

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГАНГАН ЮЛІЇ СЕРГІЇВНИ

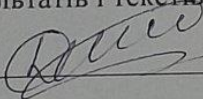
УДК 159.923.2-053.6:004.738.5-042.72

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА
ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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


Ю.С. Ганган

Науковий керівник: Асеева Юлія Олександрівна, доктор
психологічних наук, доцент

ОДЕСА – 2024

АНОТАЦІЯ

Ганган Ю.С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці– Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія» – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, 2024.

Дисертацію присвячено вивченню психологічних засад фабінгу, як одного із видів соціальної дезадаптації особистості, що характеризується ознакою неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю й невмінням вибудувувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом «тут і тепер», заміщуючи їх кіберпростором. Основна мета дослідження полягала в дослідженні психологічних особливостей фабінгу в підлітковому та юнацькому віці в контексті вивчення емоційно-вольових, індивідуально-психологічних особливостей та соціально-демографічних характеристик фаберів.

На підставі вивчення теоретико-методологічних особливостей історичного розвитку технологічного прогресу та наслідків для суспільства, розглянуто феноменологію фабінгу, чинники та психологічні теорії його формування, підкреслено особливості надмірного використання інформаційних технологій яке призводить до формування різноманітних видів адиктивної поведінки пов'язаних із кіберпростором запропоновано структурно-гіпотетичну модель їх динаміки розвитку з використанням принципів суб'єктивно-діяльнісного, системного та особистісно-орієнтованого підходів побудовано та емпірично апробовано емпірично-типологічну модель розвитку фабінгу та інших психологічних розладів на фоні кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці, представлено концепцію комплексної профілактики та психокорекції.

В дисертації пропонується розуміння фабінгу як негативного наслідку використання смартфонів для психіки осіб підліткового та юнацького

віку. Аналіз і систематизація теоретико-методологічних концепцій фабінгу, як залежності від мобільного телефону (смартфоно-залежність), що є психологічною пристрастю, сильним потягом до постійної експлуатації телефону (та інших гаджетів), визначили теоретичний аспект особливостей надмірного використання інформаційних технологій: Інтернет-залежності, фабінгу (смартфоно-залежність), номофобії, технофобії. Для розкриття специфіки формування і прояву фабінгу у осіб підліткового та юнацького віку надано психологічні характеристики зазначеного феномену і тих понять, які є найбільш визначальними у розвитку самосвідомості, самоприйняття, Я-концепції представників вибірки, їх емоційно-вольової стабільності / нестабільності та залежності від спрямованості формування образу-Я. Усі ці характеристики накопичуються у свідомості особистості і виявляються у особистісному самовизначенні, емоційній стабільності/нестабільності, що і складає зміст сенсотворення, самореалізації, самоприйняття і самовираження особистості.

На основі узагальнення та систематизації проаналізованих наукових джерел, відзначено, що поняття фабінгу (смартфоно-залежності), ґрунтується на поясненні не лише як нового явища і зумовлених змін у повсякденній життєдіяльності людини, а й можливостей надання статусу зазначеному феномену як стресогенному чиннику у групових та міжособистісних стосунках, що спонукає до виникнення залежності (адикції). Збільшення часу на використання інформаційних технологій, гаджетів, соціальних мереж, стирає межі поділу реальності і віртуальності, призводячи до адиктивної поведінки, завдяки втечі від реальності у віртуальний світ кіберпростору. Смартфон можна вважати перехідним об'єктом між реальним світом та віртуальним, який допомагає людині тримати зв'язок та зануритися у світ приємних фантазій та несуперечливої реальності, що сприяє прив'язаності до смартфона. Прогрес цифрових та інформаційних технологій зробив наше життя набагато легше водночас ставив питання про інформаційно-психологічну безпеку. Оскільки, надмірне їх використання, негативно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я, спричиняючи: тривожність, нав'язливі стани, компульсивні розлади,

формує залежність, нарцисизм або навіть синдром дефіциту уваги і гіперактивності.

Люди є соціальними істотами, які створили безліч можливостей, щоб передавати повідомлення, міркування та почуття тим, хто їх оточує. У процесі своєї життєдіяльності особистість набуває соціальних навичок, тобто навичок для побудови міжособистісної взаємодії, спілкування та співпраці один з одним, як у вербальному аспекті, так і у невербальному, за допомогою сигналів, невербальної комунікації та власного зовнішнього вигляду. Супроводжує прояви соціальних навичок здатність визначати свої емоції та вміння керувати ними, а також здатність розуміти емоції інших людей, проявляти емпатію, вміти допомагати людям у їх вираженні та регуляції, незалежно від ситуації. Велике значення має і манера мовлення, обсяг дискурсу, слова, які ми вибираємо, що супроводжуються мовою тіла та іншими невербальними техніками спілкування.

Відомо, що вербальне «живе» спілкування один з одним, контакт «очі-в очі» має велике значення для розвитку емоційного і соціального здоров'я у молоді. Цей тип взаємодії дозволяє не лише передавати словесну і невербальну інформацію, але й сприяє встановленню довіри, емпатії, відчуття близькості та підтримки один одного. Тим не менш, активне користування сучасними цифровими технологіями призводить до зменшення часу спілкування з оточуючими людьми при реальній міжособистісній взаємодії. Це, в основному, і відбувається за рахунок того, що молода особистість занурюється в кіберпростір і поступово стає все більш залежною від мобільних пристроїв. Наразі це призводить до втрати можливості навчитися розуміти та відчувати емоції, розуміти один одного, розвивати навички емпатії та співчуття один до одного. «Живе» спілкування один з одним сприятиме збереженню важливих соціальних взаємодій і підтримці емоційного та психологічного розвитку молоді особистості. Відсутність бажання комунікувати з оточуючими людьми, під впливом схильності до смартфон-залежності (фабінгу), призводить до емоційної нестабільності та низької емпатії. Крім того, як доведено у дослідженнях, у осіб, які мають певну усталеність користування смартфоном,

формується такі риси й відхилення, як: компульсивність, нарцисизм, синдром дефіциту уваги, гіперактивність, порушення емоційного інтелекту, екстраверсія чи інтроверсія. Їх поведінка характеризується впливами розладу сну, болем в тілі, втратою ваги, підвищеною тривожністю, депресією, почуттям провини, боязливістю, відчуттям самотності, збентеження, сорому, можливостям частого виникнення соціального стресу.

В дослідженні виявлено, що підлітки та юнаки з недостатньо розвиненою емоційністю, низьким рівнем емпатії здатні до приховування свого справжнього психологічного стану за рахунок фабінгу, поясненням якого є залежність дій та поведінки молодшої особистості від смартфона, бажання постійно торкатися його, тримати постійно в руках, звертатися до нього, а не до співрозмовника, щоб уникати вербальної відповіді. Тобто, фабінг слід розглядати як негативний наслідок для міжособистісної взаємодії в результаті постійного використання смартфонів. Феномен фабінгу ґрунтується на залежності від смартфона, що виникає внаслідок страху пропустити події в соціальних мережах та проблем із самоконтролем. Незважаючи на те, що явище фабінгу видається відносно нешкідливим, все ж він має складний психологічний вплив. Вбачаючи у понятті фабінгу нав'язливу звичку часто відволікатися на мобільний телефон під час бесіди з ким-небудь, страху залишитися без доступу до інтернету, доведено, що саме у підлітковому та юнацькому віці найчастіше виникають різні види кіберадикції, поєднуючись викликають коморбідність залежностей. Для кваліфікації певних адикцій може бути достатньо емоційного поштовху особи від виникнення тих відчуттів, переживань, почуттів, які з'являються при взаємодії з інформаційними технологічними пристроями, до появи адиктивних, залежних форм поведінки. Встановлено, що такі форми поведінки характеризуються низьким рівнем самооцінки, депресивністю, психологічною гнучкістю, прийняттям негативних емоцій, тривожністю, низьким рівнем оцінки самоконтролю, та низьким рівнем соціально-психологічної адаптації.

Для перевірки теоретичного конструкту тих індивідуально-психологічних особливостей, які визначають можливості виникнення залежності у особистості

від інформаційних технологій, проявів кіберадикцій, формування адиктивних форм поведінки, розроблено програму емпіричного дослідження, обґрунтовано загальну вибірку, визначено етапи, систему дослідницьких процедур та обробки емпіричних даних, які спрямовано на діагностику показників психологічних особливостей фабінгу осіб підліткового та юнацького віку.

За результатами констатуючого експерименту здійснено психологічний аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, що дало можливість визначити детермінанти фабінгу в підлітковому та юнацькому віці, вивчити характеристики його проявів в контексті емоційно-вольової сфери, встановити специфіку фабінгу як соціально-дезадаптаційної форми впливу на особистість підліткового та юнацького віку, сформувати психологічні портрети фаберів з урахуванням не лише вікових особливостей, а й статевої приналежності.

Вибірку емпіричного дослідження склали підлітки та юнаки, віком від 15 років до 21 року. Розподіл респондентів на групи (за віком та статтю) і визначення кіберадиктів, дало можливість відзначити, що найвищий відсоток залежних осіб виявляється у групі дівчат віком 15-17 років і складає 44,87 % опитаних, найменші ризики залежності спостерігаються серед юнаків 18-21 року – 25,93% осіб. Середній відсоток залежних осіб за всією вибіркою (віком 15-21 рік) складає 34,49 % осіб.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0 forWindows («Statistical Package for the Social Sciences»). Зокрема, проведено факторний та кореляційний аналіз діагностованих на констатувальному етапі емпіричних даних і встановлено значущі взаємозв'язки між показниками фабінгу та наступними властивостями особистості: самооцінкою, самоконтролем, саморегуляцією; емпатією; відчуття самотності тощо.

Отримані результати довели на підставі факторного аналізу та виявлення «кібернетичного аспекту», що фабінг є одним із видів кіберадикцій та найчастіше являє собою коморбідний вид залежності. Таке пояснення є засадою побудови і апробації моделі можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці.

Наведені процесуальні аспекти вивчення та визначення гальмуючого впливу інтернет-технологій на психіку молоді особистості є основою визначення та вивчення сучасних розладів психіки молоді внаслідок використання інформаційних, цифрових та інтернет-технологій.

Основним завданням є психопрофілактика та психокорекція кіберадикцій, модель якої включає: первинну (психоедукацію населення, інформаційно-психологічну безпеку, кіберграмотність та виховання медіакультури серед усіх вікових категорій), вторинну (раннє втручання та психокорекцію) та третинну профілактику (психотерапію, медичне (фармакологічне) втручання та ресоціалізацію осіб після лікування). Відзначено, що для того, щоб ця робота була ефективною, вона має торкатися всіх сфер особистого життя: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя серед однолітків, враховувати вікові та статеві особливості. При цьому шляхи подолання кіберадикцій повинні бути вибудовані через соціально-психологічне спрямування: корекцію поведінкових недоліків; зміну життєвої програми таким чином, щоб індивід міг задовольняти свої потреби, орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на навколишню реальність; розвиток уміння встановлювати конструктивні стосунки з іншими; витіснення перебування в кіберпросторі з провідної діяльності; нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації.

Ключові слова: особистість, індивідуально-психологічні особливості, кіберпростір, залежність, кіберадикції, підлітковий та юнацький вік, фобінг (смартфоно-залежність), номо- та технофобії, самоприйняття, емпатія, адиктивна поведінка, цифрові та інформаційні технології, профілактика та психокорекція, інформаційно-психологічна безпека, стаття.

Hanhan Yuliia – Psychological features of phubbing in adolescence and young adulthood – Qualification scientific work on manuscript rights.

Dissertations for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – State institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky», Odesa, 2024.

The dissertation is devoted to the study of the psychological foundations of phubbing, as one of the types of social maladjustment of the individual, characterized by a sign of unconscious, uncontrolled actions caused by the inability and inability to build communication and relationships in the real world according to the principle of «here and now», replacing them with cyberspace. The main goal of the study was to study the psychological features of phubbing in adolescence and young adulthood in the context of studying the emotional-volitional, individual-psychological features and socio-demographic characteristics of phubbers.

Based on the study of the theoretical and methodological features of the historical development of technological progress and its consequences for society, the phenomenology of phubbing, the factors and psychological theories of its formation are considered, the features of the excessive use of information technologies that lead to the formation of various types of addictive behavior related to cyberspace are emphasized, a structural-hypothetical is proposed a model of their development dynamics using the principles of subjective-activity, systemic and person-oriented approaches, an empirical-typological model of the development of phubbing and other psychological disorders against the background of cyber addiction in adolescence and youth was built and empirically tested, the concept of complex prevention and psychocorrection was presented.

The dissertation offers an understanding of phubbing as a negative consequence of the use of smartphones for the psyche of adolescents and young adults. The analysis and systematization of the theoretical and methodological concepts of phubbing, as addiction to a mobile phone (smartphone addiction), which is a psychological passion, a strong urge to constantly use the phone (and other gadgets), determined the theoretical aspect of the features of excessive use of information technologies: Internet addiction, phubbing (smartphone addiction), nomophobia, technophobia. In order to reveal the specifics of the formation and manifestation of phubbing in adolescents and young adults, the psychological

characteristics of the mentioned phenomenon and those concepts that are most decisive in the development of self-awareness, self-acceptance, self-concept of the sample representatives, their emotional and volitional stability / instability and dependence on the orientation of the formation are given self-image. All these characteristics are accumulated in the consciousness of the individual and are manifested in personal self-determination, emotional stability/instability, which constitutes the content of sense-making, self-realization, self-acceptance and self-expression of the individual.

Based on the generalization and systematization of the analyzed scientific sources, it was noted that the concept of phubbing (smartphone addiction) is based on the explanation not only as a new phenomenon and conditioned changes in the daily life of a person, but also on the possibility of giving the status of the specified phenomenon as a stressogenic factor in group and interpersonal relationships that lead to dependence (addiction). Increasing the time spent using information technologies, gadgets, and social networks erases the boundaries between reality and virtuality, leading to addictive behavior, thanks to the escape from reality into the virtual world of cyberspace. A smartphone can be considered a transitional object between the real world and the virtual world, which helps a person to keep in touch and immerse himself in the world of pleasant fantasies and consistent reality, which contributes to attachment to the smartphone. The progress of digital and information technologies has made our lives much easier, while at the same time raising questions about informational and psychological security. Because their excessive use negatively affects our physical and mental health, causing: anxiety, obsessive states, compulsive disorders, forming addiction, narcissism or even attention deficit hyperactivity disorder.

Humans are social creatures who have created many opportunities to communicate messages, thoughts, and feelings to those around them. In the course of his life, a person acquires social skills, that is, skills for building interpersonal interaction, communication and cooperation with each other, both verbally and non-verbally, with the help of signals, non-verbal communication and personal appearance. Accompanying the manifestation of social skills is the ability to identify

one's emotions and the ability to manage them, as well as the ability to understand the emotions of other people, show empathy, and be able to help people in their expression and regulation, regardless of the situation. The manner of speaking, the volume of discourse, the words we choose, accompanied by body language and other non-verbal communication techniques are also of great importance.

It is known that verbal «live» communication with each other, «face-to-face» contact is of great importance for the development of emotional and social health in young people. This type of interaction allows not only the transfer of verbal and non-verbal information, but also helps to establish trust, empathy, a sense of closeness and mutual support. Nevertheless, the active use of modern digital technologies leads to a decrease in the time of communication with the surrounding people during real interpersonal interaction. This is mainly due to the fact that young people immerse themselves in cyberspace and gradually become more and more dependent on mobile devices. Currently, this leads to the loss of the opportunity to learn to understand and feel emotions, to understand each other, to develop the skills of empathy and compassion for each other. «Live» communication with each other will help preserve important social interactions and support the emotional and psychological development of a young person. The lack of desire to communicate with the surrounding people, under the influence of a tendency to smartphone addiction (phubbing), leads to emotional instability and low empathy. In addition, as research has shown, people who have a certain level of smartphone use develop such traits and deviations as: compulsiveness, narcissism, attention deficit disorder, hyperactivity, impaired emotional intelligence, extroversion or introversion. Their behavior is characterized by the effects of sleep disorders, body pain, weight loss, increased anxiety, depression, guilt, fearfulness, feelings of loneliness, embarrassment, shame, and the possibility of frequent social stress.

The research revealed that teenagers and young men with insufficiently developed emotionality and a low level of empathy are able to hide their true psychological state due to phubbing, the explanation of which is the dependence of the actions and behavior of a young person on a smartphone, the desire to constantly touch it, hold it constantly, address to him, not to the interlocutor, to avoid a verbal

response. That is, phubbing should be considered as a negative consequence for interpersonal interaction as a result of constant use of smartphones. The phenomenon of phubbing is based on smartphone addiction, which arises from the fear of missing out on events in social networks and problems with self-control. Despite the fact that the phenomenon of phubbing seems relatively harmless, it still has a complex psychological impact. Seeing in the concept of phubbing an obsessive habit of often being distracted by a mobile phone during a conversation with someone, the fear of being left without access to the Internet, it has been proven that it is in adolescence and young adulthood that various types of cyber addiction most often arise, combining to cause comorbidity of addictions. For the qualification of certain addictions, the emotional impulse of a person from the occurrence of those sensations, experiences, feelings that appear when interacting with information technology devices to the appearance of addictive, dependent forms of behavior may be sufficient. It was established that such forms of behavior are characterized by a low level of self-esteem, depression, psychological flexibility, acceptance of negative emotions, anxiety, a low level of self-control assessment, and a low level of social and psychological adaptation.

In order to verify the theoretical construct of those individual and psychological features that determine the possibility of an individual's dependence on information technologies, manifestations of cyber addiction, the formation of addictive forms of behavior, an empirical research program was developed, the general sample was justified, stages were defined, a system of research procedures and empirical data processing, which aimed at diagnosing indicators of psychological features of phubbing in adolescents and young adults.

According to the results of the ascertaining experiment, a psychological analysis and interpretation of the obtained empirical data was carried out, which made it possible to determine the determinants of phubbing in adolescence and young adulthood, to study the characteristics of its manifestations in the context of the emotional and volitional sphere, to establish the specificity of phubbing as a social maladaptive form of influence on the personality of adolescents and young adults

age, to form psychological portraits of phubbers taking into account not only age characteristics, but also gender.

The sample of the empirical study was made up of teenagers and young men aged 15 to 21 years. The division of respondents into groups (by age and gender) and the definition of cyber addicts made it possible to note that the highest percentage of addicted persons is found in the group of girls aged 15-17 and is 44.87% of the respondents, the lowest risks of addiction are observed among young men aged 18-21 - 25.93% of people. The average percentage of dependent persons for the entire sample (aged 15-21 years) is 34.49% of persons.

Statistical processing of the obtained data was carried out using a statistical package based on the SPSS 21.0 program for Windows (Statistical Package for the Social Sciences). In particular, a factorial and correlational analysis of the empirical data diagnosed at the ascertainment stage was carried out and significant relationships were established between the indicators of phubbing and the following personality properties: self-esteem, self-control, self-regulation; empathy; feelings of loneliness, etc.

The obtained results proved, on the basis of factor analysis and the identification of the «cybernetic aspect», that phubbing is one of the types of cyber addictions and most often represents a comorbid type of addiction. Such an explanation is the basis for building and testing a model of possible psychological disorders against the background of cyber addictions in adolescence and young adulthood.

The given procedural aspects of the study and determination of the inhibitory effect of Internet technologies on the psyche of a young person are the basis for the determination and study of modern disorders of the psyche of young people as a result of the use of information, digital and Internet technologies.

The main task is psycho-prevention and psycho-correction of cyber addictions, the model of which includes: primary (psycho-education of the population, information and psychological safety, cyber-literacy and education of media culture among all age categories), secondary (early intervention and psycho-correction) and tertiary prevention (psychotherapy, medical (pharmacological) intervention and

resocialization of persons after treatment). It was noted that in order for this work to be effective, it should touch all spheres of personal life: family, educational environment, social life among peers, take into account age and gender characteristics. At the same time, ways to overcome cyber addictions should be built through social and psychological direction: correction of behavioral deficiencies; changing the life program in such a way that the individual can satisfy his needs, focusing not on the virtual environment, but on the surrounding reality; development of the ability to establish constructive relationships with others; displacement of being in cyberspace from leading activities; normalization of emotional response to difficult life situations.

Key words: personality, individual psychological features, cyberspace, addiction, cyber addiction, adolescence and young adulthood, phubbing (smartphone addiction), nomo- and technophobia, self-acceptance, empathy, addictive behavior, digital and information technologies, prevention and psychocorrection, information – psychological safety, gender.

Список публікацій здобувача за темою дисертації:*Статті у наукових фахових виданнях України:*

1. Рукштель Ю.С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. Історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С.207-211

DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>

URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/34.pdf>

2. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. *Вісник морської медицини* 2023. №4(101) (жовтень-грудень) С. 146-152

DOI:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10606844>

URL: <https://www.herald.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/04-23.pdf>

3. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота* 2024, Вип. 1(59) С. 71-83

DOI:[10.32782/2707-0409.2024.1.7](https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.7)

URL:https://www.researchgate.net/publication/383226600_PHUBBING_AS_A_CHARACTERISTIC_OF_THE_EMOTIONAL_DEPENDENCE_OF_TEENAGERS_AND_YOUNG_PEOPLE

4. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг та відчуття самотності у молодого покоління. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2024 Вип. 7(41) С. 697-708

DOI:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-697-707](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-697-707)

URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/13193>

5. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус* 2024. Випуск 62. С.96-100

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.16>

URL: <http://habitus.od.ua/62-2024>

Статті у зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

1. Hanhan, Y., Yang, Y., Porpult, O., Melnichuk, I., & Synitska, T. A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 2024. Vol. 13(78), P. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.8>(Web of Saines)

Статті в інших зарубіжних та вітчизняних наукових періодичних виданнях:

1. Рукштель Ю.С. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків із фабінгом. *KELM* (Knowledge, Education, Law, Management) 2024. №2(62). С. 87-92

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.2.13>

URL: <https://kelmczasopisma.com/ua/jornal/89>

2. Ганган Ю.С., Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я* 2024 Випуск 2, С. 25-31

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-4>

URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/18>

Публікації в інших наукових виданнях:

1. Рукштель Ю.С. Фабінг. Номофобія. Психологічні ознаки. The 9 th International scientific and practical conference “*Results of modern scientific research and development*” (с. Madrid, November 14-16, 2021) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2021. С. 370-377

2. Рукштель Ю.С. Психологічні засади фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність*: матеріали I Міжнародної наукової конференції (Т. 3)/ Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, (м. Вінниця, 19 листопада, 2021) С. 81-82

3. Рукштель Ю.С. Психологічні засади фабінгу та номофобії в підлітковому та юнацькому віці. історичний аналіз дефініцій. The 7th International scientific and practical conference “*International scientific innovations in human life*” (с. Manchester January 19-21, 2022) Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. С. 508-514

4. Рукштель Ю.С. Вплив інтернет-адикції на особистість підлітка. The 6th International scientific and practical conference “*Innovations and prospects of world science*” (с. Vancouver February 2-4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. С. 582-588

5. Рукштель Ю. С., Асеева Ю. О. Психологічні особливості фобінгу в підлітковому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (м. Одеса, 20 травня 2022 року) Одеса, 2022. С. 26-30

6. Рукштель Ю. С. Дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації та фобінгу серед підлітків. The 12th International scientific and practical conference “*Scientific progress: innovations, achievements and prospects*” (с. Munich, August 21-23, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 114-121 DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	19
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ ФАБІНГУ.....	31
1.1. Технологічний прогрес ХХІ-століття та суспільні наслідки.....	31
1.2. Феномен фабінгу в психологічних дослідженнях	43
1.3. Основні характеристики та чинники формування фабінгу в підлітковому та юнацькому віці.....	47
1.4. Особливості надмірного використання інформаційних технологій: Інтернет-залежність, фабінг, номофобія.....	52
1.5. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків.....	67
1.6. Фабінг як різновид адиктивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку.....	76
1.7. Динаміка формування фабінгу підлітків і юнаків.....	84
Висновки до першого розділу.....	100
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	105
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	105
2.2. Дослідження особливостей проявів фабінгу у підлітків та юнаків.....	109
2.3. Дослідження впливу кіберадикцій на деякі психологічні конструкти осіб підліткового та юнацького віку.....	135
2.4. Емпірична типологічна модель розвитку фабінгу в підлітковому та юнацькому віці.....	139
Висновки до другого розділу.....	152
РОЗДІЛ 3. ПОБУДОВА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ТЕХНОЛОГІЧНО-ЗАЛЕЖНОЇ	

ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	162
3.1. Особливості сучасних розладів внаслідок надмірного використання кіберпростору серед молоді.....	162
3.2. Міжнародний досвід психопрофілактики і психокорекції залежності від кіберпростору у підлітковому та юнацькому віці.....	175
3.3. Методологічні рекомендації щодо напрямів психопрофілактики і психокорекції кіберадикцій та кіберфобій.....	189
Висновки до третього розділу.....	203
ВИСНОВКИ.....	208
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	218
ДОДАТКИ.....	250

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ЕЕ	Емоційна експресивність
ЕК	Емоційний контроль
ЕЧ	Емоційна чутливість
ЗВО	Заклади вищої освіти
ЗМІ	Засоби масової інформації
ІКТ	Інформаційно-комунікативні технології
ІС	Інформаційні системи
КМІС	Київський міжнародний інститут соціології
КРВ	Кібернетичні розлади взаємовідносин
КПТ	Когнітивно-поведінкова терапія
МКХ	Міжнародний класифікатор хвороб
МОЗ	Міністерство охорони здоров'я України
МОН	Міністерство освіти і науки України
МРТ	Магнітно-резонансний томограф
НТД	Науково-технічні дослідження
НРО	Нарцисичний розлад особистості
ОКР	Обсесивно-компульсивний розлад
ПАР	Психоактивні речовини
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
РКД	Рандомізовані контрольовані дослідження
РЕПТ	Раціонально-емотивно-поведінкова терапія
РСП	Розлади сексуальної поведінки
СЕ	Соціальна експресивність
СК	Соціальний контроль
СЧ	Соціальна чутливість
ТОК	Тест-опитувальника на виявлення кіберадикції
ЦНС	Центральна нервова система

ACT	AcceptanceCommitmentTherapy Терапія прийняття та відповідальності
DSM-V	Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition
TIM	Technology Integration Model
WHO	World Health Organization

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток новітніх технологій постійно створює нові напрями та умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Використання Інтернет-ресурсів життєве необхідне практично кожній людині, цілі яких набувають різного спрямування: навчання, робота, підприємницька діяльність, дозвілля (фільми, ігри, онлайн-книги та ін.), спілкування з рідними, близьким та друзями.

Смартфони, з одного боку, зробили наше життя легшим, нам не потрібно щоразу йти до бібліотеки, витратити час для пошуку необхідної інформації або визначати прогноз погоди чи йти на пошту, аби написати листа близьким. Всі ці функції вже є в наших гаджетах. Зараз, все більше дослідників вказують на проблему гаджет-залежності, яка отримала назву – фабінг.

Одним із нових явищ у формуванні ідентичності в сучасному цифровому світі (онлайн середовищі) є фабінг. Термін «фабінг» походить від англійського слова «faking» (підробка) і означає надмірне вигадкування, створення або модифікація власного інтернет-профілю з метою представлення себе в інтернеті іншим, ніж в реальному житті [294].

Фабінг може приймати різні форми: від удосконалення фотографій до створення цілісних альтернативних особистостей в соціальних мережах. Цей феномен досліджується в контексті психології, кібер-психології та соціальної психології як важливий аспект віртуальної ідентичності та соціального взаємодії.

В літературних та онлайн-джерелах фабінг трактується як походження від «phubbing» тобто від англійської Phone це «телефон» та «snubbing», що є «зневажливим ставленням» до співрозмовника. За словами науковців, ця проблема заслуговує особливої уваги, оскільки має стрімкий розвиток, особливо серед молоді. Фабінг можемо розглядати як один із різновидів нехімічних видів залежності: кіберадикцій, залежності від стосунків, від азартних ігор тощо. Останнім часом вітчизняні та закордонні дослідники у більшості своїх праць приділяють увагу саме проблемі фабінгу: К. В. Аймедов

(2018), Ю. О. Асєєва (2021), Д. М. Афанасьєв (2010), О. В. Гурова (2019), О. В. Камінська (2015), Н. О. Кримова (2013) В. О. Лефтеров (2018), Н. З. Потьомкіна (2019), А. О. Рижанова(2021) і багато інших.

