить до відчуття втраченого часу, оскільки молоді люди можуть витратити багато часу на перевірку телефону, не отримуючи від цього ніяких значних результатів.

8. *Стрессова відповідь.* Використання телефонів може також викликати стресову відповідь у користувачів, особливо якщо вони користуються своїми телефонами в ситуаціях, коли вони мають бути зосереджені на інших речах. Це може призвести до збільшення рівня кортизолу, гормону стресу, що може впливати на здоров'я користувача. Телефон може відволікати людину від важливих завдань, що чекають вирішення. Люди можуть витратити багато часу на перегляд соціальних медіа замість виконання своїх робочих завдань або навчання. Гаджет може призвести до зайвого спілкування, що відбирає час, але не дає значного результату. Наприклад, люди можуть витратити багато часу на спілкування з друзями або колегами через месенджери або соціальні мережі, що не допомагає їм досягати своїх цілей.

Наше бачення найактуальніших сучасних чинників телефонної залежності молоді ми представили на рис. 1.2.



*Рис. 1.2. Сучасні чинники розвитку швидкої звички молоді до мобільного гаджета*

У сучасному суспільстві критерії оцінювання досягнень молоді людини за останнє десятиліття піднялися надзвичайно високо. Соціальне середовище, де рівень конкуренції дуже високий, у процесі самоствердження та професійної

самореалізації особистості в молодому віці зумовлює виникнення фрустраційних ситуацій. А це надає гострої потреби в аналізі подій і процесів, які їх проєктують. Переживання численних наслідків фрустраційних ситуацій, у яких суб'єкти реалізують домінуючі вікові потреби в досягненні, самореалізації, самовираженні, суперництві, обстоюванні власних цінностей, позицій і пристрастей, характеризують сучасну молодь [70, с. 359–360].

Мобільна залежність молоді може характеризуватися:

- активним та часто агресивним небажанням відірватися від телефону;
- агресивністю у стосунках з оточенням;
- роздратованістю;
- відсутністю навичок організації власного робочого та позаробочого часу;
- ігноруванням потреб оточення [35, с. 38];
- небажанням відповідати соціальній ролі (прибирання, надання допомоги);
- погіршенням здоров'я;
- емоційним спалахом під час використання телефону;
- невдоволенням оточенням, поведінкою адикта [56, с. 95–96].

Виокремимо основні характерні ознаки залежності молоді людини від гаджета:

- низька стресостійкість;
- відсутність навичок долати труднощі;
- проблеми в комунікації з оточенням без телефону;
- небажання знаходити компроміс (у телефоні можна заблокувати особу, а в житті так не зробиш).

На наш погляд, основними мотивами телефонної залежності молоді людини відповідно до наведеного вище можуть виступати:

- уникання дискомфорту;
- прагнення отримати альтернативним шляхом задоволення чи позитивні емоції;
- спроба вийти з руйнівних стосунків чи «відірватися» від дискомфортного соціального оточення;

- низька стійкість до стресів;
- намагання бути обраним у коло авторитетних людей.

Важливим, з огляду предметне поле нашого дослідження, виступає аналіз динаміки формування залежності молодого людини від гаджетів. У наукових літературних першоджерелах існують різні погляди на це питання.

Аналіз наукових праць з формування звичок коуча Ю. Гальмакова [22] дав змогу нам розглянути етапи формування потреби в гаджеті.

Перший етап – *початковий*. Для нього необхідний стимул. Дія на цьому етапі свідомо та потребує об'єкта. Нові функції та оновлення телефону викликають інтерес та змушують занурюватися в телефонні процеси. Саме на першому етапі проявляється бажання.

Другий етап – *середній*. Взаємодія з телефоном стає автоматичною. Посилюється бажання отримати певний результат (отримання прибутку, позитивного схвалення, виграшу).

Третій етап – *завершальний*. Безсвідоме користування гаджетом: доторкання до телефону, перевірка часу, вмикання/вимикання камери, перевірка сповіщень, перевірка наявності в кишені тощо. Як наслідок, спочатку в людини формується психічна залежність, а вже потім фізична потреба.

Надмірне користування телефоном дає молоді:

- відчуття власної статусності: чим новіший та популярніший гаджет, тим заможнішою буде виглядати людина. Наприклад, більшість молоді, аби завоювати прихильність оточуючих, вимагають у батьків або самі починають заробляти, щоб придбати дороговартісні телефони. І, навіть, якщо вони не будуть використовувати всіх функції такого гаджета, сама наявність телефону вже буде «говорити про щось»;

- легкий спосіб усамітнення та завершення контактів. У живому спілкуванні складно вирішити конфлікт, довести свою правоту, завершити неприємний діалог. Спілкування мобільним телефоном дає всі ці можливості. Вирішити конфлікт або його уникнути досить легко – покласти слухавку, заблокувати контакт, видалити листування. Також завдяки пристрою можливо виразити всі свої емоції. У

реальному спілкуванні людина може побоюватись певних наслідків, а завдяки гаджету люди стають відкритішими та сміливішими [96, с. 37–38];

– наявність різноманітних функцій без доступу до інтернету. Завдяки мобільному пристрою вже можна працювати, формувати документи, складати схеми тренувань, вести щоденники [50, с. 67–68].

Окрема тема – створення мультимедійного контенту. Сучасні телефони мають камери з високим розширенням кадрів, що дає змогу робити якісні фото без фотоапарату. Завантажуючи застосунки-редактори молоді може редагувати фотографії не виходячи з дому, автомобіля, кав'ярні. Така ж ситуація з відеоматеріалами. Створення мультимедійних роликів уже можливе без віртуальної мережі. Багато молоді вже використовують гаджет як спосіб заробітку. Важливим є наявність моди на аксесуари до гаджетів. Захисні чохла, навушники, тримачі, браслети стають однією з першопричин виникнення бажання оновити свій гаджет до нової моделі.

На основі вивчення наукових праць, які розкривають причини та умови появи й розвитку нехімічних поведінкових адикцій в молоді вважаємо за доцільне розглянути процес формування залежності молоді людини від мобільного пристрою наступним чином.

*Перший етап (пробний) становлення адиктивної поведінки.* Характерним для нього є:

– перехід у нову соціальну групу провокує прояв негативних волевиявлень, які раніше не спостерігалися за молодою людиною (агресія, закритість, ігнорування);

– занедбаність освітнього процесу в зв'язку з уповільненим процесом адаптації;

– замовчування та закритість проблем від рідних і занурення в мобільні гаджети [126, с. 58–59].

*Другий етап (опосередкований) розвитку адиктивної поведінки супроводжується:*

– намагання підлаштуватися під мікрогрупу, в якій перебуває молоді (ігри в онлайн-казино, занурення в мобільні гаджети);

– пошук альтернативних методів відходу від реальності з метою сподобатися іншим.

*Третій етап* (вкорінення) розвитку адиктивної поведінки супроводжується:

- стійкими змінами психіки;
- проявом негативних властивостей особистості;
- погіршенням соціальних контактів з оточенням;
- стійкою залежністю до певного захоплення [147, с. 44–45].

У період бойових дій на території нашої країни більшість населення зазнає психологічної травматизації, яка проявляється згодом певними поведінковими проявами, у тому числі адиктивними. Особливо страждають від цього діти та молодь з причини недостатньої сформованості психіки та відсутності вироблених типових реакцій на травмуючі події. Військові дії, авіаатаки, тероризм з боку агресора потенційно призводять до виникнення *посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та психологічних трав*, які потребують фахового втручання. Саме ПТСР стає ще одним чинником, який спонукає до адиктивної поведінки.

ПТСР за МКХ 11 є крайньою реакцією на сильний стресор, що загрожує життю людини. Через сильне душевне хвилювання, у період дії стрес-фактора та після, особистість переживає фантомний стрес, який супроводжується певними негативними реакціями [146].

В. Чорна, М. Антономов, Н. Павленко, С. Хлестова, В. Коломієць, М. Сирота в проведеному емпіричному дослідженні 2024 року визначили, які негативні події викликали в молоді критичний стрес в період активного воєнного конфлікту. Встановлено, що основними стресовими ситуаціями, які викликали в них ПТСР були:

- свідками вибухів чи пожежі;
- свідками збройних нападів;
- у зоні війни тривалий час;
- свідками тяжких страждань;
- учасниками бойових дій;
- учасниками ДТП [13, с. 28–29].

Також 2023 року О. Шаховою та А. Гребенюк було проведено авторське дослідження на предмет встановлення наявності ПТСР серед студентства. Доведено, що з групи респондентів 50 осіб відчувають симптоми ПТСР (80 % від загальної чисельності вибірки). Особи з ПТСР ( $29,8 \pm 1,54$ ) переживають симптоми вторгнення та уникання ( $33,0 \pm 1,51$ ). Відчувши загальне почуття небезпеки та невизначеності, студенти переживають втрату особистих перспектив і мрій, втрату точки опори [67, с. 78].

Характерним для особистості з ПТСР є:

- прояв інстинкту самозбереження із надмірним збудженням;
- оцінка будь-якої нетипової ситуації, як загрозливої та небезпечної;
- порушення сну;
- поява фобій;
- різка зміна настрою з депресії на гіперактивність;
- гостра фаза парези та параліч;
- пришвидшене серцебиття та високий тиск;
- пітливість та ускладнене дихання (значне затримання);
- часті спогади про стресові ситуації;
- агресивність і «комбатантна» психопатія;
- дезадаптивність;
- пасивність у подальшій трудовій діяльності;
- прагнення до спокою;
- астенія;
- прокрастинація;
- безконтрольність деяких волевиявлень;
- фізіологічні проблеми тощо [48, с. 190–191].

Симптомами ПТСР у дітей і молоді можуть бути такими:

1) фантомне переживання травмувальної (стресової) події, яке проявляється у сновидіннях, спогадах, флешбеках. Будь-який стрес-фактор (вибух, гуркіт, крик, сигнал повітряної тривоги) викликає ті самі емоції, які переживала особа в момент дії на неї реального стрес-фактора: жах, паніка, істерика, панічна втеча тощо;

2) уникнення думок і спогадів про стресову ситуацію з подальшим уникненням місця, людей, предметів, які нагадують чи стали причиною критичного стресу;

3) неадекватна настороженість до людей і подій навколо. Проживання життя з упевненістю, що хтось має нашкодити або принести негаразди [2].

Постійно напружений стан молодої людини змінюється на виснаження або вигорання [118, с. 210-212]. Адиктивна поведінка стає альтернативною можливістю «відпочити» від хронічного стресу, в якому перебуває особа. На нашу думку, телефонна залежність допомагає молодій людині тренувати деяку байдужість до травматичних подій, які відбуваються, та пришвидшують процес адаптації до нових умов існування з тренуванням адекватних навичок саморегуляції. Адиктивна поведінка виступає певним блокатором, який допомагає зосередитись на внутрішніх психічних та фізіологічних процесах, які протікають в організмі, та допомагають зменшити вплив травми на нього. Людина переключається на інший об'єкт та на деякий час забуває про травмуючу ситуацію, яка сталась [118, с. 210-212].

У зв'язку з частим відволіканням на телефон у молодій людині формується фабінг, який переростає в адиктивну поведінку, яка не схвалюється суспільством. Індивід розуміє негативні наслідки, але стійко продовжує продовжувати певну шкідливу діяльність.

На думку Ю. Рукштель, фабінг виступає основним чинником адиктивної поведінки молоді. Фабінг – це акт ігнорування партнерів у безпосередній комунікації через надмірне використання смартфона [19, с. 48–49]. Основними рушійними силами є:

– *залежність від гаджета*: молодь носить телефон як аксесуар, якщо він популярний і багатофункціональний. Велика кількість влаштованих на корпусі додаткових елементів, різнокольорові додаткові чохли та супутні складові притягують до себе увагу. Розряджений телефон викликає в людини певний страх залишитись без зв'язку та без володіння інформацією;

– *залежність від повідомлень*: для юних віком осіб характерно те, що вони замість повноцінного повідомлення пишуть кілька слів багато разів у різний проміжок часу. Відповідь вони отримують таку саму. Тому, їм необхідно досить часто відволікати свою увагу, а це формує звичку перевіряти часто смс-сповіщення;

– *тривале спілкування телефоном*: у перший рік студентства молодь ще зберігає контакти з своїми однокласниками та друзями за місцем проживання на певній відстані. Мобільний гаджет стає засобом спілкування. Молодь може 3–4 години без перерви спілкуватися телефоном здійснюючи ще кілька операцій;

– *залежність від інформації*: в умовах воєнного стану молодь часто перевіряє новини, які стосуються перебігу подій у країні та поза її межами. Телефон дає змогу навіть скоригувати маршрут пересування. Дорогою часто необхідно перевіряти навігатор і маршрут;

– *прагнення до престижу*: прагнення мати найсучасніший телефон як спосіб підняти свій авторитет серед однолітків;

– *фантомні сповіщення*: галюцинації щодо надходження повідомлення на телефон. Незначний звук схожий на дзвінок чи вібрацію провокує людина до того, щоб взяти в руки телефон;

– *пропущений дзвінок*: зазвичай, коли присутній такий страх, то телефон кладуть біля подушки, коли лягають спати, щоб не пропустити важливе [169, с. 120–121].

З огляду на зазначене вище, основними чинниками зародження та поширення адиктивної поведінки у формі залежності від мобільного гаджета в молоді є детермінанти, які вбачаються зі стосунків у сім'ї чи однолітків, з рівня інтелектуальної розвитку людини, соціального-матеріального статусу, наявності розладів у фізичному чи психологічному здоров'ї, попереднього стресового досвіду, набутих форм взаємодії з однолітків. Посилену увагу слід зосереджувати на характерних ознаках динаміки розвитку адиктивної поведінки через бойові дії, які ведуться на території нашої країни. Саме через травмувальний досвід молода неформована до кінця особистість шукає альтернативні шляхи розслаблення та перемикання на інший об'єкт, який може викликати залежність.

Водночас слід зважати на психологічні чинники, тобто риси характеру людини, які мають значний вплив на розвиток цього виду адикції: підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, самокритичність, низький рівень стресостійкості, нездатність конструктивно вирішувати конфлікти, відхід від проблем, невміння висловлюватися тощо. Особами, які схильні до залежності, є зазвичай ті юнаки і дівчата, які не вміють будувати стосунки з однолітками й протилежною статтю, погано адаптуються в колективі.

Підсумовуючи викладене, вважаємо, що групу адикційного ризику становлять особи віком *від 17 до 21 року*. Зазвичай знайомство з телефоном відбувається в садочку, школі або університеті. Стадія природної захопленості та зацікавленості з часом переходить для деяких у категорію інтернет-залежних. Цьому сприяє ряд факторів: розповсюдженість і доступність телефонів, легкість підключення до інтернет-мережі, швидкість пошуку інформації, діджиталізація тощо.

З огляду на зазначене вище, поділяємо думку деяких науковців, що телефони – це нове покоління мобільних пристроїв, які надають комплексні комунікаційні та розважальні послуги. Зі стрімким зростанням його використання новий вид розладу здоров'я під назвою «залежність від смартфона /зловживання/неправильне використання» нині це стало серйозною проблемою людського здоров'я серед молоді. Дослідження свідчать, що користувачі смартфонів у молодому віці більше схильні до серйозних психопатологічних розладів, таких як проблемна поведінка, соматичні симптоми, дефіцит уваги, депресія та агресія [171, с. 450].

Часто трапляється так, що залежність ототожнюють зі звичкою. Звісно, звичка формує підґрунтя, але є позитивним наслідком адаптації. Хоча надмірна звичка переходить в залежність, але звичка є позитивним процесом адаптації індивіда до оточуючого середовища. Залежність же є гострою необхідністю здійснювати будь-які дії або вживати речовини.

До того ж, маркетинг на стільки поглинув людську психологію, що гаджети розробляють відповідно до статі (кольорова гама), зору (великі кнопки та деталі

телефону створюють для людей з порушення функцій зору), ваги (потоншення гаджету для зручності), виду занять (наприклад, спорт – спортивні чохли та браслети). Інформаційних прогрес досягнув того рівня, що автоматизована комп’ютерна програма під назвою «artificial intelligence» може формувати розпорядок дня, маршрут та містити інформацію про саму особу. Популярним серед молоді стало ставити дивні запитання штучному інтелекту та спостерігати за тим, як інформаційна програма з цим впорається [127].

Поміж цим, молодь часто використовує штучний інтелект для навчання. Написання творів, есе, виконання лабораторних і практичних завдань виконує за студента саме штучний інтелект. Саме тому, в кожному ЗВО до правил академічної доброчесності додають заборону на ШІ.

Аналіз наукового доробку О. Літвінової та Н. Венгер дав змогу коротко визначити негативні форми прояву телефонної залежності:

- особистісні деформації;
- соціальні дезадаптації;
- соматичні розлади;
- рецидиви;
- конфлікти;
- соціальна ізоляція [62, с. 155–156].

Сучасні наукові доробки представників психологічних наукових шкіл дають змогу сформулювати висновок: проблема залежності молодого покоління походить від того, що сьогодні:

- збільшується перелік адикцій і захоплень;
- мало шляхів профілактики та подолання юнацької залежності;
- на загальнонауковому рівні не визначено всі адикції;
- відсутність стандартизованих методик виявлення цих методик;
- низька пропаганда протидії адикціям батьками, через медіа, заклади освіти та виховання [24, с. 74–75].

За останні п’ять років телефонна залежність швидкими темпами поширилася серед українців. Терміново виникає необхідність у її вирішенні через розроблення

заходів, які б усували причини та умови такого негативного явища, а також системи заходів впливу на свідомість людини з метою підвищення їх стійкості до залежності.

У зв'язку з цим, ми бачимо низку перепон, які потребують наукового вивчення. Наведемо приклади, провівши паралель з поняттям «інтернет-залежність».

1. На офіційному рівні ще не визнано телефонну адикцію (ні у формі номофобії, ні у формі фабінгу), відхиленням під час якого вбачаються певні порушення психічного чи фізичного здоров'я. На відміну від телефонної адикції, до МКХ–11 (2022 року) ВООЗ вніс до певних переліків хвороб сучасності ігрову адикцію.

За класифікацією хвороб *інтернет-залежність* (адикція) [1, с. 19–20] є психічним розладом з відхиленнями поведінки, яке супроводжується людською пасивністю, погіршенням критичного мислення, зниженням власного контролю та схильністю весь час проводити за гаджетом, який дає доступ до віртуальних мереж.

2. Відсутність методик, які б змогли виявити наявність телефонної адикції серед інших залежностей. Більшість досліджень ґрунтуються на вивченні особистості респондента з огляду на його самооцінку, стресостійкість, акунтуації, нейротизму, тривожності, депресії тощо.

Для визначення рівня інтернет-залежності в респондента використовують батареї з тестів: «Internet Addiction Test» (розроблений Кімберлі Янг), «Шкала інтернет-залежності CIAS» (розроблена С. Чена), Визначення ступеня інтернет-залежності Internet Addiction Index.

Ми схилиємося до думки, що до обігу емпіричних методик з визначення ознак номофобії можна застосовувати «The 20-item Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)». 20-факторна Анкета визначення номофобії дає змогу встановити:

- рівень наявної номофобії;
- яка сфера особистості зазнала більшого впливу адикції (психічну, фізичну, соціальну);
- які причини сприяли поширенню телефонної адикції:

а) відсутність достатнього доступу до інформації про події, які відбуваються навколо;

б) низька культура спілкування та відсутність навичок соціальних контактів;

в) втрата відносин та зв'язку з рідними, близькими, друзями;

г) відсутність комфорту та дезадаптаційні процеси.

3. Відсутність розроблених профілактичних заходів, програм, стратегій, які мають протидіяти саме номофобії на національному рівні. Такі стратегії мають містити комплекс заходів (проведення семінарів, тренінгів [34, с. 211-217], навчальних занять, залучення до пошуку талантів і хобі), які будуть спрямовані на зменшення адикцій різного роду та всебічного розвитку особистості. Тобто, заходи мають бути спрямовані на пошук розумних і цікавих альтернатив мобільному гаджету та віртуальному світу.

4. Розроблення із залученням провідних науковців, психологів, педагогів, методичних рекомендацій, які містили б правила проведення профілактичних заходів за місцем проживання (батьками), за місцем навчання (педагогами) та за місцем трудової діяльності (психологічною службою, керівником, колективом). Профілактика має бути систематичною, спланованою та прогнозованою. Якщо один із принципів не дотриманий, то про результативність програми не слід і говорити.

5. За умови, якщо телефонну адикцію визнають психічним розладом, мають бути сформовані єдині протоколи лікування. Нині в Україні існує кілька приватних клінік, які пропонують свої послуги з лікування телефонної залежності. Схожу допомогу можуть надавати психотерапевти. Відповідне лікування здійснюється за кошти та за згодою сторін. На державному рівні мало благодійних проєктів, які б працювали з адикцією такого роду.

Як убачаємо, проблема номофобії набуває масштабу та дедалі більше науковців спрямовують свій науковий пошук на розроблення превентивних заходів стрімкого поширення її серед молоді. Попередній фокус уваги був спрямований лише на запобігання розвитку інтернет-залежності, не враховуючи те, що спочатку в людини формується технологічна залежність (до телефонів, планшетів,

комп'ютерів тощо), а вже потім технічні прилади дають доступ до віртуального світу.

## Висновки до розділу 1

1. У першому розділі здійснений категоріальний аналіз понять «адиктивна поведінка», «адикція», «девіантна поведінка», «телефонна залежність», на основі якого визначено, що телефонна залежність є різновидом нехімічної поведінкової адиктивної поведінки, яка вносить деструктивні зміни в особистість молоді. Доведено, що занурення в цифровий світ, бажання неконтрольованого, часто повторюваного використання телефону стає однією з форм номофобної залежності, яка в разі відсутності мобільного гаджета викликає тривожні стани, непереборний стрес і страх залишитись без нього. У таких обставинах формується компульсивна поведінка, яка провокує негативні наслідки для фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді.

2. Встановлено, що розвитку адиктивної поведінки в молоді передують бажання відчувати себе комфортно як морально, так і фізично. Мультифакторність розвитку адиктивності вказує на її подвійну природу: з одного боку, втеча від проблем у реальному житті завдяки гаджету супроводжується зменшенням дискомфорту та позитивними відчуттями; з іншого, розвивається маніакальна залежність у формі кіберадикції та номофобії, яка в разі незначної відсутності смартфона поряд призводить до страждань чи нетипових агресивних реакцій.

3. Розширено поняття телефонної залежності, яке є стійким, повторюваним патерном компульсивного й неконтрольованого користування мобільним телефоном, що супроводжується формуванням толерантності (зростання часу/частоти звернень), симптомами відміни при обмеженні доступу та використанням гаджета як засобу емоційної регуляції й уникнення, і який призводить до значущих порушень навчальної/професійної діяльності, міжособистісних взаємин та психологічного благополуччя.

4. Аргументовано, що дія соціально-психологічних чинників є однією з основних причин розвитку адиктивної поведінки молоді. Юнацький вік – це період, коли молода людина переживає ряд життєвих криз, пов'язаних із самоідентифікацією. Саме активна популяризація адиктивних практик, наявність загроз для особистісного зростання, ігнорування оточення, соціальний тиск, емоційні труднощі, бажання відходу від реальності, намагання зменшити батьківський вплив, не усвідомлення наслідків та пошук нових вражень і емоційних переживань впливають на стрімкий розвиток адиктивної поведінки, яка переростає в поведінкову залежність, емоційні порушення та соціальні проблеми.

5. Охарактеризовано поняття номофобії як страх втратити цифровий гаджет. Розвитку номофобії в молодому віці сприяють потенційні можливості сучасних смартфонів: використання штучного інтелекту в освіті, уникнення відповідальності за власні вчинки, можливість розкрити різні позитивні та негативні сторони власної особистості, необмеженість у виразі почуттів та емоцій, формування віртуального враження, приховуючи справжнє «Я». У разі наявності телефонної залежності молодь стає нестійкою до стресових впливів та інертною до подолання криз і труднощів буденного життя. Детермінована телефонна залежність різноманітністю суб'єктивних та об'єктивних факторів, які залежать не лише від людини, а й від рівня інформатизації в сучасному світі. Обґрунтовано думку про те, що телефонна залежність виникає не від віртуальної інформації, а від матеріального об'єкта у формі мобільного гаджета, який спрощує діяльнісні операції в різних сферах і містить низку додатків, які не потребують віртуальної мережі.

6. Проведено диференційний аналіз інтернет-залежності та телефонної залежності. Схожі за своєю сутністю явища різняться за контекстом використання мобільного пристрою. Інтернет-адикція спрямовує фокус уваги на онлайн-активність у віртуальних мережах. Телефонна адикція спрямовує увагу на використання мобільних додатків і застосунків, які можуть працювати без доступу до мобільного покриття. В обох випадках, використовуючи технології, молодь шукає втіху й способи подолання стресових станів, що згодом стає звичкою та негативно впливає на повсякденне життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

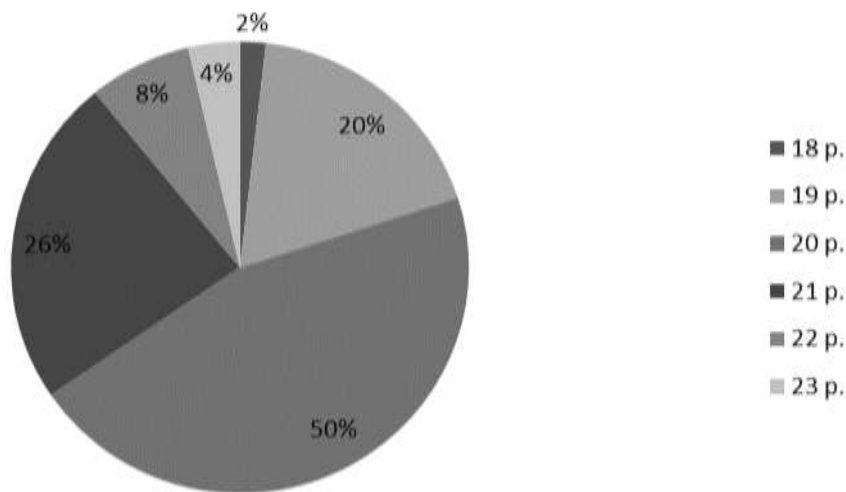
#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Проведення нашого емпіричного дослідження зумовлено: необхідністю встановлення зв'язку між рівнем телефонної залежності та психологічними чинниками її виникнення; вивченням рівня вже наявної телефонної залежності та тих емоційних станів, які іманентні молоді; виокремленням засад для створення дієвого механізму впливу на зменшення звикання, що формується.

У проведеному дослідженні брали участь 120 студентів Національної академії внутрішніх справ віком від 18 до 23 років (збережена гомогенність вибірці за віковою ознакою), які перебували на очному навчанні та погодилися на проведення анонімного дослідження (рис. 2.1). З них: 39 хлопців та 81 дівчина. Дослідження проходило в період: з 2022 року по 2023 рік.

Особливістю здійснення дослідження стало те, що опитування та анкетування респондентів проводилося в умовах пандемії COVID-19 та ведення активних бойових дій на території країни. Зазначені особливості відповідно до наведених вище результатів теоретичного аналізу предметного поля дослідження виступають умовами, що сприятливо впливають на виникнення та розвиток телефонної залежності населення. Особливо вразливою віковою стратою в ньому визначаються представники молодого покоління.

## Вік респондентів



*Рис. 2.1. Відсотковий розподіл вікових категорій респондентів*

Метою емпіричної частини дослідження було вивчення рівня телефонної залежності молоді та потенційних сталих особливостей особистості, що можуть обумовлювати зазначену залежність. Водночас у фокус нашої дослідницької уваги ми вмістили особливості динаміки емоційних станів молоді та тих симптомів, які стали наслідком звикання до мобільних гаджетів.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося виконанням основних завдань, які потрібно було вирішити опираючись на етапи дослідження:

1. Пошук й формування науково обґрунтованого психодіагностичного інструментарію для вивчення й встановлення сталих особливостей особистості, потенційних девіантних виявів респондентів.

2. Вивчення емоційного стану студентської молоді за тривалої відсутності можливості користуватися мобільним гаджетом.

3. Відстеження можливих наслідків неконтрольованого користування гаджетом.

4. Встановлення чинників, які мають вплив на емоційний стан особистості, яка перебуває під прямою залежністю від телефону.

Дослідження проводилося протягом трьох етапів:

- підготовчого;
- діагностичного;
- аналітичного.

У період *підготовчого етапу* було визначено емпіричну базу та дібрано психодіагностичний інструментарій.

*Діагностичний етап* охоплював планування та управління процесом проведення психодіагностичних методик дослідження з визначеним колом респондентів.

*Аналітичний етап* містив інтерпретацію результатів, які були отримані після проведеного емпіричного дослідження та обґрунтування психологічних засад проведення профілактичних заходів зі студентською молоддю, яка відчуває негативні прояви залежності від телефону.

Психодіагностичним інструментарієм вивчення психологічних особливостей телефонної залежності нашого дослідження були:

1. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмішека (ЛС).
2. Індивідуально-типологічний опитувальник (Л. Собчик).
3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).
4. Методика шкали проблемного використання мобільного телефону (NPPUS-27; *Mobile Phone Problematic Use Scale*)
5. Авторська анкета визначення рівня емоційної залежності від мобільного гаджету.

На нашу думку, окреслені методики дають змогу комплексно виявити рівень телефонної залежності у студентів, які проживають в Україні в умовах дії режиму воєнного стану. Окрім цього, одержані результати за допомогою зазначених методик виокремлюють рушійні сили виникнення та розвитку в молоді негативних станів через надмірне захоплення гаджетами. Інтерпретовані результати застосованих методик сприятимуть розробленню ефективної та дієвої програми профілактики номофобії серед молодого покоління, яке згодом зіткнеться зі зміною основного виду діяльності (з навчальної на трудову) та наступним періодом соціалізації до трудового колективу та умов практичної діяльності.

*Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту Карла Леонгарда і Ганса Шмішека* дає змогу визначити рівень і тип наявної акцентуації та певних індивідуальних особливостей респондентів.

Основними типами акцентуації виступають такі (додаток В):

- демонстративний (*позитивні риси*: прагнення до лідерства, харизматичність, нетипова манера мислення; *негативні риси*: хвалькуватість, егоїстичність, прагнення до ведення інтриг);
- педантичний (*позитивні риси*: серйозність, висока вимогливість до оточення, надійність, дотримання правил та розпорядків; *негативні риси*: скрупульозність, нудність);
- застрягаючий (*позитивні риси*: вимогливість до себе та оточення, уважність до деталей; *негативні риси*: прискіпливість до оточення, образливість, надмірна самовпевненість, конфліктність);
- збуджувальний (*позитивні риси*: оптимістичність, відкритість до спілкування, сумлінність; *негативні риси*: висока конфліктність, нервовість, сварливість);
- гіпертимний (*позитивні риси*: енергійність, низька втомлюваність, виконання з ентузіазмом робота, яка викликала інтерес; *негативні риси*: легковажність, нехтування загальноприйнятими правилами);
- дистимічний (*позитивні риси*: неконфліктні, справедливість, дружність; *негативні риси*: песимістичність, невпевненість);
- циклотомний (*позитивні риси*: ентузіазм, ейфорія; *негативні риси*: дистимія, різка зміна настрою);
- тривожний (*позитивні риси*: сумлінність, чесність; *негативні риси*: самокритичність, готовність нести відповідальність за інших);
- емотивний (*позитивні риси*: безконфліктність, дружелюбність, доброта, уважність до дрібниць; *негативні риси*: переживання, чутливість, надмірна емпатія);

– екзальтований (*позитивні риси*: суперечливість, має активну позицію в конфлікті, експресивність у почуттях; *негативні риси*: панічність, істеричність, швидка зміна настрою).

Ця методика дає змогу встановити вплив специфічних особистісних рис та акцентуацій юнаків на поведінку та волевиявлення щодо групи однолітків, рідних, викладачів. Результат дослідження дає можливість дослідити взаємозв'язок акцентуацій й виявлення різного роду адиктивної поведінки об'єкта дослідження.

Відповідна методика є достатньо вживаною серед науковців, які вивчають особливості діяльності та проявів молоді в соціальному середовищі. К. Мелен у своїй науковій статті, завдяки описаній методиці, дослідила особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків (вибірка становила 34 школярі). Відповідно до отриманих нею результатів встановлено, що серед учнів українських шкіл переважає гіпертимний тип (23,5 %) акцентуації. Друге місце посідає наявний циклотомний тип (20,5 %). Також учням іманентний збудливий і емотивний тип акцентуацій [88, с. 239–240]. Сучасна молодь характеризується переважно емоційною та відкритою демонстрацією своїх переконань, що нерідко призводить до виникнення конфліктної взаємодії з оточенням.

М. Мельничук, М. Рева за допомогою цієї методики встановили вплив наявної акцентуації в особистості на формування їх агресивної поведінки. Авторами доведена гіпотеза залежності комунікативної агресивності від властивих особистості акцентуацій характеру завдяки використанню критерію Пірсона [43, с. 68–69].

І. Сергета цю методику використовував з метою дослідження особливостей акцентуацій характеру учнів старших класів сучасних закладів середньої освіти [110, с. 319–320]. Описаний особистісний опитувальник традиційно використовують під час створення різноманітних програм психологічного супроводу дітей і підлітків у закладах освіти. Першим етапом якого є якісна діагностика стану та особливостей людини, яка потребує психологічної допомоги.

О. Вовченко у своєму дисертаційному дослідженні використовувала цю методику для вивчення феноменології емоційного інтелекту особистості з

порушеннями інтелектуального розвитку, а саме поведінкового компонента емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку [21, с. 127–128]. В. Орос застосувала зазначену методику для визначення психологічних особливостей гіперактивності підлітків з акцентуаціями в умовах соціальної деривації [86, с. 47–48].

На основі аналізу клініко-психопатологічних особливостей розладів адаптації у студентів, які перенесли важкий психоемоційний стрес, А. Шарун запропонувала програму профілактики корекції виокремлених розладів. Методика акцентуацій дозволила науковцю діагностувати наявність та рівень вираженості психопатологічної симптоматики у досліджуваній молоді [10, с. 69–70].

Наявний досвід використання наведеної методики в А. Шевенко з метою розгляду психологічних особливостей особистості, що дають змогу виокремити засади самовизначення молоді в професійному просторі. У подальшому науковиця на основі одержаних результатів розробила та представила програму розвитку цілеспрямованого професійного зростання для молоді, яке перебуває в процесі становлення власного «Я» [142, с. 72].

Методика є багатофункціональною у вирішенні низки дослідницьких завдань та може бути інструментом у коригуванні небажаних психологічних проявів у людей [3].

*Час проведення становив: 45 хв.*

Опитування проходило у двох формах: інституційно (очно) та дистанційно. Дистанційно респондентам було надано доступ до Google-форми за електронною адресою: <https://docs.google.com/forms/d/1GDdLkt-j7S9ROm4UViiyAwNC-V5P3PUu-PKxziuhQFU/edit?ts=648438bd>, яку вони опрацьовували у встановлений час.

Анкетування проводилося в першій половині дня. Усі присутні зазначили, що почуваються добре та готові серйозно поставитись до опитування. Очно кожному була надана роздрукована анкета з інструкцією. В анкеті містилось 88 тверджень: якщо респондент погоджується з твердженням, то в бланку відповіді ставить «+»,

якщо не погоджується, то ставить «-». Дослідник постійно знаходився під час заповнення анкет та надавав певні консультації, якщо виникали питання.

Оброблення результатів:

- відбувається підрахунок балів: якщо відповіді збігались з відповідями в запропонованому ключі, то йому присвоювався один бал;
- після підрахунку коефіцієнту готується діаграма притаманних груп респондентів типів акцентуації характеру та темпераменту;
- інтерпретація отриманих результатів.

У множенні максимальна сума не повинна перевищувати – 24. Якщо сума балів коливається в діапазоні 15–19 балів, то можна зазначати про наявні тенденції до акцентуації. Від 19 балів вважається, що особі вже притаманні певні акцентуації.

*Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)*, розроблений Л. Собчик, дав змогу визначити індивідуально-типологічні характеристики респондентів. Ця методика уможливила аналіз цих характеристик за 8 загальними шкалами (додаток):

- екстраверсія (*нормовані*: комунікативність, налагодження контактів, відкритість до зовнішнього світу, розширення соціальних контактів; *показники поза межами*: наполегливість, постійні знайомства з великим колом осіб, завищена самооцінка, м'яке ставлення до власних прорахунків і помилок);
- спонтанність (*нормовані*: активна власна позиція, прояв «здорового» самоствердження, мужність, рішучість тощо; *показники поза межами*: невиправданий ризик, егоцентризм, намагання зробити навмання, відсутність витримки тощо);
- агресивність (*нормовані*: відстоювання власних кордонів, особисте стимулювання та мотивація, прийняття зважених рішень у короткий термін; *показники поза межами*: схильність до жорстокості, деструктивна поведінка, що спрямована як на оточення, так і на себе, завищена самооцінка);
- ригідність (*нормовані*: стресостійкість, активна власна позиція, стійкість, практичність тощо; *показники поза межами*: ігнорування позицій та вимог інших, суб'єктивізм, підозрілість та недовіра до інших);

– інтроверсія (*нормовані*: скромність, відсутність особистої позиції, перевага внутрішніх переживань; *показники поза межами*: відмова брати на себе відповідальність, стриманість, стратегія уникнення, замкненість);

– сензитивність (*нормовані*: емпатія, співчуття та альтруїзм тощо; *показники поза межами*:);

– тривожність (*нормовані*: розвинена інтуїція, рефлексія, відчуття наближення небезпеки; *показники поза межами*: відсутність упевненості в собі, низька самооцінка, залежність від оцінки оточення);

– лабільність (*нормовані*: залежність від оточення, в якому перебуває особа, демонстративність; *показники поза межами*: егоїзм, перебільшення подій, істеричність).

Ця методика широко використовувалася вітчизняними вченими для вивчення соціального інтелекту та індивідуально-особистісних характеристик особистості. Наприклад, Л. Ляховець використовувала у своєму дослідженні батарею психодіагностичних методик, серед яких була представлена методика Л. Собчик, для опису взаємозв'язку соціального інтелекту та поведінки в цілому [144, с. 158–159].

Обрана нами методика є стандартизованим і валідним інструментарієм. Відомі представники юридичної психології В. Барко, В. Остапович затосовували методику Л. Собчик для опису психологічних особливостей особистості патрульних поліцейських [6, с. 3-9].

О. Коновалова в змісті своєї наукової статті обґрунтовує доцільність використання методики «ІТО» для виявлення особливостей мотивації та визначення готовності студентів до трудової діяльності [51, с. 129–130]. Емпіричну основу наукового дослідження А. Кульчицької, Ю. Лавренюк становили результати одержані за допомогою методики «ІТО» Л. Собчик. Завдяки їй описано вплив індивідуально-психологічних особливостей молоді на їх поведінку в конфліктних ситуаціях. Дослідниками було обґрунтовано ряд особливостей, які притаманні конфліктним старшокласникам, а саме: надмірна емоційність, нудьга, чутливість до стрес-факторів, відсутність поваги до старших тощо [57, с. 127].

Методика «ІТО» Л. Собчик була застосована також І. Buzdugan, О. Bukach, V. Vivsianyk, S. Fatyuk, E. Fedoryak для встановлення ролі типологічних особливостей студентів у навчанні та сприйнятті навчального матеріалу [170]. Н. Sartipi, Е. Tkachenko, М. Aqib довели важливість врахування типологічних особливостей особистості при фізіологічних і патологічних станах завдяки попередньо проведеному дослідженні, яке ґрунтувалося на методиці «ІТО» Л. Собчик [164].

Слід також зазначити, що методику широко використовують у практиці здійснення добору батьків та опікунів для дітей, яких вони бажають взяти під опіку. О. Вішталенко, Е. Андреасян під час застосування методики «ІТО» на практиці виявили основні індивідуально-типологічні властивості кандидатів на роль батьків у прийомних сім'ях [165].

О. Голець емпіричним інструментарієм обрав методику «ІТО» для встановлення уявлень респондентів з віктимною поведінкою про стосунки в сім'ї (стосунки в діаді батьки-діти). Виявлено, що стосунки з батьком комфортніші в респондентів, які не мають вираженої віктимності. Особи ж із віктимною поведінкою вважають батька сильною особистістю і тому налагоджують кращі стосунки з матір'ю [25, с. 67– 68].

