

ВІДГУК

**опонента, доктора юридичних наук, професора
Цільмак Олени Миколаївни на дисертацію
Смілянець Тетяни Леонідівни
«Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді»
за спеціальністю 053 «Психологія»**

Актуальність теми дослідження.

Останнє десятиліття людство, через удосконалення мобільних пристроїв та розширення мережі Інтернет, почало відчувати психологічну проблему в бажанні бути завжди на зв'язку. Можна припустити, що поєднання технологічного прогресу, стрімких соціальних змін, а також низької цифрової освіти пришвидшують темпи залежності особистості від мобільних гаджетів.

Запущений та адаптований дистанційний формат навчання через світову пандемію, військові дії на території України, вимушене переселення з прифронтових зон населення створили серйозні виклики для соціалізації і розвитку молоді. У таких обставинах молодь шукають різні способи комунікації та підтримки з боку рідних, друзів та однодумців. Саме мобільний телефон дозволяє поділитись пережитими емоціями, подіями, думками та переживаннями з різним колом оточуючих. Він стає тим провідником, який дозволяє транслювати ті проблеми, які турбують молодь (відео, пости, музика на дзвінках тощо). Окрім цього, мобільний телефон є не тільки засобом комунікації, а й способом психологічного розвантаження, а й іноді втечі від реальності.

Телефон дає можливість уникнути складних думок, конфліктів та досягнути миттєвого полегшення, яке створює лише ілюзію розслаблення. Насправді, звичка заспокоюватись, розслаблятись та відпочивати завдяки телефону лише формує поведінкову залежність. Стрімке формування автоматизованої звички призводить до того, що відсутність телефону в руках, або в полі зору, підсилює тривожність, паніку та страх молодої людини.

Окрім вище зазначеного, неконтрольоване використання телефону формує нехімічну адиктивну поведінку, яка характеризується соціальною дезадаптацією та фрустрацією. У зв'язку з тим, що молодь ще перебуває на шляху до самоідентифікації, телефон та доступ до віртуального середовища дає можливість здійснювати пошук себе через зовнішнє схвалення. Також, відсутність внутрішніх орієнтирів у молодого покоління проковує втечу в цифрову реальність, яка не вимагає цілей та планів на майбутнє. Саме телефон стає зручним інструментом компенсації внутрішньої невизначеності, що підвищує ризик формування телефонної залежності.

Актуальність дисертаційного дослідження «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді» зумовлена необхідністю комплексного аналізу індивідуально-психологічних характеристик молоді, що виступають детермінантами формування телефонної залежності. Водночас існує об'єктивна потреба у розробленні дієвих заходів профілактики цього явища в умовах сучасного суспільства, яке вже характеризується високим рівнем поширення гаджетозалежності.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у роботі Смілянець Т.Л. результати полягають у розширенні наукових уявлень про специфіку перебігу телефонної залежності у сучасної молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Уперше було запропоновано та апробовано програму психокорекції характерологічних особливостей осіб молодіжного віку з вираженими проявами номофобії. Запропоновані заняття містять вправи направлені на зниження рівня тривожності та телефонної залежності, корекцію депресивних станів, а також на розвиток комунікативних навичок і соціальної активності. Окрім цього, авторкою вперше запропоновано перелік адиктогенних чинників, як детермінантів залежностей у молодому середовищі, розроблено та апробовано певні дієві методики самостійного подолання людиною телефонної залежності та здійснено огляд проблематики адиктивної поведінки властивої сучасній молоді. Також чітко описано відмінність «інтернет-

залежність» від «телефонна залежність» у контексті вивчення психічних розладів.

Удосконалено наукові підходи до розуміння феномену телефонної залежності молоді, зокрема із врахуванням її соціально-психологічних детермінант.

Поглиблено наукові засади щодо профілактики виникнення та попередження розвитку телефонної залежності серед молоді. Запропоновано низку практичних заходів, які важливо реалізувати як на загальнодержавному так і на інституційному рівнях.

Отже, представлена дисертація має досить значну кількість наукових положень, що запропоновані автором вперше, деякі положення наукового дослідження удосконалено та дістали подальший розвиток. Це свідчить про високий науковий рівень представленої роботи.

Обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації підтверджується тим, що здобувачкою наукового ступеня було вивчено та проаналізовано значний масив наукових праць та нормативно-правових актів, які розкривають сутність поняття «номофобія», а також містять дієві рекомендації з профілактики та протидії цьому явищу. Достовірність висновків підтверджуються логічною аргументацією положень в дисертації, а також узагальненням та інтерпретацією отриманих під час дослідження емпіричних даних.

Мета дослідження відповідає його предмету та в повній мірі розкривається у поставлених здобувачкою завданнях.

Дослідження Смілянець Т.Л. відзначається наявністю наукової новизни та практичною значимістю її результатів. Викладене є підставою для загальної позитивної оцінки дисертації Смілянець Т.Л., як самостійного наукового дослідження з актуальної та важливої для науки та практики проблематики.

Практичне значення отриманих результатів полягає у використанні розроблених у результаті дослідження пропозицій та висновків в освітньому процесі та практичній діяльності, про що свідчать акти впровадження.

Зокрема, *науково-дослідній діяльності* – як підґрунтя для подальшого наукового розроблення окремих питань профілактики адитивної 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-нд);

– *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).

Оцінка змісту дисертації та її оформлення. Дисертаційна робота Смілянець Т.Л. є самостійною, завершеною науковою працею. Сформульовані в ній положення, узагальнення, висновки, рекомендації та пропозиції обґрунтовано на підставі самостійно проведених досліджень.

Структура та обсяг дисертації зумовлена метою, предметом і завданнями дослідження. Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (найменування на сторінках) і додатків (на сторінках). Загальний обсяг роботи становить 236 сторінок, з яких основний текст дисертації становить 207 сторінок.

У вступі автором обґрунтовано актуальність обраної теми, потребу її наукового розроблення, наведено відомості про мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, методи дослідження, вказано на його новизну, практичне значення, відзначено дані про апробацію результатів дослідження, наявні публікації.

Перший розділ: «Теоретичні засади вивчення телефонної залежності у психологічній науці» складається з трьох підрозділів.

У підрозділі 1.1: *«Психологічна природа залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості»* автором досить ретельно проведено огляд наукових праць з предмету дослідження.

Розкрито зростаючу роль мобільних гаджетів у житті сучасної людини та їхній вплив на формування психологічної залежності, зокрема телефонної залежності. Акцентовано, що пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, які суттєво підсилили залежність населення від смартфонів, перетворивши їх на ключовий засіб комунікації, навчання й навіть виживання. Водночас окреслено негативний бік цього явища – формування тривожно-фобічного страху залишитися без телефону.

У контексті проблеми Смілянець Т.Л. зроблено спробу співвіднести телефонну залежність з категорією девіантної поведінки. Подано загальне визначення девіантної поведінки, виокремлено її критерії та підходи до класифікації. Наголошено на необхідності уточнення нішевих проявів телефонної залежності у структурі девіантної поведінки молоді.

Водночас певна фрагментарність у висвітленні адиктивних агентів девіантної поведінки, які здобувачка розподіляє на хімічні та нехімічні види, призводить до залишення поза увагою самої телефонної залежності, як виду нехімічних адиктогенів.

У підрозділі 1.2: *«Детермінація адиктивної поведінки у сучасній молоді»* здобувачка зробила аналіз наукових джерел, які дають підстави стверджувати, що адиктивна поведінка молоді є складним багатофакторним феноменом, детермінованим поєднанням соціальних, психологічних, біологічних та середовищних чинників. Серед основних детермінант виділяються моральна незрілість, негативне або антисоціальне оточення, індивідуально-психологічні особливості (тривожність, невротизм, низький рівень адаптивності), спадкові та біологічні передумови, а також вплив освітніх і міжособистісних проблем.

Важливим є розуміння того, що саме молодий і студентський вік виступає критичним періодом для формування адикцій, оскільки в цей час особистість засвоює нові соціальні ролі та стикається з труднощами

професійного і особистісного самовизначення. Відсутність підтримки з боку батьків, неуспішність у навчанні, проблеми у стосунках з однолітками й представниками протилежної статі, а також перевантаженість у поєднанні навчальної та трудової діяльності підвищують ризики розвитку залежної поведінки.

Таким чином, адиктивна поведінка молоді формується як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, які перебувають у тісному онтогенетичному зв'язку. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення та профілактики, що має враховувати як індивідуально-психологічні характеристики, так і соціальне середовище особистості.