Узагальнюючи вивчення поняття «фабінг», можемо зазначити, що даний феномен вченими розуміються як: психологічна залежність (Д. Джеймс, 2005); негативний вплив на емоційне благополуччя (Б. Макденіел, С. Койн, 2015), здатність до виникнення депресії (Дж. А. Робертс, 2015, М. Е. Девід, 2015), несприятливий фактор (Н. С. Козуліна, 2016), (А. Ю. Карачев, 2016), фактор поведінкових та емоційних зрушень (Дж. М. Твенг, 2018), здатність до хвороб, зниження інтелектуальної активності та схильність до залежності (М. Шпітцер, 2018), інструмент уникнення самотності (С. Б. Тосунташ, 2015), порушення процесів концентрації уваги (А. О. Герасімова, А. Б. Холмогорова, 2019), акт неприйняття (А. Хей, 2012), прояв зневажливого ставлення (О. О. Екимчик 2019) тощо.

З часом феномен даної залежності отримав нове визначення поняття «фабінг» – звичка особи постійно перевіряти інформацію на своєму телефоні, перебуваючи в компанії друзів. Основними ознаками фабінгу є: перегортання вже побаченого в соціальних мережах; страх пропустити будь-яку інформацію в стрічці новин; неможливість прийому їжі без смартфона; миттєве хапання гаджета при звукових сповіщеннях, незважаючи на бесіду з іншою людиною, під час ходьби, їзди, дозвілля тощо.

Аналіз доступної наукової літератури. Феномен фабінгу, як одна з сучасних форм маніпуляції ідентичністю через інтернет, є актуальним об'єктом вивчення для сучасної психології. Соціальні мережі, в яких підлітки та юнацтво проводять значну частину свого часу, стають не лише платформами для спілкування, але й аренами, де відбуваються складні процеси формування ідентичності. Фабінг, якісно нове явище в цьому контексті, ще потребує глибшого розуміння своїх психологічних особливостей та наслідків для розвитку особистості.

Бути «фаббом» – це проявляти зневажливе ставлення до оточуючих під час реальних зустрічей. Важливо відрізнити кіберадикції, як вид пристрасті до

онлайн-гаджетів, що поглинають більшість власного часу, від номофобії, як пристрасті суто до проведення часу з мобільним телефоном під'єднаним до мережі, та саме від фабінгу, як патологічного використання мобільного телефону під час реального спілкування з власним оточенням порушуючи культуру загальної соціальної поведінки (К. В. Аймедов Р. М. Айсина, С. К. Акімов, Е. Л. Андерсон, Ю. О. Асєєва, Т. В. Больбот, Л. М. Гайчук, К. О. Зеленська, Л. П. Журавльова, Н. О. Кримська, О. В. Марковець, А. Ребер, О. П. Саннікова, М. Л. Смульсон, О. В. Сухарєв, О. Я. Чебикін, та інші).

У сучасних дослідженнях наводяться різноманітні дані щодо поширеності симптомів фабінгу, від 6,4% у Туреччині до 30,9% у Південній Кореї [189, 238, 261, 273]. Близько 40% осіб юнацького віку виявляють до фабінгу толерантне ставлення, а 61% – інтолерантне. У 54,7% респондентів через фабінг виникали конфліктні ситуації [152, 244, 260]. Розбіжність отриманих експериментальних даних здебільшого залежить дані від використаної методології. В Україні тема фабінгу є мало дослідженою, відсутні відповідні опитувальники для збору даних про частоту та особливості використання гаджетів різними користувачами.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до тематичного плану кафедри загальної та диференціальної психології «Психологічні особливості життєдіяльності особистості в умовах соціально-психологічних трансформацій українського суспільства» (номер державної реєстрації: 0124U000215), затверджена вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (Протокол №4 від 28.10.2021 року)

Мета дослідження полягає у з'ясуванні психологічних особливостей фабінгу в підлітковому та юнацькому віці в контексті вивчення емоційно-вольових, індивідуально-психологічних особливостей та соціально-демографічних характеристик фаберів.

Гіпотезадослідження полягає у припущенні, що фабінг негативно впливає на розвиток емоційної сфери молодшої особистості, самооцінку,

самоконтроль, самоприйняття, соціально-психологічну адаптацію, а також може стати причиною розвитку інших адикцій, депресивних та тривожних розладів тощо. Врахування особливостей проявів фабінгу та психологічних портретів фаберів різних вікових груп надасть можливість розробити для них психопрофілактичні та психокорекційні програми.

Перевірка гіпотези та досягнення мети дослідження передбачали розв'язання таких **завдань**:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел дослідити феноменологію, детермінанти, ознаки, теорії формування фабінгу, як різновиду адиктивної поведінки.

2. Розробити структурно-гіпотетичну модель динаміки кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці

3. Визначити програму емпіричного дослідження та підібрати психодіагностичний інструментарій для виявлення психологічних особливостей фабінгу.

4. Дослідити гендерні особливості проявів залежності у підліткову та юнацькому віці.

5. Дослідити індивідуально-психологічні особливості та особливості емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, схильних до фабінгу.

6. Побудувати емпірично-типологічну модель розвитку фабінгу в підлітковому та юнацькому віці.

7. Побудувати модель можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці.

8. Розробити концепцію комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління.

Об'єкт дослідження – кіберадикції серед осіб підліткового та юнацького віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: основні положення вікової психології у рамках класифікацій та особливостей розвитку

особистості на різних етапах її становлення (Д. Афанасьєв, О. Бедлінський, О. Галян, Д. Головка, А. Горянська, О. Грек, Е. Гуцало, Г. Даниленко, С. Доскач, Е. Еріксон, О. Зубова, Т. Опанчук, Р. Павелків, В. Пісоцький, О. Саннікова, Г. Соколова, В. Стрілько, А. Черкашин та ін.); соціального розвитку особистості (О. Бартків, О. Білик, О. Василенко, О. Дзьобань, Є. Дурманенко, Д. Кус М. Клемітем, Дж. Ланієром, Т. Раян, С. Жданенко, В. Лютим, М. Махнієм, М. Пальчинською, О. Рассказовою, А. Рижановою, С. Савченко, Ю. Шайгородським та іншими).

Розгляд залежної поведінки будувався на основних принципах психологічного підходу до Інтернет-залежності (І. Голдберг, К. С. Янг) та основних положеннях: біологічних концепцій (С. Бодкер, Ш. Бюлер К. Левін, Л. Юр'єва), суб'єктивних (Є. Горохова, О. О. Корні, Л. Ф. Шестопалова, О.Я. Чебикіна), соціально-психологічних (А. Є. Жичкіна, Л. М. Корольова, А. В. Мінакова, В. В. Посохова, А.О. Рижової, О.П. Саннікової, М. Л. Смульсон), самоусвідомлення (теорія «Я-концепції») (Р. Бернс, В. Джеймс, Д. М. Кавтарадзе, І. С. Кон, Ч. Х. Кулі, А. Маслоу, С. Р. Пантелєєв, Н. З. Потьомкіної, М. Розенберг, К. Р. Роджерс, П. Р. Чамата, І. І. Чеснокова); соціального підходу (Ф. Боз, Дж. Буканена, С. Вангелдера М. Гріффітса, С. Каплана, Л. Керн, Д. Кус, О. Лопез-Фернандез, М. Орзак М. Понтес, Л. Ромо, А. Руйджа, Е. Суїсси, Дж. Шортера, А. Ферда); мультидисциплінарного підходу (К. В. Аймедова, Ю. О. Асєєвої, О. Ф. Бондаренко, Ф. Боррелл-Карріо, Дж. Р. Гатчел, Е. С. Гомберг, Г. А. Захар'їна, Б. В. Зейгарнік, Дж. Л. Енгель, Г. Л. Енгель, О. Ю. Єгоров, Р. М. Епштейн, С. Левенштейн, В. Д. Менделевич, Дж. Романо, Р. А. Цукер, Д. М. Харченко, М. Шоттон); когнітивно-біхевіоральної моделі адикцій (А. Бесср, С. Ф. Девіс, Р. Девіс, К. Пулверс, К. Родріге, В. Сміт, Г. Флетт) та поведінкових відхилень (О. М. Арестова, О. Є. Войскунський, М. С. Кісельова, М. Коул, О. В. Худяков) та інші відомих концепцій сучасних науковців.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано наступні методи.

Теоретичний метод передбачав аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію філософської, соціальної, психологічної, психолого-педагогічної літератури за темою дослідження.

Психодіагностичний метод дослідження, включав: напівструктуроване інтерв'ю, бесіди, спостереження та психодіагностичний інструментарій, який було спрямовано на дослідження психологічних, соціальних та біологічних особливостей осіб підліткового та юнацького віку, схильних до фабінгу: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS)); «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов; тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдеру); «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда); «Виявлення схильності до емпатії» (за методикою І. Юсупова); методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона); методика В. А. Соніна «Хто я є в цьому світі» для дослідження самооцінки; «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблено Г. М. Казанцевою); «Госпітальна шкала тривоги та депресії» (Hospital Anxiety and Depression Scale, (HADS)). Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0.

Організація й експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2021-2023 рр. на базі шкільних навчальних закладів та закладів вищої освіти:

Дослідження складалося із трьох етапів.

На першому етапі (2021 р.) здійснено теоретичний аналіз літератури, визначено теоретико-експериментальні підходи до порушеної проблеми, конкретизовано методи та загальний план дослідження.

На другому етапі (2022 р.) здійснено організацію емпіричного дослідження та його методи, встановлено мету, зміст та методики експериментального дослідження, проведено констатуючий експеримент, у ході якого досліджено: детермінанти фабінгу в підлітковому та юнацькому віці; визначено особливості прояви фабінгу в підлітків та юнаків в контексті

емоційно-вольової сфери; розглянуто фабінг як соціальну дезадаптацію осіб підліткового та юнацького віку.

На етапі експерименту (2023 р.) визначено характеристику емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, схильних до фабінгу, встановлено вплив фабінгу на рівень емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, узагальнено результати дослідження; розроблено концепцію комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління.

Загалом обстежено 316 осіб. Віком 15-17 років 141 особа з яких хлопців 63 та дівчат 78. Віком 18-21 рік 144 особи з яких юнаків 81 та дівчин 94. Таким чином, маємо всього 144 чоловіка та 172 жінки в когорті респондентів. Групи створено наступні: група дослідження перша ГД1 – це 63 хлопці віком 15-17 років, група дослідження друга ГД2 – це 78 дівчин віком 15-17 років, група дослідження третя ГД3 – це 81 юнак віком 18-21 рік, група дослідження четверта ГД4 – це 94 дівчини віком 18-21 рік.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що у ньому:

- *вперше* на вітчизняній групі досліджуваних проаналізовано феномен фабінг в контексті визначення психологічних особливостей підлітків та юнаків із фабінговою залежністю; визначено гендерні та особистісні риси фаберів; *надано* характеристику фабінгу, як одного із видів кіберадикцій, який включає психологічні, соціальні та кібернетичні аспекти; *визначено* емоційні, внутрішні, соціальні та кібернетичні аспекти формування фабінгу; *визначено*, що у формуванні фабінгу значну роль відіграють порушення: емпатії, соціальної адаптації, комунікативного контролю, самоприйняття, рівня внутрішньої мотивації, самоконтролю, відчуття емоційного комфорту; фабінг спричиняє зростання рівня тривоги, депресії та внутрішнього відчуття самотності; впливає на вміння підлітків та юнаків вирішувати життєдіяльнісні завдання, зустрічатись із труднощами, сприймати та аналізувати значимість й пріоритетність вирішення «кібер-завдань» чи буденних життєвих ситуацій.

- *розширено* та доповнено наукові уявлення щодо змісту сутності фобінгу, номофобії, технофобії, кіберфобії; *доповнено* науково-теоретичні уявлення стосовно класифікацій кіберадикцій; *поглиблено* уявлення стосовно видів кіберадикції та порушень психіки на фоні кіберадикцій та уникнення технологій; *доведено* зв'язки фобінгу з емоційним станом, рівнем самооцінки, психологічною гнучкістю, прийняттям негативних емоцій, тривожністю, депресивністю, оцінкою самоконтролю в спілкуванні, іншою адиктивною поведінкою, а також соціально-психологічною адаптованістю;

- *набули подальшого розвитку* дослідження психологічної сутності фобінгу та видів фобій пов'язаних із кіберпростором і цифровими технологіями; моделі формування тарозвитку кіберадикцій; індивідуально-психологічні прояви та чинники формування залежностей від цифрових технологій; напрямки й принципи профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління.

Практичне значення дослідження виявляється на кількох рівнях: теоретичному та практичному. На теоретичному рівні це імплементація отриманих теоретико-психологічних знань щодо адикцій пов'язаних із цифровими технологіями та кіберпростором, а також порушеннями психіки, які вони викликають в освітні програми закладів вищої освіти для психологів, соціальних працівників, педагогів в рамках таких дисциплін: «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Клінічна психологія», «Психологія особистості», «Адиктивна психологія», «Основи патопсихології» тощо. На практичному рівні, отримані результати надають можливість вдосконалити програми профілактики, психокорекції та психотерапії кіберадикцій з урахуванням особливостей сенситивності підліткового та юнацького віку.

Основні результати дослідження впроваджено в освітньо-навчальний процес: Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (довідка № 1863/27.1-01 від 03.09.2024 р.); Одеський національний економічний університет (довідка № 0003/ХІІ від 21.12.2023 р.); Національна академія педагогічних наук України

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи (довідка № 51/1 від 18.07.2024. р.); Ізмаїльський державний гуманітарний університет (довідка № 1-7/413 від 17.04.2023 р.); Головне управління національної поліції в Одеській області Управління кадрового забезпечення (довідка № 9/11761 від 29.08.2024 р.)

Особистий внесок автора в роботах, які були виконані у співавторстві. Авторів належать узагальнення стану проблеми, систематизація теоретичних даних, що пояснюють поняття фобінгу, номофобії; ідеї комплексного дослідження фобінгу та його сутності, уточнення та розмежування понять технофобії та кіберфобії; теоретичне обґрунтування та опис структурно-гіпотетичної та емпірично-типологічної моделі розвитку кіберадикцій та фобінгу в підлітковому та юнацькому віці; постановка проміжних завдань на різних етапах дослідження та апробації результатів; розробка інструментарію емпіричного дослідження, збір емпіричних даних, проведення математично-статистичної обробки даних, аналіз та узагальнення отриманих результатів; інтерпретація та обговорення отриманих результатів; розробка концепції комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління; формулювання умовиводів. Ідеї співавторів у дисертаційному дослідженні не використовувались.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася теоретико-методологічним обґрунтуванням основних вихідних положень, відповідністю обраного психодіагностичного інструментарію для вирішення поставлених завдань, використанням сучасних методів математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних, а також змістовним аналізом фактів і взаємозв'язків на репрезентативній вибірці.

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження, його основні положення і висновки доповідалися й обговорювалися на наступних наукових конференціях, конгресах: The 9 th International scientific and practical conference «Results of modern scientific research and development» (November 14-16, 2021. с. Madrid); I Міжнародна наукова конференція: «Комплексний підхід до модернізації науки: методи,

моделі та мультидисциплінарність»(19 листопада, 2021 р. м. Вінниця); The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19-21, 2022. с. Manchester.); The 6 th International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (February 2-4, 2022. с. Vancouver); Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. «Актуальні проблеми практичної психології» (20 травня 2022 р., м. Одеса); The 12th International scientific and practical conference «Scientific progress: innovations, achievements and prospects» (August 21-23, 2023. с. Munich).

Публікації. Основний зміст дисертаційного дослідження відображено у 14 публікаціях, серед яких 5 статей опублікованих у наукових фахових виданнях України, 1 у закордонному виданні, проіндексованому базою Web of Science Core Collection, 1 стаття у зарубіжному збірнику матеріалів, 1 стаття у науково-періодичному виданні України, 6 публікації в інших наукових виданнях.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 299 найменувань, та додатків. Загальний обсяг дисертації складає 276 сторінок, основний зміст роботи викладено на 197 сторінках. Робота містить 17 таблиці, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ ФАБІНГУ

1.1. Технологічний прогрес XXI-століття та суспільні наслідки

Нові технології продовжують надавати суспільству безліч можливостей. Однак останніми роками психологічна наука зосередила більше уваги на тому, як ці технології можуть завдати шкоди, а не допомогти широким верствам населення. Незважаючи на ці застереження психологічної науки, у міру того, як технології стають масовим впровадженням, початкові побоювання щодо їхнього негативного потенціалу згодом виявляються неточними, неактуальними або затьмареними позитивними сторонами цих технологій.

Історія технологій – це також історія страху. Звичайно, страх, безсумнівно, є важливою реакцією в еволюції, наприклад, його пов'язують із реакцією «боротьба або втеча» або «завмирання» на небезпеку [176]. Однак самі ці страхи також можуть бути помилковими. Сократ учень Платона одного разу стверджував, що винахід алфавіту призведе до погіршення пам'яті [14, 55, 92, 99]. Дві тисячі років потому все ще обговорюється питання про те, чи справді грецький алфавіт був безпосередньо відповідальним за фундаментальну зміну в когнітивній та соціальній психології стародавніх афінян, що призвело до «глибокої психологічної кризи» [25, 99, 208].

Навіть прабатько сучасних електронних засобів зв'язку – телефон – викликав великі занепокоєння, коли вперше з'явився вдома та на роботі. Багато хто хвилювався, що це може зробити їх глухими або психічно хворими [246], а рання телефонія зіткнулася з широкою критикою громадськості як непотрібне та небезпечне нововведення. Як і інші інноваційні технології, телефон порушив традиційні бізнес-моделі та змінив спосіб нашого життя [14, 55, 92, 99, 208, 246]. Ці руйнівні інновації все більше стають нормою, від телефону до цифрової камери, де справа не в зникненні цих страхів перед технологічними змінами, а адаптацією та прийняттям нових технологій. Хоча цей початковий широко поширений страх перед телефоном різко уповільнив впровадження в

перші роки та призвів до значного і непотрібного занепокоєння, ця технологія, серед багатьох інших, була дуже успішно імплементованою у соціальне життя людини [14, 22, 31, 45, 58, 88, 128, 246].

Схоже, що технофобія повторюється з впровадженням кожної нової масово прийнятої технології, яка, ймовірно, пов'язана з Pure Cycle Gartner. Крива Гартнера [198] це графічне відображення циклу зрілості технологій, що представляє собою поетапний процес, через який проходить будь-яка інноваційна бізнес-модель або технологія від стадії «хайпа» до продуктивного використання. Це свідчить про те, що «корито розчарування» [198] може збігатися з повторюваною моральною техно-панікою.

Дж. М. Твенге визначив це як «суспільну, політичну та академічну реакцію на появу використання медіа-технологій, особливо молоддю» – де це починається як зосередження на нових формах медіа (наприклад, смартфонах), призводячи до патологізації їх використання, а потім призводить до широкого занепокоєння в надії підштовхнути або адаптувати поведінку молодої людини за допомогою різних пристроїв [276].

Збільшення впровадження та використання мобільних технологій на початку ХХІ-го століття призвело до розслідування проведеного урядом Великобританії, яке розглядало докази щодо негативних наслідків соціальних медіа, проведеного часу перед екраном і використання смартфонів серед молодих людей [175]. За результатами якого вони дійшли висновку, що низька якість доступних академічних доказів (переважно з психології) обмежує їх здатність робити переконливі висновки. Також викликає занепокоєння той факт, що психологічна наука, очевидно, не може покладатися на внесок у значущі публічні політичні дебати в цьому контексті, особливо з огляду на те, що фокусні дебати настільки чітко вкорінені в психологічній шкоді (або, принаймні, страху перед такою шкодою) [2, 6, 27, 30, 50, 71, 124, 137, 147]. Обговорення та аналіз мають на меті дослідити, чому це може бути так, і пропонують деякі позитивні способи вирішення проблеми для покращення майбутніх внесків, де ми зосереджуємося насамперед на смартфонах як провідному прикладі.

Слід згадати основні приклади комунікаційних технологій, які стикалися з початковими побоюваннями громадськості та основні чинники страху для соціуму на різних історичних етапах становлення суспільства. З 400 р. до н.е. з'явилося «Письмо» та одночасно страх, що алфавітне письмо погіршить пам'ять. З 1400-х років «Друкарська преса» та побоювання, що це викличе лінь, оскільки широко поширене книгодрукування преси означало, що було менше потреби в писарях. У 1800-ті роки з'являється «Телефон» і люди побоюються, що це може зробити користувачів глухими або психічно хворими. У 1960-ті роки поява «Телевізора» і побоювання, що це спричинить брак уваги у дітей [14, 55, 92, 99]. Крім того, через показ нових фільмів про насильство, зріс рівень побоювань, що вони діятимуть як інструкції для інших брати участь у насильницькій поведінці. В 1970-ті роки з'явилась Перша відеогра: PONG і практично одразу «відеоігри» почали розглядатись, як чинники формування залежності [234]. Пізніше, з виробництвом жорстоких відеоігор (наприклад, Смертельна гонка), побоювалися, що вони також спричинять насильницьку поведінку [53, 210, 220, 251].

В 1980-ті роки з появою «Персональних комп'ютерів» стала широко розповсюджена «комп'ютерофобія», тобто боязнь незнання, як ними користуватися, і страх бути заміненим ними [242, 283]. У 1990-ті роки з'явився «Wi-Fi» і побоювалися, що Wi-Fi може викликати рак через електромагнітне випромінювання [2, 6, 27, 30, 50, 53, 71, 124, 137, 147, 210, 220, 251]. В 2000-ні роки суспільство отримало «Смартфони» користувачі яких побоюються, стати залежними від свого смартфона. Крім того, поширюється страх, що вони можуть стати чинниками розвитку тривоги, депресії та сприяти зниженню соціальної взаємодії [192, 253, 254, 285].

Сучасні дослідження психології, за кількома винятками, дотримуються моделі, коли початкове занепокоєння щодо нової технології (наприклад, смартфона) переростає в психологічне дослідження, яке, здається, підтверджує невід'ємну небезпеку чи потенційну шкоду від нового пристрою або послуги [183, 192, 201, 202, 212, 253, 254, 273, 285]. Можливо, це результат того, що дослідники не зосереджуються на більш загальних, описових і «базових»

дослідженнях, що стосуються технологій і суспільства, у поєднанні з тенденцією психологічних досліджень зосереджуватися на виявленні та встановленні пом'якшення загроз і ризиків для людей. Отже, широка увага в дослідженнях до «доведення» нормативних припущень (наприклад, що нова технологія за своєю суттю є «поганою»), як правило, призводить до спроб пояснити негативний вплив певної технології, а не до спроб поставити під сумнів, чи є ці загрози реальні в першу чергу. Дійсно, суспільство швидко забуває про велику кількість технофобних занепокоєнь, оскільки очікувані негативні загрози виявляються надмірно роздутими або явно хибними [179, 226, 279]. Потім дискусія продовжується (точніше, повторюється), оскільки страхи щодо однієї нової технології розвіюються, але потім замінюються новими занепокоєннями щодо нової технології. Ця модель нещодавно проявилася в контексті соціальних медіа та смартфонів, які (згідно з останніми психологічними дослідженнями) можуть бути не такими небезпечними, як припускалося раніше [241]. Цей постійний (повторний) цикл технофобії в рамках психологічних досліджень свідчить про те, що історії, які так звані дослідники найчастіше люблять розповідати (і спонсори фінансують) про технології та інновації, є переважно антиутопічними.

Нові технології можуть легко виглядати як загроза суспільству, тому що вони несуть із собою перспективу змін. Це може змінити цінності, те, як працює суспільство, наявні в ньому міжособистісні та культурні структури, а також вплинути на роботу та засоби до існування [195]. Наприклад, масштабне впровадження мікропроцесора змінило промисловість (а згодом у 1980-х роках комп'ютери стали більш інтегрованими на робочих місцях). Це призвело до збільшення зарплати для тих, хто більше працював з комп'ютерами, але замінило багатьох, хто не отримав підвищення кваліфікації [217]. З політичного погляду цього слід було очікувати, оскільки декваліфікація ширшої робочої сили є, мабуть, критичною для економічного розвитку – «декваліфікація веде до механізації» – як це було видно під час попередніх інновацій у XIX столітті й далі з промисловою революцією [195]. Ці антиутопічні страхи можна побачити в популярних ЗМІ про технологічні інновації які посилюють їх [259]. Загалом,

Алтейде (1997) пояснює, що існує значна проблема у репортажах основних засобів масової інформації, у яких такі інновації представлені в наративній формі – дуже часто як антиутопічні бачення (апелюють до популярних науково-фантастичних тропів) або як гра моралі з чітко закріпленими антагоністами (у випадку цих історій нові технології та вчені представлені як антагоністи) [154]. Технологічні інновації видають за «народних дияволів» [226], і, як наслідок, підігривається суспільна технофобія. Цей дуалізм технології як хорошої чи поганої, нейтральної чи войовничої, звісно, не витримує перевірки, коли реальність потрапляє між цими бінарними крайнощами.

Незважаючи на те, що наукові дебати є нормальним процесом для всебічного розгляду будь-якої наукової проблеми, вищезазначена закономірність продовжує своє існування через опубліковані дослідження [187, 194, 243]. Це особливо проблематично, коли дослідження стосується наслідків, які можуть вплинути на значну частину населення та потребують змін у державній політиці [195].

Швидкість технологічного розвитку створює складне середовище як для дослідників, так і для політиків, які хочуть повністю зрозуміти використання та вплив, як на краще, так і на гірше, нових соціально-технічних пристроїв (таких як ноутбук, смартфон, iPhone, iPad чи інших електронних девайсів), особливо враховуючи прискорене експоненціальне зростання технологій слідування [63, 166, 267]. Незважаючи на це, немає жодних сумнівів, що ці цифрові технології приносять психологічну користь, наприклад, онлайн-спільноти, які надають підтримку тим, хто страждає на різні захворювання, або можливість спілкуватися з близькими, які проживають в інших місцях, особливо під час кризи [187, 188, 193, 216, 250, 262,], однак справжній обсяг обох цих переваг та інших потенційних недоліків здебільшого невідомий. Проте такі питання заслуговують ретельного й об'єктивного дослідження з огляду на питання користі та шкоди, особливо коли нові технології широко впроваджуються суспільством і, здається, стають інтегрованими майже в усі аспекти життя (наприклад, соціальній, охороні здоров'я та фінансовій), зазначаючи,

щопшвидкість, з якою ці технології змінюються, оновлюються або застарівають, випереджає дослідження та наше розуміння їхнього впливу (як позитивного, так і негативного).

Дослідження проводяться з метою спростування апріорних припущень про шкоди цифровізації для суспільного життя. Фізична шкода, пов'язана з технологією більш чітка; наприклад, використання смартфона за кермом або під час переходу дороги є за своєю суттю небезпечним, оскільки це може призвести до втрати уваги, яка можестати причиною миттєвих тілесних ушкоджень [151, 176, 179, 181]. Інші приклади можуть включати «нінтендит» [228] який виникає внаслідок того, що гравці відеоігор (зазвичай підлітки) страждають від гострого тендиніту після тривалих сеансів гри [210, 220, 251]; подібні випадки були зареєстровані зі смартфонами та іншими сучасними портативними пристроями [199]. Однак, коли ми розглядаємо психологічну шкоду (наприклад, вплив технології на благополуччя людей і суспільства), припущення поточних знань і розуміння є завищеними, і науковці зобов'язані дбати про те, щоб висновки проведених досліджень були чіткими, надійними та високоякісними [147, 153, 194, 262]. Одним із способів зробити це було б доцільно у рамках саморефлексії, розглянувши деякі психологічні умови, які можуть обмежувати поточний фокус психологічних досліджень у цій галузі, і запитати, чому так багато сучасних досліджень у психології (на відміну від інших споріднених дисциплін) має тенденцію повторювати модель, що наголошує на антиутопічній шкоді над утопічною вигодою в її оцінці нових технологій [153].

Однак, цікаво відзначити, що інші дисципліни також спиралися на психологічні теорії, але їм вдалося уникнути того, щоб стати жертвою тих самих упереджень, яким піддавалися інші галузі соціальних наук. Багато з них стосуються упереджень і обмежень, про які дослідники повинні знати та враховувати під час проведення досліджень соціотехнічних інновацій. Хоча ці «упередження» часто служать основою для побудови гіпотез, саме тому деякі вчені-психологи схильні зосереджуватися на потенційній шкоді, а не на потенційних перевагах технологій. Приклади допомагають пояснити, чому

представники громадськості, науковці та ЗМІ, як правило, зосереджуються на технологічних проблемах, а не на вигодах у короткостроковій перспективі.