Перевагами застосування зазначеної методики є:

- надійність;
- валідність;
- доступність;
- швидке в часі обрахування;
- конструктивність.

*Час проведення:* 30 хв.

Хід проведення: опитування проходило у двох формах: інституційно (очно) та дистанційно. Дистанційно респондентам було надано доступ до Google-форми за електронною адресою: [https://docs.google.com/forms/d/1wO3yaM-k54n05K1iugahSPBSRXCLXhKnj7hfy4VL5RA/edit?usp=sharing\\_eip\\_m&ts=6484387a&urp=gmail\\_link](https://docs.google.com/forms/d/1wO3yaM-k54n05K1iugahSPBSRXCLXhKnj7hfy4VL5RA/edit?usp=sharing_eip_m&ts=6484387a&urp=gmail_link), яку вони опрацьовували у встановлений час.

Респондентам запропоновано було пройти анкетування в першій половині дня в зручній обстановці. На бланку зазначається інструкція проведення дослідження. Якщо респондент не зрозумів методики виконання, дослідник надавав консультацію.

У запропонованій анкеті містилося 91 твердження (додаток А). Якщо твердження характеризує респондента, він ставив «+», якщо ні, то він ставив «-».

Респонденти в обмежений час відповіли на всі запропоновані питання, що відзначилося їх певною втомою, але опитування в них викликало цікавість.

Оброблення результатів:

- відбувається підрахунок балів;
- інтерпретація умовних показників та діаграми відповідно до запропонованих

шкал:

до 2 балів – вказують на потаємність під час дослідження або ж респондент не зрозумів зазначеної інструкції;

3–4 бали – показники в нормі;

5–7 балів – акцентуованість певних рис (помірність);

8–9 – перевищена вираженість;

– вираховується коефіцієнт кореляції показників чотирьох груп шкал за формулою Пірсона;

– описується отриманий результат.

*Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)* дала змогу встановити схильність до суїцидальних ризиків визначеної групи респондентів.

Основними шкалами обраної методики є (додаток Г):

– шкала «Агресивність» (підвищений рівень активності з метою досягнення переваги або лідерства через можливі активні дії (сварки, бійки);

– шкала «Тривожність» (непереборні переживання, дратівливість, відсутність сну, скутість) [124, с. 60-63];

– шкала «Фрустрація» (невпевненість, апатія, регресія, постійна незадоволеність);

– шкала «Ригідність» (боязкість покинути зону комфорту, пристосування до усталених норм життя, дезадаптація до нових умов існування, ігнорування проблем);

– шкала «Схильність до суїцидальної поведінки» (демонстративна поведінка, думки про завершення життя, поведінка, спрямована на ризик, ізоляцію).

Методика є відносно новою, але вже встигла посісти одне з ключових місць серед емпіричного інструментарію, який дає змогу встановити схильність неповнолітніх молодих осіб до суїциальних думок та їх реалізації. Перевагою такої методики є те, що її можна застосовувати для дослідження респондентів різних вікових груп. З метою проведення вчасної профілактики виникнення думок покінчити життя самогубством методика М. Горської уможлиблює з'ясувати не лише факт наявності таких думок, а й розкриває певні причини такого бажання. На основі інтерпретованих результатів дослідження, одержаних за допомогою зазначеної методи, профілактика суїциду може проводитись за такими напрямками:

- корекція виховання та освіти молодого покоління;
- підтримка батьків та опікунів чиї діти схильні до суїциду;
- робота з мікрогрупою, яка оточує молодь з суїцидальним спрямуванням.

І. Пузь, А. Мороз використовували цю методику для дослідження схильності до суїциду серед молоді з проявом перфекціонізму [100, с. 187–188]. Науковцями виявлено, що патологічний перфекціонізм впливає на формування затяжної депресії, яка може проектувати суїцидальні думки [90, с. 91–92].

Застосовуючи методику М. Горської, А. Агаркова розкрила взаємозв'язок розвинутої схильності в молоді до депресивних проявів на формування суїцидальних намірів. Нею доведено, що в умовах нестабільних умов проживання соціуму, студентська молодь все частіше переживає тривожні стани, стреси та депресію, які не раз викликали у неї бажання полегшити страждання шляхом суїциду [93, с. 165].

К. Пасько, Д. Чікунова використовували методику для виявлення суїцидальних думок серед підлітків загальноосвітніх шкіл. 25 % опитаних підлітків потребує психологічної інтервенції [26, с. 57–58].

Зазначену методику М. Горської дієво застосовують у наукових дослідженнях зарубіжні дослідники. Наприклад, у Азербайджані провели комплексний та системний аналіз проблеми суїциду за допомогою використання цього психодіагностичного інструментарію [173, с. 36– 37].

Слід зазначити, що цю методику рекомендують для попереднього дослідження під час складання програм профілактики суїцидальної поведінки учнів і здобувачів закладів освіти (шкіл, ліцеїв, закладів вищої освіти тощо), Методику М. Горської використовують з метою діагностики станів притаманних особам схильним до суїцидальної поведінки.

*Час проведення:* 45 хв.

Хід проведення: частині респондентів, які перебували на дистанційному навчанні, був наданий доступ до Google-форми за електронною адресою: [https://docs.google.com/forms/d/11kjT5XagX5hLi-EDuUI6PRXutSxk1oPkOuC2xljTGA/edit?usp=sharing\\_eip\\_m&ts=6484378f&urp=gmail\\_link](https://docs.google.com/forms/d/11kjT5XagX5hLi-EDuUI6PRXutSxk1oPkOuC2xljTGA/edit?usp=sharing_eip_m&ts=6484378f&urp=gmail_link)

Очно респондентам були надані роздруковані бланки відповідей. Бланк містив 40 відкритих тверджень. Перед початком проведення методики дослідник доводив інструкцію виконання завдання. Також було наголошено про те, що в бланку відповідей кожен оцінює запропоноване твердження таким чином:

– якщо відповідає внутрішнім переконанням, то твердженню присуджується 2 бали;

– якщо зовсім не підходить, то 0 балів;

– якщо деякою мірою підходить, то 1 бал.

Оброблення результатів:

– відбувається підрахунок балів;

– після підрахунку здійснюється зіставлення кількості балів з рівнем притаманної шкали та оформлюється діаграма. Кожній шкалі відповідають певні рівні іманентності (низький, середній, високий, дуже високий та рівень, який потребує корекції);

– здійснюється інтерпретація отриманих результатів.

*Методика визначення рівня проблемного використання мобільного телефону (NPPUS-27).*

Методика шкали проблемного використання мобільного телефону (NPPUS-27; *Mobile Phone Problematic Use Scale*, розроблена Bianchi & Phillips, 2005) належить до сучасних психодіагностичних інструментів, що дозволяють виявити рівень залежності від мобільних гаджетів та особливості адиктивної поведінки, пов'язаної з ними.

Опитувальник складається з 27 тверджень, які відображають різні аспекти взаємодії індивіда з мобільним телефоном. Вони охоплюють такі сфери: толерантність (поступове збільшення часу користування, потреба у нових функціях та сервісах); абстинентні прояви (емоційний дискомфорт у разі відсутності телефону); потяг до використання; негативні наслідки (порушення у навчанні, роботі, міжособистісних стосунках); контроль (складність самостійно обмежувати тривалість користування).

Відповіді фіксуються за десятибальною шкалою: від «1 – абсолютно не згоден» до «10 – цілком згоден». Таким чином, сумарний бал може коливатися у діапазоні від 27 до 270. Чим вищий показник, тим більш виражене проблемне використання мобільного телефону.

Дослідження засвідчують високу внутрішню узгодженість шкали ( $\alpha$  Cronbach у різних вибірках перевищує 0,90), що підтверджує її надійність. Валідність методики підтверджена кореляціями із клінічними та поведінковими індикаторами залежності, показниками тривожності, депресивності та низької якості сну.

Шкала активно використовується для визначення ризику формування адиктивної поведінки. У сучасних українських емпіричних роботах NPPUS-27 застосовують для аналізу залежності від смартфона серед школярів та студентів, виявлення її зв'язку з соціально-психологічним кліматом у групах, особливостями прояву тривожності та агресивності серед молоді. Наприклад, високі показники за відповідною шкалою пов'язані з погіршенням академічної успішності та зниженням міжособистісної взаємодії.

В українських дослідженнях (зокрема, у працях К. Мелен) було зафіксовано, що молодь з вираженими показниками проблемного користування мобільними телефонами більш схильні до емоційної нестабільності та конфліктності у спілкуванні з ровесниками та педагогами.

Перевагами методики є простота проведення, можливість використання як у груповому форматі (паперові чи електронні форми), так і індивідуально. Тривалість опитування становить близько 20–25 хвилин. Методика чутлива до міжкультурних відмінностей та може адаптовуватись до локальних умов. Серед обмежень зазначається відсутність чітких діагностичних «порогів», тому результати інтерпретуються здебільшого у порівняльному та дослідницькому контексті, а не як клінічний діагноз.

Обробка результатів.

1. Підраховується сумарний бал за всіма пунктами.
2. Виконується аналіз середніх значень по вибірці та визначається діапазон вираженості залежної поведінки.
3. Залежно від завдань дослідження може проводитися факторний аналіз, що дозволяє виокремити окремі шкали (наприклад: «втрата контролю», «абстиненція», «негативні наслідки»).
4. На основі результатів будуються діаграми розподілу респондентів за рівнем проблемного використання мобільного телефону.

Методика NPPUS-27 є валідним інструментом у вивченні цифрових залежностей сучасної молоді, а її результати дозволяють проектувати програми психопрофілактики та психокорекції. У психологічній практиці шкала може застосовуватися для оцінки ефективності профілактичних заходів, формування груп ризику, а також для моніторингу рівня залежності у динаміці.

*Авторська анкета визначення рівня емоційної залежності від мобільного гаджета* була розроблена нами з метою встановлення міри свідомої й неусвідомленої залежності від мобільного гаджета (додаток Б).

Питання в анкеті умовно були розподілені на блоки, які мали б розкрити:

– чи відчувають респонденти себе залежними від мобільного пристрою (питання № 1: *«Ви залежна від телефону людина?»*).

Процес ідентифікації та відстежування у собі змін на різних рівнях є важливою ознакою того, що молода людина здатна усвідомлювати наслідки номофобії та, за необхідністю, протидіяти їй. Профілактичні заходи щодо таких осіб потенційно можуть мати очікуваний результат. Молодь, яка не здатна оцінити рівень власної залежності від телефону, не вважає це проблемою, ігнорує чи протидіє заходам превенції номофобії. Під час створення профілактичної програми це питання, а точніше – результати відповідей на нього спрямовують фахівців у виборі психодіагностичного інструментарію на етапі виявлення рівня залежності молодої особи від мобільного гаджета;

– узагальнений спектр негативних емоцій, які людина може відчувати в момент відсутності телефонного пристрою (питання № 2: *«Що викликає тривала відсутність мобільного гаджета»*).

Розуміння станів та емоцій осіб з номофобією сприятиме влучному реагуванню фахівців та обранню відповідних методів профілактики зазначеного явища. Відповіді респондентів на наведене питання виокремлює коло проблем, що потребують опрацювання молодими людьми під час профілактичного процесу (розвиток навичок комунікації, психологічна підтримка під час авіаобстрілів, підвищення стресостійкості тощо).

Водночас питання створене для встановлення рівня тривоги респондентів та інших реакцій на те, коли телефон залишається безконтрольним. Зазвичай особи молодого віку засмучуються, якщо тривалий час не отримують повідомлення в месенджерах, соціальних мережах. У них може підвищуватися артеріальний тиск і прискорюється серцебиття, якщо вони певний час не можуть знайти свій гаджет;

– чи дійсно надмірне користування гаджетом може провокувати до суїцидальної поведінки (питання № 14, 15: *«Ви погоджуєтесь з думкою, що однією з причин підліткового суїциду є надмірне користування телефоном?», «Основними причинами відеотрансляції суїциду в прямому ефірі є?»*).

Визначені питання були внесені в анкету для того, щоб встановити, що саме провокує суїцид: надмірна захопленість гаджетом чи та інформація, яка в ньому транслюється. Також питання стосується популярності та причин поширення відео самогубства серед однолітків.

Безсумнівно, безконтрольний доступ до інформації з жорстоким контентом впливає на психіку особистості в молодому віці, але чи саме бажання стати популярним рухає мотивацією суїциду. Авторська анкета дала змогу опрацювати це питання та дійти певних висновків;

– чи сприяє анонімність у мережах виходу зі звичайних соціальних ролей та сприяє прояву девіантної поведінки (питання № 10, 11, 12: *«Анонімність проявляє негативні сторони особистості?»*; *«Чи залишали Ви коли-небудь негативні коментарі в соціальних мережах»*; *«Чи додає анонімність сміливості»*).

Відповідні питання спрямовані на діагностику девіантної поведінки та прихованої агресії молодого покоління. Водночас відповіді респондентів дають змогу констатувати на скільки мобільний гаджет є джерелом для маніпуляцій поведінкою молоді. За допомогою телефону молода особистість може проявляти своїх негативні сторони до інших не маючи безпосереднього контакту з іншою людиною. Анонімні сторінки, поширення фейкових новин, розіграші та знущання є девіантною поведінкою, яка викликана певними причинами. Вони потребують встановлення в ході роботи з молодого людиною під час профілактики надмірного захоплення мобільним гаджетом;

– чи провокують відео, які містять жорстокі кадри прояву насильства до інших, насильство серед молоді (питання № 16: *«Причина жорстокого поводження з безхатьками, з тваринами, чи з однолітками та публікація в соціальні мережі»*).

Доступність насильницького контенту, а головне безкарність деяких його випадків формує впевненість особистості у власній могутності. В тому, що власні негативні стани (агресія, істерика, розпач) можна таким чином переносити на інших: одногрупників, викладачів, незнайомих людей і тварин.

У період діє режиму воєнного стану країна-агресор використовує треш-контент зі знуцаннями над українськими військовими та населенням на тимчасово окупованих територіях для залякування людей. Сучасна молодь схильна до навіювання та виникнення почуття надмірного страху. Страх породжує бажання відчувати себе в безпечних умовах, що само собою викликає потребу користуватися мобільним, який містить онлайн інформацію: про лінію ведення боїв, повітряні загрози, етапи припинення війни, надзвичайні ситуації та поради, як уберегтися в таких умовах;

– чи відзначається наявність/відсутність в опитаних «слір-мислення», а також бездумних звичних репродуктивних дій (питання № 5, 7: *«Чи часто бувало так, що Ви бездумно гортали сторінки соціальних мереж без цілі»; «Як часто при виконанні поставленої задачі Ви відволікаєтесь на телефон»*).

У нашому дослідженні ми оперуємо поняттям фабінгу як потенційним наслідком номофобії. Зазвичай він проявляється в бажанні торкатися телефону, вимикати чи вмикати систему блокування, переформувувати налаштування камери, гортати сторінки екрану не фокусуючи увагу на ньому. Саме ці питання анкети стосуються встановлення рівня поширеності такого явища серед групи студентів, які склали вибірку нашого емпіричного дослідження.

Інтерпретовані результати на зазначене питання дозволили додати до профілактичної програми рекомендації, що стосувалися розвитку концентрації уваги на певній діяльності достатній час та запобігали би появі «слір-мислення». Певні практики керування увагою дозволяють ігнорувати мобільний гаджет і займатись визначеною діяльністю (навчальна, трудова, відпочинок) без затримок та надмірного використання енергії;

– чи вказує надмірне віртуальне спілкування на проблеми в соціалізації молоді та наявність кіберсоціалізації (питання № 3, 8: *«Під час зустрічі з друзями чи рідними Ви часто відволікаєтесь на телефон»; «Чи погоджуєтесь Ви з думкою: «віртуальне життя цілком замінило реальне спілкування?»*).

Питання дало змогу описати ставлення молоді до віртуального спілкування та його переваг. Особливо популярними серед молоді в останні роки стали онлайн

ігри. Поширення інтернету серед користувачів призвело до того, що молодь дедалі менше почала виходити на зустрічі та реальні ігри, а замінила це все на перебування вдома за гаджетом. Також слід розуміти рівень адаптації та соціалізації молоді до нових умов та кола оточення. Саме внутрішній дискомфорт інколи провокує блокування механізмів соціалізації та призводить до втрати контактів із зовнішнім світом;

– чи сприяє користування гаджетом нормалізації стану в момент пережитого стресу або перевтоми (питання № 9, б: *«Найчастіше Ви заспокоюєтесь, якщо»*; *«Користування телефон допомагає відновити хороший настрій, якщо його було зіпсовано»*)

Питання дало змогу встановити ефект (позитивний чи негативний) впливу мобільного гаджета на актуальний стан студентів. Крім того, позитивна позиція респондентів щодо використання гаджета як методу протидії стресу може спонукати до розроблення рекомендацій до програми профілактики номофобії в розрізі засвоєння молоддю альтернативних методів боротьби зі стресом;

– чи дають змогу соціальні мережі приховати недоліки та проблеми (питання № 13: *«У соціальних мережах юзери хочуть здаватися набагато краще ніж вони є насправді?»*)

Метою такого запропонованого питання було встановлення рівня самооцінки та наслідування загальноприйнятих норм співіснування серед однолітків. Питання також стосується виявлення тенденції підлаштовування молоді під тенденції тієї аудиторії, яка стежить за користувачем певних соціальних сторінок. Часта зміна мобільного гаджета може свідчити про намагання перевершити когось в очікуваннях або показати якусь певну свою зверхність, набути популярності через попередні проблеми соціалізації з групою однолітків.

Анкета була анонімною, в якій необхідно було вказати виключно стать і вік.

*Час проведення:* до 45 хв.

*Хід проведення:* анкетування проходило очно. Респондентам було роздано видруковані анкети, які містили 16 запитань закритого типу. У анкеті містилася інструкція, в якій зазначено порядок надання відповідей. Кожне питання містило

три варіанти відповідей, з якого респондент мав обрати одне, яке йому найбільш притаманне. В аудиторії був присутній дослідник, який міг надати консультацію з приводу опитування. По завершенню відбувалося загальне оброблення отриманих відповідей.

Оброблення результатів: під час використання математично-статистичних методів, а саме методу ранжування описуємо результати відповідей респондента та застосовуємо описову статистику з графічним зображенням кількості відповідей.

Вибір психодіагностичного інструментарію ґрунтувався на основі методологічних засад нашого дослідження, обумовлювався метою та визначеними завданнями. Його застосування дало змогу вивчити емоційний стан студентської молоді в разі тривалої відсутності можливості користуватися мобільним гаджетом; відстежити потенційні наслідки неконтрольованого користування гаджетом та встановити чинники, які мають вплив на емоційний стан особистості, що перебуває під прямою залежністю від телефону.

## **2.2. Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження**

Як ми зазначали вище, гаджетозалежність у зв'язку зі стрімкою комп'ютеризацією в сучасному українському суспільстві набуває глобальних масштабів. Можна констатувати, що інтернет-технології стали невіддільною частиною життя суспільства. Певним чином телефон диктує поведінку особистості в сучасній спільноті. Особливо зазначене торкнулося молоді, яка зростала в умовах розвитку штучного інтелекту та вільного доступу до «нефільтрованої» інформації, що міститься у віртуальному просторі.

Використовуючи *методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмішека*, ми намагалися встановити наявні типи акцентуації темпераменту та характеру респондентів, а також рівень їх розвитку. Основною метою було встановити які риси характеру та темпераменту є найбільш акцентовані, адже вони залишають свій негативний слід на подальшому розвитку всієї структури особистості. Високий ступінь акцентуації може провокувати

психопатію, яка провокує спотворення характеру та нехтування суспільним правилам та моральним нормам. Одержані результати застосування зазначеної методики представлені на рис. 2.2.

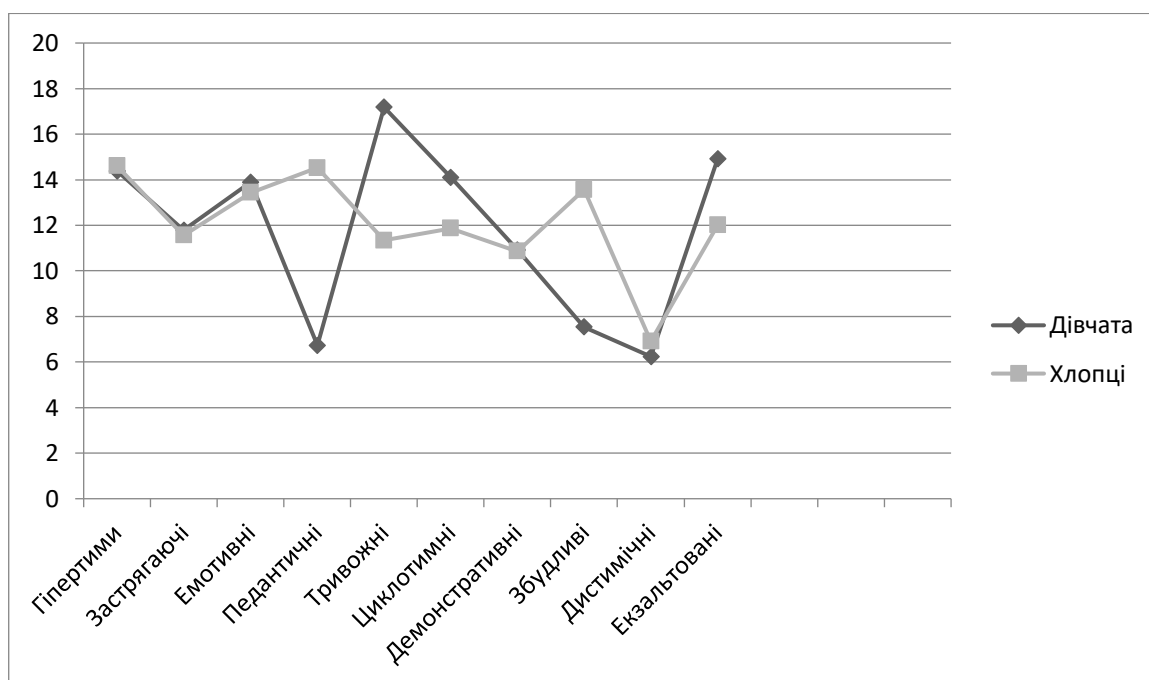


Рис. 2.2 Особливості акцентуації рис характеру та темпераменту загальної групи респондентів

Аналіз отриманих результатів дає змогу констатувати, що у двох групах респондентів не вбачаються тенденції до акцентуації таких типів, а саме: *застрагаючий* (дівчата – 11,78 балів; хлопці – 11,56 балів); *демонстративний* (дівчата – 10,92 балів; хлопці – 10,86 балів); *дистемічний* (дівчата – 6,24 балів; хлопці – 6,91 балів).

Набувають ознак акцентуацій у представників двох визначених груп респондентів *гіпертимність* (дівчата – 14,38 балів; хлопці – 14,60 балів) та *емотивність* (дівчата – 13,89 балів; хлопці – 13,43 балів). *Гіпертимність* свідчить про те, що група респондентів схильна до суперництва та конфлікту. Припускаємо, що чим вища гіпертимність, тим більш деструктивно спрямована поведінка студентства. *Гіпертимність* може свідчити й про наявність внутрішньої конфліктності студента. Проблеми із самовизначенням та ідентифікацією породжують акцентуації, які можуть проявлятися у декількох формах: швидке

переключення уваги на певні об'єкти, надмірна прив'язаність, схильність до дій, які виходять за норми поведінки (сперечання з викладачами, конфлікти з одногрупниками, схильність до ризику). Такі особи достатньо комунікабельні та говірливі, що може швидко втомлювати співбесідників. У цій ситуації гіпертимність може призвести до неприйняття оточуючими такої особистості. У групі однолітків студенти можуть формувати дружні стосунки з одногрупниками за подібним типом. Усі інші можуть сприйматись ними як легкодухи.

Водночас гіпертимність може зумовлювати нерозбірливість у людях і контактах. Прагнення до відкритості особистості у спілкуванні може спонукати до зради та висміювання людьми, які вважалися нею близькими. Молоді люди з наявною акцентуацією гіпертимного типу намагаються бути членами певних мікрогруп, тому нерідко потрапляють в погані компанії, а їх здатність до невинного ризику призводить до появи делінквентної поведінки.

Конфлікти в референтній групі виникають через швидку втомлюваність людей з акцентуацією такого типу. За умови, якщо втрачений інтерес до співрозмовника, гіпертимна особистість припиняє своє спілкування та шукає іншого схожого на себе співрозмовника. Тому, до такої людини зростає ворожість та недовіра з боку безпосереднього соціального оточення.

У навчанні молоді люди з гіпертимною акцентуацією не сприймають номотонність. На практичних заняттях вони здатні проявляти всі сторони особистості, а от на лекціях та семінарських заняттях їм стає нудно, що змушує шукати альтернативу (зазвичай, спілкування чи перегляд новин в телефоні).

Негативними рисами молоді з таким типом акцентуації є такі:

- легко відкидають справу, якщо до неї зникає інтерес;
- не вміють слухати співрозмовника;
- не дотримуються власного слова;
- не дотримуються дисципліни;
- психосоціальні ризики.

Емотивний тип акцентуації особистості дещо схожий на гіпертимний, але має певні особливості. Молодь з високою емотивністю характеризується яскравою

«вибуховістю» поведінки та образливістю. Підвищення тону голосу з боку інших людей може викликати низку негативних образ та емоцій у відповідь з боку особистості з емотивним типом акцентуації. Молодь цього типу схильна до негативного самонавіювання та пошуку проблем, без реальних ознак їх наявності. Зазначене може виступати чинником виникнення непорозуміння та відторгнення студентів з боку членів навчального колективу.

У пригніченому настрої молоді люди з наявною акцентуацією емотивного типу потребують підтримки й опори в соціальному середовищі. Прагнучи отримати наведене від оточення, можуть помилятися в людях та довірятися всім без вибору. На жаль, настрої емотивного студента є акумуляючим процесом, який регулює сон, апетит, фізичне самопочуття тощо. Пригнічений настрої провокує невпевненість у собі та своєму оточенні: здається, що це найкраща група чи друзі, але їм чогось не вистачає. Конфлікт у собі провокує зміну дружніх відносин на ворожі, що може призводити до повної втрати контактів.

У спілкуванні емотивний тип не є стабільним. Це і є ще однією причиною залежності від телефону: коли є настрої – молодь активно спілкується за допомогою телефона з іншими, коли немає настрою – через телефон іншого абонента можна заблокувати, нічого не пояснивши на тривалий час. Відповідно до цього спостерігається швидкий темп втрати соціальних контактів і схильність до усамітнення.

Молоді люди з зазначеною акцентуацією майже не сприймають критику та сміливо вступають у конфлікт. Дівчата можуть зненацька розплакатися. Водночас вони турботливі до чужих проблем та готові поринути в їх вирішення.

Емотивному типу необхідне соціальне визнання і щоб інші відчували в ньому потребу. Типовим є те, що вони намагаються брати участь (навіть беруть на себе роль організатора) в певних заходах (толоки, відвідування пенсіонерів, збір одягу малозабезпеченим верствам населення тощо). Дещо знижена самооцінка спонукає такий тип довіряти будь-якому джерелу інформації. Виправдовуючи себе, можуть вдаватися до проєкції на інших власних недоліків. Саме мобільний гаджет спрощує

шляхи вираження цієї проєкції (жарти, публікування невдалих друзів, залишення негативних коментарів під постами знайомих/незнайомих людей).

Молодь з вираженою акцентуацією такого типу достатньо енергійна та клопітка. У віці 18–21 року вона характеризується частою спонтанністю, непередбачуваністю та активним життєвим балансом.

У цей віковий період молоді люди тяжіють до розширення соціальних контактів. Вони достатньо чутливі та чуйні. Телефон дає змогу їм постійно залишатися на зв'язку. Користуючись розробленими для листування сервісами, молодь може розширювати контакти, поповнювати свої знання, пізнавати світ.

Деталізована інформація щодо особливостей акцентуації рис характеру та темпераменту серед дівчат-респондентів представлена на рис. 2.3.

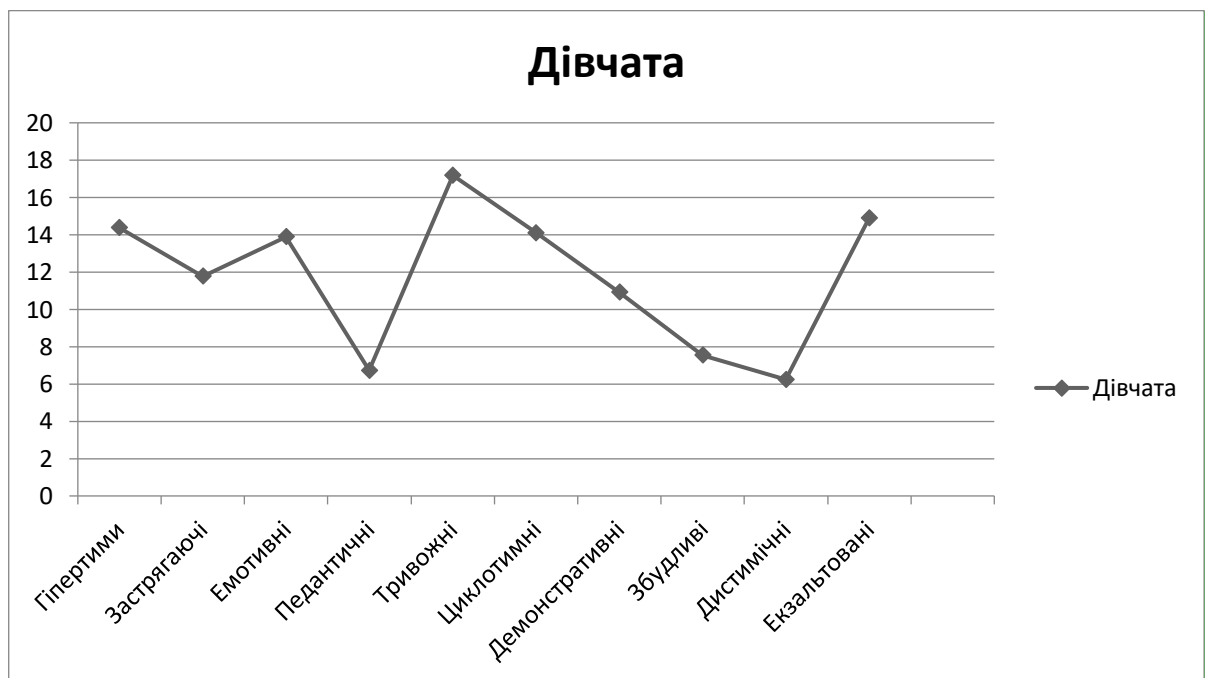


Рис. 2.3 Особливості акцентуації рис характеру та темпераменту групи дівчат

На наведеному вище рисунку ми можемо вбачати, що групі дівчат притаманний як низький рівень, так і середній рівень акцентуації деяких рис. Порівнюючи одержані результати у вибірках за ознакою статі, *тривожність* дівчат (11,34 бала) порівняно з хлопцями має тенденцію до акцентуації (17,18 бала). Відомо, що жінки частіше переживають тривожні стани та депресію ніж чоловіки. На рівень тривожності жіночої статі зазвичай впливають фізіологічні

відмінності від чоловіків, рольове напруження та гендерно зумовлені поведінкові норми [4, с. 57].

Такі результати можуть бути викликаними намаганням дівчат подолати гендерні стереотипи, отримати схвалення оточення та довести свої лідерські здібності. Також слід зазначити про те, що дівчата намагаються реалізувати себе в кількох сферах одночасно, опановуючи одразу кілька соціальних ролей. Невдачі й втрати провокують у цієї групи респондентів тривогу та відмову від подальшої реалізації. Хлопців це ж навпаки провокує до перегляду шляхів досягнення мети та вдосконалення особистості.

Наприклад, дівчата, в яких яскраво виражено фемінність, прагнуть отримувати увагу від оточення. Вони багато опікуються власним зовнішнім виглядом. Тому, використовуючи соціальні мережі та фотошоп, жінки намагаються підвищити власну самооцінку. Також завдяки віртуальному простору дівчата намагаються подолати гендерні установки та довести соціуму: що управлінські здібності притаманні не лише чоловікам; жінки також вправно керують автомобілем; вміють ремонтувати тощо. Не достатньо сформований образ успішної дівчини, високі прагнення в кар'єрному зростанні, нерозуміння власних сильних сторін викликає високий рівень особистісної тривожності в дівчат.

Середній ступінь акцентуації циклотимності притаманний більше дівчатам ніж хлопцям зі сформованої нами групи респондентів. У дівчат рівень акцентуації *циклотимності* становить *14,10 бала*, а у хлопців – *11,87 бала*.

Дівчата більш схильні до драматизації подій. Вони збудливі та дратівливіші.

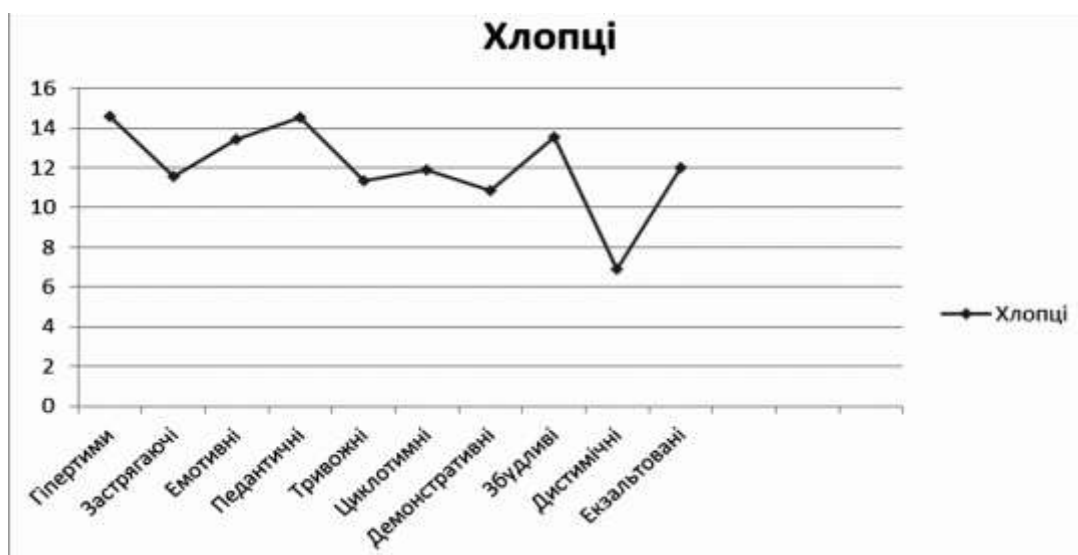
Причинами акцентуації в такому випадку можуть бути гормональні зміни (менопаузи, вагітність); втома (нерівномірне збудження та гальмування ЦПС; вимушене спілкування з неприємними людьми); нервово-психічне виснаження (дія критичного чи хронічного стресу та вичерпність ресурсів організму на стабілізацію нормального стану); ендокринні хвороби тощо. Зрозуміло, що тип темпераменту також відіграє не останню роль. Холерики та меланхоліки більш збудливі, емоційні та все сприймають «близько до серця».

У респондентів з середнім ступенем циклотимності може проявлятися гостра соціальна самоізоляція. Листування в соціальних мережах за допомогою інтернету виступає компромісом у задоволенні потреби в особистісному контакті. Спілкуючись в месенджерах є можливість закінчити розмову в будь-який момент (у момент перевтоми; для збереження стабільного позитивного стану; коли співрозмовник може стати надокучливим тощо).

Циклотимний тип характеризується амбівалентністю збудливості та смутку. У стані пригніченості особистість ізолюється та поринає у віртуальний світ. Страх бути висміяним є предиктором безмірного користування мобільними гаджетами з нераціональним використанням часу [46, с. 375–376].

Окрім цього, мобільні засоби зв'язку використовують з метою виплеснути емоції. Наприклад, інтернет-сервіс «Twitter» використовується не лише як платформа для повідомлення цікавих подій, а й передачі емоційного стану, настрою та почуттів. Можна припустити, що телефон слугує засобом заспокоєння та зміни емоційного фону, який є найдоступніший та найпростіший.

Порівняно з дівчатами, у хлопців набуває більшої акцентуації риса *педантичності* (14,52 бала) (див. рис. 2.4). Чоловіки більш педантичні та ставлять високі вимоги не тільки до себе, а й до оточення. Також вони скрупульозно ставляться до дрібниць. Психологічна негнучкість провокує довготривале переживання травмуючих подій. Незначна сварка з рідними чи конфлікт за місцем навчання провокує застрягання.



*Рис. 2.4 Особливості акцентуації рис характеру та темпераменту групи хлопців*

Чоловіками-педантами оперує страх зробити помилку. Для них головне – все тримати в стабільності. У них часто виникають сумніви чи зробили вони свою роботу правильно. Володіння мобільним гаджетом дозволяє частіше та більше контролювати все в своєму житті. Завдяки телефонним програмам, з будь якого куточку світу, можна перевірити: чи ти замкнув двері; чи увімкнув сигналізацію; як працюють твої підлеглі тощо. Дійсно, сучасні комунікації полегшують життя людині, але в разі надмірного їх використання можуть розвиватися девіантні прояви поведінки. Надмірна підозрілість, маніпуляція та надокучливість провокує ігнорування з боку оточуючих. У зв'язку зі зменшенням соціальних контактів єдиним джерелом спілкування залишаються соціальні мережі. Віртуальне спілкування зручніше та не потребує складної «відкритості».

Під час дослідження було з'ясовано, що чоловікам притаманний достатньо високий рівень збудливості. Рівень акцентуації цієї характеристики відповідає 13,54 бала. Збудливість виступає ознакою емоційної чутливості. Не завжди людина буде характеризуватися активністю, говірливістю, запальністю чи емоційністю. За високого рівня збудливості (особливо, якщо говорити про чоловічу стать) може проявлятися байдужість і цілковитий спокій.

У табл. 2.1. представлені результати одержані за допомогою застосування психодіагностичної методики «Індивідуально-типологічний опитувальник» (ІТО) Л. Собчик.

Таблиця 2.1.

Результати застосування індивідуально-типологічного опитувальника  
Л. Собчик

<b>Підраховані результати за шкалами ІТО</b>								
<b>Стать</b>	<b>Екстраверсія</b>	<b>Спонтанність</b>	<b>Агресія</b>	<b>Ригідність</b>	<b>Інтроверсія</b>	<b>Сензитивність</b>	<b>Тривожність</b>	<b>Емоційність</b>
<b>Жінки</b>	4	3,4	2,97	3,86	3,35	4	4,78	3
<b>Чоловіки</b>	3,95	5,01	5	3,61	4,1	3,22	3,87	5,01

Аналізуючи результати, можна стверджувати, що на низькому рівні вбачається

- рівень нещирості в дівчат (2,75 бала) та хлопців (3,47 бала);
- рівень агравації в дівчат (2 бала) та хлопців (2,99 бала).

Виявлена тенденція свідчить, що у відповідях респонденти намагалися бути правдивими та не приховували свої негативні сторони особистості. Відповідно до цього результати дослідження можна вважати валідними та достовірними.

Здійснивши емпіричне дослідження, ми визначили коефіцієнти кореляції за показником «агресивність-тривожність». Вона визначалася для групи чоловіків  $r = 0,167$ ; для групи жінок  $r = 0,198$ . За показником «спонтанності-сензитивності» для чоловіків  $r = 0,127$ ; для жінок  $r = 0,198$ . За показником «ригідності-лабільності» результати дещо вищі й становлять для чоловіків  $r = 0,31$ , а для жінок  $r = 0,44$ .