У підрозділі 1.3: *«Психологічна характеристика телефонної залежності молоді»* Смілянець Т.Л. зазначає, що телефонна адикція має складну природу і детермінується поєднанням об'єктивних і суб'єктивних факторів. До суб'єктивних належать низька стресостійкість, тривожність, неадекватна самооцінка, недостатня саморегуляція, емоційна нестабільність та соціальна ізоляція. Об'єктивними ж виступають технологічні можливості смартфонів, безперервна доступність інформації, поширення соціальних мереж та формування нових моделей комунікації. Взаємодія цих чинників формує ризикове середовище, у якому молода людина легко потрапляє в залежність.

Телефонна залежність може розглядатися, як одна з форм технологічних адикцій, що характеризується подвійною дією. З одного боку, цифрові пристрої сприяють соціалізації, розширенню комунікаційних можливостей та саморозвитку, а з іншого – провокують розвиток пасивних форм поведінки, зниження соціальної активності, формування ілюзорного відчуття успішності й психологічної безпеки. У крайніх випадках залежність від смартфона може виступати своєрідним механізмом «самолікування», що тимчасово компенсує психологічні труднощі, але водночас поглиблює їх у довгостроковій перспективі.

Таким чином, телефонна залежність молоді є складним соціально-психологічним явищем, що зумовлює необхідність її комплексного вивчення. Вона повинна розглядатися не лише як особистісна проблема, а й як загальносоціальне явище, яке потребує системних профілактичних і корекційних заходів. Вирішення цього завдання можливе лише за умови врахування як індивідуально-психологічних характеристик молоді, так і впливу соціального середовища, що формує специфіку використання цифрових технологій.

Другий розділ: «Емпіричне дослідження психологічних детермінантів телефонної залежності молоді» складається з двох підрозділів.

У підрозділі 2.1: «Організація та методи емпіричного дослідження» автором викладено результати анонімного опитування 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 2023 року.

За результатами анонімного анкетування здобувачка зробила досить цікаві висновки. Зокрема, що «...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...».

Смілянець Т.Л. зазначає, що залежність від мобільного гаджета розвивається завдяки можливості продемонструвати власні негативні сторони особистості у віртуальних просторах.

У підрозділі 2.2: «Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження» авторка зазначила, що 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.

В результаті чого здобувачка зробила висновки, зокрема, що:

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 клір-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 фобінг 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.

Третій розділ: «Шляхи та напрями телефонної залежності молоді» складається з двох підрозділів.

У підрозділі 3.1: *«Профілактика номофобії як напрям корекції залежності від мобільного гаджета»* Смілянець Т.Л. описує аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що детермінантами телефонної залежності виступають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішні пов'язані з особистісними характеристиками індивіда, тоді як зовнішні зумовлені технічними можливостями мобільних пристроїв та соціальним середовищем. Молодь надає перевагу використанню смартфонів завдяки їх універсальності та широкому спектру функцій. Смартфон забезпечує доступ до віртуальних способів заробітку, сприяє професійній самореалізації, пошуку та розвитку особистісних здібностей. Пандемія COVID-19 та воєнні події в країні актуалізували значення мобільного телефону як засобу отримання життєво важливої інформації, пов'язаної з безпекою та здоров'ям. Водночас відсутність смартфона може провокувати надмірний стрес, що проявляється у вигляді агресії, фрустрації, нападів істерики, зниження адаптивних можливостей та погіршення функціонування організму.

Це, на думку Смілянець Т.Л., *«...загальними причинами розвитку телефонної залежності у 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...»*.

У підрозділі 3.2: *«Психокорекційна програма характерологічних особливостей молоді з телефонною залежністю»* здобувачка пропонує практичні підходи до превенції такого негативного явища, як номофобія.

Смілянець Т.Л. підтверджує: «...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...».

У **Висновках** здобувачка розкриває результати вирішених завдань для досягнення мети наукового дослідження.

Список використаних джерел містить 176 джерела, з яких 20 – зарубіжних.

Повнота викладення основних результатів дисертації в опублікованих наукових працях. Основні положення, висновки та результати дослідження оприлюднено в доповідях на всеукраїнських науково-практичних конференціях, круглих столах та семінарах.