Наприклад, теорія соціальних норм – соціальні норми є (негласні) «правила», які дотримується спільнота [180, 184, 195]. І наприклад, є низка анекдотичних оповідань, які стали нормалізованими: усе, що публікується в соціальних мережах, є фейком (наприклад, впливові особи обговорюють «реальність Instagram», де багато хто не зізнається у фотошопі зображень тощо).

Помилка атрибуції – коли особа переоцінює особисті фактори чи поведінку та недооцінює інші ситуаційні фактори ([181, 188]. Приклад: друг опублікував в Instagram фотографію їхнього будинку з підписом «Зниклий дім», і виявилось, що їхній будинок зламали. Це пояснюється тим, що фотографія була опублікована в Інтернеті, а не тим, що друг живе в районі з високим рівнем злочинності, де в інші будинки досить часто «вламуються» [30, 159].

Теорія соціальної ідентичності – прагне пояснити соціальну поведінку через розуміння відносин між собою та суспільством через набір «ролей» (наприклад, особа може бути менеджером і художником) [195]. Використовувалася для опису того, як виникають ехокамери в Інтернеті, завдяки чому SIT допомагає пояснити гомофілію в поглядах, які поділяються в Інтернеті, і деперсоналізацію людей [254]. Технофобія тут може виникнути через відмінності в політиці та поглядах між групами й іншими (наприклад, праві «екстремісти»).

Теорія соціального навчання – припускає, що люди навчаються не лише на основі безпосереднього досвіду, а й на основі спостережень. Крім того, існує багато процесів посередництва під час навчання [182, 187, 200]. Припущення, що перегляд телепередач із насильством або гра у відеоігри з насильством спонукає дітей до жорстоких дій.

Стереотипи – концептуалізуються як часто жорсткий набір переконань, які є надто узагальненими та фактично невірними [198, 251]. Припущення, що

смартфони спричиняють «вставте негативний результат», тому що ми часто чуємо про це в новинах і ЗМІ.

Невизначеність – стосується прийняття рішень, які ґрунтуються на ймовірності невизначених подій, наприклад, виборів, фондових ринків. Рішення та судження приймаються на основі даних та інформації з обмеженою достовірністю, що призводить до помилок і невдалих рішень [216, 243]. Невизначеність того, як штучний інтелект вплине на робоче місце, викликаючи страх через побоювання бути заміненим машиною/роботом.

Упередженість підтвердження – коли люди шукають інформацію або докази, які підтверджують їхні власні переконання [24, 90, 131, 272, 286]. Люди в Інтернеті можуть заходити на веб-сайти та відвідувати онлайн-спільноти, щоб зміцнити свої переконання.

Теорія саморегуляції – це процес, коли люди спостерігають за своєю поведінкою чи діями та змінюють таку поведінку, щоб узгодити її з цілями чи очікуваними результатами [121, 132, 235].

Теорія людської/особистісної автономії та саморегуляції – автономія означає здатність вирішувати свій шлях; приймати власні рішення та розглядати себе як власну особистість і самоврядного «агента»[180]. Було «продемонстровано», що значні верстви населення залежні від своїх смартфонів. Існує уявна проблема саморегуляції та самоконтролю, отже, відчуття, ніби особиста автономія зникає, тому, ми не можемо припинити користуватися нашими смартфонами.

Психологічна наука має довгу історію міждисциплінарності, але, здається, це мало вплив на розгляд потенційної шкоди чи вигоди з інших точок зору, коли мова йде про психологічні дослідження нових технологій [172]. Така патологізація повсякденної поведінки стосується не тільки досліджень використання технологій – насправді це широко поширена проблема в психологічній науці. Н. Хаслам спочатку ввів термін: «розпізнання концепції», описуючи, як дослідницькі інтереси до негативного досвіду та поведінки набули широкого поширення в психологічній науці. Отже, спостерігається очевидне зростання патологічної повсякденної поведінки та досвіду, що, у свою

чергу, впливає на дослідження через підвищену обізнаність про таку шкоду [181, 208]. Цю ідею було розширено, щоб стверджувати, що розпізнання концепції може бути як позитивним, так і негативним, де існує потенціал для розкриття значущого розуміння проблемної поведінки. Проте все частіше стверджується, що більшість технологічних досліджень потрапляють у сферу «необережного надмірного використання концепції» [181] науковцями, які зосереджуються на одній негативній поведінці, почутті або ставленні. Це може підірвати і справді підриває ключові риси справжньої проблемної поведінки та пом'якшує втручання, якщо воно буде необхідним, як це можна побачити в поточній літературі про залежність від технологій. Таким чином, ми стикаємося з суттєвою проблемою розрізнення між концептуальними повзаннями та проникливим розширенням [181]. Загалом, технологічні дослідження стають жертвами розповзання концепцій, які продовжують підживлювати сумнівні теоретичні основи, рамки та механізми, які мають на меті пояснити, чому доступні технології можуть бути шкідливими.

Отже, бути об'єктивним і критичним щодо технологій, зокрема смартфонів або соціальних медіа, є життєво важливим, оскільки дослідники також за своєю суттю покладаються на них (або просто дослідники мають різні точки зору та переконання щодо цифрових технологій). Схоже, що багато хто продовжує забувати про «ширшу картину» технологій і суспільства: «один із найбільш невтішних аспектів академічної роботи в цій галузі – це загальна неспроможність ретельно продумати соціальну природу цифрових технологій» [262, 272].

Психологічна наука зациклюється, і зі збільшенням швидкості розвитку технологій ці помилки стають більш частими та очевидними для інших дисциплін. Психологія зобов'язана розуміти та, де це можливо, передбачити або пом'якшити майбутні проблеми, які можуть принести нові технології. Немає сумнівів і в тому, що технологія багато в чому впливають на людей і суспільство. Однак наше теперішнє розуміння значною мірою побудовано на «піску». Це створює для психологів як проблеми, так і можливості.

Незважаючи на те, що міждисциплінарна робота залишається складною, важливо розширювати перспективи та брати знання з інших дисциплін. Крім того, ми продовжуємо відстежувати «бази знань», які є менш цінними та впливовими. Існує низка інших дисциплін, з яких психологічна наука може взяти уроки, наприклад, науково-технічні дослідження, комунікаційні та соціальні, кібернетичні дослідження, які вже надають ряд нових перспектив і шляхів розуміння технології та суспільства. Наступні моменти дають короткий огляд того, що можуть запропонувати ці області:

Науково-технічні дослідження (НТД) – використовує низку підходів, зазвичай заснованих на соціології та філософії, щоб зрозуміти не лише те, як технологія впливає на людей і суспільство, але й те, як технологія за своєю суттю є економічною, політичною та соціальною [174, 189, 237]. Найважливіше те, що НТД схильні уникати точки зору, що технологія є нейтральною, натомість розглядають взаємодію між суспільством і технологією як таку, що має як позитивний, так і негативний вплив на людську культуру [195, 201, 202]. Хоча інші тоді стверджували, що технологія не є нейтральною (ані хорошою чи поганою) [195], оскільки технології розробляються та використовуються для цілей (і викликають наслідки), які виходять за рамки початкової причини розвитку (наприклад, сільськогосподарська продукція для знищення шкідників, що загрожує ширшим екологічним системам) [183, 185, 193, 201].

Комунікаційні дослідження розглядають вплив технологій через призму дослідження медіа-ефектів. Це дослідження історично ґрунтується на асоціації «стимул-реакція», згідно з якою медіа вважалося прямим, потужним і універсальним впливом на своїх користувачів [209, 289], хоча цей підхід (який зневажливо називають парадигмою «чарівної кулі» медіа-ефектів) вважають застарілим сучасні вчені з комунікації М. Елсон, К. Дж. Фергюсон, Г. Янинг, І. Сюцюнь, Г. Юаньбо та інші [195, 288]. Підходи вчених у сфері комунікації (після 1960-х років) –розглядають медіа-ефекти (з яких можна розуміти технологічні ефекти) як такі, що відбуваються «серед і через зв'язок посередницьких факторів і впливів» [195, 288]. Наприклад, теорія інтерактивних медіа-ефектів [272] пропонує об'єктивний розгляд особливостей

певної технології та припускає, що ефекти цих функцій залежать від того, як користувач реагує на їх присутність (обробка підказок, часто через більш евристичні маршрути), а також те, як користувач використовує саму технологію (дії, оброблені більш централізовано). Хоча, безсумнівно, існують технофобні дослідницькі плани «чарівної кулі» у сфері комунікації, багато досліджень більше зосереджені на створенні функціональних (а не нормативних) моделей впливу технологій на думки, дії та почуття користувачів [175].

Інформаційні системи (ІС) (менеджмент). ІС може багато чого запропонувати теоретично щодо страху та опору технологіям – вони обговорюють як можливості, так і виклики технологій в організаціях [184, 185, 193, 201, 202]. Значна частина цієї роботи базується на традиційній психологічній теорії. Наприклад, раціональне прийняття рішень, когнітивне неправильне сприйняття/упередження або психологічні зобов'язання (соціальні норми, конфлікт, опір) [185, 219, 224]. Крім того, багато авторів розуміють опір і страх як складний соціальний феномен, який часто зображують як реакцію на зміни або втрату контролю, що породжує тривогу та захисні дії [175, 195].

Якщо охопити інші дисципліни та співпрацювати, це призведе до змін. Незважаючи на те, що багато дисциплін пропонують «нові» теоретичні погляди, психологія також повинна переглянути й переоцінити методи, які зараз використовуються, оскільки це покращить і збагатить психологічні дослідження [153, 187, 194, 250, 262]. Активно співпрацюючи з комп'ютерними науковцями, інженерами чи статистиками, ми можемо створювати нові інструменти (наприклад, програми для смартфонів, наприклад: PEGLOG (відстежувач місцезнаходження для соціальних вчених, створений з безпекою та конфіденційністю в основі), і розробляти нові методи чи підходи. Подібним чином, беручи знання з ряду інших дисциплін, можемо розширити нашу якісну роботу, щоб зрозуміти ставлення та досвід роботи з технологіями, а також краще зрозуміти, як ці технології можна використовувати для інших цілей. Крім того, «новіші» методи, такі як видобуток тексту та комп'ютерна лінгвістика, також можуть багато чого запропонувати дослідницьким

технологіям, але наразі залишаються в основному недоторканими в рамках психологічної науки.

Зрозуміло, що для розуміння «базової» взаємодії з технологіями в повсякденному житті потрібна більш детальна або дослідницька робота, перш ніж досліджувати її наслідки, але не лише розробити діагностичні інструменти чи втручання (наприклад, технологічна «залежність» або цифрові детоксикації) [206]. Таким чином, визначаючи описове дослідження як дослідження, спрямоване на опис явищ і характеристик чогось (наприклад, використання смартфона) [237], яке вимагатиме вивчення в різних контекстах (наприклад, дім чи робота) та протягом часу (наприклад, як діти на відміну від дорослих використовують смартфони; як людина змінює їх використання з роками тощо). Ця описова робота щодо взаємодії людини з комп'ютером може бути систематичною та дозволить дослідникам зрозуміти, чи відповідають існуючі теорії, меті [194, 250, 262].. Використовуючи нові можливості та інші галузі науки швидкість прогресу різко зростає.

Яскравими прикладами міждисциплінарних досліджень на сьогодні, є роботи групи авторів в яких зроблені висновки щодо повсякденного використання технологій, наприклад, С. Ендрюс, Д. Єліс, Б. Девідсон, А. Орбен, А. К. Пржибильський тощо [153, 193, 241, 250, 262].

В роботах цих науковців розкрито, як технології формують людей і суспільство, як динамічний і швидкозмінний світ технологій впливає на швидкоплинність адаптації людини [161, 222]. Наприклад запуск Facebook, Instagram, які змінюються постійно, надаючи користувачам все нових можливостей, так само смартфони надзвичайно відрізнялися від оригінальних «цегляних» мобільних телефонів, які були вперше випущені у 1980-х роках [30, 159, 254]. Сучасні науковці повинні залишатися обережними з «застарілими» методами роботи, де пряме відтворення може бути складним, в час коли технології надто швидкоплинно змінюються [226]. Важливо відзначити, що інші галузі соціальних наук набагато більше займаються описовими дослідженнями, наприклад, комунікації. Значна частина уваги змістилася в бік бажання зрозуміти, що люди роблять з різними медіа/пристроями через призму

парадигми використання та задоволення [216]. Отже, психологічна наука може багато чого отримати від співпраці з технічними, цифровими, комунікаційними та іншими дисциплінами.

Провідні вчені, які мають конфлікти інтересів, також є видатними в галузі технологічних досліджень, але їх рідко оголошують [184]. Проте ці академічні проблеми неминуче призводять до реальної прикладної шкоди. Якщо психологія не враховує свою поточну позицію, парадокс зберігатиметься. Психологічна наука добре оснащена, щоб зрозуміти, як і чому технологія може допомогти або зашкодити групам і людям. Коли справа доходить до впливу самих технологій, психологічна наука на даний момент може зробити порівняно мало. Дослідження, керовані упередженнями, відволікають увагу від інших важливих проблем, що впливають на суспільство. Тепер галузь повинна розглянути, як вона може змінити своє положення, перш ніж намагатися переконати інших, що кожна нова технологія, яка масово приймається, за своєю суттю шкідлива.

Ми не можемо уникнути впливу сучасних технологій у XXI столітті. З кожним днем все змінюється, і завдяки технологічному прогресу регулярно з'являються нові виклики. Фобію, спричинену технологічним прогресом, також називають технофобією. У 1983 році на ринку був представлений перший мобільний телефон, а зараз ці інструменти стали порятунком у більшості суспільств [22, 57, 89, 143, 168, 177, 267, 290].

Відповідно до А. Шамбаре та співавторів мобільні телефони є «можливо, найбільшою ненаркотичною залежністю XXI століття» [166]. Зараз студенти проводять більше 9 годин на день за мобільним телефоном, що призводить до залежності. Це приклад «парадоксу технології», який має властивість як звільняти, так і поневолювати. Звільнення від реального світу та поневолення світу віртуального.

1.2. Феномен фабінгу в психологічних дослідженнях

«Фабінг» це зневага до тих, з ким розмовляєте, щоб подивитися у свій мобільний телефон. Віртуальний простір створює потенційну можливість для спілкування з будь-якою людиною на планеті, яка в цей простір включена за допомогою Інтернету. Смартфон, що поєднує функції телефону, комп'ютера та інших гаджетів, дозволяє людині практично не виходити з віртуального простору, маючи доступ до Інтернет мережі [4, 57, 86, 121]. Водночас дедалі гостріше постає проблема виникнення нових форм залежної поведінки та загрози благополуччю людини від надмірного використання гаджетів, Інтернету та комп'ютерів. Д. Каракая із співавторами, аналізуючи дослідження телефонної залежності, встановив, що телефон використовується як інструмент уникнення від самотності [156]. У людей, залежних від телефону, спостерігалися тривожність, занепокоєння та деприваційні розлади, коли вони були розлучені з власними гаджетами.

У зарубіжних дослідженнях активно вивчається тема смартфонозалежності [183, 185, 210, 225, 247, 250, 252, 261, 266, 268, 285, 291, 293], інтернет-залежності [152, 162, 166, 167, 171, 173, 174, 186, 190, 197, 202-204, 209, 221, 230, 238, 243, 270]. Виявлено, що порушення самоконтролю поведінки щодо використання комп'ютера та інтернету призводить до погіршення самопочуття та дистресу [191, 223, 233, 235, 245, 260]. Зарубіжні дослідники відзначають дефіцит досліджень фабінгу, особливого ступеня його поширення і психологічних причин, що його породжують [248, 257, 265, 278, 288, 292, 299].

Техногенна причина фабінгу – це поширення смартфонів та розширення їх функціональних можливостей. Фабінг дає змогу розглядатися як негативний наслідок використання смартфонів для спілкування між партнерами знижує задоволеність відносинами та почуття особистого благополуччя [49, 72, 81, 105, 147, 151, 248, 261]. Крім того, гостро стоїть питання про те, чи є прояв фабінгу в поведінці ознакою залежності чи новою соціальною нормою [4, 52, 73, 86, 105]. У вітчизняній психології проблематика фабінгу тільки починає вивчатися, порівняно з проблемами інтернет-залежності, спілкування у віртуальному просторі та у соціальних мережах [10, 21, 61, 63, 135, 137]. Активно досліджуються соціально-психологічні характеристики, які формуються в

юнацтві у соціальних мережах [25, 53, 80, 91, 94]. Чим молодший суб'єкт інформаційної соціалізації, тим більшу частку інформації з електронних джерел вони використовують [15, 24, 64, 71, 93, 129, 148, 196].

Однак, технології не тільки покращують наше життя, але і посилюють залежність від себе. Дослідники з Кореї показали, що підлітки проводять у смартфонах в середньому 5,4 години щодня [247, 261]. Крім того 61% людей перевіряють свій смартфон одразу після пробудження вранці [25, 49, 64, 72, 90, 93]. Смартфоно-залежність відносять до поведінкових залежностей. Поведінкові залежності – це ряд потенційно ризикових форм поведінки, що приносять короткострокову винагороду, яка може призвести до стійких змін поведінки. Ці дії виключають прийом психоактивних речовин та можуть бути відмінними за впливом, але схожими за клінічними критеріями [72, 84, 123]. Таке визначення поведінкових залежностей подають Я. Л. Деревенський з колегами, спираючись на DSM-5, МКХ-11 та Американське об'єднання адиктивної медицини [57, 65, 66, 77, 143, 154, 171, 177, 189].

Відносно новий вид сматрфоно-залежності отримав сучасну назву – фабінг – (phubbing; від англ. phone – «телефон» і snubbing – «зневажливе ставлення») – це психологічний термін, що означає звичку постійно відволікатися на свій телефон під час спілкування із співрозмовником [34, 120, 139]. У 2012 році кампанія Macquarie Dictionary визначила новий термін, що представляє цю проблемну поведінку. Зокрема, термін «фабінг» описує акт неприйняття когось у соціальній обстановці, використовуючи свій телефон замість того, щоб розмовляти з людиною безпосередньо в своїй компанії. Іншими словами, фабінг передбачає використання смартфона в соціальній обстановці двох або більше людей і взаємодію зі смартфоном, а не з людиною або людьми. Для цілей цього дослідження «фабером» можна назвати людину, яка починає зневажати когось у соціальній ситуації, замість цього звертаючи увагу на свій смартфон, а «фаббі» можна визначити як людину, яку ігнорують її товариші у соціальній ситуації, оскільки її співрозмовники замість цього користуються або перевіряють свої смартфони [34, 120, 139, 169]. Хоча дослідники почали розглядати деякі наслідки проблемного використання

смартфона, як-от фабінг, наприклад негативні наслідки для задоволеності стосунками та особистого благополуччя, дуже мало відомо про те, що викликає фабінг і як він став поширеною особливістю сучасного спілкування.

Закордонні автори пропонують теоретичну модель, згідно з якою, в основі фабінгу лежать такі явища, як залежність від телефону, частота включеності в чати за допомогою СМС, використання інтернету, залежність від соціальних медіа (включаючи соціальні мережі), інтернет-залежність, ігрова залежність, статева приналежність та наявність смартфона [6, 7, 13, 16, 47, 51, 95, 97, 276]. Емпірична перевірка моделі серед студентів вузу (автори вказують це як обмеження свого дослідження) виявила, що найбільший внесок у прояв фабінгу вносить залежність від мобільного телефону, залучення до чатів та залежність від соціальних мереж; менше впливають інтернет та ігрова залежність [5-7, 11, 15, 51, 78, 91, 103, 133, 140]. Згідно з іншим підходом, фабінг не можна однозначно розглядати як результат залежної поведінки, а варто говорити про зміну норм соціальної поведінки та спілкування [16, 76, 95, 102, 123,]. В рамках цього підходу пропонується модель причин фабінгу, згідно з якою фабінг ґрунтується на залежності від смартфона, що виникає внаслідок кіберадикції, страху пропустити події в соціальних мережах та проблем із самоконтролем. Незважаючи на те, що явище фабінгу видається відносно нешкідливим, все ж він має складний психологічний вплив. Вчені також привертають увагу до особливостей використання смартфона, оскільки різний контент по-різному впливає на формування гаджет-залежності [150]. Зокрема було виявлено, що розважальний контент, соціальні мережі та ігри сприяють зростанню схильності до залежності від смартфона.

Так з 10 найпопулярніших у світі додатків у 2020 році тільки Zoom та Google Meet можна назвати додатками для роботи/навчання. Очолює список TikTok, також до рейтингу потрапили додатки інших соціальних мереж: Facebook, Instagram, Snapchat, додатки «месенджерів»: WhatsApp, Messenger, Telegram. Останнє місце займає Netflix [170].

Така схильність до залежності від гаджетів як наслідок використання соціальних мереж не є випадковою. Сін Паркер, один з співзасновників

Facebook говорить, що засновники Facebook свідомо шукали спосіб, який змусить людей витратити на них максимальну кількість часу, використовуючи вразливості психології людини [254].

В англomовному словнику: mobile phone dependence, smartphone addiction, cellular phone dependence, problematic mobile phone use, problematic smartphone use, problem cell phone use, mobile phone abuse, compulsive smartphone usage [150, 152, 170, 182, 183, 212, 221, 239, 248, 252, 288].

Фабінг можна розглядати не лише як нове явище і зміну у повсякденній життєдіяльності людини, а й як стресогенний чинник у близьких відносинах [137]. С. В. Чой, Д. Дж. Кім та співавтори, визначили міжособистісну взаємодію між партнерами як один із найважливіших предикторів задоволеності відносинами [185]. Збільшення часу на використання гаджетів, соціальних мереж стирає кордони, які поділяють інші інтереси та партнерські відносини, роблячи їх більш розмитими, і тим самим знижується інтимність та близькість у відносинах. Тому введено нове поняття – партнерський фабінг (Pphubbing), коли романтичний партнер використовує або відволікається на мобільний телефон, перебуваючи поряд у компанії свого партнера [72, 282, 286, 288].

Загалом, проблема виникнення залежної поведінки від гаджетів, Інтернету та комп'ютерів стає дедалі більш актуальною і тісно пов'язана із масовою доступністю та розповсюдженістю електронних девайсів. Фабінг часто негативно позначається на якості взаємин та особистого благополуччя, знижуючи задоволеність відносинами. Дослідження, проведені Д. Каракая та іншими авторами, показали, що використання телефону може стати засобом уникнення самотності, але при цьому може призвести до тривожності, занепокоєння та деприваційних розладів, які виявляються при відокремленні від гаджету [156, 243]. Також виявлено, що порушення самоконтролю у використанні комп'ютера та Інтернету може призвести до погіршення самопочуття та дистресу. Крім того, нарастають дебати щодо того, чи є фабінг проявом залежності або новою соціальною нормою.

Отже, проблема фабінгу є актуальною і потребує подальших досліджень, особливо з урахуванням швидкого розвитку технологій та зміни соціальних норм у сучасному суспільстві.

1.3. Основні характеристики та чинники формування фабінгу в підлітковому та юнацькому віці

Педагоги, психологи та соціологи все частіше починають визнавати подвійний ефект новітніх цифрових технологій, як позитивний аспект це розвиток суспільства, новітні можливості здобутку інформації, однак є і певні негативні наслідки, поява та формування нових форм залежної поведінки від різноманітних гаджетів та девайсів. Особливо важливими є дослідження, проведені серед тих, хто формує власні звички, пов'язані з використанням цифрових медіа, тобто підлітків. Саме ця група характеризується високим рівнем ризику впливу кіберзагроз, включаючи ініціювання проблемних ситуацій, пов'язаних із широко використовуваними цифровими пристроями. Масштаби соціально-цифрових явищ вражають, вони пов'язані з негативним впливом нових технологій на молодь, як основних користувачів мобільних девайсів[5-7, 13, 15, 16, 47, 51, 95, 97, 152, 170, 182, 183, 212, 248, 252, 288].

Вивчаючи характеристику впливу фабінгу на особистість підлітків та юнаків, можна виділити основні чинники, що сприяють формуванню схильності до гаджет-залежності. Мова йде про зовнішні – технологічний або дизайн пристрою, та внутрішні чинники – нейробіологічні, генетичні, психологічні, соціальні та супутні патології.

Смартфон, що поєднує функції телефону, комп'ютера та інших гаджетів, дозволяє людині практично не виходити з віртуального простору, маючи доступ до Інтернет мережі [155, 162, 166, 183, 202, 299]. Д. Дж. Кусс та О. Лопес-Фернандес, аналізуючи дослідження телефонної залежності, встановив, що телефон використовується як інструмент уникнення від самотності [223]. У людей, залежних від телефону, спостерігалися тривожність,

занепокоєння та деприваційні розлади, коли вони були розлучені з власними гаджетами.

Дослідник Дж. Ван та колеги провели дослідження з використанням МРТ для осіб із залежністю до відео ігор в Інтернеті та висунули припущення, що тяга до ігрової залежності в Інтернеті та тяга до залежності від речовин можуть мати один і той же нейробіологічний механізм [166, 281]. В. Хейман і Лінетт Гілбо припускають нейробіологічне підґрунтя схильності до Інтернет-залежності [189]. Оскільки смартфон включає в себе і ігри онлайн, і доступ до мережі, можна припустити наявність нейробіологічного фактору і при формуванні схильності до залежності від смартфона.

Також в дослідженнях Х. Вайнштайн і колег, було відокремлено генетичні чинники, що впливають на формування Інтернет-залежності. Посилаючись на корейське дослідження стверджують, що особи з надмірним використанням Інтернету можуть мати генетичні та особистісні риси, подібні до пацієнтів із депресією [280].

Важливим є також питання наявності в осіб схильних до смартфон залежності супутньої патології. Деякі вчені говорять про подвійний діагноз з такими розладами як: тривожний та панічний розлад, інші фобічні розлади (зокрема агорафобія – страх відкритого простору), obsесивно-компульсивний розлад, розлади харчової поведінки, депресія та дистимія, алкогольна та наркотична залежність, а також інші поведінкові розлади (зокрема Інтернет-залежність, азартні ігри, ігрова залежність в Інтернеті, компульсивні покупки та сексуальна поведінка) та розлади особистості (межовий, антисоціальний та унікаючий) [153, 165, 171, 177, 197].

Люди з низькою самооцінкою та труднощами у соціальній сфері, які прагнуть до приналежності та схвалення іншими, більше схильні розвивати залежність від аплікацій соціальних мереж та смартфоно-залежність загалом [159, 167, 185, 273]. Вчені припускають певні психологічні причини формування схильності до гаджет-залежності, а саме: мінливість поглядів, низька самооцінка та нижча сумлінність, труднощі в регуляції збудження (наприклад,

при сильній екстравертності чи замкнутості), імпульсивність, нетерплячість та пошук новизни [175, 183, 193, 197, 273].

П'ятифакторна модель особистості – це одна з теорій, яка суттєво вплинула на світ наукових досліджень. Ця теорія найчастіше зустрічається у вивченні впливу особистісних рис на ступінь та характер різних видів залежностей. Велика п'ятірка або п'ятифакторна модель особистості була створена на основі трикомпонентної моделі Айзенка, дослідниками П. Коста, Р. Мак-Крей, П. Гліberman, Л. Голдбергом та В. Норманом [197, 199, 244, 282], які намагалися якомога повніше узагальнити та класифікувати особистісні риси. В англomовній літературі п'ять рис складаються в акронім «OCEAN»:

– Openness – відкритість/закритість до досвіду, тобто інтерес та цікавість до нового, різноманітного досвіду, незвичного, жагу до пригод, емоцій, мистецтва. На противагу консерватизму.

– Conscientiousness – сумлінність. Можна визначити як здатність до самодисципліни, цілеспрямованість, слухняність, організованість, планування. Надмірна сумлінність може виражатися впертістю або одержимістю, а низька – гнучкість, спонтанність, не надійність.

– Extraversion – екстраверсія. Тенденція до взаємодії, комунікабельність, енергійність, імпульсивність, оптимізм, балакучість. Сильно виражена екстраверсія з бажанням бути в центрі уваги. Висока екстраверсія часто сприймається як пошук уваги і панування. На противагу інтроверсії – сором'язливість, тенденція до незалежності, індивідуалізм.

– Agreeableness – згідливість. Тенденція до співчуття та кооперації, орієнтація на задоволення потреб групи, довірливість, альтруїстичний характеру. Висока доброзичливість може проявлятися як наївність або покірність, а низька – для любителів посперечатися.

– Neuroticism – нейротизм або схильність до психологічного стресу. Нейротизм також є проявом емоційної стійкості та імпульс контролю. Висока стійкість характерна для спокійної, стабільної особистості, яка може бути навіть незворушною та байдужою. Низька стабільність – реактивна і збудлива особистість [57, 143, 155, 162, 166, 171, 177, 183, 202, 283, 299].