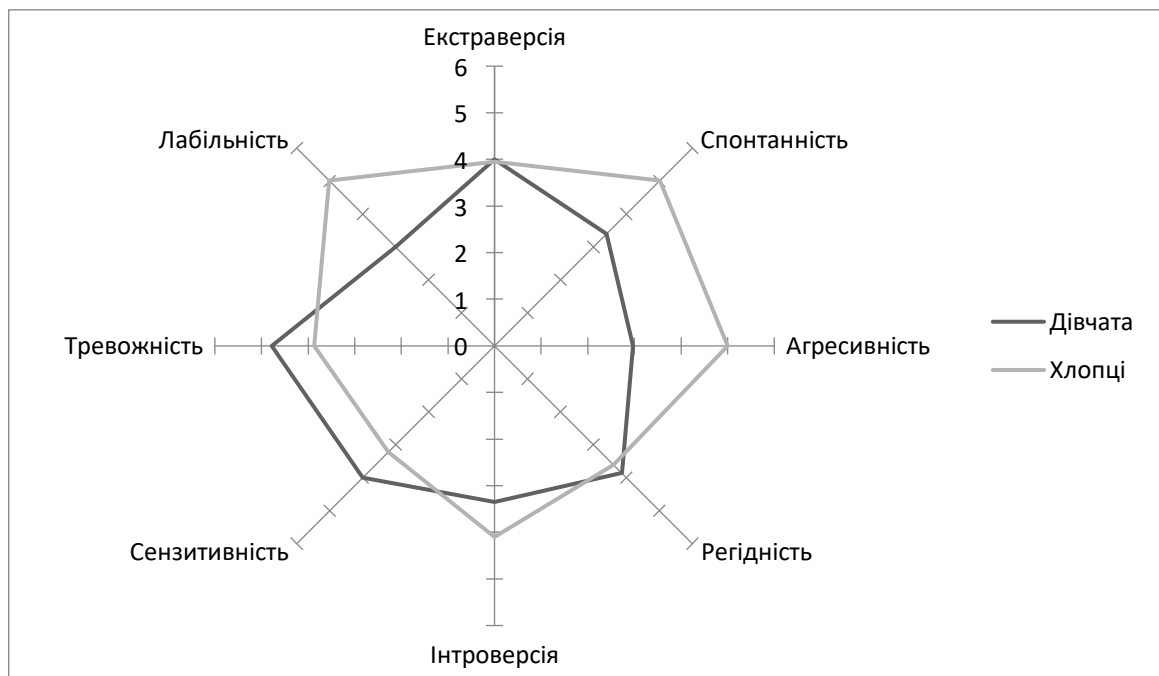


Рис. 2.5 Графічне представлення результатів за методикою Л. Собчик

Наведена діаграма дає змогу стверджувати про наявність дещо підвищеного показника тривожності в групі дівчат. Це свідчить про певну притаманну їм підвищену боязливість і сумлінність. Водночас результати відображені на діаграмі вказують на те, що показник агресії підвищений у групі хлопців. Зазначене

актуалізує думку про домінування в групі хлопців впевненої тенденції до самоствердження, активної самореалізації, прагнення до обстоювання власних інтересів.

За результатами відображеними на діаграмі ми можемо констатувати, що показники шкали спонтанності притаманні для осіб із позитивною самооцінкою і прагненням до соціально схвального самоствердження.

Показники лабільності відзначаються на рівні 5 балів. Це може свідчити про перемінність настрою та мотиваційну нестійкість респондентів.

Вірогідні зв'язки показників виявлені результатами кореляційного аналізу в процесі зіставлення балів, які відобразили ступінь прояву типологічних тенденцій, з даними об'єктивного спостереження і результатами психодіагностичних досліджень. Найбільш тісні зв'язки визначені за факторами ригідності, лабільності, спонтанності та сенситивності. Деяко нижчі показники кореляції за факторами агресивності та тривожності.

Результати дослідження за допомогою методики Л. Собчик, представлені у формі діаграми, дають змогу візуалізувати співвідношення якостей та зрозуміти ступінь компенсаторних тенденцій, які вийшли за межі допустимих норм і трансформувалися в дезадаптивні прояви у вигляді певних клінічних симптомів. Оскільки ми отримали доволі низькі коефіцієнти кореляції за всіма показниками, то можна дійти висновку: група досліджуваних молодих людей не мають яскраво виражених психологічних відхилень.

Слід зауважити, що дослідження проводилося на вибірці молодих людей, поведінка яких характеризується достатньою лабільністю та не набула ознак «типової поведінки особистості». Різкі перепади настрою внаслідок проходження періоду адаптації до освітніх вимог та не визначених стосунків у колі однолітків викликають великий спектр позитивних і негативних емоцій. У цей період навіть слабкі подразники можуть викликати збудження нервової системи та бурхливі реакції на них.

У зв'язку з популяризацією віртуального спілкування порушується питання про його ризикову залежність. Деякими дослідниками, а саме М. Рябініною [104,

с. 129–136], Л. Дідковською [31, с.115–120], Р. Федоренко [134, с. 47–48] виявлено, що обмеження в телефоні батьками своєї дитини викликає інколи в останньої обурення, злість та істерію. Діти вдаються до аутоагресії чи агресії, що спрямована на інших [117, с. 66-67]. Молодь ж вдається до маніпуляцій, з яких найнебезпечніша – це маніпуляція суїцидом [91, с. 33–34].

Окрім цього, результатами нашого опитування було доведено, що відсутність смартфона нерідко викликає злість у молоді, яка може спрямовуватися на інших. Віртуальність взаємодії з оточенням дає змогу проявляти всі негативні сторони особистості, які в реальному спілкуванні людина може приховувати.

Аналізуючи результати застосування *Методики визначення схильності до девіантної (суїцидальної) поведінки М. Горської*, ми встановили, що в обох групах потенціальної загрози суїциду не вбачається. У групі дівчат рівень дорівнює 30,78 бала, а хлопців – 34,61 бала. Така схильність визначилася на низькому рівні або взагалі відсутня.

Візуалізація отриманих результатів представлена на рис. 2.6

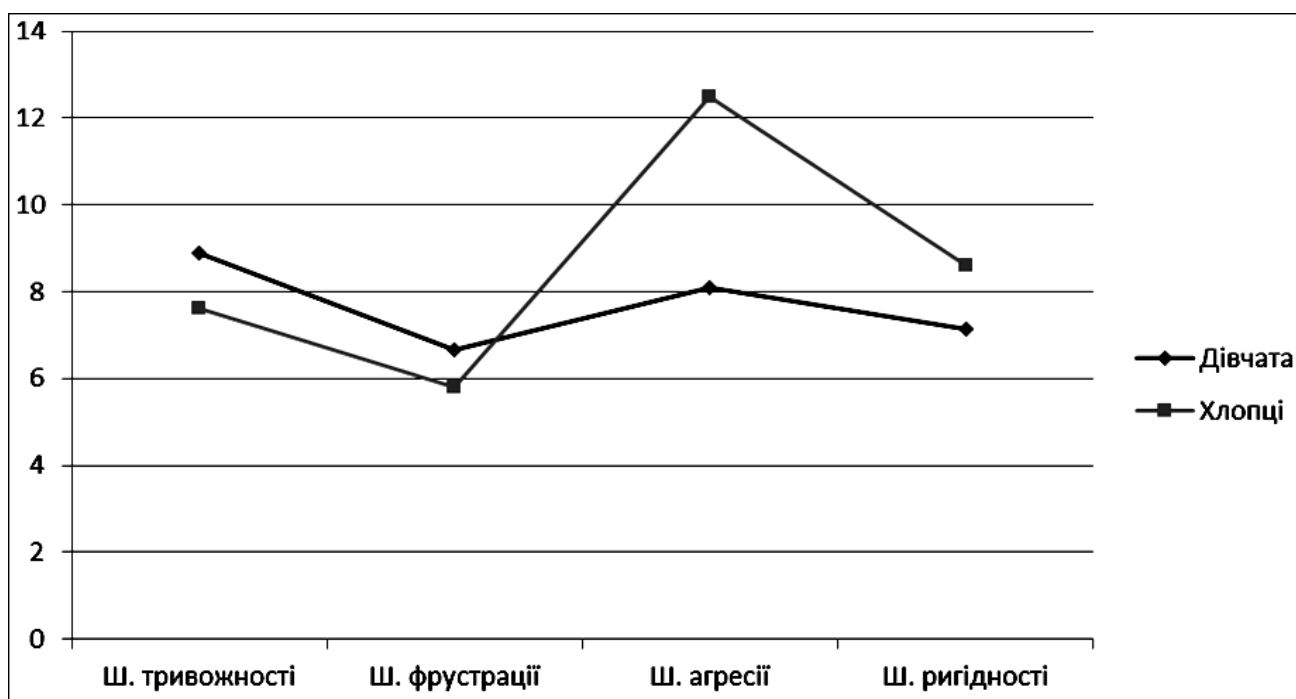


Рис. 2.6 Схильність респондентів до девіантної (суїцидальної) поведінки

Відповідно до результатів застосування зазначеної методики *рівень тривожності* (які і в попередньо проаналізованій нами методиці) у дівчат

визначається на середньому рівні, а у хлопців характеризується низьким наявним рівнем. Показник тривожності у дівчат дорівнює *8,9 бала*; у хлопців – *7,6 бала*.

У зв'язку з військовими діями на території України 2023 року ЮНІСЕФ U-Report у взаємодії з організацією «Teenergizer» провели опитування з метою встановлення наявного рівня психічного здоров'я студентської молоді. З отриманих результатів стало відомо, що більшість (51 %) опитаних час від часу відчували непереборну тривогу, з якою були не в змозі впоратися. 21 % опитаних заявили, що за останні два роки достатньо часто переживають тривогу та психологічний тиск [155]. Також вони змушені переживати своїх страхи самотійно, адже не раз стикалися з нерозумінням близького оточення (батьками, рідними, вихователями, викладачами, однолітками) їх проблем.

Молодь майже постійно користується інтернет-простором. У зв'язку з бойовими діями на території країни дедалі більше у віртуальних просторах почала транслюватись агресія, насильство та загроза смерті. Відео згвалтованих жінок, розстріляних полонених, закатованого мирного населення викликав фантом смерті в користувачів всесвітньої мережі. Постійна загроза авіаударів і дронів викликає в молоді актуалізацію «включення» захисних механізмів психіки. Вичерпність і виснаження цих механізмів не може забезпечити стабільний рівень ментальному здоров'ю особистості. Тому, постає необхідність у розробленні державних програм, які б опікувалися такими проблемами сучасності: захист і підтримка ментального здоров'я, юридичне супроводження, гарантування медичної допомоги тощо.

*Рівень фрустрації та ригідності* визначається на низькому рівні в обох групах респондентів:

- фрустрація дорівнює у групі: дівчат – *6,7 бала*; хлопців – *5,8 бала*;
- ригідність у: дівчат – *7,1 бала*; хлопців – *8,6 бала*.

Слід зазначити, що опитані молоді люди навчаються як на першому курсі, так і на четвертому. Молодші проходять період адаптації до освітніх умов та намагаються визначитися з правильністю вектору обраної професії. Старші ж навчальні курси визначаються з місцем подальшого працевлаштування та

занепокоєні можливостями майбутньої професійної самореалізації, подальшим матеріальним становищем. Адже сучасний світ розкриває достатньо можливостей, щоб реалізувати свій потенціал не лише в офісі чи кабінеті, а й завдяки віртуальній мережі. IT-менеджмент, юридичні консультації, психологічну підтримку, продажі тощо не можна здійснювати на телефоні та комп'ютері.

Психоемоційний стан респондентів нині характеризується кризовим становищем, яке переживає країна. Багато сімей були вимушені за останній час змінити побут, місце проживання, роботу й звички. Отримані результати рівня ригідності та фрустрації вказують на те, що опитані нами респонденти пристосувались до нових умов, але ще не готові будувати глобальні плани на майбутнє.

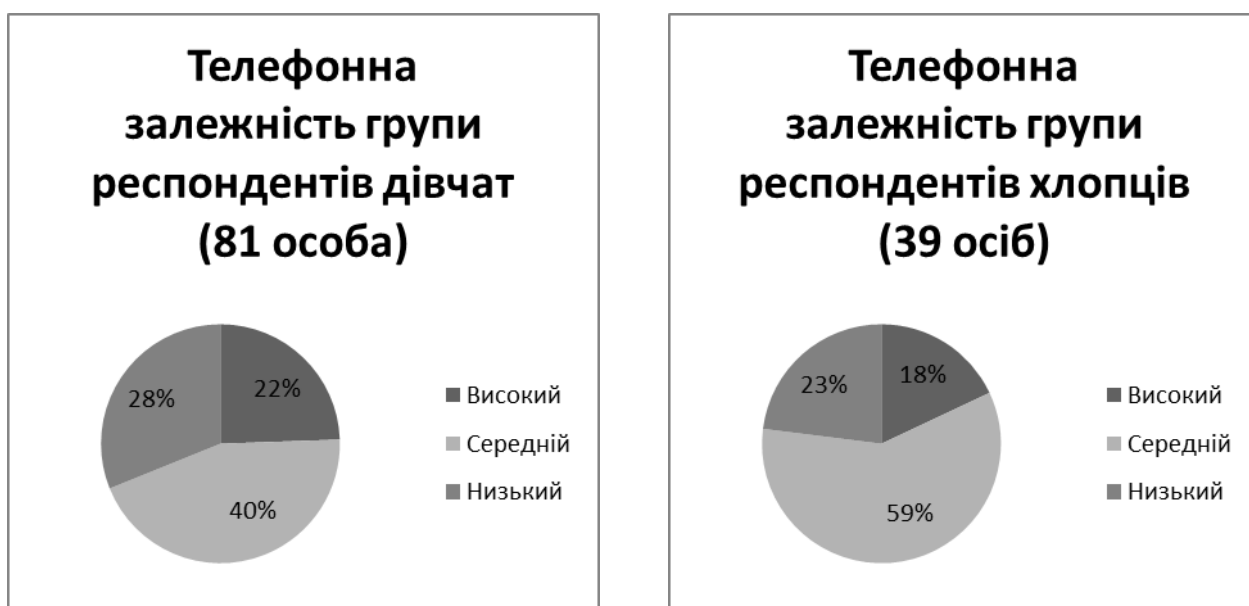
*Рівень агресивності у хлопців виявився на середньому рівні (12,5 бала).* Зосереджуючи увагу на гендерних особливостях респондентів, ми дійшли до висновку, що агресивність наявна у молоді незалежно від статі, але проявляється вона по-різному. Жінкам більше притаманна вербальна агресія та вони більше вдаються до застосування психологічного насильства. Чоловікам більше притаманна фізична агресія. Вони більш схильні до негативізму порівняно з жінками.

Застосовуючи агресію, представники чоловічої статі намагаються отримати більше благ і ресурсів. Саме суспільство ніби спонукає чоловіків до агресії. Стереотипи сучасності наголошують, що чоловік має бути сильним та успішним. Досягнення такої мети провокує чоловіків до застосування радикальних методів.

Вважається, що чоловік повинен «добувати» благо для себе та родини чи вирішувати проблеми шляхом конфлікту та агресії. Побутує думка, що в доборі партнера жінки обирають амбітних, вольових, індивідуалістичних та з духом суперництва чоловіків. Якщо ж будуть застосовані інші методи, то чоловіку припишуть «м'якотілість», ліберальність та «хиткість» характеру. Тому, намагання відповідати усталеному гендерному стереотипу, провокує представників чоловічої статі відповідати певним соціальним стандартам, які виявляються в агресії, суперництві, «нездоровій» конкуренції тощо.

Окрім цього, маскулінно нерозвинені чоловіки більше вдаються до насильства. Агресія та насильство дають змогу їм захищатися від будь-яких загроз у реальному чи віртуальному світі. Телефон же дає багато можливостей для виплеску цієї агресії.

Інтерпретуючи результати опитування за методикою шкали проблемного використання мобільного телефону NPPUS-27 (Mobile Phone Problematic Use Scale) було встановлено, що групі респондентів вже притаманна телефонна залежність у різних стадіях та проявах. Опрацьовуючи анкету респонденти вказували, що почали відчувати погіршення сну, роздратування та розлади в стосунках з оточуючими.



*Рис. 2.7 Рівень телефонної залежності респондентів*

Відповідна анкета дозволила встановити, що з групи дівчат (81 особа) високий рівень залежності мають 18 дівчат (22%); середній рівень – 40 дівчат (40%) та низький притаманній 23 дівчатам (28%). Така ситуація пов'язана з тим, що дівчата тяжіють до емоційного контакту. Телефон і соціальні мережі дозволяють часто переписуватись та обговорювати особисті теми. Саме обмін почуттями та лайками дозволяє відволіктись від тривоги та бути самим собою.

З групи хлопців 7 осіб (18%) мають високий рівень телефонної залежності, 23 особи (59%) – середній, а 9 осіб (23%) – низький. Можна говорити, що хлопця

притаманне емоційне уникнення. Брак альтернативних занять та відсутність нормованого відпочинку лише пришвидшують процес залежності. Замість вирішення проблем, останні занурюються в відеоігри, чати, або перегляд відеоконтенту.

Більшість опитаних зазначило, що вони є соціально активними користувачами гаджетів. Завдяки його багатофункціональності кожен може себе самопрезентувати та показати кращі сторони своєї особистості. Разом з тим, у анкеті молоді люди зазначали, що інколи втрачають рахунок часу через телефон і вважають себе ізольованим без нього. Активні юзери признаються, що їм майже неможливо зосередитись на певній діяльності, якщо телефон не поряд.

Одночасно з цим, в обох групах студентство погоджується з тим, що телефон, не враховуючи освітніх платформ на ньому, заважає їх освіті. Вони часто відволікаються на нього та не в змозі наздогнати пропущений навчальний матеріал. Навіть вночі вони можуть декілька разів прокидатись, щоб перевірити сповіщення на телефоні.

Усі опитані вказали, що вже не уявляють своє життя без телефону. Вони відчують провину через даремно втрачений час на телефон, але відмовившись від нього - відчують себе втраченими. Тривала відсутність телефону поряд викликає лише несамовитий страх залишитись не на зв'язку з віртуальним світом.

Завдяки створенню авторської анкети та її реалізації нам вдалося встановити актуальний для студентства стан поширення номофобії. Інтерпретація результатів *авторської анкети визначення рівня емоційної залежності від мобільного гаджета* обумовлює необхідність створення дієвих рекомендацій профілактики, які б дали змогу вчасно реагувати на початкові рівні звикання молоді до залежності від мобільних гаджетів.

Першим та основним завданням було встановити чи сама молодь відчуває свою залежність від мобільного гаджета. Відповідно до результатів: у групі дівчат *41 % опитаних (33 осіб)* вважають, що вони цілком залежні від мобільного телефону та не приховують цей факт; *43 % респондентів (35 осіб)* вважають, що притаманний їм рівень залежності відповідає початковій стадії, а *16 % дівчат (13*

осіб) такої залежності взагалі не відчувають. У групи хлопців повну залежність відчуває 30 % молодих людей (12 осіб), невисокий рівень залежності притаманний майже половині респондентів – 48 % (19 осіб) та не відчувають залежності 22 % респондентів (8 осіб.).

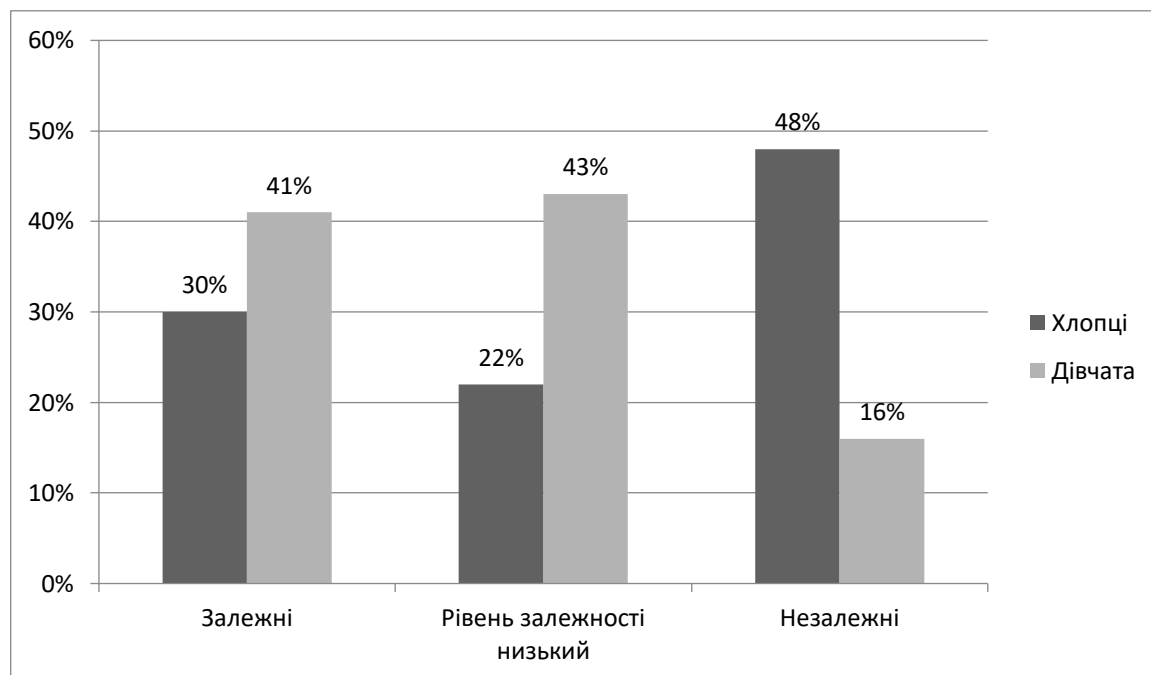


Рис. 2.8 Рівень усвідомлення залежності до мобільних гаджетів груп респондентів

Залежність від гаджетів стає наслідком довготривалого користування телефоном. Слід зазначити, що за останні 15 років з'явилась культурна норма мати «модний» смартфон з усілякими функціями. За відсутності дороговартісної речі група однолітків може витіснити зі свого складу людину, яка не відповідає їх статусу. Тому, молодь долучається до «гонки кращості» та її основною метою є придбання певного мобільного гаджета.

Сугестивне навіювання в колі однолітків необхідності мати певний смартфон розраховане на недостатньо розвинене критичне мислення молодої особи. Мала кількість молоді перед придбанням телефону буде замислюватися над тим, до чого ж може призвести користування гаджетом.

У будь-якому місці: чи навчальна аудиторія, чи ресторан, чи зустріч однодумців практично неможливо побачити молоду людину, в якій буде відсутній телефон. Водночас можна побачити ситуацію, де група студентської молоді

зустрілася для обговорення якоїсь спільної теми, але постійно відволікається на телефон. Маючи смартфон, студент ніби проходить соціалізацію до мікрогрупи однолітків.

Відсутність хобі, спортивних занять, домашніх обов'язків у молодій людині також провокують до надмірного користування телефоном. Велика кількість вільного часу призводить до появи нудьги. Виникає психологічна потреба у «витраченні» часу. Єдиним способом, щоб її позбутися без надмірної витрати енергії та зусиль виступає користування мобільним телефоном (відеоігри, перегляд кінострічок, листування з однолітками тощо).

Інколи поштовхом до надмірного користування мобільним телефоном може бути синдром гіперактивності та дефіциту уваги. Саме завдяки мобільному гаджету людина намагається привернути до себе увагу та отримати те, що не може отримати в реальному світі: спілкування, розуміння, опіку тощо.

За наявності емоційної дисрегуляції (труднощі в регуляції та управлінні власними емоціями) людина відчуває потік не регулюючих емоцій. Пригнічення чи надконтроль емоцій викликає тривожні стани, поганий настрій і труднощі у взаємодії з оточенням. Увесь спектр емоцій вона може виплеснути за допомогою мобільного телефону та спілкуванню в соціальних мережах. Мобільний телефон у цьому випадку стає засобом, а соціальна мережа способом.

Зараз популярними соціальними мережами в Україні є: «Facebook», «Instagram», «Telegram», «Tik-tok», «Threads», «Twitter». Ці віртуальні сервіси дають змогу листуватися, обмінюватися голосовими повідомленнями та ділитися світлинами свого життя. Переглядаючи світлини інших, людина ніби занурюється в чуже життя. Вона намагається наслідувати інших, забуваючи про власну унікальність. За відсутності можливостей задовольнити свої потреби в реальному житті, людина починає це робити в соціальних мережах.

Слід зауважити, що більшість студентів в останній час повернулися до очної форми навчання, що ускладнює їх можливості додаткового заробітку в реальному часі офлайн. Робота онлайн дає змогу поєднувати два види діяльності (навчання та роботу). Такі види діяльності як SMM-менеджер, фотооператор, креативний

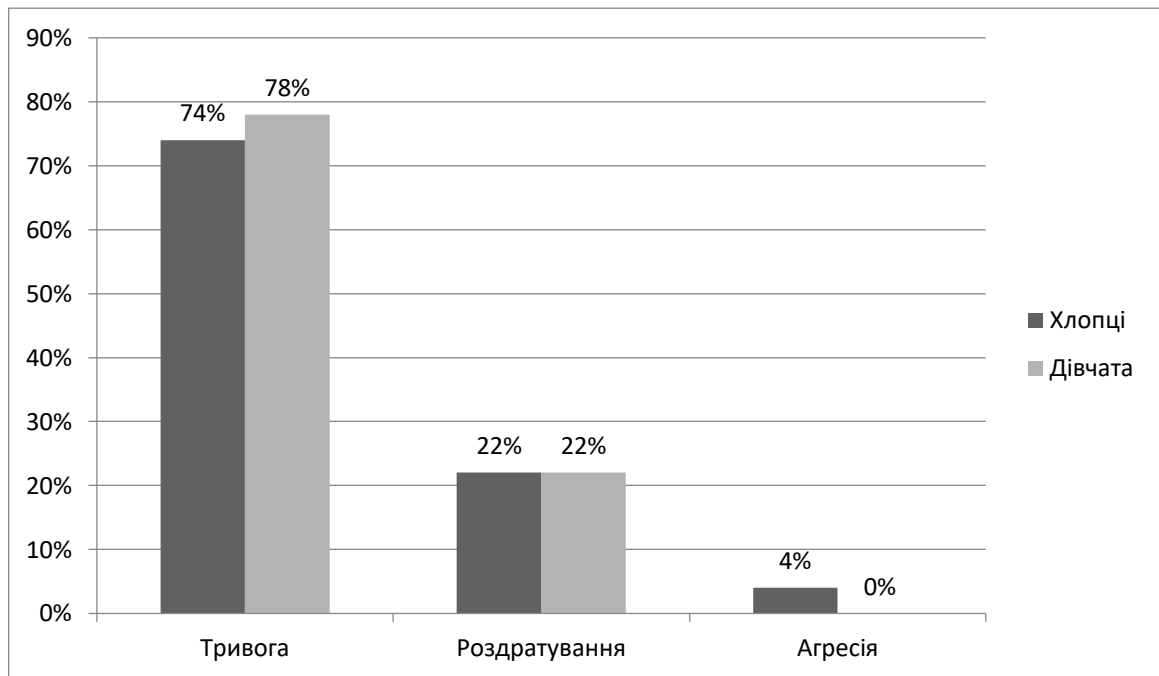
менеджер вимагають постійного включення. Людина змушена засинати та прокидатися з телефоном (перевірка дзвінків і повідомлень, уподобань, статистики тощо).

У віртуальному житті майже кожен хоче здаватися кращим. Дівчата вдосконалюють свої фото, а хлопці фотографуються на тлі дороговартісних автомобілів, будинків чи місцевості. Ризик викриття реального зовнішнього стану чи буття схиляє молодь до безмірного користування мобільними гаджетами та віртуальними сервісами. Водночас постійне порівняння кількості уподобань («лайків») та реального «Я» особистості може провокувати погіршення настрою молодої людини. Створюється певна ілюзія зони комфорту, з якої важко виходити, адже страх викриття набагато сильніший.

Невміння розмежовувати життя онлайн та офлайн провокує несамотійність та зниження навичок соціалізації, бо в житті молодь може вдаватися до порушення особистісних кордонів людей, з якими вони взаємодіють. Намагання отримати владу чи впізнаваність керує свідомістю сучасної молоді. Така залежність знижує рівень критичного мислення та може провокувати агресію.

Зазначене вище опосередковано підтверджується отриманими нами результатами, а саме: було встановлено, що респонденти у разі тривалої відсутності гаджета відчують:

- тривогу (дівчата – 78 % (63 осіб); хлопці – 74 % (29 осіб));
- роздратування (дівчата – 22 % (18 осіб); хлопці – 22 % ( 8 осіб));
- агресію (хлопці – (2%) 1 особа).

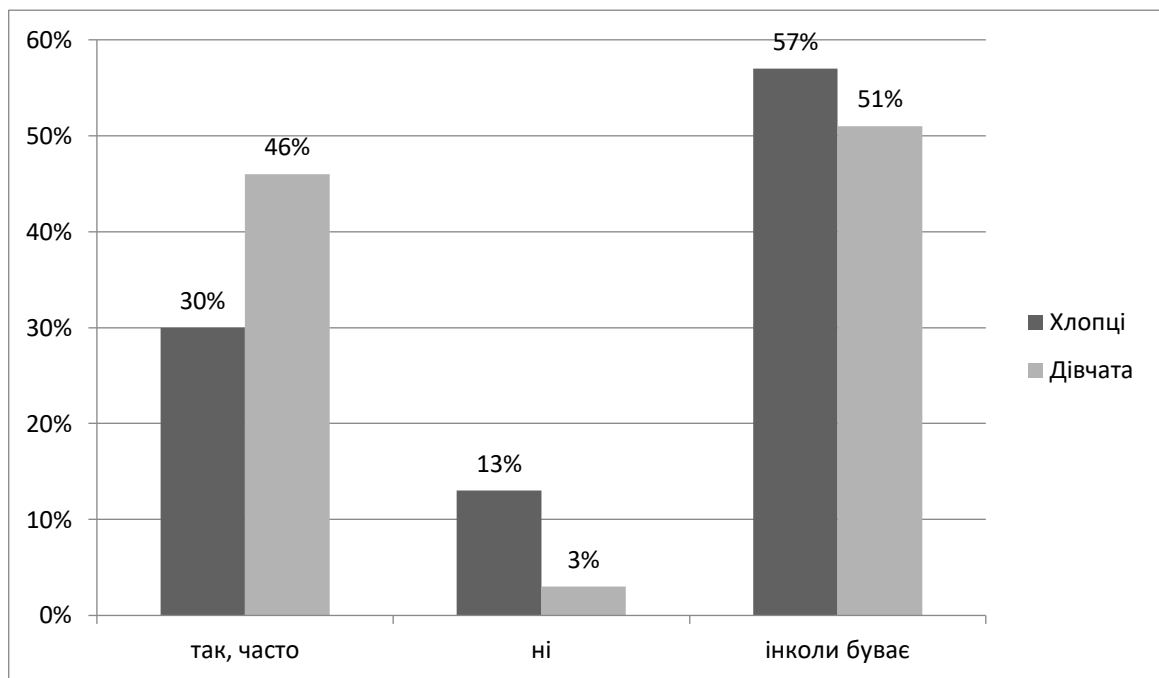


*Рис. 2.8 Психічні стани респондентів у разі тривалої відсутності гаджетів*

Так званий, цифровий кокаїн або «Digital Drugs» провокує сильний потяг до мобільного гаджета [156, с. 149–152]. У разі тривалої відсутності поряд мобільного телефону людина може відчувати, що чогось не вистачає, а у разі втрати мобільного гаджета – може переживати стрес і вдаватися до істерики.

Телефонна залежність потенційно може провокувати виникнення психологічних проблем. Страх, тривога, роздратування виступають ознаками хронічного стресу. Постійно наявний стрес може викликати психічні розлади особистості, а також новітні, притаманні сучасності психічні хвороби: синдром фантомного дзвінка, залежність, кіберхондрію, Google-ефект тощо.

Інколи можна вбачати як людина переглядає стрічку новин не вчитуючись у їх зміст. За допомогою анкети ми спробували встановити інтенсивність такого явища у студентів.



*Рис. 2.9 Частота нецільового гортання соціальних стрічок гаджета*

Результати анкетування дозволяють стверджувати, що більша половина респондентів (дівчата – 51 % (41 осіб); хлопці – 57 % (22 осіб)) інколи помічали за собою зазначену дію; 46 % (37 осіб) у групі дівчат та 30 % (12 осіб) у групі хлопців часто спостерігають за собою таку поведінку.

Також, ми спробували встановити частоту відволікання на мобільний гаджет під час виконання певної діяльності. Відповідно до результатів встановлено, що у групі дівчат 16 % (13 осіб) постійно відволікаються; 78 % (63 особи) інколи відволікаються та тільки 6 % (5 осіб) взагалі не відволікаються. У групі хлопців 61 % (24 осіб) інколи відволікаються; часто відволікаються 13 % (5 особи); не відволікаються взагалі 26 % (10 осіб).

Нещодавно науковці зазначили про вид мислення «slip» [154, с. 76]. В епоху розвинених технологій людина постійно отримує та обробляє надлишкову інформацію. З метою запобігання її перенасиченості спрацьовує кліп-мислення. Будь-яку інформацію вона сприймає фрагментарно.

Перебування особи серед значного масиву суперечливих інформаційних потоків частково обмежує можливості її мислення під час упорядкування інформації для вибудовування логічних зв'язків. За таких умов отримана інформація надто швидко втрачає значущість і не запам'ятовується, вивільняючи

простір для нової інформації. Тому, процес формування у свідомості людини картини світу як структурованої, неподільної системи ускладнюється<sup>1</sup>.

Розвиток такого мислення має як позитивні, так і негативні наслідки для людини. З позитивних – це:

- захист від перевантаження;
- вироблення нової системи аналізу інформації;
- швидка інформаційна адаптованість.

Негативним є те, що він викликає розвиток синдрому розладу уваги. Окрім цього, не завжди людина може зрозуміти причинно-наслідковий зв'язок між подіями, що заперечує їх включеність у реальні справи соціуму.

У процесі опитування ми поцікавились у респондентів: «Чи віртуальне спілкування прийшло на заміну реальному?». У групі дівчат 14 % (11 осіб) та у групі хлопців 22 % (9 осіб) цілком погоджуються з такою думкою. 26 % (10 осіб) опитаних хлопців та 13 % (11 осіб) опитаних дівчат вважають, що віртуальне спілкування дозволяє краще передати увесь спектр емоцій, які людина не зможе передати під час «живого» спілкування. Зазначене дає змогу констатувати, що сучасна молодь комфортніше відчуває себе в листуванні. По-перше: можна показати себе з більш позитивного боку та приховати недоліки. По-друге: можливість припинити спілкування в будь-який момент також дає змогу говорити молоді про все, що завгодно. Навіть не потрібно описувати свої емоції, адже більшість користувачів користуються емоджі («смайликами»), які демонструють емоційний стан особистості в момент спілкування.

Респонденти також заявили, що в компанії друзів та сім'ї можуть відволікатись на мобільний телефон:

- часто (по 1 особі в кожній гендерній групі опитаних);
- інколи (у групі дівчат 76 % (62 особи); у групі хлопців 57 % (22 осіб)).

---

<sup>1</sup> Кількість ідентичних слів: 48  
Заголовок: Чорний ОО стаття.docx  
Автор: Hidden Name  
Клієнт Publishing House "Helvetica" (Видавничий дім "Гельветика")

Під час зростання такої тенденції у респондентів може розвиватися початковий рівень особистісного розладу. Проблеми у встановленні контактів з людьми в реальному житті можуть сприяти розвитку соціопатії. Молодь може нехтувати законами та правилами соціальної взаємодії, вчиняти насильство щодо інших й зовсім не зацікавлені в налагодженні довготривалих та стійких соціальних зв'язків. Також, можна припустити, що молодь відчуває проблеми із соціалізацією. Неадекватне реагування людини на коментарі та уподобання змушують все більше поринати у віртуальний світ.

Мобільна залежність провокує фабінг. Людина, де б не була та чим би не займалась, в певні короткі проміжки часу, все одно буде відволікатись на телефон.

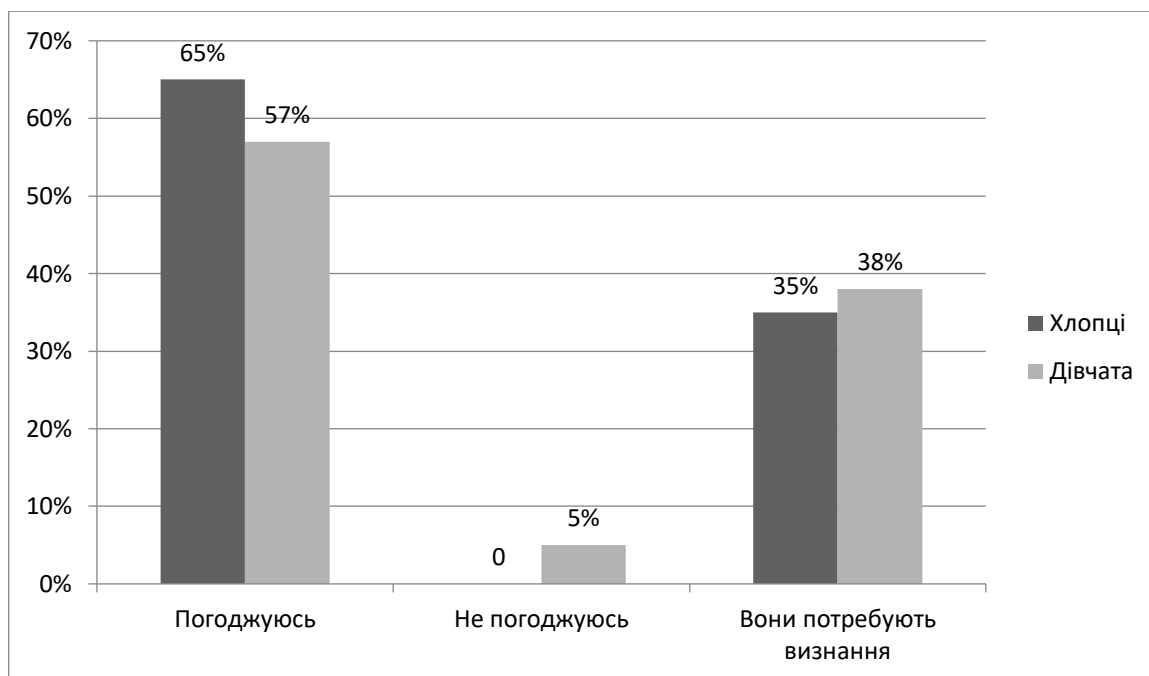
Перегляд жорстокого чи аморального контенту суттєво перешкоджає розвитку «позитивній» соціалізації. Невпевненість в собі, відчуття загрози з реального світу, бажання самоствердитись прямо впливає на розвиток залежності молоді від мобільного гаджету.

Поміж цього, сучасна молодь не може витримати нудьги. Хлопці відразу повертаються до своїх смартфонів та переглядають відеоматеріали різного характеру (навчальні, публіцистичні, гумористичні). Дівчатам більше подобається гортати стрічки своїх кумирів і лідерів громадських думок; вони вдосконалюють свої фотографії та розміщують їх у профілях для підняття власної самооцінки.

Таким чином, відбувається кіберсоціалізація – процес перебудови мотиваційної сфери та свідомості людини під тиском стрімкого розвитку інтернет-технологій. У віртуальному просторі людина вважає, що вона захищена, їй легко все вдається, вона не несе жодної відповідальності. Та нічого спільного з реальним життям в цьому, на жаль, немає. З моменту виходу «в люди» може виникати когнітивний дисонанс. Молода людина просто може не знайти тих інструментів, які потрібні для вирішення певних завдань. Відповідно, формується внутрішній конфлікт між цілями та способами досягнення. Такий конфлікт і сприяє подальшому зануренню в кіберпростір [90, с. 92–93].

В той же час, віртуальне життя дозволяє приховати певні недоліки, або навпаки, проявити окремі власні негативні сторони особистості. Під час

дослідження переважна кількість опитаних дівчат 57 % (46 осіб) та опитаних хлопців 65 % (25 осіб) погодилися з тим, що користувачі мобільних гаджетів намагаються використовувати їх для того, щоб здивувати інших та отримати певне соціальне визнання.



*Рис. 2.10 Динаміка використання мобільного гаджета з метою привернення уваги*

Причинами зазначеного вище результату можуть бути:

- сексуалізація поведінки;
- можливість раніше подорослішати;
- ілюзія щастя;
- проблема самовизначення;
- отримання прибутку.