Особистий внесок здобувача. Усі сформульовані в дисертації положення та висновки ґрунтуються на власних дослідженнях здобувачки. Наукові розробки й рекомендації, що характеризують наукову новизну, отримано автором самостійно.

Водночас, аналізуючи сильні сторони даної дисертаційної роботи, звертаю увагу на певні його положення, які мають дискусійний характер, потребують додаткової аргументації, обґрунтування чи роз'яснення здобувачем під час публічного захисту. Отже:

1. На сторінці 35 тексту дисертації у 1 розділі до підрозділу 1.1. авторка припустила, що залежність від телефону є «компульсивною поведінкою, яка проявляється, як спосіб уникнення негативних емоцій», але не надала обґрунтування такому твердженню. Хотілось би почути авторську позицію у контексті пояснення основних характеризуючих особливостей такої поведінки.

2. На сторінці 67 тексту дисертації у 1 розділі до підрозділу 1.3. авторка стверджує, що «основними мотивами телефонної залежності молодого людини, можуть виступати: уникання дискомфорту; прагнення отримати альтернативним шляхом задоволення чи позитивні емоції; спроба вийти з руйнівних стосунків чи «відірватись» від дискомфортного соціального оточення; низька стійкість до стресів; намагання бути обраним в коло авторитетних людей». На мою думку, «отримання інформаційного комфорту» також є одним з важливих мотиваційних детермінантів телефонної залежності в молодому віці. Вважаємо за необхідне деталізувати зазначене питання в контексті доповнення переліку основних мотивів телефонної залежності – прагненням отримання інформаційного комфорту.

3. На сторінці 131 у висновках до Розділу 2 дисертації авторка зазначає «Доведено, що розвиток залежності від мобільного гаджета та перенасиченість інформації в смартфоні призводить до розвитку клір-мислення». Під час прилюдного захисту хотілося би почути уточнення цієї тези здобувачки.

4. Розглядаючи та описуючи заходи профілактики монофобії у Розділі 3 дисертації авторка пише «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», але в тексті вона не розкриває жодні заходи, які були реалізовані на державному рівні. Під час прилюдного захисту хотілося би почути чи вивчався такий досвід здобувачкою .

Наведені запитання не впливають на загальну позитивну оцінку роботи Смілянець Т.Л.

Дотримання академічної доброчесності. Представлена дисертаційна робота, яка виконана Смілянець Т.Л. самостійно, являє собою оригінальну працю. Мною не виявлено академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації у дисертації та/або наукових публікаціях здобувача. У дисертації наявні усі необхідні посилання на використані джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей, а також надано достовірну інформацію про результати наукової діяльності.

Висновок за результатами вивчення дисертації. Представлена до захисту наукова робота є змістовним і оригінальним дослідженням. Тема дисертації є актуальною, сформульовані автором висновки і рекомендації є достатньо аргументованими, характеризуються науковою новизною та мають значення не лише для психологічної науки. Викладені в дисертації пропозиції є теоретично обґрунтованими. Дисертанткою вирішене актуальне наукове завдання, яке полягає у всебічному теоретичному вивченні, емпіричному дослідженні психологічних особливостей телефонної залежності у молоді та визначення дієвих шляхів її профілактики

Подана до захисту дисертація написана науковим стилем, мова роботи відзначається аргументованістю, логічністю, конкретністю та точністю викладу. Наукові положення у тексті дисертації за формою викладу - доступні, у смисловому плані - довершені, цілісні та взаємопов'язані. Матеріал у дисертації викладено у логічній послідовності, висновки науково обґрунтовані та підтверджуються відповідними результатами дослідження. Досягнуті результати доповідались автором та обговорювались під час науково-практичних конференцій і відображені у достатній кількості наукових публікацій.

На підставі викладеного можна дійти висновку, що дисертація Смілянець Тетяни Леонідівни «Психологічні особливості телефонної залежності сучасної молоді» відповідає вимогам, які висуваються до такого рівня досліджень, вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових

установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261, пунктам 6,7,8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, а її авторка – дисертація Смілянець Тетяни Леонідівни заслуговує на присудження їй ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія».

Опонент:

доктор юридичних наук,
професор кафедри психології,
завідувачка кафедри психології
Національного університету
«Одеська юридична академія»


Олена ЦІЛЬМАК




ПІДПИС ЗАСВІДЧУЮ