Спираючись на існуючі дослідження, можна виявити 3 особистісні риси, що найчастіше пов'язують зі схильністю до фабінгу. А саме, мова йде про нейротизм, екстраверсію та сумлінність. Зокрема, вчені виявили зв'язок між низькою сумлінністю та схильністю до смартфон-залежності[212, 248]. Враховуючи часткове перекривання Інтернет та смартфон залежності дослідники намагалися виявити спільні особистісні риси, що пов'язані з надмірним використанням обох платформ [225]. У результаті ключовою для обох залежностей є така риса як нецілеспрямованість, яка описує не здатність людини докладати зусилля або силу волі на досягнення власних цілей. Чим нижчою є сила волі, тим більш схильною до Інтернет та смартфон залежності є людина.

Неоднозначними є висновки вчених щодо такої особистісної риси як нейротизм. В дослідженнях було виявлено зв'язок між схильністю до смартфон залежності та високим нейротизмом[225, 230]. Більш невротизовані особи, як правило, частіше переживають негативні емоції, коли стикаються з несподіваною ситуацією або обставиною поза зоною їхнього комфорту.

Втім іншим дослідникам не вдалося виявити такого зв'язку[169, 180, 244]. Також в окремих дослідженнях було виявлено значну кореляцію між екстраверсією та гаджет-залежністю [169, 244], або слабку кореляцію [183, 227]. Ще іншим дослідникам не вдалося виявити цього зв'язку[225].

Використовуючи п'ятифакторну модель особистості, дослідниками не було виявлено статистично значущих зв'язків між «Відкритістю – закритістю до нового досвіду» та «Згідливістю – незгідливістю»[225, 248].

У підсумку можна сказати що фабінг являє собою, явище яке ще не набуло однозначного забарвлення. В деяких дослідженнях це процес що описує звичку постійно відволікатися на свій смартфон під час спілкування з іншими людьми, а в інших це неконтрольований процес відволікання на свій смартфон що порушує нормальну соціальну взаємодію. У підлітковому та юнацькому віці фабінг може мати особливо велике значення через інтенсивний процес соціальної адаптації та формування ідентичності. Основні характеристики та чинники формування фабінгу у цьому віці можна розглянути наступним чином:

1. Соціальна потреба та тиск оточення. У підлітковому та юнацькому віці особливо важливе для особи це соціалізація в групі однолітків, отримання підтримки та визнання оточуючих. Соціальний тиск і бажання відповідати на повідомлення, оновлення у соціальних мережах та месенджерах може призвести до фабінгу як спроби бути завжди на зв'язку [5, 87].

2. Цифрова культура та доступність технологій. У сучасному світі технології стали неодмінною частиною повсякденного життя. Смартфони, планшети та комп'ютери легко доступні для підлітків та молодих людей вони поступово стають «маркером» для визнання соціального статусу серед однолітків. Електроні девайси як обов'язковий атрибут і його «тюнінг» (чохла, прикраси на телефон) все це становить ознаками для визнання та прийняття у соціально значимій групі [4, 11, 45, 135].

3. Потреба в уникненні незручностей. Молоді люди можуть використовувати смартфон як спосіб уникнення незручних ситуацій або невміння спілкуватися зі своїми однолітками. Фабінг може стати маскою, за допомогою якої підліток приховує свою сором'язливість або нездатність до встановлення взаємодії в реальному житті [24, 27, 32, 126].

4. Пошук власної ідентичності. У період підліткового та юнацького віку людина активно формує свою ідентичність та починає вирізнятися серед своїх однолітків. Використання соціальних мереж та месенджерів може стати способом підкреслення власної унікальності. Пошуку власного прийняттого соціально значимою групою «Образу Я» [6, 26, 101, 127, 149].

5. Психологічні аспекти, такі як тривожність, низька самооцінка, потреба в схваленні та прийнятті, часто призводять до формування схильності до фабінгу. Ці фактори можуть бути підсиленими в періоди стресу або невизначеності, які часто характеризують підлітковий та юнацький вік, підкреслюють важливість подальшого вивчення зв'язку між такими особистісними рисами як емпатійність, емоційний стан, тривожність та адиктивна поведінка осіб молодого віку в контексті залежності від смартфона [5, 19, 101].

Усі ці чинники спільно впливають на формування фобінгу у підлітковому та юнацькому віці. Розуміння цих факторів може допомогти розробити ефективні стратегії профілактики та психокорекції.

1.4. Особливості надмірного використання інформаційних технологій: Інтернет-залежність, фобінг, номофобія

Питаннями надмірного використання технологій вчені почали задаватися більше 25 років тому. Так А. Голдберг у 1995 р. вивів поняття «Інтернет-залежність» відповідно до критеріїв DSM-IV для нехімічних залежностей. Інтернет-залежність він визначив як розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера, що негативно впливає на всі сфери діяльності людини [171, 177, 202, 223].

Насамперед Інтернет-залежність була визначена як «неадаптивна модель використання Інтернету, що веде до клінічно значущих порушень чи дистресу» [166, 171, 173, 189, 202, 235, 245, 281]. Деякі дослідники стверджують, що проблемне поводження з смартфонами тісно пов'язане з додаванням Інтернету і може мати подібні наслідки. Зокрема, дослідники, які досліджують залежність від смартфонів, показали, що, як і залежність від Інтернету, проблемне використання смартфона пов'язане з абстиненцією, нетерпимістю, компульсивною поведінкою та функціональними порушеннями [137, 166, 183, 190, 206, 221, 227, 248, 289, 290].

Приклад діагностування залежності від Інтернету наведено нами надалі у таблиці 1.4.1

Таблиця 1.4.1

Критерії залежності від Інтернету

№ п/п	Показник	Критерій	Тип Інтернет-залежності
1.	Кількість часу, який щодня проводиться в Інтернет-мережі з не навчальними цілями	Більше 10 годин/день	Абсолютна Інтернет-залежність
		Від 6 до 10 годин/день	Сильна Інтернет-залежність

		Менше 3 годин/день	Відсутність Інтернет-залежності
2.	Мотиви проведення часу в Інтернет-просторі	Спосіб боротьби з нудьгою, онлайн-ігри	Абсолютна Інтернет-залежність
		З метою самоосвіти, пошук інформація для навчання	Сильна Інтернет-залежність
3.	Максимальний проміжок часу, коли підліток/юнак може витримати(обійтися) без виходу в Інтернет-мережі	Менше декількох годин	Абсолютна Інтернет-залежність
		Від декількох годин до одного дня	Сильна Інтернет-залежність
		Від тижня до місяця	Слабка Інтернет-залежність
		Від декількох місяців до нескінченної кількості часу	Відсутність Інтернет-залежності
4.	Основний тип інформації, яку підліткового та юнацького віку отримують через Інтернет-мережу	Комунікативного та розважального характеру	Абсолютна Інтернет-залежність
		Навчальна інформація	Сильна Інтернет-залежність
			Слабка Інтернет-залежність
			Відсутність Інтернет-залежності
5.	Кількість часу, який щодня проводиться друзями поза Інтернетом	Менше години на тиждень	Абсолютна Інтернет-залежність
		Від 4 годин/тиждень і більше	Сильна Інтернет-залежність
			Слабка Інтернет-залежність
			Від 7 годин/тиждень
6.	Основні способи проведення свого вільного часу	Виключно в Інтернеті	Абсолютна Інтернет-залежність
			Сильна Інтернет-залежність
		Різні види дозвілля	Слабка Інтернет-залежність
			Відсутність Інтернет-залежності

Надмірне використання та перевірка смартфона також пов'язані з проблемами міжособистісних стосунків, такими як гальмування

міжособистісної близькості та розвитку довіри [251], втручання в інші соціальні дії [280] та невпевненість у романтичних стосунках [202, 223, 270, 274]. Більше того, в недавньому дослідженні Інтернет-залежність була позитивно пов'язана з фабінговою поведінкою [243]. Тому є обґрунтованим припущення, що проблемне використання Інтернету буде пов'язане з проблемним використанням смартфона, що, у свою чергу, може бути передумовою фабінгу.

По-друге, досліджуючи прогностичну цінність страху [241] припустили, що «страхи, занепокоєння та тривоги, які люди можуть набути у зв'язку з (або поза) подіями, переживаннями та розмовами, що відбуваються в їхніх розширених колах суспільства» [251] виснажують людей, збуджуючи їхню невпевненість, при цьому було виявлено, що цей страх пов'язаний із постійним надмірним використанням мобільного телефону [166]. Ця тривога пов'язана із тим, що людина залишиться поза інформаційним колом, також відіграє вирішальну роль у пошуку послуг соціальних мереж, задоволення потреб, задоволеності життям і настрою [241, 251], які були пов'язані з рівнями залежності від смартфонів [187, 188, 194, 219, 224].

Отже, щоб задовольнити потребу в інформації, ми розпочинаємо свій день із її пошуку – починаємо вільно «серфінгувати» Інтернетом. Це як кататися на хвилях даних та інформації. Коли одна хвиля йде, приходиться інша, і ми знову на дошці [7, 27, 61, 64, 77, 88, 119, 121, 187, 198, 277, 280, 292]. Однак під час серфінгу в Інтернеті ми використовуємо інше обладнання. І, звичайно, це не так складно, як справжній серфінг.

Мережа – це море інформації, до якої ми отримуємо доступ і шукаємо та знаходимо потрібну та недуже потрібну інформацію. Інтернет, являє собою інформаційну систему, яка використовує URL-адреси (уніфіковані покажчики ресурсів) для ідентифікації документів і ресурсів. URL-адреса – це те, що ми вводимо в адресний рядок нашого браузера для доступу до веб-сайту.

Тепер для роботи Інтернету необхідні дві речі. По-перше, нам потрібен веб-браузер. Це програмне забезпечення, яке ми використовуємо для доступу до інформації, що міститься на веб-серверах. Веб-браузер – це такі програми,

як Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Opera, Safari тощо. Основною функцією цього програмного забезпечення є отримання вмісту з веб-серверів.

Це включає наступні кроки:

1. Ми вводим URL-адресу, яка починається з HTTP або HTTPS (захищений протокол передачі гіпертексту).
2. Коли ми натискаємо клавішу Enter, веб-браузер починає відображати веб-сторінку.
3. Після цього веб-сторінка відобразатиметься у форматах, які підтримує браузер, наприклад відео, зображення, текст тощо.
4. Нарешті, веб-сторінка може мати гіперпосилання, включаючи URL-адреси, які забезпечують доступ до інших веб-сторінок.

Отже, ми двічі клацаємо програму браузера, наприклад Google Chrome. Потім ми вводим URL-адресу в адресний рядок, тобто `https://www.google.com`, і натискаємо Enter. Веб-браузер отримує дані з веб-сервера.

Тепер ми бачимо логотип Google і рядок пошуку. Ми отримали доступ до веб-сторінки, яка також є пошуковою системою. Потім ми вводим кілька ключових слів, наприклад «як приготувати ідеальний стейк», що спрямовує нас на сторінку з численними гіперпосиланнями[88, 93, 120, 128, 170, 175, 183, 191, 193, 196, 269, 272].

Ми натискаємо на одне з гіперпосилань, і воно переносить нас до ідеального рецепту стейка. Веб-сторінка відтворюється, і ми бачимо зображення стейка та текст про інгредієнти та процедуру приготування.

Вся справа в навігації. Коли ми проходимо кроки, щоб знайти гарний рецепт смачної страви, нам потрібно на щось орієнтуватися.

Сенс інтернет-серфінгу полягає в переході від сторінки до сторінки Всесвітньої павутини за допомогою гіперпосилань. По суті, це те, що ми називаємо переглядом Інтернету.

На даний момент існує нескінченна кількість активних веб-сайтів, і кількість веб-сторінок продовжує зростати з кожним днем. Перегляд дозволяє легко знайти те, що ми шукаємо. Але інші речі полегшують серфінг в Інтернеті.

Наприклад, блоги. Вони часто містять рекомендації та гіперпосилання, які ведуть на інші цікаві сторінки. У нас є фільтри в кожній пошуковій системі, щоб уточнити наш пошук. Якщо ми шукаємо лише зображення, нам просто потрібно натиснути на фільтр зображень у пошуковій системі. Те саме стосується відео, новин, музики тощо. При цьому, перегляд Інтернету може забирати багато дорогоцінного часу. Значно легше знайти одну сторінку, яка містить найбільш корисну інформацію, пов'язану з іншими веб-сторінками. Тим не менш, ніщо не може зрівнятися із серфінгом, оскільки він дозволяє відкривати різні речі та знаходити нові інтереси [11, 59, 64, 83, 93, 102, 148, 191, 195, 196, 243, 250, 276, 292].

Ще один спосіб фактично зменшити потребу в веб-серфінгу – це підписатися на різний вміст в Інтернеті. Інформаційні листи електронною поштою, канали YouTube і сповіщення з веб-сайтів новин можуть отримати все це одним натисканням кнопки. З цим немає потреби заходити в пошукову систему та вводити такі слова, як «останні новини сьогодні» або «найсмішніші відео 2023». Крім того, нам не потрібно витратити час на інформацію, яка нас не стосується [83, 129, 102, 196, 205, 254, 262, 294].

Конфіденційність є важливою частиною нашого життя. Ми не завжди хочемо знати, що відбувається в чужих будинках, і ми не хочемо, щоб вони знали, що відбувається в нашому. На жаль, під час серфінгу в Інтернеті провайдер (провайдер послуг Інтернету) знає вашу історію. Під історією мається на увазі історія веб-перегляду. Отже, про все, що ви робите в Інтернеті, знає ваш провайдер.

Однак є кілька способів перегляду Інтернету з більшою конфіденційністю. Ви завжди можете використовувати VPN (віртуальну приватну мережу) і режим анонімного перегляду у своїх браузерах. Справа в тому, що ці двоє працюють разом, щоб зберегти вашу анонімність в Інтернеті. VPN підключає нас до випадкового сервера або конкретного сервера за вашим вибором. Режим анонімного перегляду не зберігає кеш-файли, які полегшують повторне відкриття веб-сторінок, або файли cookie для відстеження реклами. Насправді рекомендується використовувати VPN під час серфінгу в Інтернеті,

підключеного до загальнодоступної мережі Wi-Fi[11, 59, 83, 84, 129, 102, 170, 172, 183, 196, 198, 216, 222, 259, 294].

Функція анонімного перегляду, яка є частиною майже будь-якого веб-переглядача, блокує збереження даних із веб-сайтів. Це не дозволяє браузеру зберігати вашу історію пошуку, файли cookie та інші дані, які ви вводите, пов'язані з веб-сторінкою. Він все ще дозволяє відстежувати, але тут на допомогу приходять VPN.

Дослідники зосередили увагу на впливі надмірного використання смартфонів на психічне та фізичне здоров'я [161, 293, 296]. Результати свідчать про те, що користувачі смартфонів, які виявляють тенденцію бути залежними від своїх телефонів, з більшою ймовірністю відчувають проблеми зі здоров'ям, подібно до тих, хто демонструє тенденцію до Інтернет-залежності [166] та ігрової залежності [178, 221] мають проблеми зі здоров'ям. Крім того, було виявлено, що залежність від смартфонів та Інтернету пов'язані з депресією [166, 192, 213, 219, 273] і тривогою [165, 192, 211, 212, 215, 245, 248, 252, 281], агресією[145, 158, 166, 251]. Було виявлено, що недостатність уваги пов'язана із залежністю від Інтернету та смартфонів у дітей [187, 246, 247]. Тому, є підстави для подальшого вивчення наслідків надмірного використання гаджетів для осіб підліткового та юнацького віку.

Наслідки використання смартфонів для якості соціальних взаємодій між людьми також викликали занепокоєння. Зокрема, К. Катевас, І. Арапакіс І. та М. Піелот стверджували, що мобільні телефони можуть знижувати якість міжособистісних взаємодій, створюючи ефект «телекокона», коли люди відволікаються від спілкування віч-на-віч з іншими і, таким чином, втрачають мистецтво спілкування, взаємодія до обличчя [216]. В інших дослідженнях розмови, де були присутні смартфони, повідомляли про нижчий рівень емпатійного занепокоєння в порівнянні з тими, коли на столі не було смартфона [76, 133, 288].

Інші дослідники виявили нижчі рівні сприйняття якості стосунків, довіри партнера та емпатії у присутності мобільних телефонів [187, 188, 194, 241, 251, 286, 288]. Багато останніх повідомлень ЗМІ також коментують навмисне та

ненавмисне відключення людей, яке відбувається, коли люди використовують смартфони [163, 174, 200, 260, 280,].

Загалом у світі поширеність симптомів смартфон залежності виражена по-різному, в тому числі, через використання різних шкал та методологій вимірювання. Так Дж. Л. Деревенський, В. Хейман і Лінетт Гілбо з колегами наводять дані, згідно яких у Швейцарії – це 19,9%, у Південній Кореї – 30,9%, у Великобританії – 10,0%, Туреччині – 6,4% [189].

Одні з перших, хто провів дослідження впливу електронного девайсу на особистість були зокрема Б. І. Девідсон, Д. А. Елліс, А. Н. Джойнсон та С. Л. Джонс, за участю 453 американців. Перший етап дослідження полягав у складанні типів особистостей, які виявляють залежність від гаджета у процесі спілкування зі своїм партнером [187, 188].

Перший тип – це люди, які під час особистих зустрічей кладуть телефон так, щоб була можливість контролювати його будь-якої миті.

Другий тип – люди, які постійно тримають телефон у руці.

Люди третього типу мають звичку під час розмови зі своїм партнером дивитись на смартфон.

Представники четвертого типу перевіряють телефон, коли під час розмови настає пауза.

На наступному етапі дослідження ця кваліфікація була запропонована як тест 145 дорослим респондентам, які обрали тип, найбільш підходящий для визначення їх партнера. Отримані результати показали, що понад половини опитаних (46,3%) вважають свого партнера залежним від фабінгу. Близько чверті (22,6%) називають фабінг однією з основних причин конфліктів у їхніх стосунках. Більше третини (36,6%) піддослідних відзначили, що періодично відчують почуття пригніченості – зокрема, через те, що партнер віддає перевагу живому спілкуванню з ними через гаджет [164, 207, 260].

Д. Каракая із співавторами, аналізуючи дослідження телефонної залежності, встановив, що телефон використовується як інструмент уникнення самотності. У людей, залежних від телефону, спостерігалися тривожність,

занепокоєння та деприваційні розлади, коли вони були розділені із власними гаджетами [243].

Дослідження показують, що серед американських підлітків показник перебування онлайн майже подвоївся з 24% (опитування 2014-2015 рр.) до 45% [189]. Також американські науковці включили в своє дослідження такий вид страху як номофобія (англ. Nomophobia, від по mobile-phone phobia) – страх (фобія) залишитися без мобільного телефону або далеко від нього [168]. Термін, що є аббревіатурою слів «фобія – без мобільного телефону» («no-mobile-phone phobia») [168, 177, 267, 290, 297] з'явився в дослідженні YouGov 2010 на замовлення UK Post Office. Метою дослідження було вивчення тривоги, які випробовували користувачі мобільних телефонів, у ньому брало участь 2,1 тисяча осіб. Близько 53% користувачів мобільних телефонів у Великій Британії зізналися, що турбуються, коли «втрачають свій мобільний телефон, у нього закінчується заряд батареї або кошти на рахунку, або під час перебування поза покриттям було введено Post Office мережі» [156, 162, 167, 191, 212, 299].

Термін «номофобія», який виник від англ. вислову «no mobile phobia» або «страх без мобільного». Наразі цей термін не має статусу клінічного діагнозу. Хоча в його назві йдеться лише про «телефон», втім також ним позначають страх залишитися без ПК, Інтернету і взагалі без технологій доступу до мережі [168, 177, 209, 258, 267, 290, 297].

В літературі описані спроби внести номофобію як діагноз DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) [177]. Також є спроби визначення номофобії не як окремого явища, а як синонім до гаджет-залежності та проблемного використання смартфона [239]. Так дослідники С. Кінг та Н. Браззі наводять наступні визначення номофобії [177, 267]:

«Номофобія – це розлад, для якого характерний дискомфорт або тривожність, коли особа немає мобільного телефону або доступу до ПК» [267].

«Номофобія – це розлад сучасного цифрового та віртуального суспільства і стосується дискомфорту, занепокоєння, нервозності чи страждань, спричинених відсутністю контакту з мобільним телефоном чи комп'ютером,

загалом мова йде про патологічний страх залишитися без контакту з технологіями», як зазначає Н. Брагаззі [177].

«Номофобія – це переживання дискомфорту або тривоги, спричинених відсутністю мобільного телефону, ПК чи будь-якого іншого віртуального пристрою зв'язку» – схоже до попередніх визначення, запропоноване С. Кінгом з колегами [177]. У своїй клінічній практиці С. Кінг та колеги ще з 1997 почали спостерігати, що пацієнти з тривожним розладом скаржаться на роздратування, занепокоєння, тугу, піт та тремтіння, серед іншого, пов'язані з необхідністю мати певні пристрої як то мобільний телефон та ПК [177]. Пристрої сприяють виникненню у них відчуття безпеки та впевненості, що зменшує тривожні переживання. Телефон мав бути завжди поряд і увімкненим, а якщо пацієнт забув його вдома, то негайно повертався за ним. Цікавим є те, що телефон слугував для них «подушкою безпеки»: там були номери телефонів лікарів, лікарень, психологів та інших довірених осіб, які могли допомогти зменшити занепокоєння, пов'язане зі страхом потрапити у неприємності перебуваючи не вдома. Наразі номофобію відносять до специфічної фобії, тобто це страх перед конкретним стимулом (предметом або ситуацією).

Термін «номофобія» або «фобія без мобільного телефону» використовується для опису психологічного стану, коли люди бояться відірватися від мобільного зв'язку. Однак термін «фобія» є неправильним, оскільки здебільшого це різновид тривожного розладу[57, 89, 168, 177, 267, 290].

Термін номофобія побудований на основі визначень, описаних у DSM-IV, він був позначений як «фобія до певних/конкретних речей» [171, 177].

Коли людина зловживає мобільним телефоном, виникають різні психологічні чинники, наприклад, низька самооцінка, екстравертна особистість. Інші психічні розлади, такі як соціальна фобія або соціальна тривожність і панічний розлад, також можуть спровокувати номофобічним симптомам. Дуже важко відрізнити, чи стає пацієнт номофобічним через залежність від мобільного телефону, чи наявні тривожні розлади проявляються як номофобічні симптоми.

По суті, люди є соціальними істотами. Раніше наші соціальні зв'язки були досить міцними. Раніше ми багато спілкувалися віч-на-віч [219, 282]. Через швидку урбанізацію, міграцію та збільшення кількості нуклеарних сімей у нашому суспільстві відбувся розпад соціальної тканини, що призвело до ситуації вакууму [182, 284, 286]. Мобільні телефони ефективно заповнили цей вакуум, наприклад, за допомогою соціальних медіа, через які ми майже весь час на зв'язку з іншими. Зараз у нас є тисячі друзів у соціальних мережах (віртуальних друзів), хоча насправді ми дійсно взаємодіємо з небагатьма. Постійно залишаючись у соціальних мережах, ми схильні постійно користуватися нашими мобільними телефонами, і це створює для нас проблему, а саме номофобію.

Зараз після закінчення коледжу, професійний училищ, більшість дітей, як правило, їдуть з дому на навчання чи роботу. Надмірне використання мобільних телефонів батьками та їхніми дітьми є способом отримати взаємне відчуття безпеки та соціального контролю за допомогою мобільних телефонів.

Водночас, коли діти користуються мобільними телефонами, вони практично вільні від нагляду батьків, незважаючи на те, що сидять в одній кімнаті. Вони можуть блаженно перебувати на відстані 1000 миль через мобільні телефони, спілкуючись/перепишуючись зі своїми однолітками. Мобільний телефон дає їм відчуття «зв'язку» з людьми, віртуально [8, 135, 209, 213, 221, 258, 287].

Це різновид «синдрому надмірного зв'язку», оскільки наше надмірне користування мобільним телефоном зменшує кількість спілкування віч-на-віч [219, 282]. Це значно заважає нашим соціальним і сімейним стосункам. Термінологія «техно-стрес» часто використовується для вирішення подібного стану, коли люди уникають спілкування віч-на-віч і обмежені в собі, не піклуючись про інших. Зрештою вони впадають у депресію в подальшому житті [192, 213, 245, 259, 262, 276, 281].

Як уже було сказано, тривога у випадках номофобії викликається багатьма факторами, такими як втрата мобільного телефону, втрата сигналу та розряджені батареї мобільних телефонів, номофоби демонструють деякі

особливі характеристики, такі як імпульсивне використання мобільного телефону як захисного механізму для уникнення соціального спілкування. Іноді вони носять кілька мобільних телефонів разом із зарядним пристроєм, щоб уникнути відключення від віртуального світу[168, 177, 267, 290].

Номофоби віддають перевагу віртуальним взаємодіям і уникають соціальних взаємодій віч-на-віч. У результаті вони залишають свій телефон під рукою, навіть коли сплять (телефон залишається ввімкненим 24/7 годин). Деякі з них часто дивляться на екран телефону, щоб не пропустити будь-яке сповіщення, що називається «дзвінком» [89, 168, 177, 219, 267, 282, 290].

Номофобія може створити економічну напругу в сім'ї через використання надмірних даних, що також коштує дорого. Номофобія також може призвести до таких фізичних проблем, як біль у ліктях, руках і шиї через постійне використання[57, 163, 165, 168, 177, 199, 266-268, 277, 281, 290].

Реакції тривоги та стресу можуть виникати у звичайних людей у громадських місцях, де використання мобільного телефону обмежено (наприклад, в аеропортах, навчальних закладах та на роботі). Надмірне використання програм мобільного телефону для покупок, таких як «Amazon», «Flipkart» тощо, може призвести до фінансової незахищеності людини. Можливість залишатися на зв'язку через мобільний телефон дає людині душевний спокій і безпеку, якщо вона не відчуває тривоги та депресії[165, 166, 192, 211-213, 215, 219, 245, 248, 252, 273, 281].

Номофобія також може діяти як проксі для інших розладів. Отже, ми повинні бути дуже розсудливими щодо його діагностики. Деякі психічні розлади також можуть спровокувати номофобію і навпаки. Складність цього стану є дуже складною для членів родини пацієнтів, а також для лікарів, оскільки номофобія має спільні клінічні симптоми з іншими розладами. Тому номофобія повинна бути діагностована шляхом виключення[66, 82, 154, 171, 177, 277].

Як було описано раніше, номофобна поведінка підсилює тенденції соціальної тривожності. Постраждалі люди стають залежними від віртуальних і

цифрових комунікацій, щоб вентилувати свій стрес, породжений соціальною тривогою.

Номофобія постає як загроза нашому «соціальному, психічному та фізичному здоров'ю»[57, 89, 165, 166, 168, 177, 192, 197, 211-213, 215, 219, 245, 248, 252, 267, 273, 281, 282, 290].

Ми повинні більше залишатися в реальному світі, ніж у віртуальному. Ми повинні відновити взаємодію між людьми, зв'язки віч-на-віч. Отже, нам потрібно обмежити використання мобільних телефонів, а не забороняти його, тому що ми не можемо ігнорувати силу технологічного прогресу.

Важливо зазначити, що хоча багато людей повідомляють про почуття тривоги або страху через відсутність телефону, номофобія офіційно не визнана розладом у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-5R)[154, 171, 177].

Цей тип страху може відповідати критеріям ситуативної фобії залежно від симптомів і прояву. Специфічна фобія характеризується необґрунтованим і надмірним страхом і перебільшеною реакцією страху, яка є непропорційною фактичній загрозі[66, 154, 171, 177].

Дослідники розробили опитувальник номофобії (NMP-Q) для оцінки її симптомів, і дослідження показують, що опитувальник є корисним вимірюванням страху залишитися без мобільного телефону[207, 224, 229]

В анкеті респондентів просять оцінити, наскільки сильно вони погоджуються чи не погоджуються з такими твердженнями, як:

1. «Я почувався б незручно без постійного доступу до інформації через свій смартфон».
2. «Я б налякався, якщо б у моєму смартфоні розрядився акумулятор».
3. «Я відчував би тривогу, тому що не міг підтримувати зв'язок зі своєю родиною та/або друзями» [207, 224, 229].

Одне дослідження показало, що більш високі рівні номофобії, виміряні NMP-Q, відповідають вищим рівням одержимості, що свідчить про те, що номофобія може мати високий рівень супутньої патології з деякими розладами.