Дівчата намагаються компенсувати наявний низький рівень самооцінки, комплекс неповноцінності та високий рівень тривожності завдяки користуванню мобільним телефоном. Вони роблять багато фотографій, удосконалюють їх завдяки спеціальним програмам (фільтрам) та публікують у соціальних мережах, чекаючи захопливих реакцій оточення. Ще одним типовим для дівчат заняттям є висвітлення своїх кулінарних талантів, спортивних досягнень, успішних робочих

проектів тощо. У такий спосіб вони намагаються довести собі та оточенню, що вони чомусь навчалися і роблять це краще за інших.

Слід зазначити, що відбувається певне «шліфування» реальності. Молодь живе за принципом «не бути, а здаватися». Вона вважає, що якщо їх полюблять у віртуальному світі, то проблем у реальному – не виникне. «Прикрашення» свого життя може залучити більше друзів, заможних партнерів, мати повагу оточення тощо. Мати багато фоловерів – синонім «бути успішним».

Хлопці, користуючись мобільними, намагаються показати свою успішність та похизуватися своїми здобутками. Для кожного чоловіка важливо відчутти схвалення з боку оточення. Прийняття іншими ніби дає насагу для подальшого планування наступних механізмів досягнення цілей. Хлопці намагаються аналізувати настрої своєї віртуальної аудиторії та підлаштовуватись під її тенденції. Наприклад, якщо дівчата хизуються своїми вподобаннями та цільовою аудиторією (вподобання та підписники), то хлопці хизуються певним результатами діяльності (успішно пройдені рівні гри, нові досягнення у спорті тощо).

Наступним кроком під час проведення нашого емпіричного дослідження було встановлення ризиків прояву девіантної поведінки молоді завдяки наявності умови анонімності в мережі.

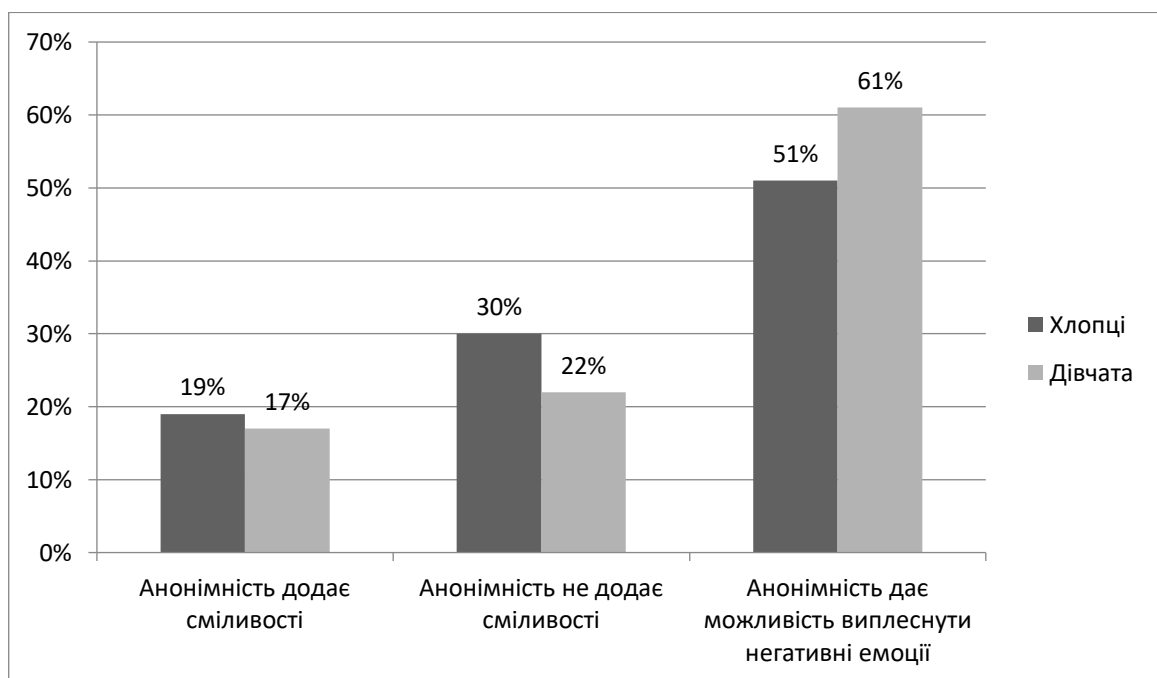


Рис. 2.2.10 Опис міри анонімності користувачів мобільних гаджетів

З вищенаведеної діаграми можна констатувати, що переважна кількість респондентів незалежно від гендерної приналежності (хлопці 51 % (20 осіб); дівчата 61 % (49 осіб) ) вважають, що можливість приховувати свої дані додає сміливості проявити будь-які негативні сторони своєї особистості.

Вище в нашому дослідженні ми зазначали, що детермінантами формування девіантної поведінки є взаємозалежна система чинників: поганого виховання, соціального походження, мікрогрупи, жорсткий контроль, відсутність критичного мислення, гіперопіка тощо. Ґрунтуючись на одержаних результатах анкетування, ми схилиємось до думки, що до цього переліку варто додати й залежність від мобільних гаджетів.

Анонімність ніби дає молоді почуття невразливості. Мобільний телефон стає засобом латентного переслідування, кібербулінгу, фішингу тощо. Сучасна молодь часто вдається до хепі-сленінгу («happy slapping»), який проявляється в насильстві заради розваги, яке знімають на відео та поширюють через віртуальні мережі та засоби зв'язку. Мобільний телефон вона використовує для розваги та підкріплення цькування, що відповідає сутності поняття «поведінка з відхиленнями».

Девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від соціально прийнятих норм. Залежність від смартфона вже сама по собі має ознаки девіантності. Патологічне тяжіння до проведення часу у віртуальному світі, соціум, найчастіше, оцінює та сприймає як ознаку соціальної дезадаптації.

Залежність від безмежної та безконтрольної трансляції жорстокості навіює сучасній молоді почуття вседозволеності та всемогутності. На думку респондентів, причинами жорстокого поводження з безхатками, з тваринами чи з однолітками, відео яких публікують у соціальних мережах, є:

- бажання стати популярним (жінки 73 % (59 осіб); чоловіки 74 % (29 осіб);
- залякування інших (жінки 19 % (15 осіб);
- заохочення інших до насильницьких дій (жінки 8 % (6 осіб); чоловіки 26 % (10 осіб).

В оточенні однолітків молода людина може ідентифікувати себе в схемі «Я – це Ви», не виокремлюючи образ власного «Я». Бажання проявити себе та

самоствердитися через негативні дії у віртуальному світі провокує до кіберцькування (булінгу).

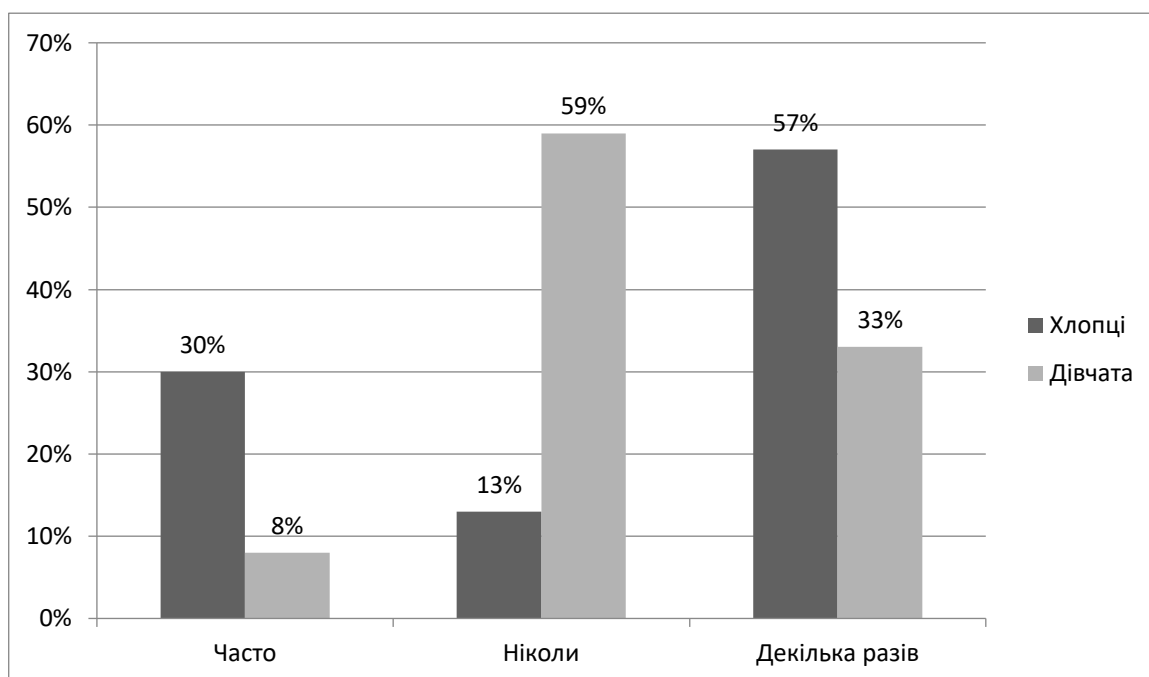
Булінг може проявлятися в надсиланні погроз, висміюванні, виданні себе за іншу людину, поширенні негативної інформації тощо. Девіантність цих дій полягає в спричиненні страждання іншим. Навіть зараз на просторах віртуальних платформ можна знайти сервіси, які цілком легально допускають такий вид девіантних дій.

З них можемо виокремити популярні серед молоді сайти:

1. <https://forum.baginya.org/index.php> (обговорення інфлюенсерів);
2. <https://torify.me/onion-rating/76-not-evil.html> (обговорення відомих осіб);
3. <http://answerstedhctbek.onion/> (даркнет сайт).

Спостерігаючи за стражданнями інших, людина може отримувати задоволення, що може свідчати про наявність садистських нахилів у особистості. Кривдячи інших, молода людина наслідує роль побутового садиста.

В межах обговорення вищенаведеного, ми спробували виявити, чи доводилось респондентам хоч раз залишати негативні коментарі на віртуальних платформах. У результаті опитування було встановлено, що з групи дівчат 30 % (24 особи) роблять це досить часто та 57 % (46 осіб) інколи негативно коментують певні висвітлені явища. Хлопці ж в цьому питанні більш стримані та достатньо рідка залишають негативні коментарі в мобільних мережах. Часто це роблять 8 % (3 особи), інколи – 57 % (22 особи).



*Рис. 2.11 Частота коментарів молоді щодо негативної поведінки в соціальних мережах*

У процесі індивідуальних бесід студенти пояснили, що негативні коментарі вони залишали, якщо:

- отримували неякісний продукт з магазинів;
- бачили відверту брехню;
- засуджували несправедливу поведінку;
- інша людина їм не подобалась;
- з метою розваги або жарту;
- для зняття стресу.

Під час інтерпретації результатів авторської анкети, ми виявили, що мобільний телефон для молоді виступає умовним антистресором. Дівчатам легше заспокоїться, якщо вони прослуховують улюблені пісні 49 % (40 осіб), а хлопці при перегляді відео чи подкастів 57 % (22 особи) [18, с. 70-71].



Рис. 2.12 Характеристика використання можливостей мобільних телефонів як методу виходу молоді зі стресу

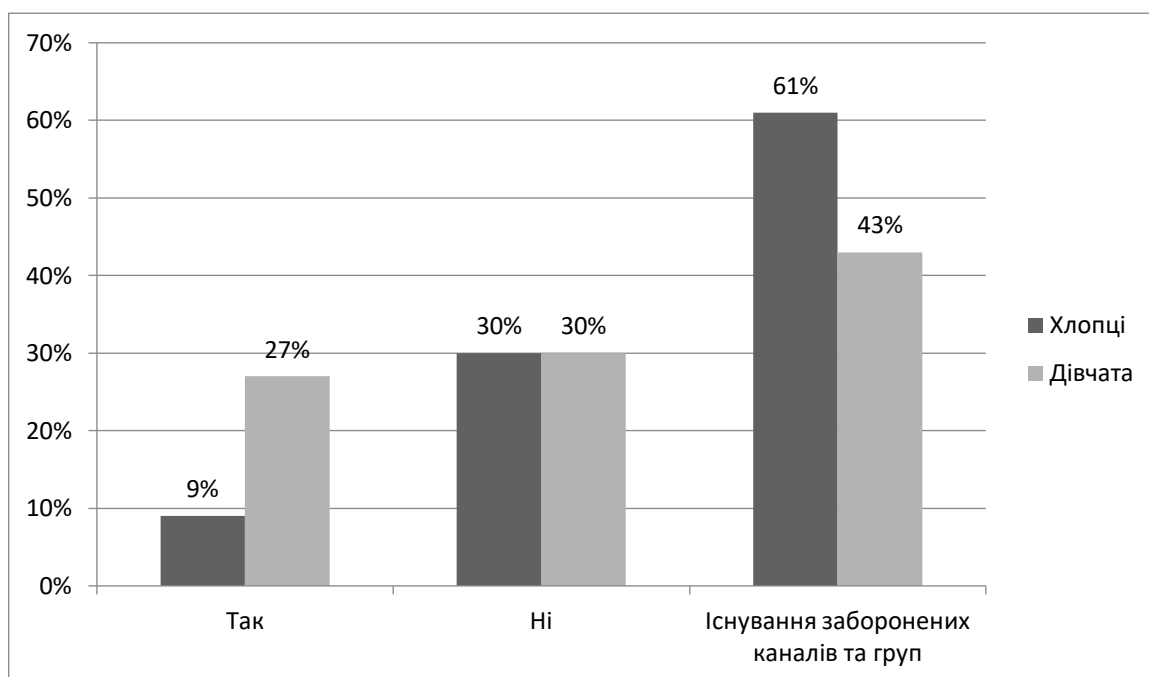
Певні музикальні композиції позитивно впливають на нервову систему особистості. Відбувається, так звана, музикотерапія. Людина, прослуховуючи певну мелодію, хоче відчувати та пережити біль чи радість, яку вона проживає. Музика викликає консонанс або резонанс органів чуття завдяки емоційним коливанням, які «лікують» людину [140, с. 34]. За останні двадцять років, в результаті вивчення співвідношення впливу різних стилів музики на людину, було встановлено, що класична музика допомагає боротись з безсонням; рок або електронна музика може збуджувати нервову систему та сприяти високій працездатності; авангард сприяє кращому засвоєнню інформації, а джаз сприяє розкутості та позбавленню внутрішньої замкнутості [84, с. 200–201].

Аудіовізуальний же контент впливає позитивно на емоційну сферу. Деякі відеоматеріали викликають автономну сенсорну меридіанну реакцію (*autonomous sensory meridian response*). Характеризується вона приємними відчуттями поколювання в ділянці голови, шиї та відчутним емоційним розвантаженням. АСМР-ефект можна отримати від перегляду відео, в якому розмовляють пошепки, чутно звуки стрижки, або чищення поверхні. Особливо розслабляють відео, які містять звуки гри зі слаймами та іншими іграшками [157].

Наступним дослідницьким кроком нашої роботи стало дослідження ступеню впливу мобільної залежності на рівень самогубств серед молоді. В. Сокуренок констатував, що певний час Україна входила у десятку країн з найвищим рівнем самогубств [125, с. 8–9]. Популярними шляхами його вчинення були: вживання рідин для прочищення каналізаційних труб, різання частин тіла, стрибки з висоти, біг по коліях та передозування медичними препаратами. Основними причинами такого вчинку виступали наступні: молоді люди можуть переживати депресію, сильний постійно наявний стрес, втрачати рідних та близьких, дії з цікавості.

З розвитком технологій деякі користувачі інтернет-мереж почали поширювати досить багато інформації, в якій описується в подробицях як можна покінчити життя самогубством. Покрокові інструкції детально розкривають порядок дій потенційного самовбивці, який бажає реалізувати свою мету. Деякі вдаються до того, що транслюють своє самогубство в прямому ефірі на широку аудиторію глядачів. Така пряма пропаганда, безумовно негативно впливає на підлітків та молодь. Ми ж спробували встановити основні причини пропаганди вчинення суїциду та роль мобільного гаджету в цьому процесі.

На основі отриманих даних, ми можемо констатувати той факт, що більшість опитаних хлопців *61 % (24 особи)* та значна кількість дівчат *43 % (35 осіб)* вважає причиною суїцидальної поведінки молоді пряму пропаганду, яка ведеться в соціальних мережах.



*Рис. 2.13 Ступінь впливу мобільних гаджетів і соціальних мережна на рівень здійснення суїциду серед молоді*

У соціальних мережах існує багато груп і каналів закритого типу, які входять до списку потенційних загроз, що провокують суїцидальну поведінку. У таких групах чи іграх є, так звані куратори, які заохочують до вчинення самогубства. Вони входять у довіру, маніпулюють або шантажують гравців. Молоді люди на тлі стресу та страху опиняються перед вибором вимушеного вчинення самовбивства.

Ігри зі смертю стали популярними ще 2016 року, коли з'явилися такі ігри, як «Синій кит», «Тиха смерть», «Мото». Діти повинні були місяць проходити певні рівні ігор, де останнім було самогубством. Вони залишали повідомлення з прощанням у передсмертних записках або в повідомленнях на телефоні.

Зараз суїцидальні тенденції не передбачають залишення записок, а навпаки трансляцію цього процесу в ефірі. Кожен охочий може відкрити такий ефір і спостерігати за ним. Ми поцікавилися в молодих людей щодо поширення зазначеної тенденції в їх оточенні однолітків. На їх думку, основними причинами перегляду трансляцій процесу самогубства є:

- відсутність усвідомлення, що таке смерть хлопці 31 % (12 осіб); дівчата 24 % (19 осіб);

- бажання отримати більше популярності хлопці 17 % (7 осіб); дівчата 30 % (24 особи);
- бажання викликати в рідних стурбованість чи увагу хлопці 52 % (20 осіб); дівчата 46 % (37 осіб).

В умовах пандемії та бойових дій мобільні гаджети стали способом заявити про необхідність в допомозі. Більшість країни залучились до поширення важливих постів на сторінках своїх соціальних мереж. Молодь активно залучається до волонтерського руху. Також соціальна мережа містить корисні канали де розміщується інформація про те, як: вберегти себе від надмірного впливу стресу на організм; як не піддаватись стрес-факторам; як виходити зі стресової ситуації. Можливо до повномасштабного вторгнення мобільні канали використовували як засіб спілкування, але з моменту повномасштабного вторгнення, телефон став джерелом інформації. Кожних декілька хвилин людина заглядає до каналів новин, щоб розуміти обстановку чи перевірити наявність повітряних тривог.

Всесвітня пандемія стала справжнім викликом для всіх прошарків суспільства. Заклади середньої, вищої освіти вдалися до дистанційного формату навчання де засобами навчання виступали мобільні гаджети чи персональні комп'ютери. Зі створенням мобільних репозитаріїв молоді вже не потрібно відвідувати бібліотеки. Вся інформація міститься в інформатизованій пошуковій віртуальній системі.

Сміливо можна говорити про новий тип покоління, який не уявляє своє життя без смартфона. Водночас, окрім позитивних аспектів користування мобільним телефоном, є й негативні. Узагальнюючи, можна стверджувати, що наявність телефону достатньо часто:

- відволікає увагу від здійснення необхідної діяльності;
- провокує часте не доречне емоційне збудження (наприклад, від надісланого голосового повідомлення в період сну);
- погіршує пам'ять (простіше подивитися в мобільний, аніж приділити увагу вивченню певного матеріалу);
- викликає вібраційний фантом (надуманість, що гаджет вібрує від надісланого повідомлення чи дзвінка) тощо.

Припускаємо, що сучасні медіа в соціальних мережах здебільшого деструктивно впливають на молодь. Можна вважати, що анонси, сенсації, новини, які висвітлюють суїцидальні проблеми є потенційною підказкою молоді. У момент переживання образи, відчуження, незадоволення собою, страху ганьби, бажання викликати жалість чи помститись комусь, молодь не може раціонально та критично оцінювати ситуацію в якій вона опинилась. Тому, самогубство є зручною альтернативою.

Медіа сприяє розвитку «ефекту Вертера», який проявляється в масовій хвилі наслідуваних самогубств, про які висвітлюють медіа, інформаційні електронні канали. За умови, якщо людина втратила будь-яку надію, вона буде вдаватись до наслідування. До прикладу, з початку пандемії COVID-19 рівень самогубств в Індії зріс в декілька разів. Середній вік жертв самогубств, пов'язаних із COVID, становив 45 років (діапазон 15–80), з яких 61,3 % належали до вікової групи 30–59 років, а 75,3 % – чоловіки. 50 % самогубств сталося протягом першого тижня після підтвердження діагнозу COVID, а 50 % самогубств сталося в центрах поширення вірусу. Повішення (53,8 %) було найпоширенішим способом самогубства, за яким слідував стрибок (12,9 %) [166]. Страх перед смертю, який заволодів людиною, може стати для деяких особистостей непереборним. Залишаючись кілька місяців у своїх будинках під час пандемії, люди спостерігали за зовнішнім світом тільки завдяки ЗМІ, які публікували новини у віртуальних мережах. Преса в основному висвітлювала статистику захворювання та великого рівня смертності людей різного віку. Зрозуміло, що такий потік негативної інформації мало давав надії на щасливе подальше майбутнє. Розпач та безвихідь провокували людей до вчинення самогубств.

Зараз, коли Україна переживає достатньо важкий період, молодь усвідомлює потенційну загрозу своєму життю та здоров'ю. Тривожні симптоми викликають бажання покінчити з життям, щоб далі не відчувати смертельного страху. Транслюють цей процес у соціальних мережах молоді люди з різних причин. Ми ж хочемо виокремити серед них основні дві:

- молода людина хоче, щоб всі побачили увесь спектр її страждання, викликати докори сумління в рідних чи близьких, а також покарати винних;
- молода людина хоче, щоб всі звернули увагу на актуальну проблему, яка існує в соціумі та руйнує життя багатьох.

Отже, зазначимо, що результати емпіричного дослідження вказують на пряму залежність сучасної молоді від телефонних гаджетів. Молоді люди користуються ними не лише з метою листування чи спілкування. Телефон є для них способом зниження рівня навантаження. З негативного боку такої залежності є те, що від перенасиченості інформацією та вседоступності телефон можуть використовувати для негативних дій: знущання та цькування інших; виплескування агресії на інших; провокації та залучення інших до негативних деструктивних дій.

## **Висновки до розділу 2**

Інтерпретуючи та аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, психологічних особливостей молоді, які впливають на телефонну залежність, можна обґрунтувати такі висновки:

1. Встановлено, що опитаній групі респондентів притаманний середній рівень акцентуації гіпертимності та емотивності. Студенти достатньо активні та намагаються розширювати свої соціальні контакти. Мобільний телефон для них став способом заявити про себе та чітко обґрунтувати свої суб'єктивні позиції. Негативним фактом виступає те, що безперервний потік телефонних сповіщень провокує часте емоційне збудження. Перевищення допустимих меж такого збудження призводить до порушення психічної діяльності. Перенапруження супроводжується психічним виснаженням, яке провокує подальшу пасивність та неспроможність аналізувати події, які трапляються в реальному світі навколо особистості.

2. Виявлено, що групі дівчат притаманний підвищений рівень тривожності. Вони піддаються часто сумніву та фантомним страхам. Хлопцям же іманентний підвищений рівень агресивності та лабільності. Вони вміють відстоювати власні кордони, але їм притаманна швидка зміна настрою та інтересів. Тісні зв'язки,

виявлені в обох групах респондентів, проявляються в шкалах ригідності, лабільності, спонтанності та сенситивності.

3. На основі застосування методу анкетування встановлено, що більшість досліджуваних вважають себе залежними від мобільного гаджета. Пряма залежність провокує розвиток психічних розладів синдром фантомного дзвінка, кіберхондрію, Google-ефект тощо. Тривала відсутність телефону викликає у молодих людей тривогу та роздратованість. У деяких респондентів страх втратити мобільний обумовлює прояв агресивності.

4. Доведено, що розвиток залежності від мобільного гаджета та перенасиченість інформації в смартфоні призводить до розвитку слір-мислення. Такий тип мислення дає змогу швидко інформаційно адаптуватися та захиститися від надлишкової інформації. Крім цього, заперечується включеність людини в соціум та зменшується рівень логічного й критичного сприйняття з метою пояснення причинно-наслідковий зв'язку між подіями, які трапляються в реальному житті.

5. Констатується, що в досліджуваній групі респондентів розвивається фабінг і кіберсоціалізація. Нудьга, відсутність хобі, спорту та інші причини змушують молоду людину проводити більше часу в мобільному телефоні. Респонденти вважають, що віртуальне спілкування дає змогу розкрити увесь спектр наявних емоцій. Віртуальність додає сміливості та дає змогу розірвати будь-який контакт із співрозмовником назавжди.

6. Встановлено, що залежність від мобільного гаджета розвивається завдяки можливості продемонструвати власні негативні сторони особистості у віртуальних просторах. Мобільний гаджет використовується як інструмент для атак у інтернет-просторі. Молодь вдається до кібербулінгу, хепі-сленінгу та застосування насильства. Висвітлення негативного контенту своїх дій ніби додає їм популярності. Задовольняється бажання проявити себе та самоствердитися через негативні дії.

7. Доведена можливість використання мобільного гаджета молодими людьми, як засобу для зняття стресу. Дівчата частіше виходять зі стресового стану, якщо

прослуховують музику та аудіокниги в мобільному телефоні. Окремі музичні стилі сприяють високій працездатності, боротьбі з безсонням та позбавленню внутрішньої замкнутості. Аудіовізуальний контент же викликає автономну сенсорну меридіанну реакцію. Хлопці заспокоюються від перегляду відео, які містять ігри та розважальний контент.

8. Виявлено, що поширення подробиць, покрокових інструкцій і трансляції процесу самогубства через смартфон провокує бажання в деяких молодих людей спробувати його вчинити. Респонденти схильні до думки, що висвітлення особистістю власних спроб самогубства є потребою викликати в рідних стурбованість та увагу, чи отримати популярність. Окрім цього, самогубством людина хоче передати увесь спектр власних страждань та акцентувати на певній глобальній проблемі, яка існує в соціумі.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

#### **3.1. Профілактика номофобії як напрям корекції залежності від мобільного гаджета**

Україна за останні 20 років достатньо поринула у віртуальний світ. Оплата послуг, оформлення офіційних документів, робота, навчання, заняття спортом – вся ця діяльність набрала онлайн-форму та розширила можливості для населення. Зараз досить важко знайти людину, яка не має мобільного гаджета. Саме він є тим засобом, який дає змогу реалізувати потенціал і можливості людини в інтернет-просторі.

Велика низка віртуальних соціальних платформ дозволяє дарувати подарунки, здійснювати замовлення, публічно висвітлювати подробиці свого життя не виходячи з домівки. З одного боку, людина ніби й економить час, розширює соціальні контакти, виділяє більше часу для додаткових справ, але з іншого – вона втрачає поступово емоційний контакт з близькими та стає залежною від сповіщень телефону.

Уже зараз можна говорити про тотальну залежність людини будь-якого віку від мобільного. Люди старшого віку використовують телефон для перегляду стрічок новин. Люди середнього віку в ньому не тільки моніторять новини, а й працюють. Прикладом може бути робота онлайн в ІТ-сфері, продажі, купівля, репетиторство, спортивні тренування тощо. Діти ж використовують телефон для ігор, створення розважального контенту, спілкування з однолітками та, навіть, булінгу.

Батьки змалку формують залежність дитини від гаджета. Займаючись хатніми справами, годуючи дитину або шукаючи легкого способу заспокоїти дитину в істеричі, зазвичай вмикають на телефонах чи планшетах дитячі мультфільми. Часте використання такого способу заспокоєння формує стійку звичку користування смартфоном змалку.

У закладах середньої та вищої освіти молодь використовує телефон з метою швидкого пошуку інформації під час контрольних, лабораторних, практичних чи перевіряючих робіт. Така звичка призводить до погіршення пам'яті, розсіювання уваги, зниження інтересу до досліджень, погіршення результатів засвоєння освітніх матеріалів.

Вислів «життя в телефоні» вже давно набирає реалістичного сенсу. Українська молодь навчається та працює в телефонах. Втрата телефону не тільки несе фінансові втрати, а й завдає немало стресу.

Психологи більше десяти років працюють над розробкою механізмів профілактики телефонної залежності та номофобії. Робота спрямована не на відмову від телефону, а на раціональне та оптимальне користування гаджетом за необхідності.

Молодь постійно підключена до телефонних мереж, що само по собі вимагає профілактики. Профілактика телефонної залежності має важливе значення в сучасному світі, оскільки мобільні пристрої стали невід'ємною частиною нашого життя і можуть призвести до ряду проблем, якщо ними зловживати (26) [109, с. 232].

Дедалі більше науковців телефон вважають «сучасним наркотиком» та працюють над усуненням провокативних причин й умов залежності. Окрім цього, вже розроблені посібники з цифрової грамотності, які містять настанови по цифровізації та якісному користуванні гаджету [92, с. 35].

Австралійський академік Д. Джеймс зазначав, що психологічна залежність від смартфона в людини дорівнює залежності від куріння [81].

Останнім часом тема профілактики залежності набрала значної актуальності. Низка науковців, а саме: Ю. Асеева, В. Вигівська, О. Зіньковська, З. Гуріна, Н. Сірант, М. Проц, А. Приходна, О. Петрунко, К. Телешун, Ю. Ганган, С. Грибанова, В. Москалець, Ю. Рукштель, В. Виноградова, Є. Пузирьов, І. Шевякова, В. Шебанова, О. Янкович здійснюють науковий пошук у сфері визначення причини і умов виникнення залежності від мобільних гаджетів,

розроблення дієвих рекомендацій для профілактики розвитку та зниження вже наявної залежності молоді від гаджета, віртуальних мереж та штучного інтелекту.

Телефонна залежність є достатньо поширеним явищем. І. Шевякова вважає, що вона розвиває не лише страх втратити гаджет, а й синдром «FOMO» який виявляється в страху пропустити важливу новину чи подію, яка буде транслюватись у віртуальних мережах [143, с. 15]. Саме період пандемії вплинув на розвиток негативної залежності молоді до телефонів. Відсторонення, обмеження перебування в місцях загального користування на державному рівні, страх заразитись смертельною хворобою змушували людей достатньо великий час перебувати вдома де єдиним та альтернативним варіантом способом зв'язку з соціумом залишався телефон та віртуальні мережі.

Всесвітня пандемія підлаштувала освітню систему до дистанційного формату. Кількість годин проведених в телефоні, звичайно збільшилась, що сприяло процесу формування залежності від мобільних гаджетів. 2023 року викладачі та практики кращих медичних та освітніх установ Саудівської Аравії дослідили причини зниження рівня академічної успішності в університетах. Вони визнали, що саме телефонна залежність стала каталізатором цього процесу [33, с. 490–491].

Швейцарські ж науковці дійшли висновку з огляду на результати дослідження контрольної групи, що не сама неофобія є причиною стресу та тривоги. За їх стійким твердженням тривожність, депресія, obsesивно-компульсивний розлад провокують розвиток номофобії [38].

Результати соціологічного опитування «Культурні практики населення України в умовах війни» вказують на те, що населення почало менше відвідувати театри (на 13 %), музеї (на 21 %), кінотеатри (на 20 %). Стало відомо, що збільшився показник читання книг, але молодь на відмінно від старшого покоління схильні більше користуватись електронними джерелами (29 % питаних) [36, с. 278–279], що знову ж підтверджує високий рівень залежності від мобільних гаджетів.

Діючий, протягом трьох років, воєнний стан також негативно вплинув на цей процес. Будь-який сигнал «повітряна тривога», незначний звук за вікном, мобільне

сповіщення про новини розвинули умовний рефлекс, який викликає сильне душевне хвилювання та змушує гортати сторінки соціальних мереж у гаджеті та шукати в чому причина цих стрес-індикаторів. Крім того, перебуваючи в укритті та не маючи повноцінної інформації, що відбувається зовні, мобільний був єдиним джерелом інформації та заспокоєння.

Проведене нами дослідження в попередньому розділі доводить тезу, що телефонна залежність компенсує молоді певні проблеми, які вона проживає. Наприклад, якщо молодий чоловік не вміє налаштувати контакт з однолітками, то він звертається до телефону та соціальних мереж, де легше це реалізувати; чи дівчина незадоволена собою використовує телефон для демонстрації, на її думку, своїх кращих сторін особистості з метою компенсації цього уподобаннями інших.

Фактори стресу та ведення бойових дій на території країни в нашій реальності можемо об'єднати та сказати, що він притаманний студентам. Користуючись гаджетом молоді люди можуть відволікатись та знімати надмірну напругу, яка викликана дією воєнного стану, роботою ППО, вибухів тощо. Студенти користуються усілякими віртуальними платформами новин з метою розуміння:

- з якою інтенсивністю проходять бойові зіткнення;
- чи актуальна повітряна загроза;
- чи перебувають їхні рідні та друзі в загрозовій ситуації тощо.

Характеризуючи студентів, можемо стверджувати, що основним фактором їх залежності від мобільних гаджетів є достатньо багато вільного часу після навчальних занять, який проводять в соціальних мережах. Факт того, що з 2020 року в Україні був офіційно впроваджений дистанційний формат навчання, ще більше посилює залежність молоді від телефону. Користування мережами інтернету для виконання домашнього завдання, розробка навчальних проєктів, підготовка презентацій та рефератів, проведення занять за допомогою мобільних пристроїв – це провокувало та породжувало залежність від телефону протягом тривалого часу.

Мобільний гаджет молоді люди також використовують як один зі інструментів для заробітку коштів. Не секрет, що студенти завжди шукали певний заробіток,

щоб не просити кошти в батьків та певним чином задовольняти власні потреби. Відповідно до цього студенти використовують мобільні для дропшифтингу (пошук клієнтів для виробника), ведення відеооглядів, проведення консультацій, що потребує максимального включення уваги в телефонні розмови та листування.

Нещодавно молодь зацікавилась новою крипто-грою «Hamster Combat», яка «завірусилась» по всьому світу. Сутність гри полягає в тому, що на екрані гаджета з'являється хом'як, який є здобувачем крипто-валюти. Коли людина нажимає пальцем («тапає») на хом'яка, то їй нараховуються певні кошти (монети) на віртуально створений гаманець. Також гроші нараховуються за залучення друзів та знайомих до гри. Негативним фактором є те, що натискати потрібно в певний час та з певною інтенсивністю. Молодь вимушена прокидатися вночі та відволікатися від навчання чи інших справ, щоб не пропустити період натискання на цього хом'яка. Виходить, що інтенсивність залежності до телефону зростає та може призвести до неминучих наслідків, які ми описували в попередньому викладі: депресія, психічні розлади, втома, тривожність тощо.

Ю. Ганган в своїх наукових розвідках зазначає, що номофобія є адиктивною поведінкою, яка супроводжується прагненням молоді відійти від реальності (від новин військового часу, проблем взаємодії з однолітками, питаннями майбутнього тощо) нефармакологічним шляхом [23, с. 291]. Своєю чергою необхідно зауважити, що активний користувач мобільного та доступних віртуальних мереж часто відчуває синдром втрачених можливостей, коли побоюється не отримати певну новину чи пропозицію: один користувач чекає пропозицію від коханої людини, інший від роботодавця, ще дехто від лікаря тощо. Ось це постійне очікування в швидкому темпі й провокує пряму залежність людини від телефону.

Цифрова залежність стала пандемією сучасності. Зараз велика кількість соціологів, психологів, педагогів працюють над розробкою заходів та засобів впливу на зниження процесу формування номофобії. Вони здійснюють науковий пошук причин та умов виникнення й розвитку номофобії та намагаються вплинути на них.

Аналіз наукової літератури наштовхнув нас до висновку, що науковці вважають дієвими два напрями профілактики та протидії номофобії – медикаментозний та психологічний.

Таблиця 3.2

<b>Методи профілактики та протидії номофобії</b>	
<i>Медикаментозний</i>	<i>Психологічний</i>
прийом транквілізаторів та антидепресантів	відвідування індивідуальних та групових психотерапій
прийом вітамінів	реалізація тайм-менеджменту свого дня
прийом седативних препаратів	застосування прийому «вигорання реакцій»
застосування фітотерапії	використання гіпнозу
	проходження терапії психоаналізу

Як ми довели вище, номофобія виснажує нервову систему та розвиває в молоді дратівливість, тривожність, апатію та депресію. Лікування залежності від мобільних гаджетів медикаментозним шляхом спрямоване на розвантаження нервової системи. Ліки та гомеопатичні засоби дозволяють знімати тривогу, поліпшувати сон та зміцнювати нервову систему особистості. Психологічні ж методи спрямовані на те, щоб людина навчилась працювати й відпочивати без телефону, розрізняти маніпуляції в інтернет-просторі та вміла їм протистояти.

Нажаль, молодь не завжди може сама справитись зі своєю залежністю та потребує допомоги спеціалістів. Окрім цього, молоді люди можуть навіть не усвідомлювати та не діагностувати в себе залежність, або ж не визнавати її.

2017 року індонезійські науковці T. Prasyatiani, D. Hijriarahmah, L. Solamat розробили профілактичну програму, яка мала назву «7 магічних днів протидії номофобії» [148]. Мета цієї програми – навчити молодь користуватись телефоном тільки за потреби й відповідно до призначення. Об'єктом дії такої програми виступає мислення особистості. То ж програма направлена на зміну способу мислення молоді.

Процес реалізації програми розпочинається з того, що у бажаючих прийняти участь в ній відбирають телефони та дозволяють користуватись декілька разів за день з метою встановлення зв'язку з рідними.

Таблиця 3.3

<b>Особливості реалізації програми «Seven magic days to prevent nomophobia»</b>	
<b>День 1</b>	попереднє анкетування, оцінка стану, групова підтримувальна терапія
<b>День 2-4</b>	робота в групі в формі ігор та вправ-обговорень, анкетування
<b>День 5-6</b>	робота в групі в формі ігор та вправ-обговорень, анкетування, розкриття цінностей соціальної взаємодії поза віртуальним світом
<b>День 7</b>	обговорення, зворотній зв'язок, анкетування

Запропонована програма здійснюється у формі карантину та включає дві терапії: *підтримуючу* та *когнітивно-поведінкову*.

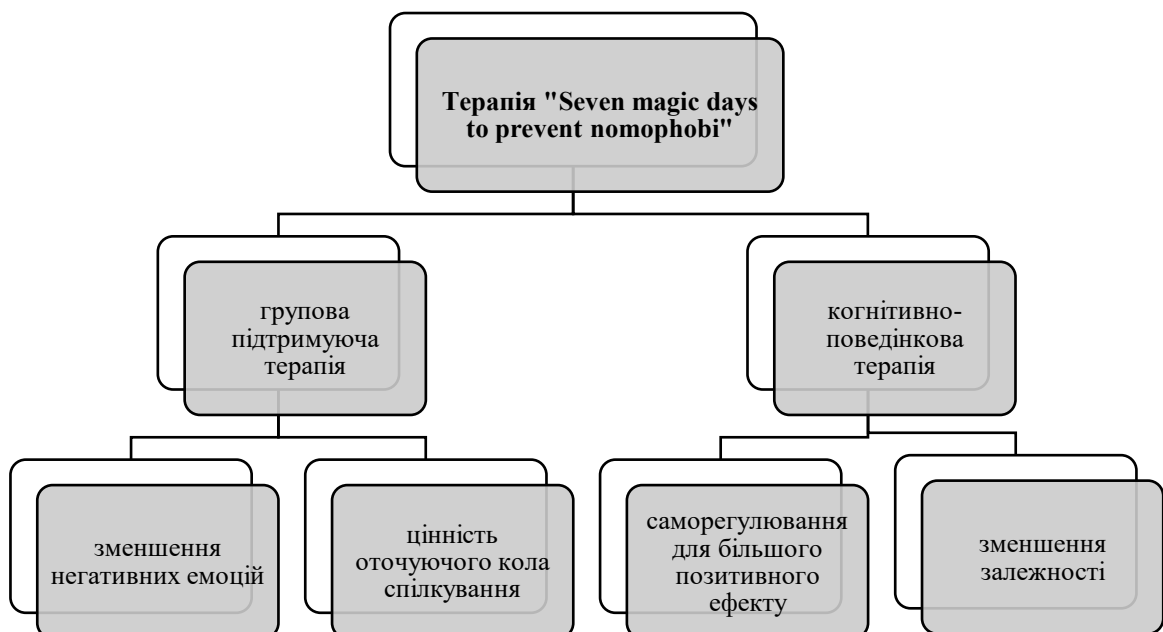


Рис. 3.1. Складові терапії «Seven magic days to prevent nomophobi»

Як ми можемо побачити (рис. 3.1) визначена програма спрямована не лише на зменшення рівня залежності, а й на зміну цінностей та підвищення рівня

самоконтролю особистості. Людина повинна навчитися себе слухати та чути; розрізняти власні потреби та бажання; розуміти негативний вплив, який на неї чинить оточення.