Клінічні ознаки номофобії є різноманітними – це імпульсне використання смартфона чи ПК, використання у якості «захисної оболонки» чи щита, а також як засобу уникнення соціальної комунікації: регулярно і значну кількість часу особа проводить у мобільному телефоні, маючи один або кілька телефонів, завжди має зарядний пристрій з собою; відчуває занепокоєння і нервозність при думці про втрату телефону, або коли його немає поруч, немає можливості використати через відсутність мережі, нульовий баланс рахунку, відсутність покриття мережі, особа уникає ситуацій, де користування телефоном заборонене (театри, кіно, аеропорти тощо) [177, 290].

Також включає: постійний перегляд екрану у пошуках нових повідомлень чи дзвінків, так звана «ringxiety»; пристрій увімкнений цілодобово, є звичка спати з мобільним телефоном у ліжку; брак соціальної взаємодії віч-на-віч з людьми, перевага надається спілкуванню з використанням технологій; борги чи великі витрати на використання мобільного телефону [57, 66, 165, 166, 192, 211-213, 215, 219, 245, 248, 252, 273, 281].

Інші дослідники визначають такі ознаки та симптоми прояву номофобії як: тривога, респіраторні зміни, тремтіння, пітливість, ажитація, дезорієнтація, тахікардія [168].

Згідно з проведеним у Великій Британії дослідженням існує тенденція до зростання випадків номофобії [277]. Кількість осіб, що підтверджують у себе наявність даної симптоматики зросла до 66% у 2012 у порівнянні з 53% в 2008 р. В наступних дослідженнях так само показано існування великого відсотку осіб з ознаками номофобії [277, 278, 285, 295].

Дослідження серед студентів-магістрів показало, що з 547 осіб 23% студентів були з ознаками номофобії, тоді як 64% студентів мали ризик розвитку таких ознак. Майже 77% студентів перевіряли свої мобільні телефони більше 35 разів на день [168].

Наразі складно диференціювати чи розвиває особа номофобію як наслідок надмірного використання мобільного телефону, чи це поступово стає однією з ознак, притаманного їй тривожного розладу [168, 295]. Ймовірно, номофобія може бути як похідною, так і супутнім розладом [258, 267]. Спір

Кінг з колегами наводять опис випадку пацієнта з соціальною фобією, який розвинув залежність від спілкування через віртуальне середовище. Для нього використання ПК стало формою спілкування із зовнішнім світом, що допомагало зменшити дистрес та уникати безпосередні соціальні відносини [267].

В інших дослідженнях описано як саме відсутність доступу до мобільного телефону (номофобія) слугувала причиною виникнення панічних атак у пацієнта з агорофобією [167]. Між психічними розладами та надмірним використанням технологій існує взаємозв'язок, як можна побачити з досліджень [183, 192, 204, 241, 267]. Поділивши опитуваних на групу з наявними психічними розладами і без, вони виявили кореляцію залежності до технологій з вираженістю симптомів психічних розладів. Найбільш схильними до надмірного щоденного користування смартфоном виявилися жінки (69%) віком 18-29 років. Психопатологічний профіль групи з найбільшими ознаками номофобії складався з наявності таких розладів як: генералізований тривожний розлад (85%), панічний розлад (51%), агорофобія (49%), депресія (43%), соціальна фобія (15%), obsесивно-компульсивний розлад (13%), ПТСР (6%) та анорексія (1%) [183, 241, 245, 248, 252, 253, 265]. У групі досліджуваних, які використовували технології для відпочинку чи роботи, ознаки номофобії (занепокоєння, нервозність тощо) за відсутності пристрою не виникали [267].

Незалежно від того, як назвати явище смартфон залежності важливим є створення програм протидії поширенню негативного впливу від надмірного використання телефону. Наприклад, вчені з Індії пропонують три крокову програму, що має на меті обмежити на законодавчому рівні використання мобільних телефонів для дітей [244]. На їхній погляд батьки повинні мотивувати своїх дітей до участі в іграх на свіжому повітрі, ширшого залучення у громаду (зокрема, релігійні установи) і бути обізнаними щодо таких психологічних проблем як номофобія. Загалом це має на меті дати дітям можливість більше часу проводити з дорослими у взаємодії віч-на-віч.

Таким чином, Інтернет-залежність, фабінг та номофобія – це всі терміни, що відображають проблематику використання технологій, зокрема смартфонів та Інтернету, але вони мають свої відмінності.

Інтернет-залежність відображає загальну залежність від Інтернету як цілісного явища. Це може включати не лише використання смартфонів, а й комп'ютерів, планшетів та інших пристроїв. Людина, залежна від Інтернету, може проводити велику кількість часу онлайн, відволікаючись від інших аспектів життя, таких як робота, навчання, соціальні відносини тощо.

Фабінг – це конкретна форма залежної поведінки, пов'язана з використанням смартфонів та інших мобільних пристроїв. Це виявляється у звичці постійно відволікатися на свій телефон під час спілкування з іншими людьми, навіть у реальному часі. Фабінг може викликати розлади в спілкуванні та відносинах через відчуття ігнорування та недооцінки. На нашу думку, фабінг – це соціальна дезадаптація особистості, яка характеризується ознакою неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю та невмінням вибудовувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом «тут і тепер», заміщуючи їх віртуальністю.

Номофобія – це страх або тривога, пов'язана з відсутністю або втратою смартфона або можливості доступу до мобільного зв'язку. Це викликає відчуття паніки, втрати контролю та незахищеності. Номофобія може призводити до негативних емоційних реакцій, таких як тривога, стрес та навіть панічні атаки.

Хоча всі ці терміни пов'язані з використанням технологій, вони мають свої відмінності в тому, як вони впливають на поведінку та емоційний стан людини. Інтернет-залежність є загальним поняттям, що відображає широкий спектр залежної поведінки в Інтернеті, в той час як фабінг та номофобія є конкретними аспектами цієї проблеми, пов'язаними відповідно з використанням смартфонів під час спілкування та страхом втрати мобільного зв'язку.

1.5. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків

Аналізуючи сучасні матеріали досліджень, можна зробити кілька висновків щодо впливу технологій на людське життя [7, 21, 51, 56, 59, 61, 63, 78, 80, 94, 96, 103, 119, 126, 138, 143, 144, 146]. По-перше, надмірне використання Інтернету та смартфонів може викликати різні види залежності, включаючи Інтернет-залежність, фабінг, патологічний вебсьорфінг, інфобулімію та номофобію. Ці проблеми можуть негативно позначитися на міжособистісних стосунках, спричиняючи гальмування близькості та розвитку довіри, а також втручання в інші соціальні дії.

По-друге, страх перед відчуженням та відсутність доступу до інформації може бути результатом постійного надмірного використання мобільних телефонів. Це може бути загрозою для психічного стану та загального благополуччя людини.

В-третьє, все більше досліджень доводять негативний вплив смартфонів на якість міжособистісних взаємодій. Надмірне використання мобільних пристроїв знижує рівень емпатії та сприйняття якості стосунків, а також викликає «відключення» від реального життя та повне занурення у віртуальний світ [17, 21, 46, 50, 84, 88, 124].

Однак, необхідно зазначити, що технології також можуть мати позитивний вплив на життя людини, наприклад, забезпечуючи швидкий та легкий доступ до інформації, сприяючи комунікації та спілкуванню, а також полегшуючи виконання різних завдань.

Технології можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на життя людини. Важливо знаходити баланс у їх використанні для забезпечення здорового та щасливого способу життя. Для цього потрібно подальше дослідження у цій області та розробка стратегій для зменшення залежності від смартфонів і покращення якості життя.

Проблема дослідження емоційних і комунікативних особливостей особистості в юнацькому віці розглядалася в чисельних працях

(В. В. Білоущенко, Р. М. Білоус, Р. М. Кочегин, Н. О. Кримова, О. М. Леонт'єв, Н. С. Малєєва, А. В. Петровський, О. П. Саннікова, Г. М. Спащенко, Р. Т. Чарнецька О. Я. Чебикін [19, 76, 80, 115-117, 123, 132, 133].

Дослідники виявили схильність до смартфон залежності серед дітей та підлітків у кожному четвертому випадку. У дослідженнях канадських вчених констатується, що зміна емоційної регуляції опосередковує зв'язок між психологічним дистресом та проблемним використанням смартфона. Наявність дистресу розглядається, як найсильніший чинник формування схильності до фобінгу в дослідженнях китайських вчених [268, 182, 183, 221]. Психологічний дистрес є синтезуючим поняттям, що об'єднує переживання особою депресії, тривоги та стресу [268]. Виявлено погіршення якості сну, яке може бути ознакою депресії, такі висновки були зроблені у результаті систематичного огляду та аналізу досліджень [266]. Також збільшення часу на користування смартфоном сприяло появі фізичних проблем, пов'язаних з гіподинамією, таких як порушеннями сну та скутість ший, затуманення зору, біль у зап'ястях чи спині, натомість зменшився час на дозвілля, а саме читання, творчі активності та музику [165, 197, 208, 259, 266, 268, 281, 295].

Значну кількість уваги та занепокоєння викликає емоційний стан молоді, оскільки було виявлено зв'язок між суїцидом і часом проведеним за своїм гаджетом [276]. Так на 71% зростає хоча б один з чинників суїциду (депресія, роздуми та складання планів, парасуїцид), якщо підлітки проводять п'ять і більше годин у мережі у порівнянні з тими, хто був у мережі менше години на день. Крім того показники «Чинників ризику суїциду» значно збільшувались від 0 до 2 і більше годин на добу в Інтернеті. Вчені пояснюють такий зв'язок в тому числі через те, що збільшення часу онлайн сприяє депривації сну [266, 276]. Був виявлений також зв'язок труднощів у соціальній сфері та схильності особи до смартфоно-залежності [248].

Інші дослідники говорять про скорочення спілкування «наживо» з однолітками [276]. Взаємодія з людьми віч-на-віч є важливою для емоційної регуляції, тому соціальна ізоляція впливає на настрій і є одним з основних чинників ризику самогубства. Вони виявили, що підлітки, для яких характерне

більша за середню кількість часу в Інтернеті і менше середнього кількість часу з друзями, найчастіше страждають від депресії [166, 192, 213, 219, 273].

Нейротизм або «емоційна чутливість», є проявом емоційної нестійкості та слабкості імпульсу контролю. В дослідженнях Лін, Петерка-Бонетта, Ю. А. Гамбургер відзначено, що більш нейротизовані або емоційно нестійкі особи є більш схильними до фабінгу [204, 227, 276]. Вчені припускають також, що імпульсивність, нетерплячість та пошук новизни пов'язані зі схильністю до гаджет-залежності [169]. Зв'язок низької емоційної стабільності зі схильністю до фабінгу був виявлений і у дослідженні З. Хусейна [212, 252]. Такий результат автори пояснюють тим, що особи, схильні до фабінгу частіше переживають симптоми депресії, труднощі у вираженні емоцій, вищу міжособистісну тривожність та низьку самооцінку [158, 165, 166, 169, 192, 204, 211, 213, 215, 219, 227, 245, 248, 252, 256, 260, 268, 273, 281, 289].

Наразі немає єдиної психодинамічної концепції формування схильності до фабінгу, оскільки це відносно новий тип залежності, але можна окреслити механізм фабінгу з іншими видами залежної поведінки. Аналітик Едвард Ханзян звертав увагу на те, що до початку вживання речовин особи переживали гнів, нудьгу, проблеми з самоконтролем, депресію, тривогу та прийшов до висновку, що ці переживання могли стати причиною зловживання [218]. Він вважав, що вживаючи речовини залежні особи намагаються полегшити свої страждання. Такі страждання схильної до узалежнення особи, охоплюють основні сфери психологічного життя: почуття, самооцінку, взаємини з іншими та піклування про себе [218]

Робота Е. Ханзяна стала підґрунтям для створення так званої «гіпотези самолікування», основним положенням якої є: речовини, що викликають звикання полегшують психологічні страждання; вибір наркотиків є не випадковим чи наслідком нав'язливої поведінки дилерів [218]. Існує фармакологічна специфічність, яка змушує особу, навіть в умовах обмеженого вибору, віддавати перевагу одному класу наркотиків перед іншими, оскільки одна особа потребує тонізуючої, інша заспокійливої дії. Е. Ханзян говорить про захисний характер адикції, як спроби «самопомоги», досягнення відчуття

«самоцінності» та способом адаптації до реальності [218]. Таким чином, можна пояснити і проблему рецидивів, адже причини, що стимулювали «самолікування» могли залишитися. Крім того, Е. Ханзян вводить поняття «адиктивної вразливості». Він вважав, що особи, які є в гармонії з собою та своїми почуттями і можуть їх адекватно виражати, мають здоровіші стосунки з іншими та вміють піклуватися про себе не матимуть схильності до зловживання ПАР [218].

Дослідження Е. Ханзяна підтверджують концепцію самолікування: стрес дійсно виступає важливим чинником ризику при зловживанні психоактивними речовинами та розвитком залежності, хоча сама «гіпотеза самолікування» охоплює і інші фактори окрім стресу [218]. Так і у дослідженнях щодо схильності до смартфон залежності і стресу, як і дистресу загалом, було виявлено значущу позитивну кореляцію [182, 183, 221, 227, 268]. Ознаки психологічних страждань у основних сферах психологічного життя за Е. Ханзяном також можна виявити в дослідженні підлітків і юнаків та їх залежності від смартфонів проведених С. Й. Сон [266]. Розглянемо декілька психодинамічних теорій в контексті схильності осіб підліткового та юнацького віку до фабінгу.

Теорія залежності як заповнення емоційного голоду, «знеболення» чи «самолікування» можна розглянути як спосіб заповнення пустоти, наявність проблем з регуляцією афекту [197, 271]. На думку Е. Ханзяна: «Наркотик є не замісником улюблених об'єктів чи об'єктів любові або відносин з ними, а замісником дефекту в психічній структурі...» [218]. А. Музетті відводить ключову роль психологічній травмі при формуванні дефіцитів, що стає підґрунтям для зловживання хімічними речовинами у майбутньому [236]. Це може бути справедливим і для зловживання смартфоном.

Емпіричне підтвердження зв'язку травматичного досвіду і схильності до фабінгу, виявили італійські вчені (А. Музетті, Ф. Брацці, М.К. Фоллі, Г. Плацці і К. Франческіні) [236]. Результати їхнього дослідження показують, що високий рівень дитячих травматичних переживань пов'язаний із зростанням схильності до фабінгу серед хлопців-підлітків [236]. «Адиктивна вразливість»

заЕ. Ханзянпереплітається з описом нарцистичної особистості за Г. Зерах [218, 293]. В обох випадках мова йде про труднощі у самооцінці, переживанні своїх почуттів, труднощі у міжособистісній сфері. Так у теорії Г. Зерах, нарцистично організовані, вразливі пацієнти мають хронічні проблеми з підтриманням нормального рівня самооцінки та є чутливими до незначних впливів, відкидання або критики [293]. Деякі дослідження підтверджують зв'язок між патологічним нарцисизмом, порожнечою та схильністю до фабінгу [212]. Крім того, саме порожнеча опосередковувала взаємозв'язок між патологічним нарцисизмом та схильність осіб до смартфон-залежності. Ці висновки підкреслюють, що переживання порожнечі може відігравати роль посередника між нарцисизмом та фабінгом, а також надають емпіричне визначення як важливості досвіду порожнечі, так і нарцисичним ознакам у формуванні схильності до фабінгу [212, 218, 236, 293]. Дослідження цих взаємозв'язків тривають.

У дослідженнях проведених Д. Віннікотом, підкреслювалось, що дії з зовнішніми об'єктами використовуються для зниження напруження у внутрішній реальності: «у моменти активації власного психологічного захисту особа перебуває у піднесеному настрої, весела і переживає відчуття щастя, зайнятості, збудження, власної всемогутності і повноти життя, її найменше цікавлять серйозні справи, особисті проблеми чи соціальні труднощі» [283]. І залежність від смартфонів може бути розглянута, як форму захисту та втечі від реальності що зберігає психічний стан у нормі.

Ілюстрацією подібного захисту можна назвати дослідження Н. Д. Аджинкьяв яких досліджували, відповідаючи на запитання, чому вони використовують смартфон, відповідали, що вони це роблять для «покращення настрою і позбавлення від переживань неповноцінності, безпорадності, провини, тривоги чи депресії» [239]. Або іншими словами для втечі від реальності у світ смартфона. Якщо взяти за основу саме цей пошук піднесеного настрою або звільнення від «негативних» переживань, можна певною мірою пояснити причини популярності соціальної мережі ТікТок серед використання інших додатків на смартфоні у 2020 році, адже ця мережа наповнена

короткими, смішними, милими відео на протипагу тому ж «серйозному» Facebook, який посів лише третє місце [129, 170, 254]. Крім того дослідники виявили, що саме розважальний контент, соціальні мережі та ігри посилюють схильність до фобінгу [150]. Як вже зазначалося, між схильністю до залежності від смартфона і переживанням дистресу неодноразово було виявлено зв'язок [182, 183, 221, 227]. Ймовірно, це може стати причиною активації власного захисту від депресивних переживань.

Окрім вищезазначеного ймовірного захисту, в контексті проведеного дослідження, нашу увагу привернула і інша теорія Д. Віннікота [283]. В якій він описував перехідний простір між мамою і дитиною простором можливостей, або зустріч суб'єктивного і об'єктивного, місцем формування культури та осмислення. За його теорією, перехідні об'єкти (англ. *comfortobject, transitionalobject, securityblanket*) як предмети так і дії, символізують відсутність матері, поки дитина не буде здатною інтроектувати материнську фігуру як функцію внутрішньої доброї матері [283]. Якщо дитина не змогла інтроектувати такий об'єкт, то це призводить до розщеплення образу себе на «фальшиву» частину, що відповідає вимогам зовнішнього світу, і «приховану»— суб'єктивний світ дитини. Через відчуття «фальшивості» або «несправжності» така доросла людина може зловживати використанням перехідних об'єктів щоб отримати тимчасове полегшення, як то компульсивна діяльність [283]. Д. Віннікотт зазначав, що для дітей перехідний об'єкт був перший об'єкт «не я», тобто перший об'єкт, що є відмінним. Вибираючи предмет, діти усвідомлювали, що вони відокремлені від речей, що їх оточують, але і мають зв'язок з ними, таким чином виникає зв'язок між незалежністю і залежністю [283].

Смартфон можна вважати перехідним об'єктом між реальним світом та віртуальним, який допомагає людині тримати зв'язок та зануритися у світ приємних фантазій та несуперечливої реальності. Згідно Д. Віннікоту дитина у віці від 1-3 років або «тодлер» (*toddler*), має при собі іграшкового ведмедика або ляльку, щоб справитись з відчуттям самотності, у віці 4-5 років дитина втрачає необхідність присутності перехідного об'єкту [283]. У пацієнтів з

ознаками номофобії така потреба присутня і у дорослому віці. Так по відношенню до смартфона вони мають таку ж прив'язаність і потребу як і «тодлери» – особи не розлучаються з телефоном під час їжі, разом сплять, мають завжди при собі, а не маючи доступу, переживають дистрес та фізіологічний дискомфорт, причому таку поведінку вчені виявили практично з появою сучасних цифрових технологій[266]. Дистрес, який переживають люди з ознаками номофобії за відсутності доступу до смартфона, можна порівняти з переживаннями втрати перехідного об'єкту за відсутності мами у «тодлера»[258, 267, 268].

Смартфон, як і перехідний об'єкт дитини, здатний створювати відчуття безпеки, давати впевненість та знижувати тривожні переживання. Так само як дитина може наполягати повернутися додому за ведмедиком, дорослі починають тривожитися та прагнути відновити свій зв'язок зі смартфоном. Перехідний простір за Д. Віннікотом – це місце для творчості, гри, фантазії, але на відміну від ведмедика, смартфон не залучається до творення, а заповнює собою перехідний простір, наповнює смислами, сценаріями, що перетворює особу з активного учасника творення взаємодії у пасивного спостерігача [258, 266-268, 283]. Можливо з цим пов'язана тенденція до зменшення творчої діяльності серед дітей, схильних до смартфон залежності [266].

Теорія Д. Віннікота про перехідний об'єкт була використана у якісних дослідженнях тріади батьки-діти-мобільний телефон, серед деяких досліджень сучасних науковців, щодо взаємодії з мобільними телефонами серед дітей та підлітків. Одним з висновків цих досліджень є те, що батьки, купуючи дитині телефон, змінюють формат комунікації до радше «по-ділу» та отримують можливість моніторингу чи «відстеження» дитини, яку досліджувані називали схожим до дистанційного управління своїми дітьми [213, 221, 258, 266, 287].

Сучасні смартфони на відміну від мобільних, про які йдеться в дослідженнях, дають можливість відстежування геолокації дітей навіть без їх відома. З іншого боку маючи телефон, як каже одна з досліджуваних Ширлі «ти ніколи не сама», це наводить на думку, що мобільний телефон для неї несе присутність батьків [287]. Вчені називають це явище «цифровою пуповиною»,

яка пов'язує дитину і батьків, і замість того, щоб вчасно відпасти і дати підлітку сепаруватися, тримає їх разом. Оскільки дослідження проводилося з підлітками, а не з молодшими школярами, то перехідним об'єктом мобільний телефон виступає більше символічно. Але на відміну від 2000-х рр. зараз діти дійсно отримують у руки смартфон як тільки-но здатні його втримати. Певною мірою, розробники сучасних смартфонів чи айпадів вкладають батькам у руки «нового медведика», який стає перехідним об'єктом між ними і дитиною вже не символічно (його так само дарують і обирають батьки, його носять усюди тощо) і взаємодія без контакту очей, де смартфон стає агентом і медіатором комунікації. Надмірне використання гаджетів дітьми призводить до нестачі сну, а це прямий зв'язок з підвищеною тривожністю, агресивністю та навіть може призвести до депресії та нав'язливих суїцидальних думок. Нетиповий стиль взаємодії дітей і дорослих привернув увагу психоаналітика, співатора теорії менталізації Пітера Фонагі. Він привернув увагу до проблеми соціальної ізоляції молоді через збільшення часу, проведеного в онлайн-спілкуванні та віддалених формах взаємодії, таких як використання мобільних телефонів та смартфонів. Вказуючи на відсутність контакту очі-в-очі зі старшими особами як один із негативних аспектів цього процесу[219, 282]. Д.Т. Скотт зазначав: «На мій погляд молодим людям бракує контакту очі-в-очі зі старшими людьми. Молодь соціалізує сама себе, а це не те, для чого був створений мозок. Він був створений щоб соціалізуватися і отримати підтримку у розвитку від старших осіб. Сім'ї рідко їдять разом, все більше часу проводячи у спілкуванні онлайн. Проблема не в самих технологіях, а в тому, що вони нас розділяють»[259].

Загальновідомо, що контакт очі-в-очі має важливе значення для розвитку емоційного і соціального здоров'я у дітей та молоді [219, 282]. Цей тип взаємодії дозволяє не лише передавати словесну і невербальну інформацію, але й сприяє встановленню довіри, відчуттю близькості та підтримки.

Тим не менш, сучасні технології призводять до зменшення часу, проведеного у такому контакті, зокрема через занурення в онлайн-середовище та залежність від мобільних пристроїв. Це призводить до втрати можливості

навчитися розуміти та відчувати емоції, розвивати навички емпатії та співчуття через реальне спілкування з різними людьми.

Отже, в контексті теорії Р. Рібак про «цифрову пуповину» та поглядів Пітера Фонагі на важливість контакту очі-в-очі можна зробити висновок, що необхідно збалансувати використання технологій та забезпечити дітям можливість спілкуватися із старшими особами у реальному житті. Такий підхід сприятиме збереженню важливих соціальних взаємодій і підтримці емоційного та психологічного розвитку у молоді [212, 218, 219, 236, 258, 259, 267, 268, 282, 293].

Проаналізувавши розвиток фабінгу в контексті емоційної нестабільності підлітків та юнаків, варто зазначити зміни в розвитку емпатії під впливом схильності до смартфонно-залежності. Підлітки та юнаки з низьким рівнем емпатії здатні до уникнення, тобто приховування своїх справжній психологічний стан за рахунок фабінгу (коли інші запитують про настрій, швидко хапається за смартфон, аби уникнути відповіді).

Розглянувши надбання, можливо підкреслити, що на сьогодні можна відокремити чотири психодинамічні теорії. Теорія Хайнц Когута яка провела паралель між хімічною та нехімічною залежністю (залежність від наркотиків та смартфонів) як спосіб заповнення емоційного голоду та компенсації психологічних дефіцитів, що виникають через травматичний досвід або недоліки в розвитку особистості. Теорія «перехідного об'єкту» Д. Віннікота в якій описано перехідний об'єкт як символічний предмет або дію, які допомагають дитині перейти від відчуття відокремленості до самостійності. Теорія «цифрової пуповини» Р. Рібак, в якій відображається тісний зв'язок між дитиною, її мобільним телефоном та батьками через технологічний засіб, що символізує зв'язок між ними. Теорія менталізації – П. Фонагі, що підкреслює важливість контакту очі-в-очі для нормального розвитку особистості, відзначаючи, що технології можуть перешкоджати цьому, розділяючи нас і зменшуючи можливість розвивати емпатію та соціальні навички.

Ці теорії представляють різні підходи до розуміння психологічних аспектів залежності від технологій та спілкування в сучасному суспільстві. Вони надають унікальні перспективи та розкривають нові погляди на проблему, сприяють глибшому розумінню впливу цифрових технологій на наші взаємини та психічне здоров'я.

1.6. Фабінг як різновид адиктивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку

Проблематика змінених станів свідомості та поведінки особистості особливо молодого віку, користується неабиякою популярністю у роботах сучасних психологів: К. В. Аймедов, Ю. О. Асєєваої, О. Г. Бабчук, А. С. Вавілова, Ж. П. Вірна, О. В. Вдовіченко, Н. М. Дідик, Л. П. Журавльова, О. В. Камінська, Н. О. Кримова, О. А. Томачов, С. І. Табачников, Н. В. Сазонова, О. П. Саннікової, О. І. Саннікова, М. А. Селіванова, О. Я. Чебикіна та інші [2, 3, 24, 26, 29-33, 36, 53, 56, 61-63, 76, 157-159, 115-117, 132-133].

Психологічні форми залежності в підлітковому та юнацькому віці, що не супроводжують залежність фізичну, дають підстави ставити питання про перегляд основних поглядів і парадигм: для кваліфікації адикцій може бути достатньо емоційної прихильності людини до тих почуттів і відчуттів, які дарує слідування адиктивним формам поведінки [5-13, 56, 61-63, 76]. Відстоює самодостатність психологічних форм залежностей (адикцій) О. Бартків, В. Махновець, Ю. А. Стародубцева [15, 124].

Питання про появу нових видів гаджет-залежності, у тому числі й фабінгу, що є чинником адиктивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку, залишається відкритим для дослідження. За роки інтенсивних обговорень та розробок відповідної проблематики практично не додалося переконливих клінічних, психологічних та соціальних досліджень, які б говорили на користь подібного трактування. Не вдалося також суттєво розвинути на прикладі гаджет-адикції (фабінгу) теоретичні та методологічні уявлення про поведінкові

форми залежності, що активно розробляються нині фахівцями з психічного здоров'я. А ось саме існування феномену гаджет-адикції як фобінгу та відповідних форм поведінки підлітків та юнаків є безперечним. Він потребує ретельного психологічного вивчення, дослідження та проведення практичної терапевтичної роботи.

Досвід використання смартфона, що приймає форму гаджет-залежності з психодинамічного погляду, можна було б описати як: «самолікування» за Е. Ханзяном, тобто використання смартфона як перехідного об'єкту та заповнення емоційного голоду [218]. Можна припустити, що схильні до гаджет-залежності особи мали досвід ранніх дефіцитів або об'єктний голод, який сприяв утворенню селфетіс, вебсьорфінгу, номофобії та інших форм негативного використання смартфона.

За останнє десятиліття люди дедалі більше залежать від технологій, які допомагають задовольнити свої потреби, і в найближчі роки вони можуть навіть залежати від цього для свого виживання. Інтернет є відносно новою технологією, хоча він вплинув на весь світ і надав різні переваги, але він також має свої негативні наслідки у вигляді різноманітних форм залежної поведінки. Все більше людей у світі стають залежними від своїх телефонів, ноутбуків, комп'ютерів та інших пов'язаних з Інтернетом девайсів. Прогрес цифрових технологій виявився нашою рукою допомоги та зробив наше життя набагато легше. Однак, занадто багато чогось не завжди є добрим. При надмірному використанні технологій, це різко вплинуло на наше фізичне та психічне здоров'я. У дослідженнях Дж. Елхай, Р. Дворак, Дж. Левін і Б. Холл відзначено, що люди цього покоління мають те, що він визначає як розлад: симптоми різних психічних розладів, таких як нав'язливі стани компульсивний розлад, залежність, нарцисизм або навіть синдром дефіциту уваги і гіперактивності які спричинені надмірним використанням технологій [192]. Все це впливає на ментальні та мнемонічні процеси, змінює фізичні стани людини. У дослідженні, проведеному Н. Парк за участю 236 дітей середньої школи, старшої школи та університету, було встановлено, що діти витрачали в середньому 6 хвилин на навчання перед тим як поверталися до Facebook,

надсилали текстові повідомлення або серфінг і мали нижчий середній бал порівняно з тими хто уникав цього [247].