Рис. 3.2. Компоненти терапії «Seven magic days to prevent nomophobia»

На початку терапії створюється група, якій детально описують правила терапії. Вони підписують свою згоду та проходять початкове анкетування для визначення наявного рівня залежності від мобільних пристроїв. Далі протягом кількох днів учасники залучаються до групових вправ та ігор на соціальну взаємодію та розвиток спільних тем спілкування.

Протягом 5–6 дня ведучі програми окреслюють цінності та переваги взаємодії й діяльності поза віртуальним світом. Прикладом можуть бути виїзні заняття до розважальних, паркових зон, центрів реабілітації людей похилого віку, неврологічних установ. Таким чином фахівці наводять паралель між віртуальним та реальним світом, а також демонструють до чого призведе суцільна залежність до телефону й соціальних мереж, а це: самотність, депресія, апатія, спроби суїциди.

Регіональний центр Бредформ (США) в Пенсільванії розробив власну авторську програму зниження рівня залежності від мобільного пристрою. Курс розрахований на 10 дні. В Китаї такі програми розраховані на 45 днів. Основна технологія таких курсів полягає в ізоляції людини в певних помешканнях

казармового типу й дотримання ними чіткого встановленого розпорядку дня. Телефонном дозволяється користуватися лише у відведені години, а весь інший час припадає на трудову діяльність, психотерапію, групові розваги та відпочинок.

У штаті Вашингтон діє лікувальна програма «Restartlife», яку використовують для зменшення залежності людей від захоплення відеоіграми, зменшення екранного часу та часу проведеного в соціальних мережах. Програма складається з декількох кампусів: відвідування семінарів та тренінгів; проведення сеансів з психологом щотижнево; залучення до волонтерства та громадських видів праці; робота з коучем; терапія; стаціонарне амбулаторне лікування [29].

Таблиця 3.4

<b>Кампуси програми «Restartlife»</b>					
<i>Амбулаторні послуги</i>	<i>Відвідування семінарів</i>	<i>Щотижневі сеанси</i>	<i>Програма «Gap Year»</i>	<i>Волонтерство</i>	<i>Лайф-коучінг</i>
пацієнт перебуває в лікувальному закладі під наглядом психіатра	групові обговорення проблем та спільний пошук варіантів вирішення	пацієнт припрацює з проблеми з фахівцем один на один	відвідування художньої кімнати, музичної студії, центру вивільнення думок	залучення до допомоги таким же пацієнтам; обмін досвідом	наставництво коуча в пошуку пацієнтом власного особистісного «Я»

У Польщі 2018 року науковці довели, що надмірна віртуальна залежність пов'язана з невротизмом, імпульсивністю та агресією. Вони вважають, що ефективним способом протидії новій адикції є психо- та фармакотерапія. Залежним пацієнтам виписували лікування, яке складалось із вживання антидепресантів, антипсихотичних засобів та ліків для полегшення синдрому гіперактивності дефіциту уваги. З результатів досліджень стало зрозуміло, що таке лікування принесло результати, які відобразились на зменшенні екранного часу в телефонах пацієнтів. Також лікарі відмітили, що імпульсивність адиктів зменшилась, а це відобразилося на послабленні жаги до використання смартфона для розваг [129].

В Україні зараз існують медичні установи, які працюють із телефонно-залежними людьми. Лікування є достатньо доступним та постійно збагачується новими методами. Воно спрямоване на:

- обмеження часу проведеного в телефоні;
- пошук справжніх (первинних) причин залежності;
- встановлення того, що дає людині віртуальне середовище: чи виплеск дофаміну, чи спроба не бути самотнім;
- стабілізацію сну;
- виявлення та лікування РХП (розладів харчової поведінки);
- контроль емоцій залежної особистості;
- встановлення довірливих контактів з рідними та близькими;
- залучення до спортивних занять;
- виявлення та, за необхідності, лікування депресії тощо.

Лікування супроводжується проведенням достатньо значної кількості діагностичних досліджень (доплерографія, полісомнографія, електроенцефалограма) та рекомендацій щодо вживання антидепресантів чи транквілізаторів. Саме тому, *лікування* – це здійснюваний лікарями процес усунення симптомів зовнішніх й внутрішніх проявів стійкої залежності, а також нормалізація та стабілізація здорового стану пацієнта.

Вище ми констатували, що телефонна залежність може проявлятися вже в дитячому віці людини. Навіть діти 3–5 років впадають в істерику за тривалої відсутності мобільного гаджета. Зазначене зумовлює актуалізацію подальшого наукового руху в напрямку пошуку шляхів профілактиці номофобії. Адже запобігти залежності людини легше, ніж потім лікувати цю адикцію.

Всесвітня організація охорони здоров'я внесла до списку Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) [114] нову хворобу – залежність від ігор в гаджетах різного виду. Основний чинник – у людини, яка має порушення контролю за грою діагностують психічні розлади.

Ігрова залежність стає одним із факторів розвитку страху втратити смартфон. З огляду на це, на державному рівні рекомендовано розробляти програми профілактики та протоколи лікування цієї хвороби.

ВООЗ пропонує під профілактикою розуміти процес пошуку та усунення детермінантів адиктивної поведінки, які повинні супроводжуватись підвищенням

стійкості особистості до загроз. У ході профілактичної роботи фахівці повинні турбуватись не тільки про викорінення залежності, а й формування розвиненої в багатьох сферах особистості, яка може замінити віртуальну сферу на реальну [80, с. 43–44].

На думку О. Петрунько та К. Телешун профілактикою нехімічної залежності є процес покращення психічної адаптації особи до соціальних контактів поза віртуальним світом [90, с. 91–92]. А. Приходна стверджує, що профілактика мобільної залежності є комплексним підходом, який включає превентивну діяльність із залежною особою та її оточенням [141, с. 38].

Т. Голованова психологічну профілактику розглядає, як комплексний процес розвитку психологічних характеристик і компетенцій особистості, що забезпечують її стійкість до залежної поведінки методом формування навичок психологічно здорового способу життя для попередження розвитку та прогресування залежності [159].

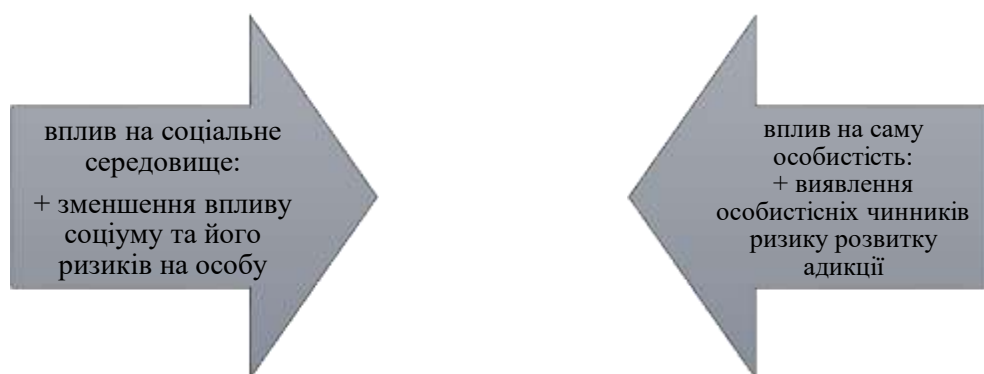
На нашу думку, *профілактика* номофобії – це система застосування науково доведених заходів, які спрямовані на пошук й усунення причин та умов розвитку телефонної залежності з метою запобігання погіршенню фізичного та психологічного здоров'я потенційного об'єкта відповідними фахівцями. У загальному профілактика має бути спрямована на (рис. 3.1.3):

- пошук провокуючих умов, які сприяють захопленню смартфоном;
- діагностику здоров'я молоді та розробку методів його покращання;
- просвітницьку діяльність, щодо наслідків та шляхів подолання номофобічної адикції.



*Рис. 3.3 Система профілактики номофобії.*

Профілактика передбачає корекцію особистості, яка не може відбуватися одноразово. Коригування телефонної адикції окреслює застосування кількох видів профілактики. Перший має впливати на соціальне середовище, а другий на особистість.



*Рис. 3.4 Види профілактики номофобії*

Профілактика першого виду повинна бути спрямована на пошук та усунення чинників, які не вбачаються з особистісно-характерологічних особливостей молоді. Провокувати розвиток адикції в цьому випадку можуть:

- неблагополучні стосунки в сім'ї чи колі друзів (виховання, ігнорування);

- місце проживання (соціально-економічна обстановка, криміногенність);
- пропаганда через ЗМІ, соціальні мережі (популярні відеоролики та ігри, можливість отримати грошову нагороду);
- умови навчання в освітніх закладах (складні стосунки з викладачами; дистанційний процес освіти).

Другий вид спрямований на виявлення в людини характерологічних чинників, які сприяють розвитку адикції швидкими темпами, та їх корекцію.

Ю. Асєєва вважає, що на початковій стадії профілактики необхідно встановити основні чинники ризиків. До них можемо віднести:

- уроджену патологію;
- перенесені захворювання;
- пережиті стреси;
- тривожність і депресію;
- моральну нестійкість;
- несформованість особистісного «Я»;
- інфантильність;
- низький інтелектуальний розвиток;
- залежність від думки оточення;
- ігнорування потреб;
- емоційна незахищеність;
- відсутність різноманітності потреб;
- відсутність розвиненої стійкості до стресів;
- низька самооцінка;
- наявність комплексів;
- тип темпераменту тощо [45, с. 38–39].

Суб'єктами профілактики номофобії виступає: держава, соціальні установи та організації, фонди за підтримки міжнародних організацій, психологи, соціальні педагоги, викладачі, ЗЗСО, ЗВО, ЗМІ, батьки та сама молодь.

Здійснюючи профілактику, фахівці повинні дотримуватися певних принципів, які допоможуть досягнути позитивної динаміки. Головними принципами з них є:

принцип врахування наявного рівня залежності, принцип соціалізації до офлайн-життя; принцип випереджального характеру, принцип конструктивності, принцип універсальності.

Таблиця 3.4

<b>Принципи профілактики номофобії</b>	
<i>Принцип</i>	<i>Зміст</i>
соціалізації до офлайн-життя	профілактичні заходи мають бути спрямовані на активізацію спілкування молоді в колі друзів поза віртуальним простором. Молодь може відвідувати культурні заходи, зустрічі, тематичні вечірки, спортивні змагання тощо
врахування наявного рівня залежності	профілактичні заходи мають відповідати діагностованому рівню залежності, який наявний, або на стадії формування
універсальності	профілактичні заходи мають бути розроблені на різний вік та коригувати процес звикання до телефону
конструктивності	профілактичні заходи мають бути простими, доступними до сприйняття та ефективними
випереджального характеру	профілактичні заходи повинні не лише коригувати вже наявний рівень залежності, а й запобігати можливості його виникнення через деякий час, враховуючи всі ризики

Ми зазначали вище, що об'єктивні та суб'єктивні чинники, які впливають на розвиток телефонної залежності, полягають у тому, що в останні роки мобільні телефони стали широко використовуватися у всьому світі. Попри переваги соціальних мереж і підвищення продуктивності завдяки використанню мобільних телефонів, зокрема смартфонів, з'являється дедалі більше занепокоєнь з приводу того, що багато людей зловживають своїми телефонами, що заважає їхньому повсякденному життю. Проблемне користування мобільним телефоном пов'язане з небезпекою для здоров'я, психопатології, включаючи тривогу та депресію. Мобільний телефон із технічного гаджета швидко перетворився на один із символів часу [11, с. 14].

Профілактичні заходи повинні розроблятися на двох рівнях: державному та місцевому. Перший реалізується шляхом затвердження всеукраїнських програм,

обов'язкових до виконання закладами та установами освіти й психологічними службами. На іншому рівні профілактичні заходи розробляються науковцями, або незалежними науково-дослідними інституціями, які реалізуються стосовно певного кола осіб. Наприклад, в закладах освіти над цим працюють соціальні педагоги та психологи. Проводять їх в межах закладу та з певною віковою категорією. Приватні психологи чи ініціативні фонди можуть розробляти свої авторські методики та працювати з клієнтами, у яких є запит [95, с. 47–48].

На думку Т. М. Вакулич, основними напрямками профілактики номофобії мають бути:

- ознайомлення з симптоматикою номофобії (ознаки, мотиви, наслідки, динаміка адикції);
- розвиток усіх сфер особистості (мотиваційної, екзистенціально-побутової, емоційно-вольової, когнітивно-пізнавальної, моральної, дієво-практичної);
- створення та реалізація на практиці апробованих програм з попередження залежності [15, с. 40–41];

Молодь може бути залучена до вибору тих заходів протидії розвитку залежності, які не заважатимуть їх повсякденному ритму та не завдаватимуть значних зусиль. У профілактиці залежності від мобільного гаджета рекомендується дотримуватися таких порад:

- починати з маленьких подорожей без телефону;
- влаштовувати цифровий детокс;
- замінити листування на дзвінки;
- брати участь у певних групових заняттях або шукати схожих за залежністю людей;
- застосовувати метод «позитивного підсилення» (після тривалого утримання від користування телефоном можна нагородити себе);
- створити певну групу для пошуку однодумців та взаємної підтримки;
- відкладати телефон перед сном у певне місце, яке знаходиться далеко від ліжка;

- здійснювати тайм-менеджмент свого вільного часу (розподіл часу на роботу, відпочинок, розваги);
- використовувати смартфон, який не має новітніх функцій;
- планувати мобільний вихідний з визначенням дня, коли молодь взагалі не буде вдаватися до мобільних маніпуляцій;
- встановлювати мету та добирати внутрішніх «мотиваторів»;
- працювати над розвитком власної особистості (заповнення психологічних порожнеч шляхом спрямування енергії в інше русло);
- реалізовувати пошук і відвідування певних курсів і тренінгів;
- здійснювати аналіз фізичних симптом залежності (сутулість, біль у шиї чи попереку) [15, с. 41–42].

На наш погляд, до основних підходів до профілактики номофобії в молоді можна віднести такі, а саме:

- *розуміння стадії власної залежності та практика самоконтролю:*
  - 1) аналіз часу проведеного в смартфоні (використання застосунків, додатків, нагадувань);
  - 2) тренування вольових зусиль до утримання надмірного користування гаджетом;
  - 3) стримування бажань [36, с. 278–279].
- *встановлення меж використання телефону:*
  - 1) встановлення на телефоні обмежень користування та спілкування;
  - 2) видалення певних застосунків і додатків;
- *активність:*
  - 1) проведення ретритів;
  - 2) фізична активність;
  - 3) прогулянки;
  - 4) зустрічі з друзями та рідними;
  - 5) проведення спортивних заходів;
- *звернення за підтримкою та допомогою:*
  - 1) обговорення своїх проблем з рідними;

2) звернення до фахівців [102];

– *психологічна допомога:*

1) індивідуальна робота (кваліфіковані спеціалісти можуть надати індивідуальну підтримку та стратегії виходу із ймовірної залежності;

2) групова робота;

– *регулювання сповіщень у телефоні:*

1) вимкнення звуку на телефоні;

2) встановлення лімітів;

3) контроль обмежень в застосунку («Screen Time», «Digital Wellbeing»);

– *розвиток особистості:*

1) пошук хобі;

2) усвідомлення власних інтересів;

3) розвиток декількох сфер життєдіяльності одночасно;

4) влаштування на роботу;

– *вивчення основ інформаційної «гігієни»:*

1) ознайомлення з наслідками психологічної телефонної залежності;

2) відвідування он-лайн чи офлайн просвітницьких семінарів, лекцій, заходів;

– *індивідуальна профілактична робота:*

1) пошук бар'єрів соціалізації, які сприяють виникненню залежності;

2) пошук індивідуальних моделей профілактики, які підходять конкретній людині;

3) зміна повсякденних навичок;

– *родинні правила та зобов'язання:*

1) вся сім'я має прописати правила користування телефоном;

2) виділення певних годин на користування гаджетом [121, с. 123-124];

– *медитація і релаксація:*

1) використання медитаційних вправ для зменшення тривожності та стресу;

2) концентрація на проблемах та пошук вирішення [94, с. 38–39].

Водночас протидіяти поширенню номофобії можна такими способами:

– спосіб самоконтролю. У випадку телефонної залежності самоконтроль – це усвідомлена діяльність, яка розглядається як система розумових дій і відбувається за власною ініціативою людини на засадах сформованої самооцінки і саморегуляції. Люди повинні отримувати підтримку від друзів, родини та фахівців для покращання стану свого здоров'я та зменшення телефонної залежності [97];

– спосіб пошуку альтернатив. Молодь за віковою ознакою є достатньо активним прошарком суспільства. Тому, танці, спорт, волонтерство, медитація та інші види активності можуть стати хорошою альтернативою телефону;

– спосіб спілкування офлайн. Молодь має забезпечувати собі достатній час для спілкування з реальними людьми, однолітками та розвитку соціальних зв'язків;

– спосіб «Cheat phone» (шахрайство з телефоном). Часткове відмовлення від телефонів. Молодь може починати з часткового відмовлення від телефонів та поступово збільшувати тривалість цього періоду. Безсумнівно, припустити, що мобільні телефони заборонять, було б утопією. Слід визнати, що вони роблять життя людини комфортним та інформативно насиченим [33, с. 492].

Людина, яка не перебуває в конфлікті з собою, живе в гармонії, не має проблем із самооцінкою легше сприймає реальний світ з його недоліками та перевагами. Вона не намагається підлаштовуватися до певних норм. Розвинена в багатьох сферах особистість легше пристосовується до будь-яких умов та не потребує занурення в себе чи гаджет, якщо перебуває в невирішеній проблемній ситуації. Велику роль відіграє комунікабельність людини: чим більше вона комунікативна, харизматична та вміє будувати стосунки, тим менше вона буде прагнути спілкуватися у віртуальному світі під нікнеймами. Молодь, яка вчасно може ідентифікувати свою надмірну жагу до користування смартфоном, зможе протистояти цьому та звернутися по необхідну допомогу.

Психопрофілактика повинна бути поступовою та реалізуватись на певних рівнях. Первинна профілактика – це рівень превентивний (запобіжний). Важливу роль в ній відіграє пропаганда соціального спонукання молоді до певної активної діяльності. Така пропаганда здійснюється шляхом проведення тематичних заходів у закладах освіти та поза ними. До прикладу, Всеукраїнське об'єднання «My safety

friends» кожного місяця відвідує навчальні заклади із залученням українських зірок та інфлюенсерів з метою підвищення обізнаності молоді про негативні наслідки нехтування правилами користування смартфонами. Цифрова платформа «Credo-pro» та центральні телевізійні канали створюють відеоролики, які навчають виявляти в себе ознаки номофобії та окреслюють шляхи її подолання. Національна поліція України, Департамент кіберполіції, ЗВО зі специфічними умовами навчання долучилися до проведення просвітницьких заходів, які навчають безпечного проведення часу в гаджетах.

У наш час молодь чутлива до самонавіювання, залежності від думки та позицій оточення. Починаючи з 2014–2015 років, дуже активно розвивалися віртуальні платформи, які давали змогу кожному транслювати своє життя онлайн. За цей час молодь обрала собі певних кумирів, які навчають, дають поради та рекомендації. Складається така ситуація, що думка рідних, близьких і педагогів уже має значущої позиції, ніж думка «кумирів зі смартфона». Враховуючи такий соціальний феномен, актуальним напрямом первинної профілактики є залучення інтернет-кумирів (загалом блогерів) до проведення нестандартних заходів, які допоможуть молоді жити активним життям поза смартфона та робити вибір на користь своїх уподобань.

Прикладом таких заходів можуть бути флешмоби з ефектом раптовості. Взагалі поняття флешмоб передбачає появу певного натовпу людей або певної події в нестандартному місці з виконанням певних дій або трансляції певного матеріалу, які викликають «емоційний вибух» та залишаються надовго в пам'яті свідків такої події. Тому, однією з рекомендацій може бути пропозиція громадським організаціям, студентському самоврядуванню, ініціативним групам, викладачам, педагогам не ігнорувати такий вид профілактики номофобії.

Іспанські креативні директори Карлос Наварро (Carlos Navarro) та Пабло Тамбуріні (Pablo Tamburini) під гаслом та хештегом «Не дозволяйте їм володіти Вами» («DontLetThemPossesYou») створили достатньо жахаючі та водночас цікаві фотоілюзійні картки, де молодь повністю залежні від мобільних пристроїв, перебувають у процесі десоціалізації та появи психологічних розладів. Такі

фотокартки були поширені шляхом створення постів, відеоматеріалів та друкування у пресі.

Основна мета такого флешмобу – вказати на наслідки неналежного використання мобільного телефону та віртуальних мереж молодим поколінням. Крім цього, платформа «<https://www.dianova.org/>», яка також працювала над таким потужним проектом, поширила контакти спеціалістів, які можуть допомогти вирішити наявні проблеми інтернет-залежності шляхом лікування та належного спостереження за молоддю.

У пості йдеться про те, що використання гаджета нібито стимулює молодь до певної діяльності, що збільшує залежність до цього пристрою. Тому, виникає нав'язлива потреба «бути постійно на зв'язку». Іронічність такої публікації змушує задуматися батьків і молодь у абсурдності бути «на зв'язку 24 години на добу» [33, с. 492].

Ми пропонуємо створювати акції в ЗВО на кшталт флешмобів, які можна рекомендувати до виконання іншим освітнім закладам. Залучення великої кількості молоді породжує усвідомлення важливості проведення процесу боротьби з номофобією, яка є достатньо молодим явищем та не встигла надто «вкорінитися» в життя молоді. Шляхом малювання плакатів і формулювання гасла студенти можуть під час перерви проходити освітнім закладом та спонукати інших долучатися до таких акцій. Інший шлях – готування рольових сценок, які транслюють наслідки надмірного захоплення мобільними телефонами. Варто їх поширювати соціальними мережами та кумирами, які мають авторитет серед молоді. Блогери або кумири можуть також проводити акції типу «24 години без телефону», «я не залежна/залежний від телефону», «я керую телефоном, а не він мною» тощо. Після проведення таких акцій і флешмобів вони можуть ділитися своїми враженнями, емоціями та переживанням. Зазначене демонструє молоді, що ці акції корисні та не становлять якоїсь катастрофічної інформаційної втрати.

Водночас можна залучати молодь до певної праці як альтернативи проведеному часі в інтернеті. Її результати можна фіксувати та з певним гаслом

пропонувати повторити або перевершити інших. Цінність флешмобів полягає в тому, що вони є нестандартними, активними та цікавими для молодого покоління.

Важливим кроком є залучання молоді до активної взаємодії між собою поза освітніми закладами. На заміну номофобії пропонується цільове та корисне витрачання часу. У тяжкий для країни період це може бути плетіння маскувальних сіток, залучення до волонтерства, догляд за безпритульними тваринами чи опіка над верствами населення, що цього потребують. Водночас слід залучати молодь до організації та участі в спортивних змаганнях. Також варто звернутися до фахівців, які можуть допомогти організувати свій час таким чином, щоб з користю його застосувати. Наприклад, тайм-менеджера, який навчить якісно організувати робочий час та час відпочинку. Отже, первинна профілактика спрямована на пристосування особи до активного офлайн-життя та насолоду «живим» спілкуванням.

Первинна профілактика охоплює широкий спектр дій, що ґрунтується на:

- проведенні занять і лекцій з подальшим поширенням в ЗМІ інформації, яка характеризує ознаки й наслідки номофобії;
- поширенні контактів спеціалістів, а також державних безкоштовних телефонних ліній, до яких можна звернутися в разі виявлення в себе чи близьких ознак номофобії;
- залученні педагогів, які б розробляли та впроваджували програми протидії номофобії в освітній діяльності;
- розширенні клубів і спортивних секцій;
- поширенні серед молоді духовних і моральних цінностей суспільства;
- проведенні тренінгів особистісного зростання та пошуку себе в реалізації певної діяльності [34, с. 211-217];
- проведенні флешмобів та інших заходів згуртування;
- зміцненні зв'язків у родинях та між близькими особами;
- навчанні молоді протистояти маніпуляціям та засвоєнні технік психологічного захисту від зовнішніх загроз.

Молодь, яка перебуває на шляху самопізнання та професійної ідентифікації, додатково потребує проведення психологічних форумів, лекцій, бранчів чи тренінгів, які б:

- дали змогу повірити в себе та у свій успіх;
- навчили технікам поведінки в конфлікті;
- підвищили рівень стійкості до стресових нетипових ситуацій;
- допомогли виявити свої слабкі сторони та попрацювати над ними;
- навчили нормам роботи в онлайн-режимі та поза ним.

Водночас виникає потреба в підготовці відповідних фахівців. У ЗВО повинні розроблятися освітні програми з підготовки психологів, які б кваліфіковано надавали допомогу та могли коригувати адикцію, пов'язану з номофобією. Також у програми підвищення кваліфікації педагогів необхідно вносити доповнення, що стосуються роботи з молоддю, якій властивий високий ступінь залежності від телефону.

Вторинний рівень профілактики спрямований на діагностику номофобії в молоді та запровадження відповідних програм психокорекції. Під час цього процесу можуть бути застосовані:

- скринінг діагностика Л. Юр'єва, Т. Боябот;
- методика «Тест Інтернет-залежності» К. Янг;
- методика The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents, «SAS-SV»;
- опитувальник Е. Карадаг (визначення рівня фобінгу), а також інші авторські апробовані методики.

Коригуючим цей рівень профілактики є тому, що в його межах проводиться потужна робота з виявлення вже наявного рівня адикції та здійснюється робота з подолання й подальшого усунення можливості її рецидиву. Зазначена робота реалізується шляхом запровадження та втілення психокорекційних програм, тренінгів, навчальних практичних занять за місцем роботи чи навчання молоді.

Вона має бути спрямована на:

- 1) руйнування стереотипних навичок взаємодії з соціумом, які ґрунтуються на униканні та ігноруванні;
- 2) ініціювання соціальної активності, інтересу до себе й оточення, сприяння пошуку екологічних соціальних груп, самореалізації та формування бажаного статусу в цих групах;
- 3) тренування умінь соціальної взаємодії на основі партнерських відносин, а не маніпуляцій та неповазі;
- 4) гармонійний розвиток усіх сфер особистості;
- 5) набуття позитивного досвіду, створення і закріплення навичок позитивної поведінки (поведінки, що є альтернативою адиктивній) [38].

У освітніх закладах вторинна психопрофілактика спрямовується на виявлення потенційних груп ризику з числа студентів та безперервну роботу з ними. Поділяємо думку В. Виноградової та Є. Пузирьова, що основною метою науково-педагогічних працівників під час роботи з молоддю в закладах освіти є:

- допомогти розібратися в собі та виявити проблему, яка змушує молоду людину занурюватися в себе;
- пояснити, що ігнорування власних потреб та вимог оточення призводить до руйнування соціальних контактів;
- сприяти комфортній позиції молодої людини в групі однолітків і сфокусуватися на позитивних сторонах її особистості;
- протистояти захисним механізмам студентського віку й будувати діалог як із сформованою особистістю;
- власним гідним прикладом транслювати необхідний зразок поведінки [36, с. 279–280].

Під час роботи зі студентською молоддю варто обирати простий і цікавий спосіб профілактики, до якого мають бути залучені всі здобувачі без винятку. Можемо виокремити два таких способи: проведення тренінгу та застосування психокорекційної програми. Їх реалізація має забезпечувати: пошук свідомих, підсвідомих чи маніпулятивних спонукань до розвитку номофобії; виявлення внутрішніх резервів для самоконтролю та можливості самому впоратися з наявним

рівнем адикції; актуалізацію необхідності перегляду та зміни звичного функціонування та діяльності в разі наявності номофобії.

Під час розроблення психокорекційної програми має враховуватися клієнтоорієнтований підхід, який передбачає фокусування уваги на довірі клієнта, його емпатії та розуміння ситуації, в якій він перебуває. За К. Роджерсом компонентами такого підходу є: конгруентність, виявлення та передача емоцій, вербалізація. Важливим є дотримання принципів адекватності, толерантності та незалежності від оточення.

Для подолання номофобії та досягнення ефективності психокорекції доцільно використовувати:

- метод Моріта;
- ігротерапію;
- арт-терапію;
- психогімнастику;
- метод десенсибілізації;
- метод «мозкового штурму»;
- гештальт-терапію (налагодження сімейних стосунків);
- метод кризової інтервенції;
- методика залучення людей-адиктів, які успішно пройшли психокорекцію [148].

Профілактичні заходи протидії номофобії повинні бути спрямовані не лише на адикта, а й на його оточення. На нашу думку, на законодавчому рівні, враховуючи позитивний зарубіжний досвід, необхідно розробляти програми, які уможливають впливати на детермінанти поширення та розвиток номофобії людей різного віку. До заходів таких програм варто включити:

- проведення обов'язкових роз'яснювальних лекцій серед молоді, викладачів, батьків щодо негативних наслідків залежності від смартфонів;
- залучення ІТ-компаній до розроблення мобільних застосунків, які б дали змогу користувачу особисто контролювати та обмежувати час використання телефону;

- залучення інфлюенсерів, кумирів, блогерів до заклику молоді цікавитися життям поза межами екрану свого гаджета;
- транслявання в соціальних мережах і соціальних платформах порад психологів і соціологів на тему «Як не стати жертвою номофобії»;
- фінансування подорожей, відвідування театрів, музеїв, сучасних виставок арт-мистецтва, розважальних заходів, походів з метою розвитку їх цікавості до пізнання реального світу;
- розроблення й поширення бюлетенів і пам'яток з корисними порадами та хитрощами протидії звиканню та залежності від смартфона.

Телефонна залежність має негативний вплив на молодь з багатьох причин, наприклад: зниження інтенсивності соціальної взаємодії, оскільки звичка витратити багато часу на телефон викликає відчуття обмеження в соціальній взаємодії в реальному житті. Молодь відмовляється від особистих зустрічей, близьких стосунків і групових активностей на користь віртуальних зв'язків. Це може призвести до почуття відчуженості та погіршення якості міжособистісних стосунків. Часте використання телефону може призводити до стресу, тривоги та невпевненості молодій людині. Соціальні мережі потенційно породжують почуття недосконалості порівняно з іншими людьми, що може мати негативний вплив на самоповагу та самооцінку молоді. Крім того, постійне отримання сповіщень і перевірка телефону призводять до порушення сну, впливають на емоційний стан та загальний психологічний стан особистості.

Наслідком безконтрольного використання телефону в молодому віці виступає зниження навчальної продуктивності. Витрачаючи багато часу на соціальні мережі, ігри або перегляд відео молоді люди відриваються від змісту навчальної діяльності, знижується концентрація уваги, втрачається час і зменшуються навчальні досягнення. Зазначене обумовлює важливість опрацювання проблеми особливості телефонної залежності молоді та розроблення шляхів її профілактики.

Враховуючи результати проведеного нами емпіричного дослідження, ми дійшли до висновку, що актуальним шляхом вторинної профілактики номофобії є розроблення програми психокорекції характерологічних особливостей молоді з

зазначеною залежністю. Запропонована нижче програма спрямована на формування в молоді власного образу «Я»; розуміння власних потреб; налагодження стосунків у навчальній групі, колі друзів, з батьками й рідними; тренування комунікаційних навичок; пошук варіантів зняття стресу, перевтоми, тривоги у відсутності мобільного гаджету; підвищення рівня стресостійкості; зниження рівня адиктивної поведінки.

Постає питання: чому ж телефон та інтернет-мережа стають важливими для молоді людини та провокують негативні зміни її особистості? На нашу думку, світова віртуалізація провокує, так званий, загальний аутизм. Багато діяльнісних операцій спрощується завдяки телефонізації. Основні рушійні сили формування залежності від телефону можна окреслити як потенційні можливості в життєдіяльності молоді людини:

- спрощення навчальної діяльності (школярі та студенти дедалі частіше звертаються до штучного інтелекту);
- можливість виражати свої негативні емоції та негативні сторони особистості (хепіслепінг, дифамація);
- викривлення норм моралі та права (трансляція жорстокості та безвідповідальності);
- наслідування кумирів чи, навпаки, жорстоких персон;
- формування «віртуального Я», що відрізняється від справжнього «Я» особистості, тощо.

Звичка тримати телефон у руках або користуватися ним майже завжди без відпочинку провокує певну кіберадикцію та номофобію. Відсутність гаджета викликає в людини тривожний розлад, який може проявлятися в істерії, втраті свідомості та інших проявах.

### **3.2. Психокорекційна програма характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю**

Дієвість вторинної профілактики залежності від мобільних гаджетів шляхом проведення психокорекційних занять з молоддю доведена попереднім змістом нашої роботи. У цій частині ми продемонструємо сутність авторської програми психологічної корекції номофобії, яка містить розроблену стратегію комплексного впливу на свідомість молодого покоління. Згадана програма психологічної корекції містить низку лекцій, вправ, ігор та руханок.

Перед початком реалізації запропонованої нами програми психологічної корекції номофобії доцільним є підготовка та мотивування здобувачів до участі в ній. Зазначена робота може здійснюватися науково-педагогічними працівниками в межах здійснення освітнього процесу. Зацікавлення та мотивування може базуватися на донесенні до здобувачів викладу, сформульованого доступною мовою. Наприклад, таким чином:

«Сучасні смартфони пропонують нам безліч функцій і можливостей. Ми використовуємо їх для зв'язку, перегляду соціальних мереж, читання новин, переписування повідомлень, фотографування та відеозйомки, прослуховування музики, перегляду відео та багатьох інших справ. Великий асортимент можливостей, які ми маємо на своєму телефоні, спонукає нас витратити на них багато часу, інколи навіть без відчуття, що вже пройшло багато годин.

Смартфони є справжніми мультимедійними центрами. Ми можемо дивитися фільми, серіали, відео на YouTube, стрімити улюблену музику та відтворювати ігри прямо на своєму телефоні. Це дає змогу нам розважатися та релаксувати, але також витрачає багато нашого часу. Іноді ми можемо легко загубитися в світі розваг на своєму екрані, і це веде до того, що ми не помічаємо, як швидко летить час [29].

Враховуючи ці фактори, можна зрозуміти, що телефонна залежність не є лише проблемою з використанням технології, а є більш складною проблемою, яка пов'язана зі способом життя та соціальними факторами. Для боротьби з нею

потрібно використовувати комплексний підхід, що охоплює профілактику, терапію та реабілітацію.

Узагалі слід зазначити, що для боротьби з телефонною залежністю необхідно знайти баланс між використанням технології та здоровим способом життя. Це може допомогти зберегти фізичне та емоційне здоров'я, а також поліпшити якість життя в цілому.

Сучасну студентську українську молодь важко сьогодні уявити без гаджета. Період всесвітньої пандемії та повномасштабного вторгнення країни-агресора на території України спровокували стрімкий ріст залежності молоді особистості від телефону, адже він став засобом:

- який допомагав пережити період карантинного усамітнення;
- який інформував про всі важливі події в країні та подальші дії в разі погіршення бойової обстановки.

Молодь в Україні переживає науково-технічну революцію та є провідником у кіберпростір, який не має відліку часу та меж. Сучасні моделі телефонів дають змогу вступати в різні суспільні відносини без особистих зустрічей, прогулянок, відряджень тощо. Інтернет-простір та смартфон дають змогу молоді навчатися, працювати та реалізовувати свої таланти (і не лише) без необхідності виходити з дому. Дійсно, можна констатувати те, що можливості, які дає телефон у досягненні успіхів у кількох сферах є перспективними.

Крім цього, багато дослідників почали досліджувати та доводити негативні й шкідливі наслідки надмірного користування телефонами. Основні: *погіршення фізичного, психічного здоров'я та виникнення девіантної поведінки у вигляді стійкої адикції.*

Дедалі частіше молоде покоління почало скаржитися на погане самопочуття. Лікарі діагностують хвороби з серцем, ожиріння, погіршення зору тощо. Психічне та ментальне здоров'я також піддається негативному впливу. У молодих людей нерідко діагностують апатію, тривожність, депресію, неконтрольовану агресію тощо.

Соціологи та педагоги зауважують, що студентам важко комунікувати та співіснувати в групі. Останні ніби живуть в придуманій частині життя де в них по-іншому проявляються думки й почуття. Під час занять і бесід молодь не намагається проявляти інтерес та просто відбуває час. Викликає тривогу й те, що молодь не в змозі спостерігати і вчасно виявляти в собі негативні зміни та бажають поринати в мобільні гаджети для штучної заміни реальності.

Мобільна адикція полягає в тому, що людина з часом не може взагалі залишити свій гаджет. Завдяки дослідженням Каліфорнійських психологів (США) та безпосередньо Л. Розен [129] науковому світу доведено, що в разі тривалої відсутності телефону мозок людини стимулює вироблення гормону кортизолу. Він є сигнальним та провокує відчуття стресу і тривоги. І тому, саме він сприяє тяжінню до телефону, щоб заспокоїтись.

Людина відчуває проблеми у взаємодії з іншими та шукає співрозмовників у віртуальних мережах. Встановлюється замкнене коло: телефон провокує відсутність навичок комунікації й комунікабельності особистості, що змушує її дедалі більше користуватися тим самим гаджетом (*гаджето-адикція провокує гаджето-адикцію*) (рис. 3.3)».

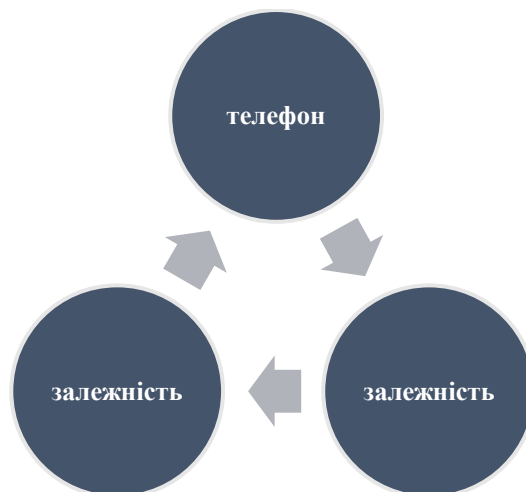


Рис. 3.3 Модель мобільної залежності.

**Метою** запропонованої психокорекційної програми є зниження рівня телефонної залежності в студентів, корегування рівня тривожності та набуття нових навичок взаємодії з соціумом.

**Основні завдання** психокорекційної програми полягають у:

- встановленні рівня залежності молоді від телефону;
- сприянні підвищення рівня впевненості у собі;
- розвитку комунікабельності та комунікативних здібностей;
- зниженні рівня тривожності та агресивності;
- корекції депресивних станів.

#### **Психологічні засади здійснення:**

- **об’єктивна спрямованість** – студентська молодь з ознаками номофобії;
- **орієнтованість на проблему** – постановка завдань та підбір необхідних методів для їх вирішення;
- **рефлексія** – усвідомлення учасниками власного стану та бажання змін;
- **комплексність** – застосування всіх необхідних новітніх методів, засобів та способів для вирішення поставлених задач;
- **системність** – вироблення порядку проведення психокорекційних заходів відповідно до наявних результатів.

**Відповідність змісту програми особливостям студентського віку.** Студентський вік характеризується подоланням чергової вікової кризи та набуття ознак дорослості. Саме в цей період навчальна діяльність доповнюється трудовою, що пришвидшує процес ідентифікації людини з обраною професією. Молодь вибудовує орієнтири та планує шлях до їх досягнення.

Також у ці вікові проміжки часу молодь змінює звичайне коло спілкування на нове, що вимагає адаптації та ототожнення власного образу «Я» з групою однолітків. Криза, яка притаманна цьому віку, нерідко викликає тривогу, страхи, хибні уявлення щодо майбутнього та власної цінності. Інколи хлопцям та дівчатам може здаватись, що місце в груп чи світі для них невизначене, або відсутнє, що ставить під загрозу прояв власних перспектив.

Саме тому, під час впровадження програми, фахівці мають бути орієнтовані на вікові особливості цього віку й будувати довірливі відносини, попри їх можливі негативні поведінкові прояви.

#### **Методи роботи:**

1. Проведення лекцій.

2. Застосування психодіагностичних методик.
3. Вправи, завдання, ігри на розвиток комунікаційних навичок.
4. Вправи на зниження рівня тривожності, агресивності та депресії.
5. Психорелаксаційні вправи.

#### **Форми роботи:**

1. Групова (розрахована на робота з кількома учасниками або з усією групою).
2. Індивідуальна (розрахована на роботу з одним учасником; можливе залучення кількох спеціалістів для синхронної роботи).

#### **Вимоги до фахівця, який впроваджує програму.**

З метою отримання позитивного результату програми проводити корекційні заняття мають фахівці з числа психологів, соціологів і педагогів, які мають професійні знання, уміння та навички в сфері вікової, педагогічної та практичної психології. Заохочується наявний досвід роботи зі студентами.

На початку впровадження програми фахівець має здійснити діагностику характерологічних особливостей присутніх, щоб в подальшому, враховуючи зазначене, будувати продуктивний діалог. У процесі діагностики фахівці застосовують метод спостереження, бесіди та анкетування.

Попередньо необхідно провести бесіду з педагогами, кураторами, батьками (якщо є така можливість) щодо проявів номофобії під час освітнього процесу та поза ним. Також доречно ознайомитись з матеріалом, який описує поняття, причини, ознаки та порядок роботи з особами, які характеризуються номофобією.

Під час реалізації психокорекційної програми фахівці мають дотримуватись структури та часу занять. На тиждень варто проводити два, або одне заняття після закінчення освітнього процесу. Тривалість заняття не повинна перевищувати дві години.

Група може максимально складатися з 10 осіб і урахуванням їх попередніх можливих контактів. Фахівець має орієнтуватися на актуальний стан молоді та в процесі занять уточнювати його. У разі несприятливого соціально-психологічного

клімату в групі фахівці можуть застосовувати додаткові методи зменшення напруження [119, с. 160-164].

Фахівець має бути спокійним, що сприятиме емоційному зараженню інших. У разі позитивних зрушень у ставленні до проблеми та поведінки молодої людини, фахівець повинен всіляко озвучувати та хвалити її. Він має бути готовим прийти на допомогу юнакам у будь-який момент.

Фахівець повинен бути розумним, толерантним, творчим, стресостійким, вміти керувати негативними емоціями, застосовувати метод залучення, а не примусу. Основне завдання – показати молоді, що фахівці готові прийти на допомогу та сприймають кожного з групи як індивідуальність. Фахівець має застосовувати креативність, гумор, повагу до молодої людини як до дорослої особистості.

#### **Вимоги до матеріально-технічної бази місця проведення.**

Заняття мають проводитися в окремих кабінетах площею від 30 кв. м з необхідним оснащенням: меблі (стілці, крісла, столи); інтерактивна дошка, мультимедійні засоби, швидкий і доступний інтернет, фліп-чарт, папір, олівці, кольорові ручки, маркери, фарби, блискітки, килимки для туризму тощо. Також необхідно організувати місце для відпочинку.

#### **Практична частина** програми містить план роботи зі студентами:

– **діагностичний:** знайомство та встановлення емоційного контакту. Налаштування на спільну взаємодію; встановлення наявного рівня прояву номофобії кожним з учасників та ініціювання бажання працювати над собою;

– **аналітичний:** налаштування комфортної взаємодії між учасниками. Розвиток комунікабельності та комунікативності;

– **формуючий:** виконання вправ, ігор і рефлексія;

– **закріплюючий:** рефлексія та закріплення знань, умінь, навичок.

#### **Склад програми:**

#### **Заняття 1. ОЗНАЙОМЧЕ**

##### **Мета:**

– ознайомити групу з поняттям, ознаками та наслідками номофобії;

- встановити наявний рівень номофобії в групі студентів;
- сприяти доброзичливій і толерантній атмосфері в групі

### **Вправа 1. Вітання**

**Мета:** представити групі фахові заслуги психолога, який буде впроваджувати психокорекційну програму.

**Хід проведення:** представники виховного відділу репрезентують психолога; розповідають про його здобутки та пояснюють важливість таких занять.

### **Вправа 2. Неформальне знайомство**

**Мета:** налаштувати неформальну, дружню, комфортну обстановку в групі присутніх.

**Матеріали:** бейджі на стрічці, кольорові фломастери.

**Хід проведення:** присутні по черзі представляються та називають ім'я або кодове ім'я, за якими можна до них звертатись. Кожному роздаються бейджі на стрічці для написання цього кодового ім'я для подальшої зручності.

### **Вправа 3. Правила**

**Мета:** ознайомити присутніх з правилами роботи в групі однолітків.

**Матеріали:** фліп-чарт, маркери папір.

**Хід проведення:** Психолог оголошує основні правила роботи. Відбувається голосування, підрахунок та затвердження правил.

Обов'язкові правила роботи в групі:

- слухати інших;
- говорити чітко та лаконічно;
- поважати думку інших;
- сприймати інших як особистостей зі своїм власним світосприйняттям;
- не булити інших;
- не соромитись своїх помилок, адже їх роблять всі без винятку;
- висловлюватися по черзі;
- користуватися допомогою психолога;
- працювати в команді;

- не вживати ненормативну лексику;
- не штовхатись та не глузувати з інших;
- не знімати на телефон.

#### **Вправа 4. Я в групі**

##### **Мета:**

- познайомити учасників групи;
- заохотити до пізнання своїх однолітків;
- сприяти відкритому діалогу протягом занять.

**Матеріали:** стільці та м'яч.

**Хід проведення:** психолог розсаджує всіх присутніх по колу та сам займає місце. Потім дістає м'яча та пояснює правила гри. Той, кому він передає м'яча, має розповісти щось про себе (улюбобання, робота, наявність домашніх улюбленців, улюблені місця відпочинку, курйозні ситуації вжитті тощо). І так кожен по черзі перекидає іншому цього м'яча. Вправа може не закінчуватися по завершенню одного кола. За умови, якщо учасники бажають продовжити, психолог може надати таку можливість.

#### **Вправа 5. Лекція «Телефонна залежність – панацея сучасності»**

**Мета:** розповісти присутнім про негативний бік номофобії та її можливі наслідки у формі адикцій.

**Матеріали:** електронна дошка, проектор, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог проводить лекцію, транслюючи основні тези доповіді на дошці за допомогою проектора. Присутні занотовують лекцію та ставлять питання.

Лекція складається з трьох блоків, які охоплюють кілька тем:

**1 блок:** «Номофобія: поняття, симптоми, причини та умови розвитку».

**2 блок:** «Наслідки розвитку номофобії».

**3 блок:** «Правила подолання номофобії».

Читаючи лекцію для присутніх, психолог розкриває поняття номофобії. Він говорить, що номофобія проявляється в людини як:

- психологічний непереборний потяг до користування мобільним телефоном;

- звичка користування ним без обмежень у часі;
- страх втратити або забути телефон і не отримати сповіщення на ньому.

Лектор демонструє на мультимедійному проекторі слайди з описаними в таблицях **симптомами** номофобії:

<b>Симптоми номофобії [136]:</b>	
<i>фізичного характеру</i>	головний біль; втрата зору; біль у шиї та спині; зміна постави; погане травлення; порушення координації; нудота; запаморочення; дофамінова залежність погіршення інтелектуальної залежності
<i>психологічного характеру</i>	тривожність; депресії; відсутність сну; порушення уваги та пам'яті; надмірна емоційність

Після наведених симптомів лектор пропонує присутнім додати визначений список такими, які можуть свідчити про наявність чи розвиток номофобії. Кожен може обґрунтувати причини виникнення власної залежності.

Продовжуючи обговорення важливої для молоді теми, лектор зазначає і про **причини** такої залежності від мобільного телефону.

<b>Причини виникнення та розвитку номофобії</b>	
1.	наявність невирішених психологічних проблем
2.	страх самотності
3.	соціальна дезадаптація
4.	страх пропустити важливу новину
5.	проблеми в сім'ї та з близькими

6.	страх безпорадності
7.	реклами та пропаганда в ЗМІ, пресі, серед однолітків
8.	бажання бути «серед своїх» та «в темі»
9.	булінг
10.	альтернатива швидкому емоційному розвантаженню
11.	бажання змінити до себе ставлення оточуючих
12.	висвітлення своєї особистості в кращому світлі
13.	інтернет-серфінг (зняття напруження)

Цей перелік не є вичерпним. Тому лектор у процесі пояснення кожної з причин звертається до присутніх з метою спільного обговорення та доповнення тих причин, які ще не назвали [141, с. 57].

Лектор також розповідає про **наслідки** телефонної адикції в молодих уже залежних від смартфона людей. До основних наслідків належать:

- розлади психіки;
- набуття невиліковних хвороб;
- ігнорування соціумом;
- панічні атаки;
- істеричні напади;
- задуха;
- низька здатність концентрувати увагу на навчанні та роботі;
- фінансові проблеми;
- надмірне потовиділення та тахікардія;
- шкідливі звички;
- імпульсивність тощо.

Присутні можуть вступати в діалог з лектором, ділитися своїм досвідом залежності та розповідати про ті наслідки, які їм притаманні.

Перейшовши до підсумків, лектор надає певні рекомендації профілактики такого асоціального явища, як номофобія. Поради:

1. Замінити віртуальне спілкування на прогулянки з друзями та сім'єю [121, с. 123-124].
2. Переглянути в кімнаті, які можна зробити корисні справи та почати їх виконувати.
3. Розписати день по хвиликах, виокремивши оптимальний час на користування мобільним телефоном.
4. Знайти хобі або заняття (спорт, малювання, плавання тощо) у період вільного часу.
5. Встановити екранний час.
6. За бажанням відвідати психолога.
7. Перемикнути увагу на тварин або предмет, який потребує турботи.
8. Долучитися до волонтерського руху.
9. Не користуватися телефоном за годину до сну.
10. Не працювати (робити документи, конспекти) в телефоні, а переносити на папір або в блокнот тощо.

Підбиваючи підсумки, лектор вдається до «мозкового штурму» та у взаємодії з групою намагається додати описаний вище перелік перевіреними профілактичними методами, які можуть бути ефективними.

### **Вправа 6. Моя залежність**

**Мета:** встановити рівень мобільної адикції учасників програми.

**Матеріали:** мобільні гаджети, папірці та олівці, мультимедійний проєктор.

**Хід проведення:** психолог транслює на мультимедійній дошці QR-код, за допомогою якого група має перейти за посиланням на гугл-форму авторського опитування.



*Рис. 3.4 Quick Response code швидкого доступу на форму опитування*

Після завершення заповнення запропонованої форми учасники ознайомлюються з результатами та, за бажанням, можуть оголосити свої результати та пояснити їх причину.

**\*Примітка.** Опитування складається з 15 питань, на які респонденти мають дати відповідь.

**Посилання:**

<https://docs.google.com/forms/d/1owwG6UqASqIIMNcaACYRKxHZifpLHEGv7T3XFrIWcjA/edit> [45, с. 48–49].

**ТЕСТ:**

**Інструкція:** Вам необхідно уважно прочитати кожне твердження та дати правдиву відповідь. По завершенню Ви зможете встановити власний рівень телефонної залежності.

**Підрахунок:**

**Так** – 1 бал; **Ні** – 0 балів.

**Рівень тривожності:**

0–5 б. – низький;

6–10 б. – середній;

11–15 б. – високий.

<b>1.</b>	<b>Ви залежна від телефону людина?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>2.</b>	<b>Вас охоплює тривога, якщо телефон Ви забули вдома?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>3.</b>	<b>Ви контролюєте час користування телефоном?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>4.</b>	<b>Вам телефон необхідний виключно для дзвінків?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>5.</b>	<b>Ви б відправились у подорож на декілька днів без телефону попередньої її організувавши (навігатор, місце поселення, маршрут)?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>6.</b>	<b>Перебуваючи в стресі телефон Вас заспокоює?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>7.</b>	<b>При відчутті нудьги Ви починаєте користуватись телефоном?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>8.</b>	<b>Спілкування в телефоні Вас більше приваблює ніж безпосереднє?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>9.</b>	<b>Часто Ви користуєтесь телефоном без цілі (бездумне гортання телефонної книги, стрічок новин та ін.)?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>10.</b>	<b>Чи відкладаєте Ви телефон за годину до сну?</b>	
	Так	
	Ні	
<b>11.</b>	<b>Ви погоджуєтесь з думкою, що після повномасштабного вторгнення країни-агресора Ви почали більше часу проводити в телефоні в пошуку новин?</b>	
	Так	
	Ні	

12.	<b>В нудній компанії простіше користуватися телефон ніж підтримувати нецікаву розмову?</b>	
	Так	
	Ні	
13.	<b>Чи перевіряєте Ви телефон кожні 5 хвилин на наявність сповіщень?</b>	
	Так	
	Ні	
14.	<b>Чи були ситуації, коли після експлуатації телефону Ви відчували втому, пригніченість та відсутність інтересу до всього, що оточує Вас ?</b>	
	Так	
	Ні	
15.	<b>Ви уявляєте своє життя без телефону?</b>	
	Так	
	Ні	

Додатковими тестами, які можна використати для дослідження рівня телефонної адикції, можуть бути:

1. Тест Кімберлі Янг «Internet Addiction Test» (посилання: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_iat/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/)) [11].

2. Тест: «Рівень залежності від віртуальних мереж» (посилання: <https://naurok.com.ua/test/riven-zalezhnosti-vid-internetu-1230184.html>) [29].

3. Тест на залежність від телефону (посилання: [https://psycho-test.org/uk/test/phone\\_addiction\\_test.html](https://psycho-test.org/uk/test/phone_addiction_test.html)) [129].

4. Тест «Смартфонозалежність» (посилання: <https://credo.pro/2016/01/150211>) [114].

## Вправа 7. «Майбутнє»

### Мета:

- сприяти усвідомленню учасників програми серйозної загрози набуття ними швидкими темпами адикцій;
- разом спробувати визначити шляхи профілактики розвитку мобільної залежності.

**Матеріали:** блокнот, ручки.

**Хід проведення:** психолог розповідає історію про дівчинку Світлану.

*«Жила у великому місті дівчина Світлана. Їй було 18 років. Вона навчалась на денній формі навчання, а після освітнього процесу працювала фотографом та проводила фотозйомки різного типу. Наведемо приклад її типового дня:*

*– о 6:30 вона прокидається вмикаючи будильник на телефоні; відразу перевіряє сповіщення на телефоні, приводить себе до ладу – перевіряє сповіщення на телефоні;*

*– о 7:15 вона виїжджає на навчання до університету працюючи в телефоні, переглядаючи відео та гортає стрічки мобільних за стосунків;*

*– з 08:00 до 13:50 у неї майже завжди навчання, але в перервах вона надає перевагу електронному спілкуванню. Інколи трапляються випадки, коли вона вимушена працювати в телефоні під час занять;*

*– після 14:00 вона викликає таксі в мобільному за стосунку (у ньому ж і відстежує локацію, час поїздки та прибуття) і їде на запланований час фотосесії або ж відразу їде додому, дорогою переглядаючи відео чи застосунки в гаджеті;*

*– після 16:00–17:00 Світлана вмикає гаджет та починає обробляти фотографії або виконувати домашні завдання;*

*– о 19:00 зазвичай вона замовляє їжі через телефон та протягом години контролює її доставляння завдяки мобільному застосунку;*

*– деякий час вона відпочиває, знову ж таки, тримаючи телефон у руках, переглядаючи розважальний контент або читаючи електронну книгу;*

*– о 22:00–23:00 вона встановляє час на будильнику в телефоні та лягає відпочивати. Інколи вночі вона може прокидатись для того, щоб перевірити наявність сповіщень у гаджеті.»*

Розповівши історію, психолог просить подумати та записати, які можуть бути наслідки через 15 років надмірного користування мобільним телефоном для Світлани. Кожен по черзі висловлюється з цього приводу і після цього психолог просить присутніх записати в блокнот розпорядок власного типового робочого чи вихідного дня, не забуваючи записати час проведений за мобільним телефоном.

Коли всі вже будуть готові, психолог запитує в кожного, скільки ж часу людина відводить часу для: розмов телефоном, листування в телефоні, роботі в телефоні, перегляду розважального контенту, іграм, купівлям в інтернет-магазинах тощо.

Кожен має порахувати з описаного розпорядку час витрачений на телефон. Звісно, ці параметри складають майже все наше життя, але доступність різного контенту буквально знижує працездатність людини та викликає нервові збудження з тих причини, які людини можуть і не стосуватись (наприклад, постійний перегляд новин).

Психолог пропонує описати кожному своє майбутнє через 15 років у режимі такого розпорядку: якщо людину таке майбутнє не влаштовує, або лякає, психолог пропонує спробувати перебудувати та розробити той розпорядок дня, який би його влаштовував та призвів би в майбутньому до успіхів. Коли графіки розроблені, психолог пропонує наступні дні прожити саме по новому графіку та описати свої відчуття та враження.

### **Вправа 8. «Є про що подумати: мозковий штурм»**

#### **Мета:**

- підбити підсумки;
- визначити план роботи на наступне заняття;
- сфориюлювати домашнє завдання.

**Матеріали:** блокнот, ручки, фліпчарт, маркери.

#### **Хід проведення:**

*1. Психолог ставить ряд контрольних питань:*

- Що таке номофобія?
- Чим відрізняється телефонна залежність від інтернет-залежності?
- Чому таку залежність називають адикцією?
- Що впливає на появу такого виду залежності?
- Чи відчуваєте Ви таку залежність?
- Чи збігається результат пройденого Вами тесту з Вашим відчуттям рівня номофобії?

– Чи готові Ви працювати над корекцією власного рівня залежності від телефону?

2. *Психолог у взаємодії з групою пише на фліпчарті маркером невирішені питання, що стосується корекції, які потребують опрацювання на наступних заняттях.*

3. *Психолог формулює домашнє завдання учасникам, яке полягає в необхідності завести щоденник, у якому протягом тижня слід записувати:*

- свої відчуття після тривалого користування телефоном;
- час користування телефоном;
- симптоми після довгої експлуатації телефону;
- які програми та соціальні мережі були використанні та з якою метою;
- кількість людей, з якими відбувалося спілкування офлайн та листування онлайн.

## **Заняття 2. КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ ТА КОМУНІКАЦІЯ**

### ***Мета:***

- встановити рівень комунікативної компетентності групи;
- дібрати та апробувати методи розвитку комунікативності та комунікабельності в групі;
- налагодити взаємодію між однолітками під час впровадження програми.

### **Вправа 1. Перевірка домашнього завдання**

#### **Мета:**

- перевірити зацікавленість студентів у відвідуванні занять і виконанні вправ психокорекційної програми;
- визначити рівень комунікативної компетентності учасників.

**Матеріали:** блокнот, ручки, дошка та маркери.

**Хід проведення:** психолог по черзі запитує у присутніх про кількість комунікативних контактів кожного з них, які останні мали записати в блокнот та здійснити підрахування, як домашнє завдання.

У процесі згадування психолог може дати присутнім кілька хвилин для відновлення в пам'яті всіх випадків спілкування без застосування гаджету та інших засобів зв'язку (лише безпосереднє спілкування).

Світова статистика свідчить, що молодь, яка має проблеми в спілкуванні поза межами дому та без використання мобільного, зазвичай користується телефоном більше 8 годин, а доросла людина більше 4 [102]. Звісно, в цей період «живе» спілкування обмежене.

Після звершення підрахунку, у кожного присутнього психолог запитує результати: якщо рівень усамітнення достатньо високий (усього два-три безпосередніх контакти на день), то фахівець запитує думку учасника про можливі причини таких результатів.

**\*Примітка.** Студент, який не бажає оголошувати такі причини, може записати їх на папері та передати фахівцю.

Такими причинами можуть бути:

- булінг одногрупників;
- несхожість характерів і темпераментів;
- відчуття відторгненості;
- страх бути об'єктом глузування чи відторгнення;
- інше світосприймання;
- соціально-економічні відмінності;
- низька самооцінка;
- віртуальна залежність тощо.

По завершенню мінімального етапу самопізнання психолог визначає діапазон вправ, які варто застосовувати для реалізації поставленої мети заняття.

## **Вправа 2. Аналіз рівня комунікативного потенціалу студентів**

### **Мета:**

- встановити рівень потреб групи учасників у спілкуванні;
- визначити рівень комунікабельності студентів та тих бар'єрів, які впливають на встановлення дружніх стосунків з однолітками.

**Матеріали:** блокнот, ручки, видруковані бланки тестів.

**Хід проведення:** психолог розсаджує на певній відстані один від одного студентів, роздає кожному бланк видрукованих тестів та надає 20 хв для відповіді на кожен бланк:

1. Методика діагностики комунікативної установки за В. Бойком;
2. Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні за В. Бойком [74].

По завершенню опитування кожен підраховує свої результати та оголошує їх психологу, який записує їх в намальовану на дошці таблицю. Кожен може побачити, в чому ж криється причина їх усамітнення та залежності від віртуального світу, а також наявні проблеми в побудові стосунків з оточенням.

### **Вправа 3. Поле в мінах**

**Мета:** сформувати довіру між учасниками.

**Матеріали:** кілька стільців, розміщених у хаотичному порядку, затемнена пов'язка на очі.

**Хід проведення:** психолог поділяє групу присутніх по двох та роздає пов'язки. Далі виходить перша пара, а всі інші розміщують стільці за бажанням. Коли кімнату підготовлено, психолог запрошує пару, яка була відсутня, попередньо пов'язавши одному з учасників пов'язку на очі та розповівши інструкцію.

*Інструкція:* напарник з пов'язаними очима не може розмовляти. Він слухає команди одногрупника, який з ним у парі. Завдання іншого напарника давати словесні інструкції, щоб незрячий учасник зміг пройти кімнату, не торкнувшись розставлених бар'єрів.

Така вправа повторюється 5 разів з новими групами пар. По завершенню відбувається обговорення:

- чи легко було довіритись?
- які труднощі в розумінні один одного виникали?
- чи хотіли б Ви спробувати виконати вправу з іншими одногрупниками?
- які емоції у вас виникали під час виконання вправи: сором, тривога, радощі чи інші?
- Ви засмутились коли вдалось/не вдалося дібратись виходу? [97].

#### **Вправа-гра 4. Сюжет з життя Робін**

##### **Мета:**

- сприяти співпраці групи однолітків та їх креативності;
- виробити активне слухання;
- надати гумористичного забарвлення психокорекції;
- спробувати виявити причини низького/високого рівня комунікації в групі;
- удосконалити навички міжособистісного спілкування.

**Матеріали:** стільці розміщені по колу, диктофон.

**Хід проведення:** Усі присутні займають місця по колу розставлених стільців та діляться очікуваннями цієї вправи.

**\*Примітка:** якщо дискусія набрала обертів, то психолог деякий час не оголошує вимоги та правила, а лише підігріває інтерес присутніх запитаннями:

- яка вправа на Вас чекає?
- Вам до вподоби активні вправи чи пасивні?
- якщо Вам зараз доведеться виконувати вправу, яка завдасть Вам значних труднощів, то чи зможете Ви завершити її виконання?

Після міркувань групи психолог розповідає суть вправи та основні правила роботи в групі. Окрім цього, пояснює важливість запису перебігу вправи на диктофон.

Опис: психолог інструктує присутніх та починає розповідати сюжет із життя дівчини на ім'я Робін. Коли він закінчить, то особа, до якої звернувся психолог, має продовжити історію. Кожен з присутніх додає 1–2 речення продовжуючи історію.

«Жила була дівчина Робін. Їй було 17. Вона закінчила школу та вже навчалася на першому курсі інституту. За період навчання в школі Робін була дуже активним підлітком: відвідування танців, спортзалу, співи в місцевому хорі, спільні зустрічі з групою друзів-однолітків тощо. Та, коли прийшов час йти на навчання до університету та змінити коло спілкування й звичний спосіб життя, Робін почала себе дивно поводити. Вже майже рік, як батьки Робін почали звертати увагу на те, що донька майже не спілкується з друзями, рано приходиться після занять, майже не

розповідає про успіхи та стосунки в групі та з викладачами. Можливими причинами вони вважають:...».

Насамкінець психолог вмикає диктофон та всі слухають, створену ними історію. Завершується все рефлексією та намаганням зрозуміти причини такої кінцівки розповіді.

### **Вправа-гра 5. «Team building»**

#### **Мета:**

- зближення присутніх у групі;
- розвиток комунікабельності учасників;
- пошук та усунення бар'єрів комунікативної взаємодії;
- навчитися вести бесіду на будь-яку тему.

**Матеріали:** столи та стільці, на кожному столі годинник, дошка, крейда.

**Хід проведення:** психолог розсаджує учасників парами в хаотичному порядку. Далі кожен з учасників має по черзі поспілкуватися з іншими учасниками групи на довільні теми: хобі, уподобання, успіхи в певній діяльності, досягнення, мрії, важливі події в житті чи світі тощо.

**Відведений час на спілкування з кожним:** 3–5 хв.

\*Примітка: для зручності можна оформити графік спілкування на дошці. Там потрібно зазначити черговість спілкування між учасниками та таймінг таких переговорів.

Контроль і нагляд за спілкуванням здійснює психолог. По завершенню відведеного часу на вправу психолог вдається до рефлексії, обговорюючи:

- чи легко було почати розмову?
- чи легко дібрати тему спілкування?
- які проблеми відчувалися в процесі встановлення контакту?
- хто найбільше був закритий до групи?
- які переваги безпосереднього спілкування з однолітками?

### **Вправа 6. «Спір»**

#### **Мета:**

- навчити доводити свою думку без конфліктів і образ;

– розвиток активного слухання.

**Матеріали:** блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог розподіляє учасників на дві команди. Шляхом жеребкування команди з'ясовують, хто з них буде доводити прогрес використання мобільного телефону, а хто деградацію, як наслідок його застосування.

Перша команда доводить прогрес. Усі по черзі наводять аргумент на користь цього погляду, а всі інші з команди підтверджують її. Натомість суперники можуть ставити уточнювальні питання та вимагати більш точної аргументації. Звісно, дозволяється індивідуально реагувати та проявляти свої емоції, але не переходити на «особистості» та застосовувати парафрази. Наступна команда вже доводить утопію мобільної залежності. У команді також дозволяється підтримувати один одного та наводити аргументи щодо кожної висловленої позиції. Потрібно коментувати лише ті висловлювання, які були проговорені.

### Заняття 3. ЖИТТЯ БЕЗ ТРИВОГИ

**Мета:**

- виявити рівень емоційного напруження учасників групи в момент активного використання мобільного телефону;
- розвинути знання, уміння й навички експрес зняття тривоги та інших негативних емоцій.

**Вправа 1. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** встановити наявність негативних симптомів упродовж тривалої експлуатації телефону.

**Матеріали:** блокнот, ручки.

**Хід проведення:** психолог вітається та нагадує основні тези минулих психокорекційних занять. Далі він просить учасників відкрити свої записники та переглянути, які емоції, почуття, відчуття кожен відчував у період та після користування гаджетом.

Супроводжуючи вправу, психолог може заповнити таблицю, в якій вказуватиме відчуття, емоції та почуття присутніх у кількісній формі.

*Як прикладом може бути таблиця в такому варіанті:*

Таблиця 3.5

<b>Страх</b>	<b>Тривога</b>	<b>Роздратованість</b>	<b>Гнів</b>	<b>Заздрість</b>	<b>Інші</b>
<i>Олександр</i>	<i>Валентин</i>	<i>Світлана</i>	<i>Вова</i>	-	
<i>Марина</i>	<i>Віктор</i>	<i>Ніка</i>			
	<i>Павло</i>	<i>«Спрінтер»</i>			
	<i>Оксана</i>				

По завершенню учасники підраховують переважну кількість зазначених емоцій і намагаються всі разом встановити причину отриманого результату.

Також психолог наводить приклад можливих наслідків надмірної переваги негативних станів над позитивним та оголошує на важливості здійснення профілактики щодо цих станів.

## **Вправа 2. Тривога в моменті**

**Мета:** за допомогою апробованих методик допомогти присутнім встановити індивідуальні показники тривожності.

**Матеріали:** блокноти, ручки, олівці, бланки тесту.

**\*Примітка:** принциповим є те, що на занятті студенти мають мінімізувати користування смартфоном, тому тести вони виконують в офлайн-режимі на бланку письмових відповідей.

**Хід проведення:** психолог пропонує присутнім зайняти зручне місце та дати відповідь на декілька питань у заздалегідь розданих бланках. Кожен бланк містить інструкцію, але психолог ще раз оголошує її для всіх присутніх.

**Зазвичай, під час такої експрес-діагностики використовують:**

- Шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна;
- Шкалу Тривоги Бека;
- Скринінгову шкалу GAD-7.

На виконання тесту групі надається 20 хв, а на підрахунок 10 хв. Психолог перебуває у приміщенні для надання додаткової консультації щодо правильного підрахунку результатів.

По завершенню підрахунку присутні можуть порівняти результати тесту з підрахованими в попередній вправі кількісними показниками та охарактеризувати причинно-наслідковий зв'язок між ними.

## **Вправа 3. Заземлення. Метод «5...1»**

**Мета:** сприяти навичкам перенаправлення уваги в момент відчуття сильного стану тривоги за допомогою використання всіх наявних почуттів.

**Матеріали:** портативна аудіо-колонка, кілька шматочків тканини різного типу, деяка їжа, речі побуду, блокнот, ручка.

**Хід проведення:** психолог пропонує всім присутнім зайняти зручне місце та рекомендує виконувати те, що він буде говорити.

Спершу він пропонує шукати **5** речей, які можна побачити та записати їх назви в блокнот.

Далі присутні мають зосередитись на 4 предметах, до яких можна доторкнутись. Також назви цих речей варто записати в блокнот.

Після цього психолог відчиняє вікно, двері та тихо вмикає музику на портативній колонці. Всі можуть закрити очі та зосередитися на 3-х основних звуках, які їй найкраще запам'ятовуються. Декілька хвилин всі сидять у такому стані, а потім записують назви цих звуків у блокнот.

Надалі психолог дозволяє пройтися кімнатою та говорить про те, що потрібно зосередити свою увагу на 2-х предметах, які можна відчутися й записати їх назви в блокнот.

На завершення психолог пропонує сфокусувати свою увагу на 1 предметі, який можна скуштувати та записати назву в блокнот.

По завершенню відбувається рефлексія та психолог пояснює, що таким чином надається простір мозку повернутися до реальності та не фокусуватися на тривожних почуттях. Цього достатньо, щоб відчутися себе та своє тіло, описати емоції та відчуття, що заповнили тіло й розум, а також методом самозаспокоєння врівноважити свій стан.

#### **Вправа 4. «ПіР»**

**Мета:** сприяти виробленню навичок ауто релаксації та швидкого способу зняти напруження.

**Матеріали:** стіл, стілець.

**Хід проведення:** присутнім необхідно стати позаду своїх стільців чи столів визначивши дистанцію один від одного до пів метра. Кожен має покласти свої долоні на поверхню стола чи стільця, а ноги поставити на ширину плечей.

За командою психолога присутні мають напружити долоню правої руки та легко притиснути її до столу чи стільця на 5–10 с та, не поспішаючи, розслабити. Далі маніпуляція повторюється з лівою рукою.

Після цього група має втиснути праву стопу в підлогу та напружено тримати її до 5 с. Необхідно відчутися повністю в усій нозі напруження, але не перетримуючи

час, щоб не викликати судому. З лівою ногою маніпуляція повторюється. Наприкінці студенти впираються долонями в стіл та роблять неквапливі оберти головою.

### **Вправа 5. «АТС» (Acceptance and Commitment Therapy)**

#### **Мета:**

– навчити присутніх застосовувати терапію прийняття та рішучості в напружений життєвий період.

**Матеріали:** стілець, аудіопрогравач.

**Хід проведення:** психолог просить всіх зайняти зручне місце, заплющити очі та спробувати уявити події, які будуть в розповіді. Вмикається приємна релаксаційна музика на фоні позаду.

**Розповідь.** «Зараз Ви знаходитесь на березі океану. Ви відчуваєте, як теплі хвилі обгортають Ваші ноги. Приємне післяобіднє сонце гріє Ваше обличчя. Уявіть, що ваші думки плавають у воді. Ви намагаєтесь їх взяти, але вони стікають з ваших долонь – ось так зникають ваші тривоги. Одна за одною.

Вам стає спекотне і Ви йдете до ліан. Там Ви уявляєте, великі вогкі листки тропічних дерев. На кожну гілку Ви кладете свою тривожну думку, але вона не втримується і сходить. І так відбувається до того моменту, поки всі ваші тривожні та фантомні думки не зникнуть».

## **Заняття 4. ПРОТИДІЯ ПОЯВИ ДЕПРЕСІЇ**

#### **Мета:**

– навчити молодь контролювати свій стан та виявляти найменші прояви його погіршення;

– провести діагностику наявності можливого депресивного стану та його рівень;

– сприяти засвоєнню навичок її подолання.

### **Вправа 1. Депресія – шлях до соціальної ізоляції (психоедукція)**

#### **Мета:**

– ознайомити присутніх з поняттям, ознаками та видами депресії;

- виявити наявність депресивних станів у присутніх;
- виробити навички самоконтролю та протидії депресії.

**Матеріали:** мультимедійний проєктор, дошка, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог проводить лекцію на вищезгадану тему. Лекція є відкритою. Психолог працює в «живому» діалозі з присутніми ставлячи навідні питання та відповідаючи на питання студентів.

У процесі такої бесіди акцентується на одному з нещодавно досліджених детермінантів депресивного стану – телефонній залежності. Під час спілкування психолог розповідає про наслідки телефонної залежності, які провокують депресивні стани у молодого покоління, а саме про:

- фантомний вібраційний шум;
- погіршення сну;
- переїдання;
- зниження соціальних контактів;
- ігнорування соціумом тощо.

Фахівцю варто навчити присутніх розрізняти в себе ендогенну (внутрішню) та екзогенну (зовнішню) депресію та не плутати її зі стійким поганим настроєм.

На завершення психолог просить присутніх проаналізувати власний стан, переглянути свої записи та розповісти про те, чи доводилось комусь відчувати депресію після тривалого користування телефону (наприклад, коли вони переглядали в смартфоні життя набагато успішніших людей ніж вони, або трагічні події, які транслювались в той момент) чи, можливо, вони спостерігали за людьми, яким була притаманна депресія та які методи боротьби були використані. На завершення психолог пропонує пройти онлайн тестування на предмет наявності депресивних ознак в присутніх.

## **Вправа 2. Тест на виявлення ознак наявності можливої депресії**

**Мета:** дослідити рівень наявної депресії, або її відсутніх в учасників.

**Матеріали:** блокноти, ручки, бланки опитувальника.

**Хід проведення:** психолог нагадує, що всі заняття проводяться без мобільного телефону та роздає присутнім бланки опитувальника з тестом виявлення депресивного стану. На виконання тесту психолог виділяє 20 хв.

З метою якісного емпіричного дослідження варто використовувати:

- Тест на діагностику депресії PHQ-9;
- Госпітальна шкала тривоги і депресії («Hospital Anxiety and Depression Scale»).

Присутні підраховують свої результати та по черзі можуть їх оголосити. З кожним психолог обговорює причини наявності/відсутності виявленого рівня, відчуття, наслідки та можливі варіанти зниження такого рівня. Акцентує на одній з причин – мобільній адикції.

На завершення, психолог підтверджує важливість та корисність виконання вправ психокорекційної програми для протидії тривожним, депресивним, стресовим, адикційним станам у майбутньому.

### **Вправа 3. Хто ж Я**

#### **Мета:**

- когнітивно дистанціювати присутніх від негативних думок;
- сприяти самопізнанню.

**Матеріали:** блокнот, ручка, дошка, фломастери.

**Хід проведення:** психолог знайомить присутніх з поняттям «локус-контроль» та негативними сторонами самонавіювання. Після чого, він розподіляє присутніх на 3 команди по 3–4 особи.

**\*Примітка.** Оскільки вже три заняття позаду, вправа розрахована на те, що присутні вже встигли познайомитись, проявити себе та сформулювати думку про присутніх.

**Психолог дає завдання:** зараз кожен по черзі в групі розповідає свої позитивні та негативні сторони особистості. Інші – слухають (можливо занотовують). На це виступаючій людині дається 20 с. Далі учасники групи мають кожен пункт спростувати чи підтвердити обґрунтувавши свою позицію.

Вправа дає зрозуміти власний потенціал та спростувати внутрішні тривоги, переживання й комплекси, які накопились, провокують зниження рівня ментального та фізичного здоров'я, а також ті, які призводять до депресивних станів.

#### **Вправа 4. Дзеркало**

**Мета:** протидіяти ментальній фільтрації (внутрішній локус контроль).

**Матеріали:** дзеркало, блокнот, ручка.

**Хід проведення:** психолог приносить велике дзеркало в центр кімнати, ставить навпроти нього стілець та пояснює всім іншим, що в дзеркалі лише відображається тіло, а всі недоліки, які людина знаходить на тому тілі – це тільки суб'єктивне сприймання себе та своїх невдач.

Спеціаліст просить по черзі кожного сісти на стілець, що стоїть навпроти дзеркала, та назвати негативні події, що були в житті учасника. Названі події можна записати в блокнот. Далі психолог просить назвати найбільш важливі позитивні події в житті та порівняти важливість цих подій для особи.

Негативні події доречно розібрати та спробувати застосувати прийом рефреймінгу з пошуком схвальних сторін негативних подій, які відбулися.

\*Примітка. Психологу варто слідкувати за ходом вправи та тих подій, які пов'язані зі смертю рідної людини. Зазвичай затяжні депресії лікуються лише відповідними лікарями із фармакологічним втручанням.

#### **Вправа 5. НЕ останнє повідомлення**

**Мета:** рекомендувати дії для полегшення відчуття втрати.

**Матеріали:** блокнот, ручка, клей, конверт.

**Хід проведення:** психолог розповідає про те, що одним з наслідків втрати близької людини є розвиток ПТСР і, як наслідок, затяжної депресії.

Психолог роздає всім присутнім конверти, папір та ручки, запропонувавши перед цим, подумати про ту втрату, яка викликає негативні емоції, сльози, гнів, самовідчуження, деструктивність та бажання залишатися далеко від соціуму.

Далі, присутнім пропонується написати листа тій особі чи тварині, яку було втрачено. Такий лист може бути не один. Їх може бути кілька. Всі написані листи

складаються до великого конверту та забираються учасниками додому. Психолог рекомендує надалі писати такі листи, викладаючи в них всю біль втрати та складати до конверту.

### **Вправа 6. Мандалотерапія**

**Мета:** подолання дисбалансу та можливих ознак депресії.

**Матеріали:** папір кольоровий, набір сипучих блискіток, пісок різнокольоровий, пензлі, фарби, олівці, квіти, камінці, блискітки, тарілка, склянка, аудіопрогравач.

**Хід проведення:** психолог вмикає медитаційну музику та роздає всім наявні матеріали. Кожен на аркуші паперу завдяки тарілці малює коло. Далі за допомогою склянки, учасники малюють ту кількість кіл, яку вони забажають. Кола можуть бути намальовані, як в колі великої мандали так поза нею. Після цього їм пропонується замалювати кола відштовхуючись від тих емоцій, які вони відчувають. Якщо є кола, які візуально не подобаються та спотворюють малюнок, то студенти можуть замалювати їх та не оздоблювати, або навпаки акцентувати на них увагу.

Психолог пропонує кожному з кіл присвятити певну емоцію:

1 коло – сум; 2 коло – гнів; 3 коло – злість; 4 коло – страх; 5 коло – тривога; 6 коло – здивування; 7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення [148].

Оздобивши мандалу, психолог пропонує приступити до осмислення малюнку чи композиції, яка вийшла.