Більшість осіб із нового покоління не вміють розпізнавати людей навколо чи спілкуватися з ними, оскільки дивляться на екран більшу частину часу. Будь то перегляд телевізора чи переглядаючи фільм або граючи в гру, наші очі прикуті до екрана. Це ускладнює роботу людини взаємодію та спілкування один з одним, оскільки люди за своєю природою товариські істоти і весь час потребують певної форми фізичного чи емоційного контакту. Підвищити емоційний рівень, опублікувати фото в Інтернеті, надіслати «твіт» або поділитися статусом, це посилює потребу в миттєвому позитивному відгуку. Однак, занадто багато цього призводить до неправильних рішень і вибору у реальному світі. Отже, з надмірним використанням Інтернету та технологій підвищується потенційний негативний вплив цього на дітей, підлітків, а також дорослих.

Коли справа доходить до окремих людей та Інтернету, є дві крайнощі: нав'язливий користувач Інтернету на одному кінці та відразу до використання Інтернету на іншому кінці. Більшість індивідів знаходяться між тими хто переглядає Інтернет, щоб дізнатися про світ і новини, а інші використовують для гри в онлайн-ігри. Особи, які знаходяться поблизу або біля надмірного компульсивного вживання мають ризик розвитку інтернет-залежності. Залежність від Інтернету можна визначити як заклопотаність використанням Інтернету, повторювані думки які походять від обмеження чи контролю використання, постійної нездатності запобігти використанню Інтернету, постійна нездатність контролювати потребу в Інтернеті, коли пов'язана поведінка користування Інтернетом викликає значні труднощі та перешкоджає міжособистісному спілкуванню, академічній чи інші важливі сфері функціонування [216].

Симптоми Інтернет-залежності – це почуття провини, збентеження або сорому, втрата ваги або посилення, почуття тривоги або депресії через поведінку в Інтернеті, відсутність належного сну, біль у тілі, відмова від іншої приємної діяльності [165, 166, 192, 211-213, 215, 219, 252, 273, 281]. Різні

дослідження показали, що імпульсивне використання Інтернету принесло кардинальні зміни в структуру та функціонування мозку [248]. Однак є й інші дослідження, які показують підвищення гормонального рівня мозку наприклад адреналін і дофамін під час використання Інтернету або діяльності, пов'язаної з екраном [2, 82, 273]. Ці рівні знижуються, коли пристрій не використовується, що, у свою чергу, призводить до його використання. Цей цикл продовжується і це призводить до звикання [2, 6, 92, 124]. Також існують докази, того що надмірне використання Інтернету посилює певні розлади особистості [248, 255, 279, 295]. Різні проблеми, які виникають із-за надмірного використання Інтернету зазвичай спричинені почуттям ізоляції, проблемами у стосунках і затримками розвитку в різних сферах життя [24, 84, 94, 137, 138].

Дослідження щодо розладу залежності від Інтернету в Сполучених Штатах і Європі показали тривожні показники поширеності між 1,5 і 8,2 [181, 188, 296]. Деякі стверджують, що таке інтернет-спілкування «псує мозок молоді», а інші стверджують що це абсолютно новий і творчий спосіб взаємодії. Однак найчастіше запитання полягає в тому, що викликає залежність у використанні Інтернету. За різними психологічними дослідними програмами, які надають користувачеві використання Інтернету отримують численні винагороди. Він функціонує за графіком посилення зі змінним співвідношенням, що цілком подібно до підкріплення, яке підкріплюється грою. Незалежно від застосування, ця діяльність підтримує непередбачувані та змінні структури винагороди. Нагорода, яка є переживанням, різними застосуваннями посилюється в поєднанні з настроєм покращення/стимулювання вмісту. Прикладами цього можуть бути порнографія (сексуальне збудження), онлайн-ігри (наприклад, різні соціальні винагороди, ідентифікація з героєм, захоплююча графіка), сайти знайомств (романтичні фантазії), онлайн-покер (фінансові) та чати для спеціальних інтересів або дошки оголошень (почуття причетності).

Люди є соціальними істотами, які створили безліч можливостей, щоб передавати наші повідомлення, міркування та почуття з іншими. Соціальні навички – це навички, для передачі та співпраці один з одним, як вербально, так

і невербально, за допомогою сигналів, невербальної комунікації та власного зовнішнього вигляду, тоді як емоційні навички – це здатність визначати і керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей і здатність їх розуміти, виражати та регулювати свої емоції незалежно від ситуації. Володіння такими навичками має більший вплив на здатність дитини мати друзів і формувати дружбу. На це впливає як мова, так і те, як ми її використовуємо – манера мовлення, обсяг дискурсу та слова, які ми вибираємо, і невербально, наприклад, мова тіла, сигнали та інші невербальні техніки спілкування.

Соціальні та емоційні навички поділяються на два типи: навички вербального спілкування і невербальні комунікативні навички. Навички вербальної комунікації або соціальний інтелект поділяються далі на: соціальну експресивність (СЕ), яка є здатністю говорити та взаємодіяти з іншими в мережі залежно від соціальної ситуації; соціальна чутливість (СЧ), яка полягає в здатності слухати та розуміти соціальні ситуації; соціальний контроль (СК), який є здатністю контролювати та діяти відповідно до соціальної ситуації. [132, 133]

Навички невербального спілкування або емоційний інтелект поділяються на: емоційна експресивність (ЕЕ), яка є здатністю кодувати та точно виражати емоції; емоційна чутливість (ЕЧ), яка є здатністю бути співчутливим і декодувати емоції інших; емоційний контроль (ЕК), тобто здатність контролювати та регулювати свої емоції [132, 133].

Здатність ототожнювати себе з людиною, заводити друзів і поведінка, пов'язана з цим, розвивається на початку життя маленької дитини [35, 100, 114]. Однак не всі діти здатні залучати та підтримувати стосунки, і це призводить до самотності. Самотні діти відчувають смуток, нездужання, нудьгу та відчуженість. Регулярне відсторонення та відкидання шкодить стосункам і самооцінці. Відсутність прихильності до людей може відобразитися на інших сферах у подальшому житті.

Існує гіпотеза, що молодим підліткам із труднощами соціальних навичок може допомогти групове навчання соціальних навичок, якщо використовується

шкільне середовище та шкільний персонал залучається до відбору та лікування [241, 295, 299].

Залежність від Інтернету є досить поширеною в цьому поколінні і продовжуватиме зростати в наступних поколіннях. Багато дослідників, таких як Д. Ж. Кусс [202, 223, 270] провели дослідження серед підлітків щодо інтернет-залежності: її поширеність і фактори ризику. 3105 підліткам були роздані психодіагностичні методики: шкала «Компульсивного використання Інтернету» та шкала «Великої п'ятірки». Після аналізу даних виявилось, що 3,7% вибірки мали ризик розвитку інтернет-залежності. Володіння рисами екстраверсії та сумлінності знижувало ризик розвитку залежності. Оскільки більшість екстравертів мають властивість легко спілкуватися з людьми, це викликає складнощі у інтровертів, оскільки вони уникають відвідування та спілкування з людьми на великих вечірках і зазвичай знаходяться вдома, граючи в онлайн-ігри чи дивлячись фільм [202, 223, 270].

Залежно від типу рис, якими володіє людина, можливо визначити прихильності використання соціальних медіа. Наприклад, в дослідженні М. Рісіус, О. Айдінгюл та М. Хауг [254] за участю 184 студентів бакалаврату було виявлено, що екстраверсія пов'язана з більш частим використанням Facebook для спілкуватися з іншими, тоді як сумлінні люди обережні у своїй онлайн-презентації. Однак подібне дослідження, проведене А. Панда та Н. К. Джайна (Panda 2018) [244] на 120 підлітках, довело, що не було суттєвої кореляції між використанням Інтернету та його залежністю, а також між особистісними рисами підлітків.

Різні фактори призводять до залежності від Інтернету, однак було виявлено, що риси особистості є найважливішим фактором у прогнозуванні інтернет-залежності. Дослідження показали, що існує взаємозв'язок між інтернет-залежністю та інтроверсією, де Ю. А. Гамбургер, І. Дьук, К. Лін, Г. Й. Меркерк, Р. Сарійська, А. Х. Бакабур, А. Шен А. та інші [155, 183, 191, 204, 225, 233] вивчали компульсивне використання Інтернету та його зв'язок між соціальною зв'язаністю й інтроверсією. Стандартизовані тести були проведені для 168 австралійських студентів, і було виявлено, що студенти-

інтроверти мали вищі бали за нав'язливе користування Інтернетом порівняно з екстравертами, а також мали слабкі соціальні зв'язки [155, 164, 183, 191, 204, 217, 225, 233]. Встановлено, що зв'язок між емоційним інтелектом і соціальною взаємодією має позитивний зв'язок між двома змінними. Це дослідження було проведено Пауло Н. Лопесом, Марком А. Брекеттом, Джоном Б. Незлеком та іншими, де перше дослідження було проведено за участю 118 американських студентів коледжу, де вищі результати MSCEIT позитивно корелювали з кращою взаємодією з друзями. Друге дослідження включало щоденник, який проводився із 103 німецькими студентами і показав подібні результати [223, 229].

Емоційний інтелект, соціальний стрес, саморегуляція, вік і стать відіграють важливу роль у поведінці із смартфонами, яку вивчали М. Берануї, У. Оберс, Х. Карбонелл, К. Рибак, Чхорі Лакшмі Махарджан та інші із залученням 386 учасників, де було виявлено, що емоційний інтелект не відіграє жодної ролі в прогнозуванні залежності від смартфонів, тоді як існує позитивний зв'язок між соціальним стресом і залежністю від смартфонів [166, 256]. Оскільки чоловіки мали нижчий рівень соціального стресу порівняно з жінками, дослідження виявили, що у чоловіків менша ймовірність розвитку залежності від смартфона. Однією з причин такого результату може бути те, що жінкам легко завоювати або підвищити самооцінку, розміщуючи свої фотографії в Інтернеті, однак вони можуть отримати і соціальний стрес, якщо зображення недостатньо розкручене або не отримує належного визнання [155, 203].

Багато людей не можуть дозволити собі розкіш мати доступ до Інтернету та інших технологій. У таких випадках існують інтернет-кафе, які надають послуги використання системи разом з Інтернет. Навіть без комп'ютерної системи та просто відвідування кафе може вплинути на нашу психічне здоров'я. Чхорі Лакшмі Махарджан та співавтори [203] досліджували зв'язок між Інтернет-залежністю і емоційним інтелектом, пошук відчуттів і пізнання серед них який посилався на кафе. У цьому дослідженні взяли участь 129 користувачів Інтернету в кафе. Виявилось, що між емоційним інтелектом і

залежністю від Інтернету немає великого зв'язку. Проте У. Оберс, Х. Карбонелл та ін. [166] досліджували зв'язок між емоційним інтелектом і технологічною залежністю серед 201 студента університету. Після аналізу зібраних даних з тесту К. Янг на залежність від Інтернету та тесту емоційного інтелекту з 201 учасників, 38,3% були залежними від Інтернету в цілому, була встановлена зворотна залежність між інтернет-залежністю та емоційним інтелектом.

Багато людей страждають від алекситимії, яка полягає в тому, що вони не здатні виражати, описати та визначити свої почуття, нездатність до творчої думки, переживання труднощів у розрізненні власних або інших емоцій і тілесних відчуттів Ю. А. Стародубцева, Г. Я. Пилягіна, О. О. Хаустова, Н. О. Марута [82, 124], вивчали зв'язок між алекситимією, тривогою, депресією та Інтернет-залежність у 600 старшокласників. Висновки показали, що бали інтернет-залежності були пов'язані з балами алекситимії. Студенти з патологічним рівнем алекситимії показали вищі показники тяжкості і інтернет-залежності [82, 92, 124, 158].

Результати також свідчать про те, що стиль виховання та спосіб функціонування сім'ї також впливає на залежність і розвиток інтернет-залежності К. Ко, П. Ван, Т. Лю та співавтори [221] провели дослідження в якому порівнювали профілі особистості підлітків які мали інтернет-залежність (204 особи) та 100 осіб які не мали такої. Результати виявили, що підлітки з такими рисами особистості як інтроверт і психотик переважно мали інтернет-залежність і показали, що їх батькам не вистачало емоційного тепла, були надмірно залучені, відмовлялися від матерів [221].

У різних дослідженнях порівнювали поширеність інтернет-залежності серед підлітків. Ю. Лу [230] досліджували зв'язок між статтю та залежністю від Інтернету за показниками здоров'я, щастя та депресія у 56 086 студентів. Після аналізу було виявлено, що 2,8% студентів, причому 3,6% хлопців і 1,9% дівчат, були залежними від Інтернету, що означало, що хлопчики мали вищий рівень поширеності залежності від Інтернету. Було також помічено, що залежні користувачі мають слабе здоров'я, суб'єктивне нещастя та їхній

психологічний стан відповідає критеріям депресії порівняно з користувачами, які не мають залежності [230].

Таким чином, можна відзначити, що за дослідженнями світових науковців особи які мають залежність від смартфонів характеризуються: компульсивністю, нарцисизмом, синдромом дефіциту уваги, гіперактивністю (Г. Й. Меркерк, О. Лопес-Фернандес) [223, 229, 233], алекситимією (Ю. А. Стародубцева, Г. Я. Пилягіна, О. О. Хаустова, Н. О. Марута, А. Шимека) [82, 124], порушеннями емоційного інтелекту (К. Рибак, Ч. Л. Махарджан, М. Берануї, У. Оберст, Х. Карбонелл) [166, 256], екстраверсією (Ю. А. Гамбургер, В. Ставропулос, Д. Ж. Кусс та інші) [204, 223, 270, 274], чи інтроверсією (Ю. А. Гамбургер, І. Дьюк, К. Лін, Г. Й. Меркерк, Р. Сарійська, А. Х. Бакабур, А. Шен А. та інші) [183, 191, 204, 225, 233], мають розлади сну, біль в тілі, втрату ваги, тривогу, депресію, почуття провини, відчуття самотності, збентеження, сором, часті піддаються соціальному стресу [165, 166, 192, 211-213, 215, 219, 245, 248, 252, 273, 281].

1.7. Динаміка формування фобінгу підлітків і юнаків

Аналіз і систематизація теоретико-методологічних концепцій фобінгу, дозволяє стверджувати, що це поняття в наукових джерелах розглядається й досліджується не лише як нове явище яке зумовлено змінами у повсякденній життєдіяльності людини, а й можливостей надання статусу зазначеному феномену як стресогенному чиннику у групових та особистісних стосунках, що спонукає до виникнення певних адикцій. Збільшення часу на використання гаджетів, соціальних мереж стирає межі поділу реальності і віртуальності, призводячи до адиктивної поведінки, завдяки втечі від реальності у кіберпростір.

Вбачаючи у понятті фобінгу нав'язливу звичку часто відволікатися на мобільний телефон під час бесіди з будь-ким, страху залишитися без доступу до інформаційних технологій, ми вважаємо, що саме у підлітковому та

юнацькому віці можуть найчастіше виникати кіберадикції, або ж навіть і коморбідні види адикцій.

Для виникнення «молодіжних» звичок «тікати» від спілкування з оточенням у світ смартфонів може бути достатньо емоційного поштовху особи від виникнення тих відчуттів, переживань, почуттів, які з'являються при взаємодії з інформаційними технологічними пристроями, аж до появи адиктивних форм поведінки. Недарма підлітковий та юнацький вік традиційно вважається найбільш уразливим від зовнішніх подразників, що викликає прагнення утвердитись у власних очах, а не в очах оточуючих людей, призводячи до пошуку форм самоствердження, які на даних вікових етапах є доволі різноманітними. З одного боку, виникають нові та незвичні аспекти, а з іншого – формується необхідність усвідомленого визначення особистістю своєї сутності та ролі у системі соціальних відносин і в навколишньому світі, що проявляється в активному ставленні людини до себе та до реальності, що її оточує. При надмірному використанні інформаційних технологій (телефонів, комп'ютерів, ноутбуків та інших пов'язаних з Інтернетом девайсів) можливий різкий вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Пояснення динаміки формування звичок підлітків та юнаків постійно знаходитись у оточенні віртуального світу соціальних мереж, а не навколишніх людей, зумовлено досить складним шляхом, який проходить сучасна зростаюча особистість у своєму житті. Особливості розвитку сучасної молоді у взаємодії з віртуальним середовищем, специфіка психічних та психофізичних залежностей від різноманітних гаджетів та комп'ютерних пристроїв вбачається нами у застосуванні моделювання, як найбільш адекватного засобу вивчення динаміки фабінгу осіб підліткового та юнацького віку.

Якісні зміни психіки підлітків та юнаків мають властивість докорінно ламати чи змінювати попередні позиції особистості, спонукають прояву її активності, інтересів та стосунків. Всі зміни, що відбуваються у психіці дитини достеменно пов'язані з виникненням суб'єктивних труднощів

розвитку її особистості. А. А. Фурман зазначає, що особистість є унікальною структурою, яка існує тільки завдяки руху і розвитку, які є постійним процесом становлення, що включає безперервний рух і прогрес у повсякденних досягненнях. Саме динаміка функціонування особистості визначає закономірності розвитку людини та особливості формування її як індивідуальності [131].

Найбільш важливим цей процес є для підлітків та осіб юнацького віку, оскільки саме на цьому віковому етапі формується сутнісна якість особистості. При цьому поняття «якість» визначається науковцями не як синонім поняття «властивість», а має безліч властивостей, з яких воно і утворено. Якщо якість, за Г.В.Ф. Гегелем, є те, без чого предмета не існує, без чого предмета не може бути, то, природньо, людина, яка не володіє якістю особистості, неможлива [20, 35, 55].

Спираючись на філософські погляди Г.В.Ф. Гегеля, Л.І. Божович звертає увагу на основні критерії розвитку особистості, серед яких важлива роль віднесена сукупності властивостей. Дослідниця вважає, що людина вже є особистістю, якщо вона здібна долати свої безпосередні домагання заради чогось іншого, досягнення нових аспектів свого існування, тобто людина здібна до опосередкованої поведінки. Цю можливість дає людині спрямованість на самостійне керівництво своєю поведінкою, що здійснюється завдяки усвідомленню та свідомому опосередкуванню своїх принципів. Така ієрархія мотивів її дій і поведінки, де мотиви з відміткою «повинен» займають більш високу позицію, ніж мотиви з відміткою «хочу» [20].

Розуміння психічної реальності, що визначається поняттям «особистість», пов'язане з категоріями самовідчуття, самоспостереження, самоствавлення, саморозуміння, самозмінювання, поєднаних у «образі Я», який розкриває унікальність внутрішнього світу людини [6, 9, 25, 50, 84, 95, 101, 115, 121, 122, 149]. Особливість психічної реальності людини в тому, що ця унікальність виявляється під час взаємодії двох або декількох особистостей. Але помітити її вияви можна лише аналізуючи уявлення

людини про навколишню дійсність, завдяки яким формується її «образ світу». У процесі розвитку особистості найважливіша роль відведена взаємодії людини з навколишнім світом. Суттєву роль при цьому, на наш погляд, відіграє зворотній зв'язок, який людина отримує від середовища. Звичайно, формування «образу світу» та «образу Я» особистості відбувається завдяки розширенню, доповненню і глибокій диференціації того образу дійсності, який виник у «природній» взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Спостерігаючи за динамічним розвитком особистості, можна побачити, що внутрішні емоційні переживання кожної людини стосовно зовнішнього світу спонукають до диференціації між «Я» і зовнішнім середовищем. «Образ Я» стає частиною «образу світу», включаючи в себе уявлення як про своє «Я», так і про стосунки між «Я» і навколишнім середовищем. Завдяки цьому, як вказував М. Л. Раусте фон Вріхт, очікування, пов'язані з «Я» є першочергово важливими для людини. Тому, якщо виникає невпевненість в адекватності образу свого «Я», це викликає почуття незахищеності, що у свою чергу, знижує можливості людини активно діяти і приймати нову інформацію. «Образ Я» стає частиною «образу світу», що включає як уявлення про «Я», так і уявлення про відносини «Я» з навколишньою дійсністю [6, 9, 25, 50, 84, 95, 101, 115, 121, 122, 149].

Усі уявлення про себе, про зовнішній світ засновані на спрямованості відображень зовнішніх об'єктів на пізнання себе, свого місця в навколишньому світі, розуміння того, що спонукає людину до прояву певної активності. Цей процес найвищого рівня розвитку свідомості є основою формування розумової активності та самостійності особистості в її судженнях та діях, що формує «образ себе» і «ставлення до себе». Цей «образ» і «ставлення» нерозривно пов'язані з прагненням до змінювання себе, до самовдосконалення. Все це призводить до спроби знайти сенс власної діяльності, що нерідко трансформується в пошук сенсу життя [9, 95, 101].

Здебільшого, процес формування «образу Я» та «образу світу» відбувається через динамічне усвідомлення індивіда себе як особистості. Цей багатогранний процес включає розуміння своїх якостей, рис і взаємовідносин з іншими, що у комплексі допомагає визначити своє місце і роль у суспільстві. Такий процес супроводжується аналізом власних почуттів, переживань, дій та мотивів, а також осмисленням свого місця в суспільстві, крізь призму суб'єктно-об'єктних стосунків із всесвітом. Рефлексія дозволяє людині, по-перше, усвідомлювати себе як окрему, унікальну індивідуальність, що має власні риси та особливості, незалежні від зовнішніх впливів природи та інших людей. По-друге, таке усвідомлення власної унікальності стає фундаментом для формування динамічної системи уявлень про себе, яка постійно оновлюється і коригується залежно від нового досвіду та переживань. Така система є основою для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем, оскільки дозволяє людині адаптуватися до змін та викликів, що виникають у процесі життя. І, в-третьє, цей процес сприяє формуванню цілісного «образу Я», який інтегрує всі аспекти особистісного досвіду, і «образу світу», відображаючи уявлення людини про суспільство та її місце в ньому. Це забезпечує гармонійне співіснування індивідуума із самим собою та з навколишнім світом.

Концептуальні положення, що визначені розумінням та засвоєнням особистістю того, якою вона повинна бути, визначають наступні складові: 1) когнітивна; 2) емоційна; 3) поведінкова. Якщо давати загальну характеристику виокремленим складовим, то можна говорити про те, що завдяки когнітивній сфері відбувається створення образу своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості.

Емоційна складова визначає сукупність різноспрямованих параметрів, найважливіші з яких характеризують якість емоційного переживання, його модальність і знак, оскільки саме вони виявляють ознаки емоцій як ставлення суб'єкта до того, що відображається [115, 116]. Завдяки прояву базальних емоцій (радість, гнів, страх, печаль) відбуваються переживання стосовно взаємодії з навколишнім і ставлення до себе як до суб'єкта, так і до об'єкта;

формується самоповага або самознищення, самокритичність, самозакоханість, товариськість або замкнутість.

Поведінкова ж складова виявляється у соціальній взаємодії з навколишнім світом. Так, бажання зайняти певне місце в соціально-значимій групі, змінити свій соціальний статус, або залишатись непоміченим, щоб сховати свої недоліки, часто являє собою поведінку, яка не відповідає власним переконанням молоді особистості. Це явище добре відоме і пояснюється тим, що вираження власних переконань у поведінці може бути модифіковане або пригнічене через соціальну неприйнятність, моральні сумніви або страх перед можливими наслідками. Будь-яка установка є емоційно забарвленим переконанням, пов'язаним із певним об'єктом. Особливістю «Я-концепції» як комплексу установок, що проявляються у поведінці, є те, що об'єктом є сам носій цієї установки. Через цю самоспрямованість усі емоції та оцінки, пов'язані з «образом Я», стають дуже сталими і ригідними. Можна ігнорувати ставлення до себе інших людей, використовуючи різні психологічні механізми захисту. Однак, коли йдеться про самосприйняття, прості вербальні маніпуляції часто виявляються безсилими. Це пояснюється тим, що самооцінка є більш глибокою та стійкою, ніж будь-які зовнішні оцінки, і вона формується на основі тривалого самосприйняття та самоаналізу й вимагає глибокої внутрішньої роботи й рефлексії для зміни [6, 9, 25, 50, 84, 95, 101, 115-117, 121, 122, 149].

У зв'язку із тим, що «Я-концепція» вибудовується під впливом різних об'єктивних обставин та втручань, які відчуваючи отримує та переживає індивід. Особливо важливими стають для нього взаємодії із значимими іншими, які, надають йому зворотній зв'язок про нього, формуючи «дзеркальне-Я» на базі якого формується чи змінюється образ «реального-Я», який у процесі досягнення «ідеального-Я» відображається на корекції поведінки в реальному житті [6, 36, 100, 115-117]. Таким чином, формування «Я-концепції» відбувається завдяки накопиченню досвіду, не є сталим процесом, це постійний багатоступеневий процес тривалістю у все життя, який свідомо розпочинається в підлітковому віці. Розвиваючись «Я-концепція»

чинить вплив на оцінку власного досвіду (самооцінку), формування та побудову цілей, обирання методів їх досягнення, прогнозування та планування життєвого шляху та постійного оцінювання себе на кожному кроці крізь призму самоствалення.

Найяскравішими віковими періодами, що демонструють особливості концептуального формування та прояву особистого «Я», є підлітковий вік та вік юнацтва. Ці два періоди, які неначе «перетікають» один в одного та доповнюють один одного, пов'язані безпосередньо з формуванням «Я-образу», який пов'язаний із формуванням образу «значимого іншого». Слід зауважити, що для підлітка та юнака дуже важливим «іншим» є політок, взаємодія з яким є особливим та найбільш значущим. Ця специфічність цього вікового періоду має свої особливі прояви. Так, підлітки й юнаки, що мають просту будову когніцій, сприймають внутрішній світ людини поверхнево і схематично, ототожнюючи себе з широким колом політок, зосереджуючи увагу на подібностях між собою та іншими. З іншого боку, підлітки та юнаки із більш складною будовою когніцій, які прагнуть глибше розуміти різні аспекти людської свідомості, часто уподібнюють себе лише певним ровесникам, підкреслюючи при цьому свою унікальність і відмінність. Загалом, усі підлітки переживають етап ідентифікації себе з однолітками, що є частиною процесу формування їхньої «Я-концепції». У випадку коли фокус уваги підлітка та юнака щодо свого «образу-Я» сфокусований не на реальних «значимих інших», а на друзях із кіберпростору, які надають зворотній зв'язок про них базуючись на сприйнятті їх віртуальних сторінок чи аватарів, може виникати порушення «дзеркального-Я», яке в свою чергу може спричинити негативні наслідки для вибудови цілісної «концепції Я» молоді особистості.

Відповідно меті та завданням нашого дослідження, що спрямовані на вивчення психологічних особливостей фабінгу підлітків та юнаків, ми спираємось на особливості «Я-образу» осіб даного віку. Ці особливості виявляються у нестійкості, втраті своєї цілісності, гострому відчутті суперечності та невпорядкованості свого «Я-образу». Патологічне використання мобільного телефону (смартфону) під час реального

спілкування з навколишніми людьми, не лише порушує загальну культуру поведінки у соціумі, а й зумовлює невизначеність рівня домагань та виникнення труднощів переорієнтації з оцінювання інших на оцінювання себе та конкретної ситуації.