Питання для рефлексії:

- Велика мандала викликає у Вас...?
- Найпотворніші мандали у Вас під номером...?
- Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на неї?
- З переліку запропонованих емоцій, яку Ви не відобразили та чому?
- Яку емоцію було найважче малювати?
- Із усього малюнку, яка мандала викликає у Вас найбільш позитивну емоцію та яку саме?

– Чи правильно ми будемо трактувати те, що намальована мандала найточніше зараз описує Ваш стан?

На завершення психолог говорить про те, що велика мандала виявляє психоемоційний фон присутніх у процесі колекційної роботи. Забарвлення малих мандал свідчить про важливість тих чи інших емоцій в житті особи.

## **Заняття 5. МОЯ СТРЕСОСТІКІСТЬ**

### ***Мета:***

- навчити присутніх протидіяти стресу;
- сформувати вміння знижувати емоційне напруження за допомогою вправ, а не телефону.

### **Вправа 1. Лекція на тему: «Телефон – джерело стресу»**

#### **Мета:**

- ознайомити присутніх з поняттям та фізіологією стресу;
- навести причинно-наслідковий зв'язок між надмірним користуванням мобільним гаджетом і виникненням стресу в молодій людині.

**Матеріали:** мультимедійний проєктор, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог демонструє за допомогою мультимедійного проєктора слайди з лекцією та супроводжує їх поясненнями.

#### **Психолог розповідає про:**

- поняття стресу та його види;
- емоції, які заповнили свідомість;
- причинно-наслідковий зв'язок виникнення стресу від надмірного користування телефоном;
- альтернативи телефону як засобу зняття стресу.

У процесі проведення заняття лектор розкриває сутність поняття «стрес».

Стрес – це нетиповий напружений стан організму, який викликаний стрес-фактором у вигляді реальної чи надуманою події та проявляється зовнішніми та внутрішніми змінами. Для залежної від телефону людини стрес може проявлятися панікою та страхом в момент довгого пошуку мобільного гаджету. Також стрес

може бути викликаний надмірним потоком негативної інформації, яка приходить в мобільних сповіщеннях мобільних застосунків.

<b>Види стресу</b>	
реальний	викликаний подією, яка сталась (забути телефон вдома та піти на навчання, відсутність мобільного зв'язку в період електричних відключень тощо)
фантомний	викликаний надуманою подією (боятися крадіжки телефону, низький заряд акумулятора, що провокує страх залишитись без зв'язку на певний строк тощо)
критичний	викликаний сильним душевним хвилюванням (загубити або зіпсувати гаджет; прочитати негативні новини в інтернет-сповіщеннях, втратити кошти через віртуальне шахрайство; забути паролі до мобільного сховища тощо)
хронічний	викликаний багато повторюваністю певної події (кілька разів втратити телефон; постійні надсилання інтернет-сповіщень тощо)

**Основними базовими емоціями** під час переживання стресу є:

- паніка, яка супроводжується страхом, зміною дихання, тремтінням, підвищенням артеріального тиску та неможливістю оволодіти собою;
- істерика, яка проявляється в певних вигуках, хаотичних рухах і відсутності діалогу;
- ступор, який проявляється певним заціпенінням;
- апатія, яка проявляється в ігноруванні оточуючого тощо.

**Наслідками** пережитого стресу можуть бути: головні болі, заїкання, виразки, хронічна втома, виснаження, тривожність, нав'язливі думки, передбачення чогось поганого, імунні проблеми, метаболічні відхилення від норми тощо.

Лектор у процесі читання лекції може звертатися до аудиторії з метою встановити **причинно-наслідковий зв'язок** між номофобією та стресом. З основних слід зазначити:

1. Яскраве зображення та «прокручування» стрічок гаджета провокує стрес. Людина нібито намагається знайти певні негативні новини, щоб підтвердити свої тривожні побоювання.

2. Вмикання телефону відразу після сну провокує внутрішнє хвилювання побачити щось негативне (пропущений дзвінок, страшну новину тощо), що змушуватиме увесь день думати про цю подію та тривожитись.

3. Перегляд травмувальної події чи стресової ситуації в телефоні (воєнні дії, смерть людини, жорстоке поводження з тваринами тощо) може викликати посттравматичний стресовий розлад.

4. Телефонний пристрій транслює шалений потік інформації, який важко обробити мозком людини. Надмірна й непотрібна інформація змушує мозок обробляти в кілька разів швидше отримане, що призводить до вигорання, спустошеності та хронічної втоми. Осягнути всі джерела та потоки інформації зараз дуже важко.

5. Відволікання на мобільний пристрій під час навчання чи роботи змушує людину брати свої завдання для опрацювати додому. Як наслідок, автоматично скорочується час відпочинку та відчувається перевантаження.

Присутні можуть занотовувати лекцію, вступити в діалог та ставити уточнюючі питання.

Лектор наводить альтернативи телефону як засобу зняття стресу. З них основними є:

- спортивні заняття;
- афірмація;
- зміна обстановки (переїзд, відвідування парку, похід в ліс тощо);
- спілкування з рідними або товаришами;
- рухова активність;
- зарядка для рук, шиї, очей, спини;
- йога;
- читання мотивуючих книг;
- зменшення кофеїну;

- створити план подальшої роботи;
- дихальні вправи тощо.

Окрім цього, психолог демонструє пізнавальні відеоматеріали за посиланнями:

- <https://www.youtube.com/watch?v=TvDJKPuLZSE> (Блог «Сторінки» Як позбутися тривожності, стресу та депресії?);
- <https://www.youtube.com/watch?v=ARtTX5a05Dw> (Блог «Кіп гоінг» Як позбутись залежності від телефону);
- <https://www.youtube.com/watch?v=8EpxWSiCgzM> (ГО «Безбар'єрність» Як залишатися психічно здоровими в умовах стресу);
- [https://www.youtube.com/watch?v=1hx\\_o2ekKl8](https://www.youtube.com/watch?v=1hx_o2ekKl8) (ГО «Безбар'єрність» Як підтримати людину у стресі: два простих кроки);
- <https://www.youtube.com/watch?v=a6fcQCt0ZQ8> (ГО «Безбар'єрність» Як ми реагуємо на виклики та стрес).

### **Вправа 2. Тестування**

**Мета:** встановити рівень схильності до впливу стрес-факторів.

**Матеріали:** бланк тесту, блокнот, ручка.

**Хід проведення:** психолог роздає присутнім бланк з тестом та виділяє 15 хв для проходження. По завершенню кожен підраховує свої результати та визначає свій рівень. Молодь може висловитись про можливі причини наявного рівня стресу та підтвердити, або спростувати взаємозв'язок високого рівня стресу від надмірного користування мобільним пристроєм.

Доречно застосовувати експрес-тести:

- Тест «Самооцінка стійкості до стресу»;
- Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» [148].

### **Вправа 3. Синхронне дихання**

**Мета:** засвоїти навички дихальних вправ, які сприятимуть зняттю надмірного напруження.

**Матеріали:** туристичні килимки, портативний аудіопрогравач.

**Хід проведення:** психолог розміщує по колу туристичні килимки та звертається з проханням до всіх присутніх обрати своє місце. Далі він пояснює призначення вправи та як необхідно правильно контролювати дихання: «Вам необхідно зручно розташуватись та розслабити верхню частину тіла. Слухаючи ритм музики, ми маємо стиснути губи та зробити вдих протягом 5-6 секунд носом. Також потім робимо видих протягом 5-6 секунд. Протягом кількох хвилин вправа має продовжуватись. Ви маєте зосередитись на своєму самопочутті та встановити необхідний час для заспокоєння».

Учасники виконують вправи та по завершенню обговорюють на стільки така вправа може заспокоїти людину в стресовій ситуації [159].

#### **Вправа 4. «Тай-чи»**

**Мета:** засвоїти серію рухів, які дають змогу зняти стресовий стан у короткі терміни.

**Матеріали:** туристичний килимок.

**Хід проведення:** психолог розміщує на дистанції в 1–2 метри туристичні килимки та просить всіх присутніх зайняти місце. Сам психолог розміщується обличчям до присутньої аудиторії та демонструє рухи, які необхідно їм повторити. Рухи нагадують бойове мистецтво. Вони дають змогу стабілізувати роботу мозку та розслабити тіло від надмірного напруження.

Тай-чи є китайською бойовою гімнастикою. Присутнім необхідно стати в напівприсід та по черзі плавно заводити правий – лівий лікоть за спину. Такі рухи повторюються 5 разів. Під час здійснення плавних рухів необхідно рахувати дихання на розрахунок «1, 2, 3, 4, 5».

Потім потрібно по черзі відставляти праву – ліву ногу вбік, повторюючи 5 разів. По завершенню необхідно уявити, що стаємо крок уперед та долонями відштовхуємо двері. Після кожного поштовху варто робити крок назад, чергуючи ноги. Всі рухи мають бути плавними та повільними.

Продемонструвавши рухи, психолог підходить до кожного учасника та коригує його поставу, рухи та процес дихання. Коли відпрацювання завершується,

психолог може запропонувати присутнім висловити думку щодо запропонованої вправи [159].

### **Вправа 5. «М'яч-антистрес»**

**Мета:** навчити присутніх оперувати м'ячем для точкового масажу з метою зняття емоційного напруження та втомленості.

**Матеріали:** м'ячі для точкового масажу.

**Хід проведення:** психолог прохає всіх присутніх підняти з робочого місця та, піднявши руки до стелі, потягнутися. Далі він роздає присутнім м'ячі для точкового масажу та демонструє, як і що необхідно ним масажувати.



*Рис. 3.5 Приклад масажного м'яча*

Спочатку присутні мають легкими надавлюваннями промасажувати шию та верхню частину спини. Далі вони масажують верхню та нижню частину рук до ліктя.

\*Забороняється масажувати скроні. В області голови можна промасажувати передпотиличну зону. Такі рухи варто повторювати плавно. Кожна зона масажується від 2-х хв. У присутніх має бути приємне легке поколювання, але не біль.

У процесі виконання вправи кожен має поділитися своїми враженнями від масажу [159].

### **Вправа 6. «Аналіз власного стресу»**

**Мета:**

– сприяти засвоєнню навичок аналізу та подолання стресу.

**Матеріали:** блокнот, ручки, мультимедійна дошка.

**Хід проведення:** психолог висвітлює завдяки мультимедійній дошці слайд із завданням.

Присутнім необхідно вписати собі в блокнот до 5 стресових ситуацій, які їм приходилось переживати.

Учасники описують кожну ситуацію за пунктами:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_
- д) \_\_\_\_\_

Під час опису присутні можуть ставити уточнювальні питання психологу. Після завершення психолог демонструє наступний слайд з таблицею. У ній накреслено дві колонки, де потрібно описати, що людині вдається контролювати, а що, навпаки, не вдається.

<b>У моїх силах контролювати</b>	<b>Не в моїх силах контролювати</b>

Заповнивши таблицю психолог просить учасників заповнити наступні поля запитань:

– спробуйте описати які емоції та почуття ви відчували, коли опинились в стресовому стані (сум, страх, злість, апатію);

– які б вже засвоєні методи подолання стресу ви могли застосувати до тих ситуацій.

Далі психолог по черзі спілкується з учасниками щодо виконаного завдання.

## **Заняття 6. «Я» ТА ВІРТУАЛЬНИЙ СВІТ**

### ***Мета:***

- сприяти підвищенню самооцінки;
- навчити молодь протидіяти маніпуляціям, викликаним номофобією.

### **Вправа 1. Лекція на тему: «Віртуальний світ – світ маніпуляцій»**

#### **Мета:**

- ознайомити присутніх з поняттям маніпуляція, її ознаками та ризиками, що можуть очікувати молодь через надмірне захоплення мобільним пристроєм;
- навчити молодь протистояти маніпуляціям як у побутовому житті, так мобільному гаджеті.

**Матеріали:** медіапроектор, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог демонструє мультимедійні слайди та проводить відкриту лекцію з присутнім щодо питання протидії маніпуляціям у віртуальному просторі.

Ним зазначається:

- поняття «маніпуляція»;
- її види;
- наслідки для молоді;
- види ігор-маніпуляцій;
- причини залучення дітей та молоді до ігор-маніпуляцій;
- як виявляти та протидіяти маніпуляціям [159].

У процесі бесіди психолог цікавиться в присутніх, чи легко вони можуть розпізнати маніпуляцію в інтернет-просторі та чи часто вони ставали жертвами таких психологічних впливів.

### **Вправа 2. Фейк-правда**

**Мета:** навчити молодь розрізняти маніпуляції у віртуальному світі та не ставати жертвою такого впливу.

**Матеріали:** мультимедійний проектор, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** спочатку психолог демонструє на дошці за допомогою проектора таблицю, яку всі присутні мають накреслити в блокноті.

Таблиця 3.6

ФЕЙК	ПРАВДА	БЕРУТЬ СУМНІВИ

Далі психолог демонструє дописи з різних соціальних мереж, які можуть мати як правдиві новини, так і ті, що не мають підтвердження. До прикладу, дописи можуть бути такими:

- «якщо качати прес, то людина може схуднути» (фейк);
- «людині не обов'язково покидати телефон за кілька годин до сну» («фейк»);
- «від надмірного користування мобільним гаджетом псується зір» (правда);
- «найбільший літак було збудовано в Україні» (правда);
- «в Україні налічується декілька пустель» (правда);
- «папір, який прийшов на заміну поліетиленовим пакетам, дійсно може врятувати планету» (фейк) тощо;

Кожен присутній має визначити у себе в блокноті, в яку колонку розмістити твердження. По завершенню всі присутні обговорюють свої варіанти розташування фейків і правди.

Психолог вдається до «мозкового штурму» опитуючи студентів про лекційний матеріал, який було заслухано; в чому виникали проблеми під час виконання вправи і до чого призводить віра в неправдиві анонси, дописи, новини (стрес, тривога, безсоння, борги тощо), які транслюють у телефоні.

### **Вправа 3. Техніки маніпуляції**

**Мета:** визначити техніки маніпуляції, які використовують у медіапросторі через соціальні сторінки («Telegram», «Facebook», «Instagram»).

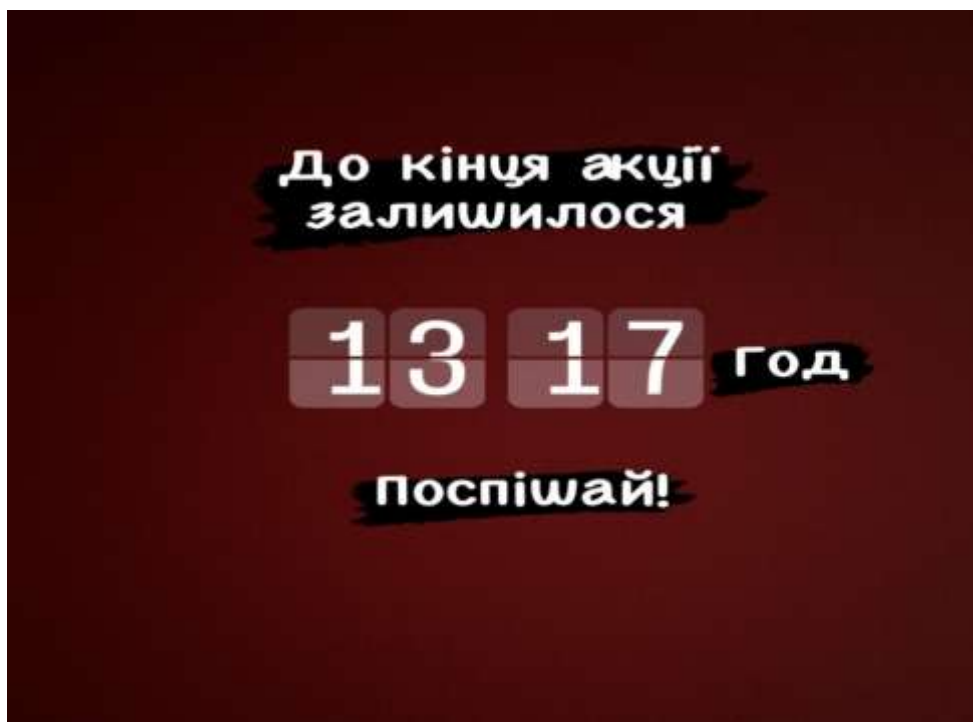
**Матеріали:** мультимедійний проектор, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** психолог розповідає про поширені техніки маніпулятивного впливу, які транслюються через мобільні гаджети.

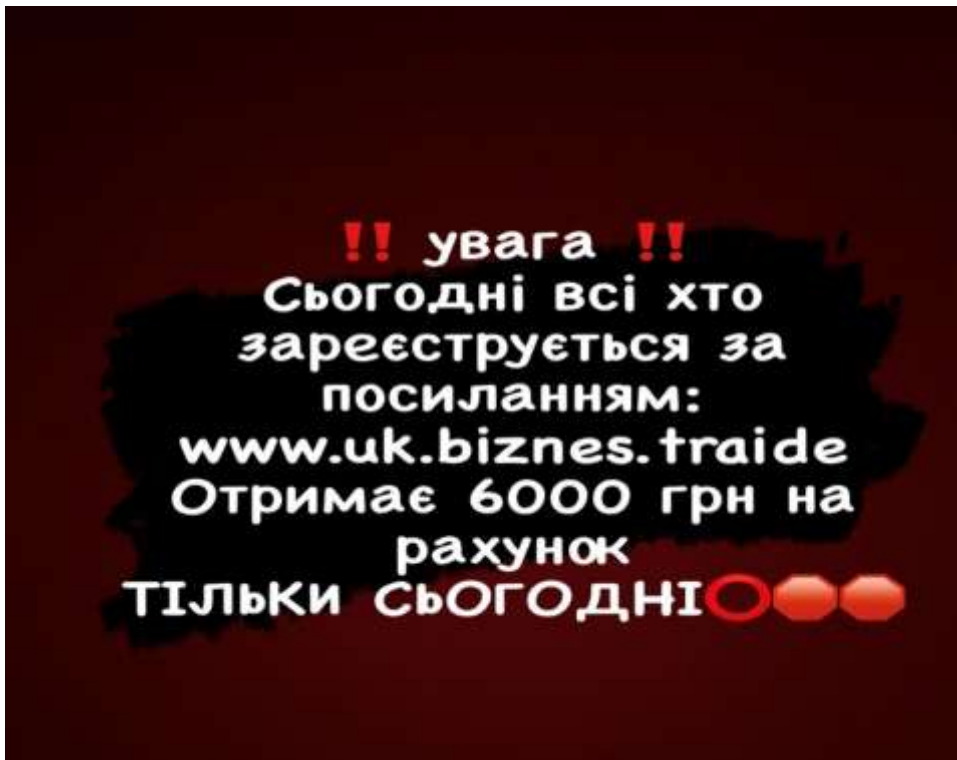
Висвітлюючи лекційний матеріал, на мультимедійному проекторі психолог демонструє приклади:

- лінгвістичної техніки;
- квазілінгвістичної техніки;
- нелінгвістичної техніки.

Психолог пропонує присутнім створити свої приклади маніпуляції, які можна застосовувати через мобільний засіб та пояснити, чому ж вони будуть ефективні для впливу на аудиторію. На це завдання відводиться 15 хв. Після закінчення терміну кожен охочий демонструє свої приклади та наводить роз'яснення, а інші підтверджують або спростовують запропоновану техніку маніпуляції.



*Рис. 3.6 Приклад лінгвістичної маніпулятивної техніки*



*Рис. 3.7 Приклад квазілінгвістичної маніпулятивної техніки*



*Рис. 3.8 Приклад квазілінгвістичної маніпулятивної техніки*

#### **Вправа 4. Упіймай маніпуляцію**

**Мета:** закріпити знання з виявлення психологічних маніпуляцій під час використання мобільних пристроїв.

**Матеріали:** блокнот, ручка.

**Хід проведення:** психолог розпочинає заняття з того, що повторює один умовивід: «Від інформації, яку Ви споживаєте, залежить Ваш стан і настрої. Не дозволяйте «фейкам» маніпулювати Вами».

Усім присутнім необхідно виступити у ролі учасників «ток-шоу». Психолог визначає ролі **експерта-інформатора** (обізнаний та наводить факти); **експерта-маніпулятора** (емоційний, завзятий, готовий відстоювати свою думку до останнього); **експерта-популіста** (присвоює собі певні досягнення). Всі інші залишаються слухачами-експертами [153].

Тему може визначити як психолог, так і група. Інформатору необхідно підготувати доповідь, яка буде ґрунтуватись на відомих фактах. Маніпулятору необхідно знайти спростовуючі аргументи фактів, а популіст може взагалі висловлювати власну думку з цього приводу. Слухачі експерти висловлюють свої думки та наприкінці визначають людину, яка доводила найбільш доречні факти.

**\*Примітка:** слухачі-експерти не мають знати, які ролі належать іншим трьом експертам.

По завершенню відбувається рефлексія та обговорення заняття.

### **Вправа 5. «Купую телеграм-канал»**

**Мета:** розкрити особливості роботи каналів новин та висвітлити проблеми прозорості новин, які транслюються.

**Матеріали:** блокнот, ручка.

**Хід проведення:** психолог просить присутніх уявити, що вони можуть придбати один з мобільних каналів новин в популярному, на цей час, мобільному застосунку «Telegram». Учасникам необхідно подумати який би вони придбали канал, для чого і які новини вони транслювали.

На мультимедійній дошці психолог демонструє орієнтовані питання, на які можна опиратися під час обґрунтування відповідей. Робота може проводитись як індивідуально, так і в групі.

Питання:

- який телеграм-канал Ви вирішили придбати?
- які причини спонукали Вас до купівлі саме цього каналу?

- основна мета купівлі?
- які новини Ви плануєте транслювати?
- що Ви отримаєте від того, якщо придбаєте його (монетизація чи моральна вигода)?
- що Ви плануєте змінити в каналі?

## **ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА**

### **Вправа 1. Рефлексія**

**Мета:**

- обмінятись думками щодо результатів психокорекційної програми;
- визначити орієнтири на майбутнє.

**Матеріали:** дошка, маркери, блокноти, ручки.

**Хід проведення:** на завершальному етапі психолог з групою учасників обговорює:

- чи сподобалась підготовлена програма?
- які нові знання було отримано ?
- які альтернативні телефону вправи були ефективними для зняття надмірного напруження, стресу, тривожності?
- які вправи сподобалися та які присутні будуть використовувати в повсякденному житті?
- чи вміють присутні виявляти психологічні маніпуляції віртуального світу та як варто їм протидіяти?
- що необхідно додати в програму психокорекції для її більшої ефективності?

Основні аспекти, сформовані правила та рекомендації психолог зазначає на дошці, щоб усі присутні могли занотувати та використовувати в подальшому.

Наприкінці робиться фото та психолог надає корисні контакти телефонів довіри, психологічних організацій, до яких можна звернутись в разі виникнення залежності, або проблем, пов'язаних із залежністю від мобільного телефону.

## КОРИСНІ КОНТАКТИ



Рис. 3.9

1. Лінія запобігання самогубств **«LifeLine»: 7333**
2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді **«Ла Страда»: 0 800 500 225**
3. **Онлайн-групи «ПОРУЧ»** (спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер»): заповнення Google-форми за посиланням: <https://poruch.me/teenagers>.
4. **Форум «НЕДРІБНИЦІ»**: надіслати повідомлення можна на Telegram-канал: [https://t.me/no\\_trivia\\_bot](https://t.me/no_trivia_bot).
5. Підтримка молоді, яка перебуває в соціальній ізоляції на платформі **«TEENERGIZER»** за посиланням: <https://teenergizer.org/articles/> [85].

### Висновки до розділу 3

Реалізований пошук шляхів та напрямів профілактики номофобії молоді дає змогу сформулювати такі висновки:

1. Аналіз наукових досліджень і результатів проведеного емпіричного дослідження сприяють обґрунтованому умовиводу, що детермінантами номофобії можуть бути як внутрішні, так і зовнішні чинники. Перші залежні від самої особи, інші ж від можливостей гаджету та соціальної обстановки навколо особи. Молодь віддає перевагу мобільному гаджету через його всеосяжні можливості. Завдяки смартфону стає доступним віртуальний заробіток, реалізація в багатьох трудових сферах діяльності, пошук талантів та власної унікальності. Всесвітня пандемія та військові дії на території країни лише посилили потяг людей до телефону через страх бути позбавленими інформації про події, як можуть нести загрозу життю та здоров'ю. Відсутність телефону викликає наднормований стрес, який провокує агресію, фрустрацію, лютю, напади істерики та погіршення нормальної функціональності організму.

2. Доведено, що загальними причинами розвитку телефонної залежності в студентському середовищі закладів освіти МВС є специфічні умови навчання та підготовки. Через значні фізичні навантаження, обов'язок діяти відповідно до наказів та інструкцій, щільний розпорядок дня, стреси, усвідомлення важливості обраної професії, обмеженість в відпустках та звільненнях, значний час адаптації до умов служби молодь має мало часу для розвантаження та відпочинку. Пошук альтернатив підвищує інтерес до смартфона, який містить ігри, застосунки для віртуального спілкування, розважальний контент. Таким чином, студенти спрощують собі життя, відволікаються від рутинних задач, «розвантажують» мозок і пришвидшують пошук необхідної освітньої інформації.

3. Обґрунтовано, що профілактика телефонної залежності має бути системним процесом використання науково доведених та апробованих заходів, які спрямовуються відповідними спеціалістами на вчасний пошук та усунення детермінантів розвитку мобільної залежності з метою запобігання погіршенню

фізичного та психічного здоров'я. Профілактика телефонної адикції має відбуватись на 2-х рівнях. Первинна (запобігаючи) може проводитись завдяки організації тематичних заходів, флешмобів, пропаганди, підготовки та трансляції соціальних відеороликів, проведення право просвітніх заходів. Вторинна ж проводиться відповідними фахівцями шляхом діагностики наявного рівня адикції, запровадження та проведення психокорекційних програм.

4. Підтверджено, що психокорекція молоді з адикціями має бути спрямована виключно на об'єкт та оточення (мікро-, макрогрупу). Окрім цього, до процесу психопрофілактики мають бути залучені не лише психологи, а й кумири, блогери, впливові на свідомість інфлюенсери. Саме люди «з екрану» гаджетів можуть донести важливу інформацію шляхом проведення челенджів, акцій, зустрічей, як один із способів дієвої профілактичної роботи з молодим поколінням.

5. Розроблено психокорекційну програму характерологічних особливостей молоді з телефонною адикцією. За допомогою програми забезпечується можливість встановити наявний рівень залежності та вплинути на розвиток стресостійкості, зменшення тривожності й розвитку власного «Я» об'єкта корекції. Структура програми охоплювала шість блоків логічно обґрунтованих занять теоретичного та практичного спрямування. Кожне заняття містить від 5 до 8 вправ зі спрямуванням на розвиток конкретних навичок, необхідних для недопущення розвитку та подолання вже наявної надмірної телефонної адикції молоді.

## ВИСНОВКИ

У процесі здійснення дисертаційного дослідження шляхом теоретичного аналізу наявних джерел інформації, інтерпретації результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей молоді з вираженими ознаками телефонної залежності, запропоновано дієві шляхи профілактики номофобії, що спонукало нас до формулювання таких висновків.

Результати теоретичного та експериментального дослідження свідчать про досягнення мети, а також про розв'язання поставлених у дисертації завдань, що дає підстави сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що телефонна залежність є адиктивною поведінкою, яка проявляється шляхом непереборного бажання тримати телефон в полі зору, користуватися ним, постійно перевіряти сповіщення, віртуально спілкуватися, зменшуючи офлайн-контакти в реальному світі. Телефонна залежність виражена в нав'язливому страху залишитися без мобільного гаджета та безцільному користуванні ним. Відповідний страх прямо впливає на погіршення фізичного та психічного здоров'я молоді незрілої особи.

2. Визначено, що адиктивна поведінка молоді спричинена соціальними, психологічними та генетичними чинниками. Фактори впливу виникнення та розвитку телефонної адикції є суб'єктивні та об'єктивні. *Об'єктивними* факторами визначено: легкий доступ; інноваційність гаджета та їх стрімке розповсюдження; можливість займатися різними видами діяльності одночасно; засіб бути на зв'язку в всьому світі; наявність віртуальних соціальних мереж, які дають змогу уникати соціальних контактів у реальному світі; розваги та ігри; багатофункціональність телефону з можливістю працювати віддалено; вдалий маркетинг і таргет. Суб'єктивним є: низька стійкість до стрес-факторів; можливість розвантажитися без надмірних зусиль; низький самоконтроль; соціальна ізоляція; низький рівень комунікабельності; самотницький стиль життя; фізіологічні реакції; залежність від екрану; низький рівень задоволеності потреб; синдром загубленого часу; стресова відповідь. Індивідуальними чинниками суб'єктивних факторів телефонної залежності є: занижена чи завищена самооцінка; тривожність;

схильність до депресії; неадекватна саморегуляція, сильні емоційні реакції; вплив соціальних мікро-, мікрогруп, у яких перебуває молодь.

3. Доведено, що «інтернет-залежність» слід розглядати в контексті використання віртуальних мереж, які функціонують завдяки електронному доступу до інтернет-провайдерів та доступності зони покриття мобільних операторів. Об'єктом же мобільної залежності є сам телефон, як носій програм і можливостей, які не потребують підключення до інтернет-мережі. Використання усіх функцій сучасних девайсів стає звичним та переноситься на повсякденне життя (контроль спортивного режиму, контроль сну, контроль часу тощо). Втрата таких можливостей цілком негативно впливає на звичайний режим життя людини та викликає труднощі в подальшій соціальній діяльності.

4. Емпірично досліджено, що для респондентів телефон є засобом зосередження уваги та презентації себе оточенню, оскільки їм притаманний середній рівень акцентуації гіпертимності та емотивності. Негативним фактором є те, що постійний потік мобільних сповіщень провокує збудження, яке призводить з часом до емоційного виснаження. Окрім цього, в молоді швидко розвивається слір-мислення, фабінг та кіберсоціалізація. Сучасна молодь інформаційно перенасичена, що знижує бажання бути соціально включеним. Кіберпростір дає змогу обірвати соціальний контакт одним кліком без пояснень і виправдовування. Мобільний гаджет дає змогу проявити девіантні відхилення та негативні сторони особистості, що виражене в здійсненні деякими представниками молоді кібербулінгу, хепі-сленінгу, шахрайством тощо. Таким чином, молоді вдається самоствердитися та завоювати увагу однолітків.

5. З'ясовано, що більшість респондентів вважають себе мобільно-залежними. Прогресування залежності спричиняє кіберхондрію, синдром фантомного сповіщення, Google-ефект, агресію, тривожні розлади та депресію. Тому, одночасно доведено, що в дівчат убачається підвищена тривожність і схильність до депресії, хлопцям більше притаманна лабільність та агресивність. Смартфон дає змогу жінкам частіше знімати стрес шляхом прослуховування мелодій пісень у

мобільних додатках, а чоловікам завдяки перегляду розважального контенту в гаджеті.

6. Доведено необхідність проведення близькими, закладами освіти, соціальними службами, громадськими організаціями із залученням впливових інфлюенсерів для молоді заходів профілактики шляхом проведення флешмобів, просвітницьких заходів, мирних акцій, конференцій, обговорень, експериментів. Первинний рівень профілактики дасть змогу молоді усвідомити проблему та почати працювати над її усуненням. Вторинний рівень профілактики, із залученням до її проведення спеціалістів та фахівців (психологів, коучів, психотерапевтів та ін.), дасть змогу працювати над тими проблемами телефонної залежності, які особисто вирішити молодій людині не вдалося і вона потребує допомоги.

7. Розроблена програма психокорекції характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю спрямована на роботу з об'єктом, який має залежність від мобільного гаджета та містить 6 блоків повноцінних занять, спрямованих на: ознайомлення молоді з особливостями розвитку телефонної залежності та її наслідками, встановлення наявного рівня телефонної залежності та її проявів, розвиток комунікативного потенціалу особистості та соціальних контактів, шляхів подолання тривожності, лікування депресії, підвищення рівня стресостійкості та розвитку концепції «Я» з огляду на протидію маніпуляціям віртуального світу. Метою програми психокорекції є вплив на наявний рівень телефонної залежності в студентської молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. Схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді. *Вісник Харків. нац. пед. ун-у імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2017. Вип. 56. С. 19–29. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2017\\_56\\_4C](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_4C). 18-28; <https://core.ac.uk/download/pdf/144850231.pdf>.
2. Аль-Мамун Ф., Мамун М. А., Prodhan Md. S., Муктарул Мд., Гріффітс М. Д., Мухіт М., Сікдер Мад. Т. Монофобія серед студентів університету: поширеність, кореляти та посередницька роль використання смартфона між залежністю від Facebook і нозофобією. *Heliyon.* 2023. Vol. 9. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023014913>.
3. Андрієвський І. І. Оцінка провідних типологічних характеристик темпераменту, вираженості та особливостей акцентуйованих якостей особистості та психодинамічних особливостей особистості у практично здорових жінок без та з урахуванням соматотипу. *Доповіді Вінницького національного медичного університету.* 2021. Т. 25. № 3. DOI: [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25\(3\)-08](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25(3)-08). URL: <https://reports-vnmedical.com.ua/index.php/journal/article/view/895>.
4. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Держ. заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2021. 532 с. URL: <https://pdpu.edu.ua/doc/vr/2021/aseeva/dis.pdf>.
5. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В. Сучасні види кіберадикцій фабінг та монофобія. *Психологія та соціальна робота.* 2023. Вип. 1(57). С. 56–64. URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/127/120>.
6. Барко В., Остапович В. Психологічно-правові особливості службової діяльності поліцейських патрульної поліції. *Вісник Львівського ун-ту.* 2020. Вип. 6.

С. 3–9. (Серія «Психологічні науки»). URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/3.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/3.pdf).

7. Берегова Н., Коба В., Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасній молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 15–22. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>; <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/81/71>.

8. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Актуальні задачі сучасних технологій*: матеріали ІХ Міжнар. наук.-тех. конф. молодих учених та студентів (Тернопіль 25–26 листоп. 2020 р.). Тернопіль, 2020. С. 168–169. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34656/2/AZST\\_2020v2\\_Bidos\\_M\\_A-Psychological\\_aspects\\_of\\_168-169.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34656/2/AZST_2020v2_Bidos_M_A-Psychological_aspects_of_168-169.pdf).

9. Білик Н. М. Соціально-педагогічна технологія медіаторства у вирішенні конфліктів між молодшими підлітками: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Чернівці, 2017. 288 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39963>.

10. Бойчук О. Взаємозв'язок комп'ютерної залежності та соціального виключення в процесі соціалізації молоді. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2020. Т. 3. № 1. С. 69–78. DOI: 10.31866/2617-796x.3.1.2020.206110. URL: <http://infotech-soccult.knukim.edu.ua/article/view/206110/206273>.

11. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.

12. Буздуган І. О., Букач О. П., Вівсянник В. В., Фатюк С. П., Федоряк Е. Г. Роль особистісної типології студента у сприйнятті навчального матеріалу в закладі вищої освіти медичного спрямування. Buzdagan I. A., Bukach O. P., Vivsyannuk V. V., Fatyuk S. P., Fedoryak E. G. The Role of a Student's Personality Typology in the Perception of Educational Material in a Medical Higher Education Institution. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University*. Series «Pedagogy and Psychology». 2022. Vol. 8. № 3. P. 16–22. DOI: 10.52534/msu-pp.8(3). P. 16–22.

13. Бушай І. М. Психологічні особливості консультування дітей молодшого шкільного віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 28–35. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2012\\_10\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_6).
14. Вакуленко О. В., Зленко Т. О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис Нац. пед. ін-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Київ, 2016. Вип. 22. С. 18–25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11583/Vakulyenko%2C%20Zlenko.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
15. Вакулич Т. М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. МП Драгоманова*. 2017. № 16. С. 40–48.
16. Вдович С. М., Зельман Л. Н., Павлишин-Кошова Г. Б. Вплив реклами на алкогольну адикції студентської молоді: результати емпіричного дослідження. *Академічні візії*. 2023. № 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7813387> URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/294/278>.
17. Вейкфілд Дж. Люди витрачають на телефон 30 % свого часу – дослідження. *Інтернет ресурс: BBC NEWS Україна*. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-59964910>.
18. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 70–75. (Серія «Психологія»). DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/12> URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3\\_2020/14.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/14.pdf).
19. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам? *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. РДГУ. 2022. № 18. С. 48–58. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27891/1/Savelyk\\_Psux\\_2022.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27891/1/Savelyk_Psux_2022.pdf).

20. Вішталенко О., Андреасян Е. Індивідуально-типологічні властивості особистості кандидатів у батьки у заміщаючих сім'ях. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (87). С. 48–51. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-11>.

21. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.08 / Ін-т спеціальної педагогіки і психології НАПН України, 2021. 487 с.

22. Гальмаков Ю. 100 порад з особистої ефективності: настільний довідник прокрастинатора. URL: <https://galmakov.com/100-porad/>.

23. Ганган Ю. С. Загальні аспекти профілактики монофобії. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 25–31. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/18>.

24. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота*. 2024 № 1. С. 71–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.7>.

25. Голець О. Б. Уявлення про дитячо-батьківські стосунки в осіб з різною схильністю до віктимної поведінки. *Дні науки філософського факультету 2019: тези щорічної наук. конф. / відп. за випуск Л. В. Рижак, Г. В. Шипунов, Б. В. Ткачук*. Львівський нац. ун-т імені Івана Франка, 2019. 172 с. С. 66–67.

26. Голованова Т. М. Вплив інтернет залежності на само актуалізацію осіб юнацького віку: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. акад. педагогічних наук. Київ, 2020. 235 с. URL: [http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/HOLOVANOVA\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/HOLOVANOVA_diser_pas.pdf)

27. Гулий Ю. І., Жидко М. Є. Основи прикладної етнопсихології: навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2006. 84 с.

28. Гуревич Р. С., Гордійчук Г. Б., Кадемія М. Ю., Коношевський Л. Л., Коношевський О. Л. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії covid-19: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory*

*Experience Problems*. 2020. Вип. 58. Р. 5–16. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2020-58-5-16>.

29. Данильченко Ю. Рівень залежності від Інтернету. *Інтернет-ресурс На Урок*. 2022. 21 січ. URL: <https://naurok.com.ua/test/riven-zalezhnosti-vid-internetu-1230184.html>.

30. Дем'янчук М. А. Сучасні закономірності розвитку сфери зв'язку та інформатизації. *Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України*. 2019. Вип. 6 (140). С. 14–19. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sepspu\\_2019\\_6\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sepspu_2019_6_5).

31. Дідковська Л. І. Психологічні особливості стилів поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії. *Наук. вісн. Херсонського держ. ун-ту*. 2015. Вип. 1(1). С. 115–120. (Серія: «Психологічні науки»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2015\\_1%281%29\\_\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_1%281%29__25); [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/12.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/12.pdf).

32. Драниця О. В. Монофобія серед студентів як прояв внутрішньоособистісних конфліктів. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1–5 квіт. 2019 р.) / ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.; Нац. авіа. ун-т. Київ: НАУ, 2019. С. 291–293.*

33. Дудар А. В. Гаджет-адикції молоді як проблема медико-соціальнопедагогічного характеру. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018»*: XX Всеукр. наук. конф. молодих учених. Черкаси: Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 490–498. URL: [https://eprints.cdu.edu.ua/3803/1/rodzinka\\_2018\\_2-490-491.pdf](https://eprints.cdu.edu.ua/3803/1/rodzinka_2018_2-490-491.pdf).

34. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 211–217. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2014\\_4\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_38).

35. Євдокимова Н. О., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: посіб. із психології для «чайників». Миколаїв, 2016. 116 с.

36. Єременко Д. А. Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 277–281. <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3759>.

37. Железнякова Ю. В. Взаємозв'язок почуття самотності, схильності до адиктивної поведінки та психічних станів підлітків. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька*. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с. С. 172–183.

38. Залежність від гаджетів: що це таке та як її позбутися: рекомендації психолога. URL: <https://kadrovik.isu.net.ua/news/534677-zalezhnist-vid-gadzhativ-shcho-tse-take-ta-yak-yiyi-pozbutysya-rekomendatsiyi>.