Підлітки та юнаки традиційно прагнуть уникати прямого копіювання поведінкових моделей інших, що стимулює розвиток методів самопізнання та самоаналізу. Проте ці навички у них ще недостатньо розвинені, що створює суперечність між їхньою гострою потребою в самопізнанні та обмеженою здатністю ефективно реалізувати цю потребу. Це призводить до нестабільності у формуванні їхнього «образу світу» [114]. Додатково, цей процес може посилюватися під впливом соціальних та культурних факторів, які ставлять високі вимоги до самовизначення молодих людей в реальному світі, а при орієнтірі молоді особистості на кіберпростір орієнтири можуть бути взагалі недосяжними та далекими від реальних можливостей особистості. В умовах швидких змін у суспільстві та технологічного прогресу, підліткам стає складніше знайти стійкі орієнтири для власної ідентичності, оскільки, віртуальний світ змінює свої тенденції та вподобання ще із більшою швидкістю, а ніж реальний, що може поглиблювати внутрішні конфлікти та впливати на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Саме ці тенденції пояснюють співвідношення між емоційними складовими (емпатією, алекситимією, тривожністю, депресією, самотністю, емоційним комфортом/дискомфортом, невротичністю, емоційним інтелектом тощо), когнітивними особливостями (які пов'язані із: самооцінкою, самоприйняттям та прийняттям інших, самоставленням, прагненням до домінування, схильністю до негативізму, анозогнозією, мотивацією, системою цінностей тощо) та поведінковою сферою (самоконтроль, адаптація, ескапізм, толерантність, нестриманість, агресивність) молоді особистості. Слід враховувати також внутрішні та зовнішні фактори, які спричиняють формування різноманітних видів кіберадикцій (інтровертивні, змішані та екстравертивні). На сьогодні до зовнішніх факторів які впливають на формування особистості можливо віднести не лише реальне середовище, а і кіберпростір, який щільно увійшов

у життєдіяльність особистості і чинить певні впливи на формування світогляду людини формуючи, як уявлення про себе так і уявлення про світ у цілому. Саме референції від реального середовища та кіберпростору впливають на вибудову всіх компонентів «концепції-Я» особистості, впливаючи на розвиненість емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів, які в свою чергу формують: психологічні, соціальні та кібернітичні аспекти. До психологічних аспектів, ми відносимо усі індивідуально-психологічні особливості особистості, починаючи із біологічних особливостей ЦНС до найвищих психологічних. Під соціальними, ми розуміємо взаємозв'язки особистості на всіх рівнях: мікро-, мезо- та макро- рівнях у матеріальній реальності, які вибудовують індивідуальну унікальну взаємодію особистості із навколишнім середовищем. Кібернітичний аспект, на нашу думку включає усі можливі взаємодії як у віртуальному середовищі та із ним, за допомогою будь-яких електронних девайсів та цифрових технологій, надмірна захопленість яким призводить до формування патологічної залежності від нього, порушуючи цілісність «образу-Я», викривленню «Я-концепції» і вбудовую в неї «віртуального образу Я».

Порушення взаємодії із реальним світом у дитинстві стає спусковим гачком, для формування викривленого уявлення про «образ світу», опора на віртуальний об'єктивний світ переносить формування реальності у віртуальний простір. Референтними групами у підліткову та юнацькому віці, стають не реальні люди та образи, а віртуальні друзі та аватари, викривлюючи компонент «Ідеального Я», який ніколи не буде можливо досягти у реальному житті, таким чином посилюючи розрив та підвищуючи напруження між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», при цьому «віртуальне Я-дзеркальне» лише посилює цю невідповідність. Реальне середовище вимагає певної адаптації в процесі життєдіяльності, має свій темп змін, не такий швидкоплинний як віртуальний, однак постійна втеча від нього породжує зворотній процес – дезадаптації, з часом прірва між сформованим «віртуальним образом Я» та «реальним образом Я» стає настільки великою, що особистості комфортніше перебувати та

проживати своє життя у кіберпросторі, який представляє безліч варіацій реалізацій через: інтровертивну, змішану чи екстравертивну адикції, які найпростіше реалізовувати через зручний пристрій – смартфон.

Схематично значимі елементи взаємодії представлені в структурно-гіпотетичній моделі динаміки кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці, поданій на рис. 1.7.1.

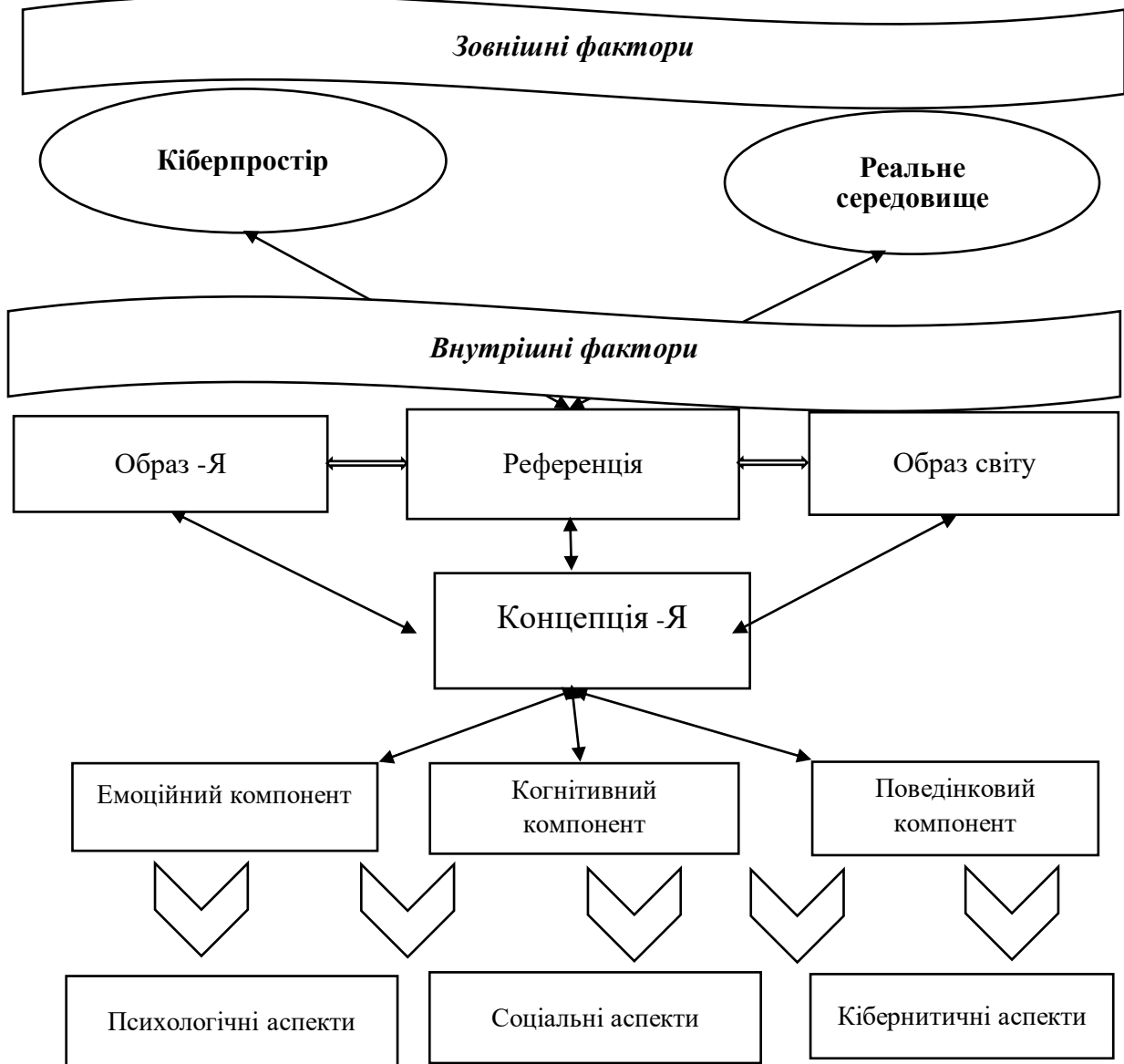


Рис. 1.7.1. Структурно-гіпотетична модель динаміки кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці

За результатами аналізу теоретичних досліджень (див. п. 1.1-1.6) патологічне використання мобільного телефону за будь-яких соціальних

ситуацій призводить до ігнорування навколишнього оточення, соціального середовища та культури поведінки.

Спостерігаючи за тим, яку емоційну насолоду виявляють діти ще на ранніх етапах свого життя, отримуючи від батьків смартфон, можна бачити прояви позитивних емоцій. Звичайно, звертаючись до психічного розвитку немовляти, можемо говорити про здатність дітей до символічних дій, що засновані на створенні нових відношень між смартфоном і його використанням. Дитина у своєму спілкуванні з навколишнім наслідує дії, поведінку, ставлення до оточуючих тих людей, які є поруч з нею. Характеристики наслідування свідчать про особливості інтелектуального та моторного розвитку малюків і залежать від ступеня впевненості дитини у здатності виконати побачене.

Факт наслідування покладений в основу зростання людської істоти. Цей феномен зумовлений прагненням дитини до соціального утвердження, бажання бути схожим на іншу людину або досягти певної мети. Перші прояви самопізнання своїх дій, своїх емоційних та психофізичних станів ґрунтуються на самоспостереженні і ставленні інших людей. Вони стають глибинною сутністю людини, її самістю, справжністю, автентичністю, що дає їй можливість усвідомлювати реальність взаємодії з навколишнім світом, поступово формуючи її образ світу. Звичайно, ці особливості пов'язані і з предметною діяльністю, і з використанням смартфонів та різних електронних девайсів, оскільки сучасній людині існувати без них дуже складно.

Як активне начало «образ Я», що формується у дитини, об'єднує всі життєві вияви особистості, забезпечує погляд на себе із середини, поєднує усвідомлення, змінювання себе, регулювання своєї життєдіяльності, а також спонукає до подолання меж свого «Я». Формування «образу світу» засновано на сформованості «образу Я» і пов'язано з тим, що на основі отриманих вражень від навколишнього при взаємодії з оточуючими людьми, особистість намагається збагнути свою глибинну сутність, свої цінності, об'єднати своє минуле, теперішнє і майбутнє. Для зростаючої особистості є важливим і отриманий життєвий досвід, і ще не зовсім сформований життєвий світогляд,

що породжує суперечності між потребами у пізнанні і невмінням їх реалізувати.

Задоволення даних суперечностей і відбувається за допомогою взаємодії зі смартфоном. Результат такої взаємодії найяскравіше демонструють прояви емоцій, поведінкові акти, певні когніції, що задіяні пізнавальною сферою (мисленням, пам'яттю, увагою, мовленням тощо) підлітків та юнаків, а також переживання тих труднощів, які є властивими даному життєвому періоду. Так, емоційна сфера підлітків та юнаків характеризується не лише ставленням суб'єкта до навколишнього середовища, але одночасно виступає специфічною формою переживання, що відображає значення об'єктів для суб'єкта.

Специфіка вікових змін перехідного віку є досить неоднорідною у підлітків, викликаючи різніемоційні реакції й поведіння. Такі реакції викликають прояви емпатії, як можливості співчувати комусь із дорослих, одноліткам, що входять до кола оточення, або стан тривожності. Цей стан, у першу чергу, може бути пов'язаний зі зрушеннями гормонального порядку, коли підліткам та юнакам досить складно себе контролювати. Іноді це призводить до того, що психічний стан особистості зумовлений і появою депресії, яка виникає завдяки зміні рівня гормонів та бурхливого розвитку організму даного вікового періоду, або ж психологічного пресингу з боку однолітків. Прояви такої вікової депресії можуть бути пов'язані з високим рівнем стресу, тривоги, самотності, низької самооцінки. Всі ці характеристики призводять до зміни самосвідомості особистості, що викликає і зміни поведінки, пов'язані з проявом бажання презентації себе.

За останні кілька років «бумом» серед способів самовираження та особистісного самопізнання стало селфі. Селфі є доступним засобом фрагментації особистістю індивідуальної реальності та власної самопрезентації, що дає змогу їй маніпулювати образами власного «Я» за допомогою ідентифікації певних особистісних граней. Завдяки селфі відбувається трансформація мислення, внаслідок цього зовнішня презентація власного «Я» мимоволі нівелює внутрішні переживання, спонукаючи до стабільності тривожних та депресивних станів. Як наслідок, людина перебуває в постійному

пошуку власного нового «Я», втікаючи від власної ідентичності [6, 60, 95]. Завдяки селфі у особистості є можливість вияву власних емоцій та отримання нових, передання суспільству образу свого «Я» або «альтер-его», свого внутрішнього світу. Крім того, важливим моментом емоційної сфери осіб даного віку є той факт, що сучасні підлітки і юнаки майже весь свій вільний час проводять у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров'ям. Постійне перебування у кіберпросторі шкодить розвитку молодій особистості, у тому числі інтелектуальному та емоційному. Так, з одного боку, особи даного віку втрачають інтерес до самостійного мислення, читання, ручної праці, стають пасивними споживачами інформації, як кажуть «рабами Інтернету», а з іншого – використовують Інтернет як бібліотеку і джерело інформації. Але ж кіберпростір не дає повноцінного спілкування з однолітками або повністю його замінює. І, якщо існують певні складнощі у спілкуванні з політками в реальному світі, віртуальний простір дає можливість знайти співрозмовника і навіть друга.

Певні зміни виникають і в поведінковій сфері, коли починається фобінговий динамічний шлях. Результати наукових досліджень і певні спостереження свідчать про виникнення адикцій, тобто, нав'язливих, патологічних бажань здійснення дій, що призводять до певного психічного стану, найчастіше до розслаблення, задоволення, заспокоєння. Цей стан має дуже велику силу потреби, неможливість займатися будь-якою іншою справою. Шлях до легкого задоволення бажання супроводжується постійними думками про об'єкт адикції, неусвідомлюваним вчиненням якихось дій для досягнення мети. У найбільшій мірі адикції властиві підліткам і юнакам в силу того, що ці особи не володіють достатньою силою саморегуляції. Представники даної вікової категорії ще не можуть самостійно і впевнено управляти своїм психоемоційним станом за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Сучасний процес всесвітньої діджиталізації, гаджеталізації та впровадження інтерактивних технологій в життя людини привносить все нові види кіберадикцій та поступово розширює коло групи ризику, знижуючи вікові

критерії. За результатами наукових досліджень можна говорити, що саме підлітки та юнаки є найбільш сприйнятливими до захоплюючого світу кіберпростору з безліччю різних героїв, образів, місць. Цей простір настільки опановує психіку особи, що переростає в кіберадикції.

Звичайно, всі емоційні та поведінкові характеристики, які супроводжують безупинну взаємодію особи з смартфоном, викликають надмірну стурбованість даним процесом. Неможливість виявляти особистісний контроль, контролювати власне середовище за рахунок гнучкості, відкритості та ефективності призводить до жертвності дружніми стосунками, відпочинком та здоров'ям. Доповнює ці характеристики і уникання, змістом якого є прояв намагань не спілкуватися з оточуючими людьми, з близькими, з друзями, не виявляючи до цієї взаємодії будь-якого бажання. Це ігнорування супроводжується униканням ситуацій, в яких, як вважає молода особа, що постійно тримає в руках смартфон, можна отримати неприємну інформацію.

Відомо, що гаджети, крім усіх корисних аспектів викликають, особливо у підлітків, певний страх залишитися без свого мобільного телефону. У той час як комп'ютер, смартфон, планшет або інший електронний девайс можуть бути надзвичайно продуктивними інструментами, нав'язливе використання цих пристроїв може заважати роботі, навчанню та відносинам, а надмірне використання призводить і до порушення фізичного й психологічного здоров'я. Велика кількість часу, що проведена в соціальних мережах або іграх, неможливість утриматися від багаторазової перевірки повідомлень або інформації в завантажених додатках, чи страх залишитись без мобільного зв'язку чи інтернету, викликає у осіб даного вікового періоду номофобію, тобто нав'язливий страх залишитися без свого мобільного телефону.

Отже, усі зазначені характеристики поведінкової сфери прив'язаності особистості до смартфона, телефону чи будь-якого іншого пристрою, окреслюють певну динаміку фабінгу підлітків та юнаків.

Зазначені характеристики пов'язані і з соціальною сферою. Вони залежать також від соціальних факторів і умов виховання, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно й поруч превалюють над

віковими. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливість рівня домагань і «Я-образу» та «образу світу» нерідко приводять до того, що емоційна та поведінкова напруженість, типова для підлітка, проявляється у специфіці взаємодії з навколишнім реальним середовищем перегнаючи особистість в більш безпечне місце – «віртуальний світ». В першу чергу це стосується адаптаційних можливостей підлітків та юнаків до реального всесвіту.

Постійна взаємодія підлітків та юнаків з соціальними мережами, в першу чергу з користуванням ними за допомогою смартфонів і телефонів, спонукають до постійного напруження, невпинного пошуку зусиль, спрямованих на подолання переживань, пов'язаних з умінням адаптуватися до конкретної ситуації. Звичайно, кожна людина в своєму житті, хоч іноді, переживає кризові ситуації, але не кожна здатна конструктивно їх вирішити. І саме в підлітковому та юнацькому періоді при користуванні різноманітними електронними девайсами, дуже важливими є, зважаючи на специфічні критеріальні характеристики вікового періоду, можливості подолання певних криз, труднощів.

Іноді підліток намагається призвичаїтися до ситуації, в якій знаходиться, тобто певним чином адаптуватися до соціальних умов, знаходячись у соціальних мережах. На це може піти досить багато часу. А в деяких випадках людині доводиться боротися лише з собою, вдаватися до компромісу, вивчати нові способи взаємодії з навколишнім середовищем, знову ж дозволяючи собі виявляти можливі засоби адаптивної поведінки. Адаптивна поведінка, яка супроводжує процес адаптації, є характеристикою таких проявів особистості, які вона має можливість самостійно вибирати. Різні прояви адаптивної поведінки дозволяють максимально безболісно пристосуватися до навколишньої дійсності, якою б лякаючою вона не здавалася. І це вже залежить від особистісних особливостей, які складають конструктивні адаптивні стратегії. Серед них найбільшу увагу заслуговують ті, що дають можливість переосмислити стресогенний вплив у бік зниження оцінки його значущості; визначити стратегію концентрації на проблемі, яка існує в даний час; намагатися регулювати діяльність, спрямовану на зниження емоційного

збудження. Отже, взаємодія людини і загрозової соціальної ситуації супроводжується її суб'єкт-об'єктним переживанням, що формує адаптацію чи дезадаптацію до даної ситуації і впливає як на поведінку, так і на розвиток особистості в цілому.

Вміння адаптуватися до нової ситуації, до нових соціальних умов засноване на прийнятті рішень особистістю, умінні орієнтуватися на щось конкретне. Вміння приймати рішення, тобто володіти референцією, для підлітка є досить складним завданням, але його вирішення піднімає рівень самооцінки підлітка і юнака. Якщо у людини домінує внутрішня референція, вона сама приймає певне рішення про те, на що саме потрібно звернути увагу в даний час у даній ситуації, або що їй потрібно робити. Вона може збирати інформацію та думку інших людей, але приймати рішення буде сама, покладаючись на свої власні почуття та думки, на свою точку зору та свої установки.

Домінування зовнішньої референції означає, що людина автоматично приймає судження будь-кого, як правильні та справедливі. Така людина дозволяє комусь іще, крім себе, оцінювати і приймати рішення щодо її життя. Це може бути думка батьків, вчителя, друга, а іноді і сторонньої людини не тільки із реального життя, а й навіть із кіберпростору. В такому випадку підлітку буде дуже важко визначитися з особистою думкою, робити саме те, що він вважає за потрібне. Він легко піддається впливу зовні, залежатиме від того, що і як будуть говорити і наказувати інші, але не буде виявляти певну самостійність. Звичайно, у даному випадку вже можна говорити про те, що рівень самооцінки особи з даним видом референції буде низьким. Зазначені характеристики референції дають можливість говорити про те, що динаміка розвитку кіберадикцій у тому числі й фабінгу може виявлятися по-різному у осіб з різним типом референції.

Віртуальний світ досить тісно пов'язаний з інтелектуальними та Я-концептуальними особливостями особистості. Середовище, яке штучно змодельоване, дає можливість кожному, хто бажає це зробити, створити свої власні «віртуальні образи Я» чи аватари. Незалежно від оточуючих людей

можливими є дослідження віртуального простору, спілкування з іншими людьми, демонстрація власних реальних чи віртуальних досягнень та особливостей, участь в різних віртуальних заходах тощо. Прояв різного рівня особистої активності у соціальних мережах, у користуванні телефоном, смартфоном чи іншим девайсом, постійна зацікавленість тим, що відбувається у віртуальному середовищі, визначає нову норму соціальної поведінки підлітків та юнаків, яка виникла у зв'язку із технічним прогресом у сфері інформаційно-комунікативних технологій.

Отже, представлена нами структурно-гіпотетична модель динаміки розвитку кіберадикцій, дає можливість визначити через суб'єкт-об'єктні характеристики шлях особистості підлітка та юнака до прояву надмірного зосередження на смартфоні (фабінгу).

Висновки до першого розділу

Історія розвитку технофобій свідчить про повторювану тенденцію до побоювань та відхилень від нововведень у технологіях. Ця тенденція виявляється на різних етапах історії, починаючи від появи письма і алфавітного письма до сучасних смартфонів. Циклічність появ технофобій можна відобразити наступним чином:

Письмо (400 р. до н.е.) – на перших етап його появи людство побоювалось, що це призведе до погіршення пам'яті людей.

Друкарська преса (1400-ті роки) – спричинила побоювання щодо винищення професії писарів розповсюдженості лінності і як наслідок заміни людей машинами.

Телефон (1800-ті роки) – хвиля побоювань щодо можливого впливу на здоров'я, зокрема, можливості зробити людей глухими або психічно хворими.

Електрифікація та електричні пристрої (кінець XIX– початок XX століття) – викликала страхи щодо безпеки, можливих пожеж та впливу на здоров'я.

Автомобілі та транспорт (початок XX століття 1908) – поява побоювань стосовно безпеки дорожнього руху, забруднення навколишнього середовища та впливу на здоров'я.

Ядерна енергія (1954 р.) після Другої світової війни, в середині 1950-х років, почалася активна розробка та використання ядерної енергії. Поява ядерної енергії призвела до страхів щодо можливих радіаційних аварій та наслідків для здоров'я людей.

Телевізор (1960-ті роки) – викликав хвилю побоювання які стосувалися зміни уяви у дітей та побоювання щодо впливу насильства у візуальних медіа.

Відеоігри (1970-ті роки) – викликали занепокоєння щодо можливості формування залежності та збільшення насильницької поведінки особливо серед молоді.

Персональні комп'ютери (1980-ті роки) – з'явилася «комп'ютерофобія» – страх перед незнанням, як користуватися комп'ютерами, і страх бути заміненим ними.

Інтернет та соціальні мережі (1990-ті роки – сьогодення) – на перших етапах викликало хвилю побоювань щодо особистої приватності, безпеки даних, цифрової залежності та поширення дезінформації.

Відкриття та запуск Wi-Fi (1990-ті роки) – викликав страх перед раковими захворюваннями через електромагнітне випромінювання.

Смартфони (2000-ні роки) – побоювання щодо залежності від смартфонів та їхнього впливу на психічне здоров'я та соціальну взаємодію.

Штучний інтелект та автоматизація (сьогодення) – викликає страхи щодо втрати робочих місць та можливих етичних проблем.

На кожному історичному етапі розвитку технологій суспільство стикалося з новими технофобіями, спричиненими появою нових технологій. Це підтверджує висновок, що технофобія повторюється з впровадженням кожної нової масово прийнятої технології. Загалом, проблема виникнення залежної поведінки від гаджетів, Інтернету та комп'ютерів стає дедалі більш актуальною і тісно пов'язана із масовою доступністю та розповсюдженістю електронних девайсів.

Гаджет-залежність є результатом Інтернет-залежності, яка реалізується через мобільні технології. Доступність таких технологій сприяла появі нової схильності до залежності – фабінгу в осіб підліткового та юнацького віку, тобто нав'язлива звичка часто відволікатися на мобільний телефон під час бесіди з ким-небудь, а також нового виду фобії – номофобії – страху залишитися без доступу до інформаційних технологій як то смартфон чи ПК.

Закордонні та вітчизняні вчені фабінг ототожнюють з номофобією, а інші виокремлюють це поняття в окремий вид поведінкової залежності. Так характеристики цієї залежності є спільними з іншими поведінковими залежностями: надання переваги певному виду діяльності, зміна настрою, толерантність, симптоми абстиненції, конфлікти та труднощі в соціальній сфері, емоційна нестабільність, тривожність, адиктивна поведінка тощо. Така спільність також підтверджена нейробіологічними дослідженнями.

Інтернет-залежність, фабінг та номофобія – це всі терміни, що відображають проблематику використання технологій, зокрема смартфонів та Інтернету, але вони мають свої відмінності.

Інтернет-залежність відображає загальну залежність від Інтернету як цілісного явища. Це може включати не лише використання смартфонів, а й комп'ютерів, планшетів та інших девайсів. Людина, залежна від Інтернету, може проводити велику кількість часу онлайн, відволікаючись від інших аспектів життя, таких як робота, навчання, соціальні відносини тощо.

Фабінг – це конкретна форма залежної поведінки, пов'язана з використанням смартфонів та інших мобільних пристроїв. Це виявляється у звичці постійно відволікатися на свій телефон під час спілкування з іншими людьми, навіть у реальному часі. Фабінг може викликати розлади в спілкуванні та відносинах через відчуття ігнорування та недооцінки.

Номофобія – це страх або тривога, пов'язана з відсутністю або втратою смартфона або можливості доступу до мобільного зв'язку. Це викликає відчуття паніки, втрати контролю та незахищеності. Номофобія може призводити до негативних емоційних реакцій, таких як тривога, стрес та навіть панічні атаки.

Хоча всі ці терміни пов'язані з використанням технологій, вони мають свої відмінності в тому, як вони впливають на поведінку та емоційний стан людини. Інтернет-залежність є загальним поняттям, що відображає широкий спектр залежної поведінки в Інтернеті, в той час як фабінг та номофобія є конкретними аспектами цієї проблеми, пов'язаними відповідно з використанням смартфонів під час спілкування та страхом втрати мобільного зв'язку.

Відтак схильність до гаджет-залежності можна розглядати з точки зору теорій, які описують інші види залежності. Емоційне благополуччя схильних до гаджет-залежності (фабінгу) осіб можна описати скоріше як порушення емоційної регуляції та емоційної нестабільності. Із зростанням схильності до фабінгу зростають чинники ризику суїциду.

Схильні до фобінгу особи підліткового та юнацького віку, часто мають супутні проблеми з психічним здоров'ям. Дослідження зв'язку фобінгу та дистресу є неоднозначними: одним авторам вдалося виявити зв'язок схильності до гаджет-залежності та показникам дистресу, іншим – ні. Зв'язок між фобінгом та дистресом існує в обох напрямках: по-перше, гаджет-залежність може виступати причиною дистресу; по-друге, дистрес може призводити до смартфоно-залежності.

Зв'язок між гаджет-залежністю та емоційним станом можна пояснити і з точки зору психодинамічних теорій. Відтак на думку Е. Ханзяна смартфоно-залежність може виконувати роль «самолікування» і ставати способом покращення свого емоційного благополуччя. А також може ставати способом заповнення емоційного голоду, як про це йдеться в теорії емоційного голоду Х. Когута, або свідчити про використання особами смартфона для втечі від депресивної реальності – як це описано в теорії Д. Віннікота.

Багато спільного можна знайти між тим, як підліток та юнак використовує перехідний об'єкт і тим, як дані особи будують свої взаємини зі смартфоном. Звертаючись до теорії перехідного об'єкту Д. Віннікота, смартфон можна розглядати у ролі способу, що допомагає справитися з дистресом. Всі чотири психодинамічні теорії привертають нашу увагу до проблеми ранніх дефіцитів, які можуть пізніше впливати на емоційний стан осіб підліткового та юнацького віку, що робить її особливо вразливою до проблем залежності загалом та зокрема гаджет-залежності.

У вітчизняній психології проблематика фобінгу тільки починає вивчатися, порівняно з проблемами інтернет-залежності, спілкування у віртуальному просторі та у соціальних мережах. Активно досліджуються соціально-психологічні характеристики, які формуються в юнацтві у соціальних мережах. Чим молодший суб'єкт інформаційної соціалізації, тим більшу частку інформації з електронних джерел вони використовують.

Закордонні автори пропонують теоретичну модель, згідно з якою, в основі фобінгу лежать такі явища, як залежність від телефону, частота включеності в чати за допомогою СМС, використання інтернету, залежність від

соціальних медіа та соціальних мереж, інтернет-залежність, ігрова залежність, статеві приналежності та наявність смартфона. Емпірична перевірка цієї моделі виявила, що найбільший внесок у прояв фабінгу вносить залежність від мобільного телефону, залучення до чатів та залежність від соціальних мереж; менше впливають інтернет та ігрова залежність.

Фабінг зараз можна розглядати не лише як нове явище і зміну у повсякденній життєдіяльності людини, а й як стресогенний чинник у близьких відносинах. Збільшення часу на використання гаджетів, соціальних мереж стирає кордони, які поділяють інші інтереси та партнерські відносини, роблячи їх більш розмитими, і тим самим знижується інтимність та близькість у відносинах.