39. Залежність від мобільного зв'язку (монофобія) – хвороба сучасного молодого покоління: метод. рек. / Навч.-методичний центр ЦЗ та БЖД Вінницької області. URL: <https://nmc.dsns.gov.ua/upload/2/3/5/3/zalezhnist-vid-mobilnogo-zviazku-nomofobii-a-xvoroba-sucasnogo-molodogo-pokolinnia.pdf>.

40. Змановська Є. В., Рибников В. Ю. Девіантна поведінка особистості і групи: монографія. Київ: Логос, 2010. 352 с.

41. Знаковська Н. М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2014. № 17 (6). С. 90–95. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/545>.

42. Золотарьова Ю. І. Конфлікти та делінквентна поведінка молоді. *Вісник Нац. ун-ту «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2014. № 4. С. 217–223. (Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua\\_2014\\_4\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua_2014_4_25).

43. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. *Вісник Львівського ун-ту*. 2021. Вип. 10. С. 68–76. (Серія «Психологічні науки»). URL: [chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgglefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10\\_2021/12.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgglefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/12.pdf).

44. Кабешева А. О. Психологічний вплив засобів мобільного зв'язку на емоційно-комунікативну сферу студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2015. 203 с.

45. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
46. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики та корекції інтернетзалежності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 37. С. 375–379. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i38/37.pdf>.
47. Квітковська Н. В. Психологія девіантної поведінки учнів: навч.-метод. посіб. Миколаїв, 2010. 240 с.
48. Керемко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190–193. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3\\_2018/41.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/41.pdf).
49. Кібербезпека в інформаційному суспільстві: інформаційно-аналітичний дайджест / відп. ред. О. Довгань; упоряд. О. Довгань, Л. Литвинова, С. Дорогих; Держ. наук. установа «Інститут інформації, безпеки і права НАПрН України»; Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2023. № 10 (жовтень). 320 с.
50. Комар Б. В. Переваги та недоліки використання мобільних додатків в сучасній освіті. *Науково-дослідна робота студентів як чинник удосконалення професійної підготовки майбутнього вчителя*: зб. наук. пр. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; редкол.: О. А. Жерновнікова та ін. Харків, 2020. Вип. 19. С. 67–71.
51. Коновалова О. В. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження мотиваційної готовності студентів до діяльності у сфері торгівлі. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 41. С. 127–141. DOI10.32626/2227-6246.2018-41.127-141.
52. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111. URL: [http://www.investplan.com.ua/pdf/17\\_2016/19.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2016/19.pdf).

53. Кравченко О. П. Цифрова залежність у підлітків. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*: III Міжнар. наук. конф. (Хмельницький, 13 трав. 2022 р.). Хмельницький: Україна, 2022. С. 471–472.
54. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 320 с.
55. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: СумДПУ, 2020. 324 с.
56. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100. URL: DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14>.
57. Кульчицька А. В., Лавренчук Ю. Індивідуальні психологічні особливості та поведінка в конфліктних ситуаціях у старшокласників. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series «Pedagogy and Psychology»*. 2022. № 3. The Role of a Student's Personality Typology in the Perception of Educational Material in a Medical Higher Education Institution. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/43/296>.
58. Кухта П. В. Кризи, їх причини та наслідки. *Ефективна економіка*. 2012. № 10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek\\_2012\\_10\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2012_10_15).
59. Лист Державної служби статистики України ЗПІ/М-1370-23 від 17.11.2023. URL: [https://dostup.org.ua/request/119733/response/390279/attach/3/15.1.3%2022%201369%2023.pdf?cookie\\_passthrough=1](https://dostup.org.ua/request/119733/response/390279/attach/3/15.1.3%2022%201369%2023.pdf?cookie_passthrough=1) (дата звернення: 01.03.2025).
60. Литвинчук Л. М. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища: зб. наук. пр. Нац. акад. Державної прикордонної служби України. 2019. № 2. С. 158–169. (Серія «Психологічні науки»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarv\\_pn\\_2019\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnarv_pn_2019_2_13).
61. Литвинчук Л. М. Ціннісна складова формування особистості в освітньому просторі. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 138–144.

62. Літвінова О. В., Венгер Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С.155–161. (Серія «Психологічні науки»).
63. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2013. № 11 (270). С. 158–166.
64. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. пр. 2012. Вип. 16. Кн. 2. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г., 2012. С. 222–231.
65. Лютий В. П., Бозовчук Н. Чинники ризику адиктивної поведінки студентів закладів вищої освіти. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. Вип. 4. С. 44–52. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.4.6>.
66. Ляховець Л. Особливості взаємозв'язку рівнів соціального інтелекту та індивідуально-особистісних характеристик студентів психологів. *Наука і освіта*. 2007. № 8–9. С. 98–103.
67. Лящук О. С., Супрун Н. А. Сутність і зміст шкідливих звичок: фактори та умови їх формування у молодших підлітків. *Bulletin of the penitentiary association of Ukraine*. 2017. № 2. С. 71–78. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707853/1/%D0%92%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202\\_2017\\_%D0%A1.%2071-78.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707853/1/%D0%92%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202_2017_%D0%A1.%2071-78.pdf).
68. Лящук О. С., Супрун Н. А. Шкідливі звички: фактори та умови їх формування у молодших підлітків. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*: зб. наук. праць / за ред. В. В. Засенка. Київ: Наша друкарня, 2019. Вип. 15. 364 с. С. 212–222.
69. Мартинюк І. А. Патопсихологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 208 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Martyniuk-Patopsykholohiia.pdf>.
70. Марченко Б. Феномен впевненості в собі як один з аспектів життєвого успіху студентів. *Правова система України в умовах європейської інтеграції*:

погляд студентської молоді: зб. тез III Міжнар. студ. наук. конф. (Тернопіль, 15 трав. 2019 р.) / Тернопіл. нац. економ. ун-т. Тернопіль, 2019. С. 359–362. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/34425/1/359.pdf>.

71. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація» / Донецький нац. ун-т імені Василя Стуса, Вінниця, 2022. 110 с.

72. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019. December. № 9. С. 112–116. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3729>; [https://researchgate.net/publication/359714832\\_Osoblivosti\\_akcentuacij\\_harakteru\\_sucasnih\\_ukrainskih\\_pidlitkiv](https://researchgate.net/publication/359714832_Osoblivosti_akcentuacij_harakteru_sucasnih_ukrainskih_pidlitkiv).

73. Мельничук М., Рева М. Вплив акцентуацій характеру на формування агресивності підлітків. *Молодий вчений*. 2023. December. № 12 (124). С. 97–100. URL: DOI:10.32839/2304-5809/2023-12-124-14.

74. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. В. Бойко). URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/c497532026a08131460d90a255206eda.pdf>; [https://www.eztests.xyz/tests/social\\_emotional\\_barriers/](https://www.eztests.xyz/tests/social_emotional_barriers/).

75. Мех О. А. Засади та проблеми соціалізації науки, техніки і технологій. *Наука та наукознавство*. 2014. № 1. С. 21–31.

76. Михайлишин У. Б. Основні підходи до дослідження залежної поведінки. *Trends of modern science and practice: The V International Scientific and Practical Conference*. (Turkey, Ankara, February 8–11, 2022). Ankara, 2022. P. 540–543. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42749>.

77. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 41. С. 176–187. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1\\_2018\\_41\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2018_41_17).

78. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 110–119. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2018\\_3%282%29\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3%282%29_18).

79. Михайлів С. Психологічні особливості осіб з адикцією. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 20 жовт. 2017 р.) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2017. 400 с. С. 272–277.

80. Міжнародні стандарти лікування розладів, пов'язаних із вживанням наркотичних речовин: переглянуте видання з урахуванням результатів польового дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я та Управління з наркотиків та злочинності Організації Об'єднаних Націй, 2020 р. 110 с. URL: [https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC\\_WHO\\_International\\_Standards\\_Treatment\\_Drug\\_Use\\_Disorders\\_2020\\_UKR\\_inoff.pdf](https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC_WHO_International_Standards_Treatment_Drug_Use_Disorders_2020_UKR_inoff.pdf)

81. Мовчанюк М. Т. Мобільна залежність та її вплив на людину. Вінниця: Вінницький нац. техн. ун-т, 2020. <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/view/10151/8504>.

82. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol\\_zalezhn\\_pov.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21201/3/Psykhol_zalezhn_pov.pdf).

83. Музиченко Л. В. Чинники формування ідентичності в юності. *Наукові записки*. 2003. Т. 22. Ч. II. С. 296–299. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cc00e510-0106-4938-9ced-6c062a2dfc91/content>.

84. Нерубаська А. О., Шепелева В. С. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2023. Вип. 47. С. 200–203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/35.pdf>.

85. Нікуди без телефона. *Інтернет ресурс: Teenergizer.org*. URL: <https://teenergizer.org/articles/>.

86. Орос В. Психологічні особливості гіперактивності акцентуєваних підлітків в умовах соціальної деривації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Луцьк, 2015. 245 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0415U005407>.

87. Осуховська О. С. Клінічні особливості формування ігрової залежності та її профілактики. *Архів психіатрії*. 2010. № 3. Т. 16. С. 87–90. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh\\_2010\\_16\\_3-4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2010_16_3-4_22).

88. Пасько К. М., Ключова А. І. Взаємозв'язок прояву тривожності зі стилем поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Наукові пошуки*: зб. наук. пр. молодих учених. 2013. Вип. 9 / за ред. проф. А. А. Сбруєвої. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 284 с. С. 239–242. URL: <https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/2-9.pdf#page=242>.

89. Пашкова Г., Сергієні О. Соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності підлітків. *Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки*: зб. тез Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Дніпро, 28 верес. 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 88–90.

90. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>; <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/2247>.

91. Підлітковий суїцид. Види профілактики: навч. посіб. / О. Б. Попова, С. Є. Фесун; упоряд. Т. А. Шаповал. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 104 с.

92. Попов Д. Короткий посібник з цифрової доступності: метод. рек. Швеції. 72 с. URL: [https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-06/korotkiy\\_posibnik\\_z\\_cifrovoi\\_dostupnosti\\_-\\_ukr.pdf](https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-06/korotkiy_posibnik_z_cifrovoi_dostupnosti_-_ukr.pdf).

93. Приходна А. О. Аналіз досвіду роботи соціального педагога з профілактики інтернет-залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти (Харків, 19 трав. 2023 р.). Харків, 2023. С. 165–168.

94. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах: монографія / Н. Ю. Максимова, А. М. Грись, М. М. Павлюк, І. Ф. Манілов, Т. А. Рябовол, Л. А. Філоненко, О. В. Максим, В. М. Щербина-

Прилука, Д. Ю. Старков; за ред. Н. Ю. Максимової. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с.

95. Профілактика та корекція відхилень поведінки: навч.-метод. посіб. / укл.: Лариса Мафтин. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 368 с.

96. Психологія спілкування: електрон. метод. рек. до курсу «Психологія спілкування» для здоб. першого (бакалавр) рівня вищої освіти: 053 «Психологія» / уклад. А. В. Курова. Одеса, 2023. 86 с.

97. Психологічна допомога для підлітків: куди можна звертатися? / М-во реінтеграції. URL: <https://ldn.org.ua/useful-material/psykholohichna-dopomoha-dlia-pidlitkiv-kudy-mozhna-zvernutysia/>.

98. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М. Й. Боришевський, О. В. Шевченко, Н. Д. Володарська та ін.; за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.

99. Психологія девіантної поведінки: навч.-метод. посіб. / О. Л. Христюк. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.

100. Пузь І. В., Мороз А. П. Особливості схильності до суїциду у молоді з різним проявом перфекціонізму. *Наук. вісн. Херсонського держ. ун-ту*. 2020. Вип 3. С. 187–194. (Серія «Психологічні науки»). DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-23>.

101. Пушкар В. А. Психологія адиктивної поведінки: метод. рек. до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студ. IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка, 2010. 84 с.

102. Рольова гра «Ток-шоу». Під час заняття викладач і студенти проводять рольову гру у форматі ток-шоу. URL: <https://e-courses.jta.com.ua/e-manuals/konstruktor-vprav-irex/rolyova-gra-tok-show/>.

103. Рукштель Ю. С. Фабінг як чинник адиктивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку. *Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects: The 9 th International scientific and practical conference (Berlin, Germany, February 20–22, 2022)*. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2022. 413 p. С. 285–290. <http://ndekc.lviv.ua/pdf/5.pdf#page=285>.

104. Рябініна М. Соціально-педагогічне дослідження виявлення маніпулятивних проявів у міжособистісних стосунках учнів. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 1(6). С. 129–136. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/soc\\_robota\\_soc\\_osvita/2021\\_1/16.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2021_1/16.pdf). DOI: 10.31499/2618-0715.1(6).2021.234152.
105. Савчук О. В. Соціально-психологічні детермінанти адиктивної поведінки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Київський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2006. 192 с. URL: <https://mydisser.com/dfiles/94549958.doc>.
106. Саппа М. М. Трудоголізм як об'єкт девіантології. *Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти*: матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 10 квіт. 2015 р.) / МВС України, Харк. нац.ун-т внутр. справ, 2015. 166 с. С. 33–36.
107. Сафронов А. Г. Деструктивні культури та деструктивні методи впливу на психіку. *Вісник Харківського держ. ун-ту*: сб. наук. пр. 1999. № 460. Харків: ХДУ, 1999. С. 113–115.
108. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського ун-ту*. 2020. Вип. 6. С. 108–114. (Серія «Психологічні науки»).
109. Світлична Н. О., Найпак К. І. Психологічні особливості аутодеструктивної поведінки працівників ДСНС України з симптомами ПТСР / НУЦЗ України, НУЦЗ України. Київ. 253 с. С. 232–233.
110. Сергета І. В., Григорчук Л. І., Погоріла Л. Ю. Фізичний розвиток та фізична працездатність підлітків і молоді 15–20 років: сучасні тенденції та перспективи. *Вісник морф*. 2000. № 2. Т. 6. С. 319–321.
111. Синіцька Т. В. Оцінка контекстуальних чинників у генезі адиктивної поведінки студентської молоді. *Медична психологія*. 2013. № 4. Т. 8. С. 31–35. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2013\\_8\\_4\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2013_8_4_10).
112. Сідак Л. М. Адикція як форма руйнації духовного буття особистості. *Вісник Нац. ун-ту «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»*. 2015. № 4.

С. 46–55. (Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua\\_2015\\_4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua_2015_4_7).

113. Сізов Д. Ю., Саврасов М. В. Адикція як форма прояву поведінки

114. . Addiction as a form of manifestation of the behavior of modern youth. *Психологія особистості*. Вип. 45. 2023. С. 166–171. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.28>.

115. Смартфоновалежність тебе не стосується? Перевір просто зараз! Поради. *Інтернет ресурс: CREDO*. URL: <https://credo.pro/2016/01/150211>.

116. Смілянець Т. Л. Вплив системи віртуальної реальності на психологічний стан юнацтва. *Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference*. С. 194–196.

117. Смілянець Т. Л. Втома, як негативний наслідок використання мобільного телефону. *Integration of education, science and business in modern environment: winter debates*»: матеріали III міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024. С. 177–179.

118. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 4. С. 66–71. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pupch\\_2023\\_4\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pupch_2023_4_15) С. 66–71.

119. Смілянець Т. Л. Особливості прояви синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: ДНДІ МВС України. 2023. С. 210–212.*

120. Смілянець Т. Л. Підтримка соціально-психологічного клімату в колективі. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: матеріали VI Міжвід. наук.-практ. круглий стіл. Київ, 2024. С. 160–164.*

121. Смілянець Т. Л. Психологічна підтримка працівників Національної поліції України. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони*

України: матеріали III Всеукр. міжвід. психол. форуму ДНДІ МВС України. Київ, 2024. С. 167–169.

122. Смілянець Т. Л. Роль сім'ї та школи в профілактиці телефонної залежності у підлітків. *Russia-Ukraine War: Consequences for the World: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference*. (матеріали IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.) (February 1–2, 2024). FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 167 p. Дніпро, 2024. С. 123–124. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e916bb4e-3689-4405-9a39-d3fda5131a35/content>.

123. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи*. 2024. № 4(46). С. 1384–1389. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1383-1388](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1383-1388).

124. Смілянець Т. Л. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). С. 121–127. doi: 10.33270/03233201.121.

125. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future healthcare: innovations, advances and progress*: матеріали III міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024. С. 60–63.

126. Сокурєнко В. В. Самогубства в країні: причини та протидія. *Фонові для злочинності явища: запобігання та протидія*. Харків, 2018. С. 8–9. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27\\_04\\_2018/pdf/2.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_04_2018/pdf/2.pdf).

127. Стахова О. О., Борисюк Т. П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. *Наукова думка сучасності і майбутнього. Наукове мислення*: зб. ст. вісімнадцятої Всеукр. практ.-пізнав. інтернет-конф. 2018. С. 58–60.

128. Страйкер К., Кавлакоглу Е. Що таке штучний інтелект (AI)? *Інтернет ресурс: ibm.com*. 2024. 9 серп. URL: <https://www.ibm.com/think/topics/artificial-intelligence>.

129. Суятинова К. Особливості посттравматичного стресового розладу у дітей дошкільного віку. *Наук. вісн. Вінницької академії безперервної освіти*. 2024. № 5.

С. 171–177. (Серія «Педагогіка. Психологія»). URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=EuiagNUAAAAJ&citation\\_for\\_view=EuiagNUAAAAJ:35N4QoGY0k4C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=EuiagNUAAAAJ&citation_for_view=EuiagNUAAAAJ:35N4QoGY0k4C).

130. Тест на залежність від телефону. *Інтернет ресурс: Psycho-test.org*. URL: [https://psycho-test.org/uk/test/phone\\_addiction\\_test.html](https://psycho-test.org/uk/test/phone_addiction_test.html).

131. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. *Психологія життєвої кризи*. Київ: Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.

132. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності: монографія. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

133. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч. посіб. Київ: Главник, 2017. 144 с.

134. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. 150 с. С. 3-13.

135. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. / 2 вид, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с.

136. Хоменко Т. М. Сучасні психологічні підходи до вивчення кризи особистості. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. пр. за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квіт. 2021 р.) / ред. кол.: С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 426–428. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/13779>.

137. Цікаво знати. Скільки часу ми втрачаємо на смартфони? *Інтернет ресурс: NASHAPolsha*. 2022. January 26. URL: [https://nashapolsha.pl/tsikavo-znati-skilki-chasu-mi-vtrachayemo-na-smartfoni/#google\\_vignette](https://nashapolsha.pl/tsikavo-znati-skilki-chasu-mi-vtrachayemo-na-smartfoni/#google_vignette).

138. Чайка О. А. Соціально-педагогічна корекція адиктивної поведінки у молоді: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 231 «Соціальна робота: соціальна педагогіка» / Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 77 с.

139. Шарун А. І. Профілактика та корекція розладів адаптації у студентів, що перенесли психоемоційний стрес: дис. ... доктора філософії: 222 / Дніпровський держ. мед. ун-т. Дніпро, 2023. 250 с. URL: [https://repo.dma.dp.ua/8267/1/Дисертація\\_Шарун%20АІ.pdf](https://repo.dma.dp.ua/8267/1/Дисертація_Шарун%20АІ.pdf).

140. Шахова О. Г., Гребенюк А. А. Симптоми ПТСР у студентів через рік після початку повномасштабної війни в Україні. *Психологічні читання*: зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.). URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7aa16663-88f2-41cf-b6a0-002cda1848c4/content>.

141. Шебанова В. І. Основи психологічно корекції: метод. рек. Херсон : ФОП В. С. Вишемирський, 2022. 104 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16470>.

142. Шевченко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: метод. рек. Київ, 2016. 157 с.

143. Шевченко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7. Issue 8 (52). P. 72–81.

144. Шевяков О. В. Психологічне забезпечення розвитку соціотехнічних систем: когнітивні аспекти. *Сучасні дослідження когнітивної психології*: матеріали міжнар. нтернет-конф. Острог: Нац. ун-т «Острозька академія», 2012. Вип. 1. 344 с. С. 15–16.

145. Шевякова І. П. Проблема кібер-адикції в умовах пандемії. *Людина та її реальність*: зб. матеріалів ХІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 24–25 листоп. 2021 р.) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 169 с. С. 158–161. URL: [http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2643/1/МАКЕТ\\_тези%20Людина%20і%20реальн.pdf#page=159](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2643/1/МАКЕТ_тези%20Людина%20і%20реальн.pdf#page=159).

146. Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2012. № 4 (29). С. 280–285.

147. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків: метод. рек. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/media/44221/file/posttraumatic\\_interactive.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/44221/file/posttraumatic_interactive.pdf.pdf).

148. Юр'єва Л. М., Ботьбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика: монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.

149. Янг К. Тест на інтернет-залежність. *Психологічні методика та тести. Інтернет ресурс: Eztests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_iat](https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat).

150. Addictive Behaviours in Young People – An International Comparative Study of the Construction of an Addictive Personality (France, Switzerland, Quebec). *January Psychology*. 2021. Vol. 12 (07). DOI:10.4236/psych.2021.127071. URL: [https://www.researchgate.net/publication/353521022\\_Addictive\\_Behaviours\\_in\\_Young\\_People-An\\_International\\_Comparative\\_Study\\_of\\_the\\_Construction\\_of\\_an\\_Addictive\\_Personality\\_France\\_Switzerland\\_Quebec](https://www.researchgate.net/publication/353521022_Addictive_Behaviours_in_Young_People-An_International_Comparative_Study_of_the_Construction_of_an_Addictive_Personality_France_Switzerland_Quebec).

151. Aldhahir A. M., Bintalib H. M, Alhotye M., Alqahtani J. S, Alqarni O. A., Alqarni A. A., Alshehri K. N, Alasimi A. H, Raya R. P., Alyami M. M., Naser A. Y., Alwafi H., Alzahrani E. M. Prevalence of Nomophobia and Its Association with Academic Performance Among Physiotherapy Students in Saudi Arabia: *A Cross-Sectional Survey*. 2023. 25 July. Vol. 16. P. 2091–2100. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S415891>. URL: <https://www.dovepress.com/prevalence-of-nomophobia-and-its-association-with-academic-performance-peer-reviewed-fulltext-article-JMDH>.

152. Araqelyan A. The peculiarities of the need sphere of accentuation types of character. *Main Issues Of Pedagogy And Psychology*. 2022. November. Vol. 22 (2). P. 21–27. DOI:10.24234/miopap.v22i2.438. URL: <https://www.researchgate.net/publication/365795021>.

153. Bayer's Pharmaceutical Specialities. *The British medical Journal*. 1806. April. 8. P. 33–39.

154. Brehm J. W., & Brehm S. S. (1981). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. San Diego, CA: Academic Press. 1981.

155. Bushuyev S., Korchova H., Krasyl'nyk Y., Rudenko M., Kozyr B. Development of clip thinking of higher education students in information environment. *ITLT*. 2024. Feb. Vol. 99. № 1. P. 76–94. DOI: 10.33407/itlt.v99i1.5376.

156. Campaign: Health and addictions: «Don't let them possess you» / Creative Direction: Navarro C. and Tamburini P.; Art Direction: Tamburini P. International Dianova network. 2016. URL: <https://www.dianova.org/campaigns/dontletthempossessyou/>.

157. Cornford T, Lichtner V. (2014). Digital Drugs: an anatomy of new medicines. In: Doolin, Bill, Lamprou, Eleni, Mitev, Nathalie N. and McLeod, Laurie, (eds.). *Information Systems and Global Assemblages: (Re)configuring Actors, Artefacts, Organizations*. IFIP Advances in Information and Communication Technology, 2014. Vol. 4. Springer. P. 149–162.

158. Engelbregt H. J., Brinkman K., Geest C. C. E. van, Irmischer M., Deijen J. B. The effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) on mood, attention, heart rate, skin conductance and EEG in healthy young adults. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9142458/>.

159. Favennec M., Bronsard G., Guillou M., Le Reste J.-Y., Planche P. Addictive Behaviours in Young People – An International Comparative Study of the Construction of an Addictive Personality (France, Switzerland, Quebec). *Psychology*, 2021. Vol. 12, 1. 2021. Jul 29. C. 1153–1170. DOI: 10.4236/psych.2021.127071.

160. Flanagan BY E. 5 Min Read. 7 communication games for team building Unboxed training technology. *Hard Skills vs Soft Skills Infographic*. 2023. Aug. 28. URL: <https://unboxedtechnology.com/blog/activities-to-improve-communication-skills-in-the-workplace/>.

161. Gagliardi Giovanni. Cannabis, svelato il mistero: i primi a fumarla 2.500 anni fa furono i cinesi. *La Repubblica*. 2019 p. 12 черв. URL: <https://www.repubblica.it/salute/medicina-e->

ricerca/2019/06/12/news/cannabis\_in\_antiche\_tombe\_cinesi-228610805/?ref=RHPF-VU-I194178879-C6-P7-S2.2-T1.

162. ICD-11 Reference Guide icd.who.int. URL: <https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html>.
163. José De-Sola Gutiérrez, Fernando Rodríguez de Fonseca, Gabriel Rubio. Cell-Phone Addiction: A Review. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5076301/>.
164. Kelley S. J. (1993). Caregiver Stress in Grandparents Raising Grandchildren. *Journal of Nursing Scholarship*, 1993. № 25. P. 331–337.
165. Learn about Mental Health and Addiction Make this Gap year, your best. Excessive device use getting in the way? Gain the skills you need to manage your life. URL: <https://www.restartlife.com/program/gap-year/>.
166. Łukawski K., Rusek M., Czuczwar S. J. Can pharmacotherapy play a role in treating internet addiction disorder? 2019. 24 Apr. P. 1299-1301. DOI: <https://doi.org/10.1080/14656566.2019.1612366>. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14656566.2019.1612366>.
167. Madhumitha Nanditale Sripad, Makarand Pantoji, Guru S Gowda, Sundarnag Ganjekar, Venkata Senthil Kumar Reddi, Suresh Bada Math. Suicide in the context of COVID-19 diagnosis in India: Insights and implications from online print media reports. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7982785>.
168. Mamun F. Al., Mamun M. A., Prodhan Md. S., Muktarul Md., Griffiths M. D., Muhit M., Sikder Md. T. Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of Smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Science that inspires*. 2023. March. Vol. 9. Issue 3. P. 1–9. DOI: [10.1016/j.heliyon.2023.e14284](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284).
169. Milani L. (2021). New addictions in youth: Internet addiction and internet gaming disorder. In M. Balconi & S. Campanella (Eds.). *Advances in substance and behavioral addiction: The role of executive functions*. 2021. 23 oct. P. 227–249. Springer Nature Switzerland AG. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-82408-2\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-82408-2_10).
170. Notara V., Vagka E., Gnardellis Ch., Lagiou A. The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction and Health*. 2021.

April. Вип. 13 (2). С. 120–135. University of Patras University of West Attica, Athens, Greece. DOI:10.22122/ahj.v13i2.309. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8519611>.

171. Prasyatiani T., Hijriarahmah D., Solamat L. A. Seven magic days to prevent nomophobia. *Proceedings of INTCESS*. 2017 4th International Conference on Education and Social Sciences (Turkey, Istanbul, 6–8 Feb. 2017). URL: [https://www.ocerint.org/intcess17\\_epublication/papers/46.pdf](https://www.ocerint.org/intcess17_epublication/papers/46.pdf).

172. Sartipi H. N., Tkachenko E. V., Aqib M. To the question on importance of typologies taking into consideration under physiological and pathological conditions by own research data and side experience. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. №. 92: with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Recent Advances in Scientific World» (Mexico, Monterrey, December 18–19, 2021). Monterrey, Mexico: Mendez Editores, 2021. P. 450–453.

173. Screen time addiction? The average American spends 4.5 hours per day on phone. *BYEMILY VOLZ, NBC 10 NEWS*. Mon, January 22nd 2024. URL: <https://turnto10.com/i-team/consumer-advocate/screen-time-addiction-average-american-spends-four-hours-per-day-phone-younger-generation-reduce-laptops-notifications-january-22-2024>.

174. Shamilova M., & Hajiyeva, S. (2021). Analysis of DSC (differential scanning calorimetry) thermograms of milk fat. *Technology Audit and Production Reserves*. 2021. Vol. 5 (3 (61)). P. 36–39. <https://doi.org/10.15587/2706-5448.2021.242804>.

175. Sukiasyan S. G., et al. Acute Stress Reactions and Disorders in Participants of the war in Artsakh. *EC Psychology and Psychiatry*. 2022. № 11.5. P. 25–43. URL: <https://ecronicon.net/assets/ecpp/pdf/ECPP-11-00988.pdf>.

176. Villella C., Martinotti G., Di Nicola M., Bria P., Janiri L., Conte G. Behavioural Addictions in Adolescents and Young Adults: Results from a Prevalence Study. *Journal of Gambling Studies*. 2011. June. Vol. 27 (2). URL: [https://www.researchgate.net/publication/44684362\\_Behavioural\\_Addictions\\_in\\_Adolescents\\_and\\_Young\\_Adults\\_Results\\_from\\_a\\_Prevalence\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/44684362_Behavioural_Addictions_in_Adolescents_and_Young_Adults_Results_from_a_Prevalence_Study).

## ДОДАТКИ

Додаток А

## Акти впровадження

Громадська організація «Всеукраїнське об'єднання  
протибії булінгу! Мої безпечні друзі»  
«*My safety friends*» 

код ЄДРПОУ 44187978, e-mail: My\_safety\_friends@ukr.net  
просп. М. Бажана, 28-В, оф. 95, м. Київ, 02149, тел. (098) 486-88-88

06 жовтня 2025 року № 86-88/115-2025

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Голова громадської організації  
«Всеукраїнське об'єднання протибії  
булінгу! Мої безпечні друзі»  
**Юрій БУРАНОВ**  
«06» жовтня 2025 року


**АКТ**

**про впровадження в практичну діяльність в громадській організації  
результатів дисертаційного дослідження здобувача кафедри юридичної  
психології Національної академії внутрішніх справ  
СМІЛЯНЕЦЬ Тетяни Леонідівни**

Відповідно до положень Статуту громадська організація «Всеукраїнське об'єднання протибії булінгу! Мої безпечні друзі» (далі – організація) об'єднує громадян, які є небайдужими до проблем захисту прав і свобод людини та громадянина, особливо дотримання прав дітей, протибії булінгу (цькуванню), миробудування, запобігання домашньому насильству, а також здійснює свою громадську діяльність у цій сфері.

Комісія у складі: голови комісії – голови організації Юрія Буранова, а також її членів, заступника голови організації з психологічної допомоги – Яни Буранової та психолога – Дар'ї Капусти, склала цей акт про впровадження в практичну діяльність організації результатів проведеного дослідження здобувачем кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ Смілянець Тетяною Леонідівною на тему «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді».

Підготовлені рекомендації та висновки дисертаційного дослідження використовуються працівниками організації під час планування роботи та при розробці основ формування безпечного освітнього середовища серед дітей та молоді шляхом правотворчої діяльності.

**Голова комісії:**  
голова громадської організації

 **Юрій БУРАНОВ**

**Члени комісії:**  
заступник голови організації  
з психологічної допомоги

 **Яна БУРАНОВА**

психолог

 **Дар'я КАПУСТА**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
 Проректор Національної  
 академії внутрішніх справ  
 доктор юридичних наук, професор  
 підполковник поліції  
**Сергій ЧЕРНЯВСЬКИЙ**  
 2025 року



**АКТ**

06.10. 2025

м. Київ

№ 474-01

Впровадження результатів дисертації  
 Смілянecь Тетяни Леонідівни на тему  
 «Психологічні особливості телефонної  
 залежності сучасної молоді» в освітній  
 процес НАВС

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи у складі:

- начальника відділу організації освітнього процесу лейтенанта поліції Бойчук Вікторії Олександрівни;
- т.в.о. начальника відділу організації наукової діяльності, кандидата юридичних наук, старшого лейтенанта поліції Горбенко Дар'ї Андріївни;
- начальника відділу аспірантури (ад'юнктури) і докторантури, доктора юридичних наук, професора підполковника поліції Тихонові Олени Вікторівни;
- завідувача кафедри юридичної психології, доктора юридичних наук, професора підполковника поліції Охріменка Івана Миколайовича;
- завідувача загальної бібліотеки Гайдар Людмили Георгіївни.

Комісія розглянула й узагальнила наукові праці здобувача Національної академії внутрішніх справ Смілянecь Тетяни Леонідівни на тему «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді» поданої на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія.

Проаналізовано основні результати дослідження Смілянecь Т.Л., зокрема наукові праці, в яких опубліковані теоретичні положення дисертації:

1. Смілянecь Т. Л. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. № 1. С. 121–127.
2. Смілянecь Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. С. 66–71.
3. Смілянecь Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи*. 2024. С. 1384–1389.
4. Смілянecь Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді. *Габітус*. № 73(10). 2025. С. 340–343. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.60>
5. Смілянecь Т. Л. Особливості прояви синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. *Актуальні проблеми психологічного*

забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2023. С. 210–212.

6. Смілянець Т. Л. Телефонна маніпуляція, як метод впливу на юнацтво: зб. матеріалів III наук.-теорет. конф. здоб. вищої освіти та молодих вчених. 2023. С. 132–134.

7. Смілянець Т. Л. Вплив системи віртуальної реальності на психологічний стан юнацтва. *Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference*. Дніпро, 2023. С. 194.

8. Смілянець Т. Л. Роль сім'ї та школи в профілактиці телефонної залежності у підлітків. *Russia-Ukraine War: consequences for the World* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024.

9. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress* : III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024. С. 60

10. Смілянець Т. Л. Втома, як негативний наслідок використання мобільного телефону. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates* : Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024.

11. Смілянець Т. Л. Психологічна підтримка працівників Національної поліції України. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони України*: III Всеукр. міжвід. психол. форум. Київ : ДНДІ МВС України, 2024.

12. Смілянець Т. Л. Підтримка соціально-психологічного клімату в колективі. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* : VI міжвід. наук.-практ. круглий стіл. Київ, 2024. С. 160.

На основі проведеного аналізу комісія зробила висновок, що праці Смілянець Т.Л. містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, що дає підстави запровадити їх для використання в освітньому процесі Національної академії внутрішніх справ, зокрема при викладанні відповідних навчальних дисциплін, під час підготовки навчально-методичних та дидактичних матеріалів, а також рекомендувати їх до вивчення під час самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

**Члени комісії:**



**Вікторія БОЙЧУК**



**Дар'я ГОРБЕНКО**



**Олена ТИХОНОВА**



**Іван ОХРИМЕНКО**



**Людмила ГАЙДАР**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор Національної академії  
внутрішніх справ,  
доктор юридичних наук, професор  
полковник поліції



**Олег ТАРАСЕНКО**

2025 року

**АКТ**

06.10, 2025

м. Київ

№ 475-11

Впровадження результатів дисертації  
Смілянець Тетяни Леонідівни на тему  
«Психологічні особливості телефонної  
залежності сучасної молоді» в наукову  
діяльність НАВС

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи у складі:

- т.в.о. начальника відділу організації наукової діяльності, кандидата юридичних наук, старшого лейтенанта поліції Горбенко Дар'ї Андріївни;
- завідувача кафедри юридичної психології, доктора юридичних наук, професора підполковника поліції Охріменка Івана Миколайовича;
- начальника відділу аспірантури (ад'юнктури) і докторантури, доктора юридичних наук, професора підполковника поліції Тихонової Олени Вікторівни;
- завідувача загальної бібліотеки Гайдар Людмили Георгіївни.

Комісія розглянула й узагальнила наукові праці здобувача Національної академії внутрішніх справ Смілянець Тетяни Леонідівни на тему «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді» поданої на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія та на основі проведеного аналізу зробила висновок, що надані наукові праці містять низку обґрунтованих теоретичних положень і пропозицій спрямованих на дослідження психологічних особливостей монофобії в молоді та визначення дієвих шляхів її профілактики.

Проаналізовано основні результати дослідження Смілянець Т.Л., зокрема наукові праці, в яких опубліковані теоретичні положення дисертації:

1. Смілянець Т. Л. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. № 1. С. 121–127.
2. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. С. 66–71.
3. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи*. 2024. С. 1384–1389.
4. Смілянець Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді.

*Габітус*, № 73(10), 2025, С. 340–343, <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.60>

5. Смілянець Т. Л. Особливості прояви синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2023. С. 210–212.

6. Смілянець Т. Л. Телефонна маніпуляція, як метод впливу на юнацтво: зб. матеріалів III наук.-теорет. конф. здоб. вищої освіти та молодих вчених. 2023. С. 132–134.

7. Смілянець Т. Л. Вплив системи віртуальної реальності на психологічний стан юнацтва. *Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference*. Дніпро, 2023. С. 194.

8. Смілянець Т. Л. Роль сім'ї та школи в профілактиці телефонної залежності у підлітків. *Russia-Ukraine War: consequences for the World* : зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024.

9. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress* : III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024. С. 60





10. Смілянець Т. Л. Втома, як негативний наслідок використання мобільного телефону. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates* : Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2024.

11. Смілянець Т. Л. Психологічна підтримка працівників Національної поліції України. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони України*: III Всеукр. міжвід. психол. форум. Київ : ДНДІ МВС України, 2024.

12. Смілянець Т. Л. Підтримка соціально-психологічного клімату в колективі. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* : VI міжвід. наук.-практ. круглий стіл. Київ, 2024. С. 160.

На основі проведеного аналізу комісія зробила висновок про те, що вищезазначені матеріали Смілянець Т.Л. можуть застосовуватися під час підготовки монографій, підручників, навчальних посібників, методичних рекомендацій, узагальнення аналітичних матеріалів, обґрунтування пропозицій до чинних проєктів нормативно-правових актів, підготовка яких потребує проведення відповідних наукових досліджень або містить наукову складову.

**Члени комісії:**

 Дар'я ГОРБЕНКО  
 Іван ОХРИМЕНКО  
 Олена ТИХОНОВА  
 Людмила ГАЙДАР

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

*в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:*

1. Смілянець Т. Л. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. № 1. Київ. 2023. С. 121–127. DOI: <https://doi.org/10.33270/03233201.121>

2. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного стану. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. С. 66–71. DOI <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.4.13>

3. Смілянець Т. Л. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи*. № 4(46). 2024. С. 1384–1389. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1383-1388](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1383-1388).

4. Смілянець Т. Л. Профілактика телефонної залежності серед молоді. *Габітус*. № 73(10). 2025. С. 340–343. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.60>

*які засвідчують апробацію результатів дослідження:*

5. Смілянець Т. Л. Особливості прояви синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: ДНДІ МВС України, (м. Київ, 31 жовтня 2023 року). Київ. 2023. С. 210–212.

6. Смілянець Т. Л. Телефонна маніпуляція, як метод впливу на юнацтво: зб. матеріалів III наук.-теорет. конф. здоб. вищої освіти та молодих вчених. «Забезпечення запобігання та протидія домашньому насильству, насильству за ознаками статі й торгівлі людьми: національна практика та зарубіжний досвід». (м. Київ, 04 грудня 2023 року). Київ. 2023. С. 132–134.

7. Смілянець Т. Л. Вплив системи віртуальної реальності на психологічний стан юнацтва. *Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference*. (м. Дніпро, 21-22 грудня 2023 року). Дніпро. 2023. С. 194 – 195.

8. Смілянець Т. Л. Роль сім'ї та школи в профілактиці телефонної залежності у підлітків. Russia-Ukraine War: consequences for the World: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Дніпро 1-2 лютого 2024 року). Дніпро. 2024. С. 123 – 124.

9. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress: III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Дніпро, 07 червня 2024 року). Дніпро. 2024. С. 60 – 61.

10. Смілянець Т. Л. Втома, як негативний наслідок використання мобільного телефону. Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates: Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Дніпро, 07-08 лютого 2024 року). Дніпро. 2024. С. 190 – 191.

11. Смілянець Т. Л. Психологічна підтримка працівників Національної поліції України. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки і оборони України: III Всеукр. міжвід. психол. форум. Київ: ДНДІ МВС України, (м. Київ, 30 червня 2024 року). Київ. 2024. С. 316 – 318.

12. Смілянець Т. Л. Підтримка соціально-психологічного клімату в колективі. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: VI міжвід. наук.-практ. круглий стіл. (м. Київ, 30 травня 2024 року). Київ. 2024. С. 160 – 162.