Отже, фабінг – це соціальна дезадаптація особистості, яка характеризується ознакою неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю й невмінням вибудовувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом «тут і тепер», заміщуючи їх віртуальністю.

Вивчаючи характеристику впливу фабінгу на особистість підлітків та юнаків, можна виділити основні чинники, що сприяють формуванню схильності до гаджет-залежності. Мова йде про зовнішні – технологічний або дизайн пристрою, та внутрішні чинники – нейробіологічні, генетичні, психологічні, соціальні та супутні патології.

Питання про існування гаджет-залежності, іменованого як фабінг, що є чинником адитивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку, залишається відкритим до дослідження. За роки інтенсивних обговорень та розробок відповідної проблематики практично не додалося переконливих клінічних, психологічних та соціальних досліджень, які б говорили на користь подібного трактування. Не вдалося також суттєво розвинути на прикладі гаджет-адикції (фабінгу) теоретичні та методологічні уявлення про поведінкові форми залежності, що активно розробляються нині фахівцями з психічного здоров'я. А ось саме існування феномену гаджет-адикції як фабінгу та відповідних форм поведінки підлітків та юнаків є безперечним. Він потребує

ретельного психологічного вивчення, дослідження та проведення практичної терапевтичної роботи.

Результати досліджень даного розділу наведено в публікаціях: [40, 41, 42] та у матеріалах міжнародних науково-практичних конференцій: [107, 108, 109, 110, 111]

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ

ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано наступні методи.

Теоретичний метод передбачав аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію філософської, соціальної, психологічної, психолого-педагогічної літератури за темою дослідження.

Психодіагностичний метод дослідження, включав: напівструктуроване інтерв'ю, бесіди, спостереження та психодіагностичний інструментарій, який було спрямовано на дослідження психологічних, соціальних та біологічних особливостей осіб підліткового та юнацького віку, схильних до фабінгу: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS)[207, 224]; «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов [6, 11]; Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдеру) [55, 70, 99, 138]; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонда) [67, 70, 99]; Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) [55, 70, 99]; Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [55, 70, 99]; Методика В.А. Соніна «Хто я є в цьому світі» для дослідження самооцінки [55, 70, 99]; «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблено Г. М. Казанцевою) [55, 70, 99]; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [65, 99, 298].

Математико-статистичні методи: Критерій Бартлета, Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО), кореляційний аналіз за К. Пірсоном, аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна, аналіз Альфа Кронбаха, факторний аналіз. Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0.

Дослідження проводилося упродовж 2021-2023 рр. на базі загально-освітніх та вищих навчальних закладівм. Одеса. Дослідження складалося із трьох етапів.

На першому етапі (2021-2022рр.) здійснено теоретичний аналіз літератури, визначено теоретико-експериментальні підходи до порушеної проблеми, конкретизовано методи та загальний план дослідження.

На другому етапі (2022-2023рр.) здійснено організацію емпіричного дослідження та його методи, встановлено мету, зміст та методики експериментального дослідження, проведено констатуючий експеримент, у ході якого досліджено: детермінанти фабінгу в підлітковому та юнацькому віці; визначено особливості прояви фабінгу в підлітків та юнаків в контексті емоційно-вольової сфери; фабінг визначено як соціальну дезадаптацію осіб підліткового та юнацького віку.

На етапі констатуючого експерименту (2023-2024рр.) визначено характеристику емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, схильних до фабінгу, встановлено вплив фабінгу на рівень емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, використання розроблених методологічних рекомендацій щодо напрямів психокорекції фабінгу в підлітковому та юнацькому віці; узагальнено результати дослідження; окреслено шляхи її впровадження у практику виховання і навчання у закладах загальної середньої освіти.

Загалом у дослідженні прийняло участь 316 осіб. Віком 15-17 років 141 особа з яких хлопців 63 та дівчат 78. Віком 18-21 рік 144 особи з яких юнаків 81 та 94 дівчини. Таким чином, маємо всього 144 юнака та 172 юнки в когорті респондентів. Створено наступні групи: до першої групи дослідження (ГД1) увійшло – 63 хлопця віком 15-17 років, другу групу дослідження (ГД2) склали – 78 дівчат віком 15-17 років, у третю групу дослідження (ГД3) увійшов – 81 юнак віком 18-21 рік, четверта група дослідження (ГД4) включила – 94 дівчини віком 18-21 рік.

У дослідженні використано відомі психодіагностичні методики, опис яких та результати наведено далі у цьому розділі.

«Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS) [207, 224] розроблена для вимірювання залежності від смартфонів, яка має на меті виявити ступінь залежності людини від свого смартфона, оцінити рівень використання смартфона та його вплив на повсякденне життя й психічне здоров'я.

SAS включає низку питань, які оцінюють різні аспекти поведінки з використанням смартфона: частоту використання смартфона протягом дня; кількість часу витраченого на взаємодію із ним; вплив на емоційні стани: відчуття дискомфорту, тривожності, стресу при відсутності смартфона; вплив на виконання повсякденних функцій та взаємодій із іншими тощо. Оцінюючи ступінь залежності від смартфона являє собою корисний інструмент для вивчення та аналізу поведінкових та соціальних аспектів використання смартфонів у сучасному суспільстві, що надає можливість відкоригувати індивідуальний план психокорекції.

Залежність від смартфона може мати різні прояви, включаючи: 1) постійну потребу у перевірці смартфона на наявність повідомлення в соціальних мережах чи в електронній пошті, навіть коли це необґрунтовано; 2) втрата інтересу до інших видів діяльності, наприклад втрачається інтерес до реального спілкування, фізичної активності, навчання або інших важливих для нормального життєвого процесу дій; 3) спілкування в Інтернеті надмірно довгий час, що призводить до ігнорування матеріальної реальності та подій в ній; 4) порушення сну, оскільки світло екрану може перешкоджати нормальному виробленню мелатоніну, гормону сну; 5) емоційні та психологічні проблеми – тривогу, депресію, відчуття відірваності від оточуючого світу.

«Тест-опитувальник на виявлення кіберадикцій» (ТОК) Ю. О. Асєєва, К.В. Аймедов (див. Додаток А)[6, 11] складається з 102 питань, містить три діади кіберадикцій: 1) інтровертивну, яка включає в себе залежність від ПК та Інтернет-адикцію; 2) змішану, що включає в себе такі види кіберадикції як Ігрова адикція та Гаджет-адикція; 3) екстравертивна включає: Кіберкомунікативну адикцію та Селфітіс. Тест дозволяє визначити ступінь

залежності від 6 видів сучасних адикцій, які можуть бути уособленими чи мати коморбідні прояви.

Тест «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» (за Маріоном Снайдером)[55, 70, 99, 138], надає можливість визначити рівень контролю при спілкуванні з іншими людьми.

Вивчення *загальної самооцінки за допомогою процедури тестування (опитувальник Казанцевой Г.М.)* [55, 70, 99] дозволило визначити рівень самооцінки обраних респондентів (низький, середні чи високий)

Для діагностики *соціально-психологічної адаптації застосовувався опитувальник К. Роджерс і Р. Даймонд (опитувальник СПА)*[67, 70, 99] у перекладі та адаптації О.К. Осницькіного, спрямований на виявлення особливостей та ступеня соціально-психологічної адаптації, до нового середовища, умов та правил поведінки. Містить 6 інтегральних показників: адаптацію, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційну комфортність, прагнення до домінування. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослих.

Методика І. М. Юсупова «Діагностика рівня емпатії» [55, 70, 99] – спрямований на вивчення рівня розвиненості співпереживання поточному емоційному стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Обраний з метою підтвердження гіпотези, що надмірне використання смартфонів порушує збалансованість міжособистісних відносин.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона [55, 70, 99] – призначена для визначення рівня самотності та соціальної ізоляції людини, обрано для підтвердження припущення наявності взаємозв'язку із залежністю від смартфона.

Методика В.А. Соніна «Хто я є в цьому світі»[55, 70, 99]– з метою побудову профілю самооцінки та саморегуляції осіб залежних від фабінгу.

Шпитальна шкала тривоги та депресії HADS[65, 99, 298] яка дозволяє вивчити наявність порушень емоційних станів, що є важливим компонентом при побудові психологічного профілю особи схильної до залежності від

смартфону і враховувати показники для побудови індивідуально психокорекційних програм.

Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.00. «Statistical Package for the Social Sciences»

2.2. Дослідження особливостей проявів фабінгу у підлітків та юнаків

Виходячи з завдань та загальної мети дослідження на перших етапах ми виявляли осіб які мають залежність від фабінгу. Для цього нами застосовано тест на виявлення ризиків залежної поведінки від патологічного використання смартфона (табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

Виявлення ризику залежності від смартфона у досліджених групах

Групи	Кількість обстежених	Кількість залежних	Відсоток залежних
ГД1	63	23	36,51
ГД2	78	35	44,87
ГД3	81	21	25,93
ГД4	94	30	31,91

За отриманими результатами можливо відзначити, що найвищий відсоток залежних осіб виявляється у групі дівчат віком 15-17 років (ГД2) і складає 44,87 % опитаних, найменші ризики залежності спостерігаються серед юнаків 18-21 року (ГД3) – 25,93% осіб. Середній відсоток залежних осіб за всією вибіркою (віком 15-21 рік) складає 34,49 % осіб.

Для проведення подальшого аналізу було використано Критерій Бартлета, який вказав на наявність статистично значимої різниці в дисперсіях між групами $p\text{-value} = 9,541192722607423e-93$, а за результатами тесту Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО) встановлено $\text{КМО} = 0,7888462677874299$ це ближче до 1 і надає можливість використовувати дані для факторного аналізу. Отримані

данні надають нам можливість надалі провести факторний та кореляційний аналіз визначити можливі чинники та особливості осіб із залежністю від смартфона (фабінгом)

Враховуючи високий відсоток залежних серед дівчат віком 15-17 років, може бути корисно розглянути можливості навчання їх ефективному управлінню часом та використанню смартфонів. Також у даному розділі дослідження ми проводимо аналіз визначення причин та факторів, що призводять до залежності у різних гендерних вікових групах. Загалом, результати свідчать про необхідність подальших досліджень та розробки превентивних заходів, зокрема у групах з вищим ризиком.

Для розуміння рівнів ризику в різних вікових групах молодого покоління, було проведено ранжирування за середніми та максимальними показними ступеню виразності проявів залежності від мобільного пристрою (таблиці 2.2.2.)

Таблиця 2.2.2.

Ранжування ризику залежності від смартфона у досліджених групах

Групи/бали	Середній бал	Максимальний бал	Ранжування ризику
ГД1	114,5	161,8	↑↑↑
ГД2	123,1	172,0	↑↑↑↑
ГД3	92,6	138,4	↑
ГД4	105,7	150,9	↑↑

Відзначимо, що дівчата у віці 15-17 років (ГД2) мають найвищий середній бал (123,1) та максимальний бал (172,0), ранжування «↑↑↑↑», молоді особи (ГД1 та ГД4) також мають високий середній бал і максимальний бал, хоча менший, ніж у ГД2, що вказує на помірний, але виражений ризик у цих групах. Найменший середній бал (92,6) у порівнянні із іншими групами, має група юнаків віком 18-21 років (максимальний бал –138,4, ранжування «↑»)

Статеві особливості видів кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці нами було вивчено за допомогою тесту опитувальнику на виявлення кіберадикції (ТОК) авторів Асєєва Ю.О., Аймедов К.В, що надалі наведено у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Статеві особливості видів кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці(ТОК)

Субшкали ТОК / у %	Відсутність кіберадикції	Відсутні ознаки залежності	1-й ступінь залежності	2-й ступінь залежності	3-й ступінь залежності
Залежність від комп'ютера (ПК)					
ГД1	3,17	90,48	3,17	3,17	0,00
ГД2	7,69	88,46	3,85	0,00	0,00
ГД3	3,70	92,59	2,47	1,23	1,23
ГД4	4,26	93,62	1,06	1,06	0,00
Інтернет-адикція					
ГД1	3,17	88,89	4,76	1,59	1,59
ГД2	2,56	91,03	2,56	2,56	1,28
ГД3	1,23	88,89	4,94	2,47	2,47
ГД4	1,06	94,68	2,13	1,06	1,06
Ігрова адикція					
ГД1	4,00	55,00	1,00	2,00	1,00
ГД2	14,00	60,00	3,00	1,00	0,00
ГД3	8,00	70,00	1,00	1,00	1,00
ГД4	18,00	73,00	2,00	1,00	0,00
Гаджет-адикція					
ГД1	0,00	90,48	4,76	3,17	1,59
ГД2	0,00	93,59	3,85	2,56	0,00
ГД3	0,00	95,06	2,47	1,23	1,23
ГД4	0,00	95,74	3,19	1,06	0,00
Кіберкомунікативна адикція					
ГД1	3,17	90,48	3,17	3,17	0,00
ГД2	2,56	89,74	3,85	3,85	0,00
ГД3	3,70	93,83	1,23	1,23	0,00
ГД4	2,13	91,49	4,26	2,13	0,00
Селфітіс					
ГД1	31,75	50,79	15,87	1,59	0,00
ГД2	11,54	66,67	12,82	6,41	2,56
ГД3	24,69	71,60	2,47	1,23	0,00
ГД4	15,96	51,06	21,28	6,38	4,26

Примітка: група ГД1 це група юнаків у віці 15-17 років; ГД2це група дівчат у віці 15-17 років; ГД3це група юнаків у віці 18-21 років; ГД4це група дівчат у віці 18-21 років.

Таблиця 2.2.3. містить дані про статеві особливості прояву кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці за різними субшкалами ТОК: залежність від комп'ютера, Інтернет-адикція, ігрова адикція, гаджет-адикція, кіберкомунікативна адикція та селфітіс.

Розглядаючи отримані результати за кожним із видів кіберадикцій можливо відзначити, що залежність від комп'ютера (ПК), найбільш проявлена серед (ГД3) юнаків у віці 18-21 рік, оскільки виявлено осіб із 1-м рівнем залежності – 2,47 % респондентів, 2-м та 3-м рівнем залежності по 1,23 % респондентів. Найвищий показник відсутності даного виду залежності серед дівчат (ГД2) у віці 15-17 років – 88,46 % респондентів. Найвищі результати за проявами Інтернет-адикції продемонстрували юнаки (ГД3) у віці 18-21 рік, оскільки виявлено осіб із 1-м рівнем залежності – 4,94 % респондентів, 2-м та 3-м рівнем залежності по 2,47 % респондентів. Найвищий показник відсутності даного виду залежності серед юнаків (ГД1) у віці 15-17 років – 88,89 % респондентів. Дівчата обох груп мають сумарний прояв Інтернет-адикцій на межі 97,44 % та 98,94 % респондентів (ГД2 та ГД4 відповідно)

Прояви ігрової адикції розподілились наступним чином, найвищий загальний рівень демонструють юнаки у віці 18-21 рік – 76,00 % респондентів, за проявами найвищих показники за ступенем ГД1, оскільки мають 1,00 % респондентів мають 1-й та 3-й рівень залежності та 2,00 % респондентів мають 2-й рівень залежності. Найвищий відсоток відсутності залежності демонструють (ГД4) дівчата у віці 15-17 років – 18,00 % респондентів.

Особливістю проявів гаджет-адикцій є відсутність осіб які не мають залежності в усіх групах респондентів. Найвищі показники залежності від гаджетів демонструють (ГД1) юнаки у віці 15-17 років сумарний показник яскраво вираженої залежної поведінки (1-й, 2-й та 3-й рівень) дорівнює 9,52 % респондентів, а найменші прояви серед (ГД4) дівчат у віці 18-21 року – 4,26 % респондентів.

Аналізуючи результати проявів кіберкомунікативної адикції найменш виражені серед (ГД3) юнаків у віці 18-21 року, оскільки прояви 1-го та 2-го рівнів залежності лише 2,47 % респондентів, найвищий рівень серед дівчат у віці 15-18 років прояви 1-го та 2-го рівнів по 3,85 % респондентів.

Особливості проявів селфітіс характеризуються найвищими показниками відсутності, особливо серед юнаків ГД1 –31,75 % респондентів, ГД3 – 24,69 % респондентів, найвищі показники сумарної залежності (1-й, 2-й та 3-й рівень) серед дівчат ГД2 –21,79 % респондентів та ГД4 – 31,91 % респондентів.

За отриманими результатами можемо відзначити серед юнаків 15-17 років найбільш вираженими є залежність від ПК, серед юнаків 18-21 року – Інтернет-адикції, серед дівчат у віці 15-17 років – кіберкомунікативна, а серед юначок 18-21 року – селфітіс. Найменш вираженими серед хлопців є селфітіс та кіберкомунікативна залежність, а серед дівчат залежність від ПК. Отже, юнаки більш захоплені ПК, Інтернетом та ігровою адикцією це може бути пов'язане з великою популярністю онлайн відеоігор які потребують певних різноманітних технічних особливостей девайсів. Дівчата більш активно використовують кіберпростір для побудову комунікації та демонстрації себе в ньому.

Загальною тенденцією є те, що існують різні прояви кіберадикцій у різних групах за гендером та віком, і ці різниці вказують на різні цілі та переваги використання інтернету та сучасних технологій. Важливо враховувати, що ці висновки базуються на даних, і подальші дослідження можуть допомогти глибше розуміти та пояснити знайдені тенденції.

Для розуміння взаємозв'язків фабінгу із різними видами кіберадикцій, ми провели статистичний аналіз Альфа Кронбаха за яким встановлено для групи 15-17 років – 0,7421, а для групи 18-21 – 0,6366. Також було проведено кореляційний аналіз за К. Пірсоном, серед двох вікових груп 15-17 років та 18-21 рік (табл. 2.2.4 та 2.2.5)

Таблиця 2.2.4

Матриця кореляції кіберадикцій за К. Пірсоним в групі 15-17 років

Кореляція Пірсона	Залежність від ЗП	Інтернет-адикція	Ігрова-адикція	Гаджет-адикція	Кіберко-мунікативна	Селфітіс
SAS-SV	,354**	,381**	,228**	,411**	,462**	,388**
SAS	,370**	,412**	,223**	,394**	,460**	,347**

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0,01

* – Кореляція значима на рівні 0,05

Розглядаючи результати кореляційного аналізу за К. Пірсоном, можна відзначити що фабінг прямо корелює із всіма видами кіберадикцій, особливо із гаджет-адикцією $r=0,411$, кіберкомунікативною адукцією $r=0,462$ та селфітіс $r=0,388$ за скороченою версією тесту на залежність від смартфона. А за розгорнутою версією тесту на виявлення фабінгу можна відзначити найбільш сильні зв'язки із Інтернет-адикцією $r=0,412$ та кіберкомунікативною адикцією $r=0,460$.

Таблиця 2.2.5

Матриця кореляції кіберадикцій за К. Пірсоном в групі 18-21 років

Кореляція Пірсона	Залежність від ЗП	Інтернет-адикція	Ігрова-адикція	Гаджет-адикція	Кіберко-мунікативна	Селфітіс
SAS-SV	0,147	,358**	,402**	,265**	,269**	,339**
SAS	0,032	,396**	,424**	,368**	,262**	,374**

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0,01

* – Кореляція значима на рівні 0,05

Статистично значимі кореляційні зв'язки між фабінгом та кіберадикціями серед юнаків виявлено за Ігровою-адикцією, як в розгорнутому так і скороченому тесті SAS($r=0,402$ та $r=0,424$), Інтернет-адикцією ($r=0,358$ та $r=0,396$), а також між фабіногом та селфітіс ($r=0,339$ та $r=0,374$). За розгорнутим тестом SAS виявлено позитивний значимий зв'язок між фабінгом та гаджет-адикцією $r=0,368$. На відміну від підліткової групи не виявлено зв'язку між фабінгом та залежністю від ПК, що може свідчити, про

те що юнаки не використовують його на відволікання від міжособистісної комунікації.

Надалі ми розпочали аналіз даних які були спрямовані на визначення індивідуальних особливосте підлітків та юнаків які мають прояви залежності від своїх смартфонів. У першу чергу ми звернули свою увагу на рівень самоконтролю в спілкуванні за М. Снайдером, оскільки компульсивність відзначалась найбільшою кількістю науковців як один із основних симптомів фабінгу. Отримані результати представлено на рис. 2.2.1



Рис. 2.2.1 Розподіл даних за рівнями комунікативного контролю

Аналізуючи отримані результати можливо відзначити, що найвищі результати низького самоконтролю у міжособистісній комунікації серед дівчат у віці 15-17 років (ГД2) – 64,10 % респондентів та у віці 18-21 року (ГД3) – 63,83% респондентів, юнаки відзначаються дещо нижчими показниками так серед вікової категорії 15-17 років (ГД1) цей показник становить 60,32 % респондентів, а серед (ГД3) 18-21 року – 48,15 % респондентів. Найвищі показники самоконтролю міжособистісної комунікації виявлено серед юнаків (ГД3) – 17,28 % респондентів, а найнижчі серед дівчат 15-17 років – 11,54 % респондентів.

Можна вказати і гендерні розбіжності, серед юнаків найвищі показники середнього рівня контролю (ГД1 – 26,28 % респондентів, ГД3 – 34,57 %

респондентів), а ніж у дівчат (ГД2 – 24,36 % респондентів, ГД4 – 22,34 % респондентів)

Спостерігається зворотній взаємозв'язок між фабінгом та комунікативним контролем, для групи 15-17 років $r=-0,280$, а для групи 18-21 років $r=-0,283$ хоча показники за кореляцією К. Пірсона не значні, однак вони наявні (Додаток Б)

Таким чином, можна вказати, що більшість учасників у всіх групах виявляють низький комунікативний контроль, що може свідчити про потребу розвитку комунікативних навичок молодого покоління. Значна кількість осіб у всіх групах має середній рівень комунікативного контролю, це може свідчити про наявність простору для покращення навичок управління спілкуванням. Базуючись на отриманій інформації, з метою профілактики фабінгу можна розробляти програми навчання та тренінги з комунікативної ефективності, спрямовані на зменшення відсотка осіб із низьким комунікативним контролем та підвищення загального рівня комунікативних навичок серед підлітків та юнаків.

Для діагностики соціально-психологічної адаптації у підлітковому та юнацькому віці нами застосовувався опитувальник американських дослідників К. Роджерса і Р. Даймонда (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6

**Особливості соціально-психологічної адаптації
у підлітковому та юнацькому віці**

Субшкали	ГД1	ГД2	ГД3	ГД4
Адаптація	136,20	121,50	144,60	132,00
Самоприйняття	54,10	43,70	58,30	50,40
Прийняття інших	33,90	26,80	36,70	31,50
Емоційний комфорт	35,60	28,50	38,90	33,80
Інтернальність	57,50	46,20	62,00	54,70
Прагнення до домінування	22,07	18,40	19,20	15,80

Примітка: у таблиці надано середні значення за субшкалами

Розглядаючи отримані результати від наших респондентів, можливо відзначити, що юнаки обох груп на відміну від дівчат, характеризуються найвищими показниками за субшкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність. Прагнення до домінування найбільш виражено серед юнаків 15-17 років, а ніж у дівчат цього віку (ГД1 – 22,07 балів, ГД2 – 18,40 балів). Дівчата у 18-21 віку мають більше значення до домінування а ніж юнаки цієї ж вікової групи (ГД3 – 19,20 балів, ГД4 – 15,80 балів).

Звертаючись до окремих характеристик наших груп, можна відзначити, що юнаки (15-17 років) (ГД1) демонструють середній рівень адаптації, вищий рівень самоприйняття та прийняття інших. Емоційний комфорт та інтернальність також вищі, а прагнення до домінування середнє. А юнаки у віці 18-21 років (ГД3) демонструють найвищий рівень адаптації серед усіх груп, високий рівень самоприйняття та прийняття інших. Емоційний комфорт та інтернальність також вищі, а прагнення до домінування середнє.

Звертаючи увагу на дівчат підліткового віку (15-17 років) (ГД2) мають нижчу загальну адаптацію порівняно з підлітками цієї вікової групи (ГД1), але високий рівень самоприйняття та прийняття інших. Емоційний комфорт та інтернальність також вищі, а прагнення до домінування середнє, при цьому майже за усіма субшкалами окрім прагнення до домінування у них найнижчі бали порівняно із іншими групами вибірки. Юначки (ГД4) у віці 18-21 року мають середній рівень адаптації, вищий рівень самоприйняття та прийняття інших порівняно з ГД2. Емоційний комфорт та інтернальність також вищі, але прагнення до домінування нижче, а ніж у всіх інших групах респондентів.

Розглядаючи особливості соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків, зазначимо, що юнаки 18-21 року (ГД3) мають рівень адаптації, що може свідчити про успішну соціально-психологічну адаптацію, юначки цієї вікової групи мають середній рівень адаптації, але достатньо високі показники самоприйняття та прийняття інших, що може вказувати на важливість позитивного ставлення до себе та інших для соціальної адаптації

SAS SV(15-17 років)	-,369**	-,328**	-,253**	-,313**	-,234**	-,155	,116
SAS SV (18-21 років)	-,413**	-,343**	-,120	-,197**	-,212**	-,179*	,077

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0,01

* – Кореляція значима на рівні 0,05

Аналізуючи отримані результати можна відзначити, що в обох вікових групах спостерігається помірна негативна кореляція між рівнем фабінгу та рівнем адаптації (підлітки 15-17 років $r=-0,369$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,413$), це означає, що зі зростанням рівня фабінгу серед підлітків та юнаків спостерігається зниження рівня соціальної адаптації. Це може бути пов'язане з тим, що особи, які занадто залежні від смартфона, можуть мати обмежений соціальні контакти або відчувати дискомфорт у реальних соціальних ситуаціях.

Також маємо помірну негативну кореляцію між фабінгом та самоприйняттям в обох вікових групах (підлітки 15-17 років $r=-0,328$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,343$), що вказує на зниження рівня самоприйняття при підвищенні рівня фабінгу. Особи з вищим рівнем фабінгу можуть мати складнощі у взаємодії з оточуючими та відчувати меншу приналежність до групи однолітків, чи бути менш зацікавленими в побудові реальної взаємної міжособистісної комунікації зі своїм соціальним оточенням.

Окрім цього спостерігається і порушення у сфері приймання інших, більш яскраво це виражено серед підлітків 15-17 років ($r=-0,253$) хоча показник знаходиться на рівні низької вираженості, це вказує на існування певних труднощів при побудові взаємодії з оточуючими, особливо в моментах прийняття зауважень чи іншої точки зору.

Наявність таких порушень міжособистісної комунікації та сприйняття себе, призводить до наявності й порушень емоційного комфорту особливо серед підлітків (підлітки 15-17 років $r=-0,313$), а серед юнаків 18-21 рік негативний кореляційний зв'язок знаходить на незначному рівні прояву ($r=-0,197$). Виявлена кореляція вказує на те, що особи із залежністю від смартфона можуть відчувати емоційний дискомфорт та мати менш виражену інтернальність (підлітки 15-17 років $r=-0,234$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,212$). Це

може свідчити про те, що такі особини можуть бути більш схильні до зовнішніх впливів та менш стійкими до власних емоційних реакцій, мати меншу схильність до внутрішньої орієнтації, що в свою чергу може мати вплив на їхню готовність до вирішення власних проблем та життєвих ситуацій.

Кореляційний зворотній зв'язок між фабінгом та прагненням до домінування, існує у незначній мірі в групі юнаків ($r=-0,179$) та майже відсутній серед підлітків ($r=-0,155$). Хоча виявлена кореляція є слабкою, можна зазначити, що особи із залежністю від смартфона можуть мати тенденцію до більшого прагнення щодо контролю чи уникнення реальності, аніж особи без схильності до фабінгу.

Отже, результати дослідження вказують на те, що залежність від смартфона має негативний вплив на соціальну адаптацію та психологічний стан осіб, зокрема на їхнє самоприйняття, взаємодію з оточенням та емоційний стан, на їх вміння вирішувати життєдіяльнісні завдання, зустрічатись із труднощами, сприймати та аналізувати значимість й пріоритетність вирішення «кібер-завдань» чи буденних життєвих ситуацій.

Для уточнення ступеня узгодженості між фабінгом та компонентами соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна (табл. 2.2.8 та 2.2.9)

Таблиця 2.2.8.

**Узгодженість фабінгу та соціально-психологічної адаптації
(в групі 15-17 років)**

Зважений показник каппа Коєна						
Оцінки групи підлітків 15-17 років	Зважена каппа ^a (K_w)	Асимптотичний			95% асимптотичний довірчий інтервал ($CI_{95\%}$)	
		σ^b	V^c	знач.	Нижня	Верхня
SAS - Адаптація	-0,141	0,044	-2,843	0,004	-0,226	-0,055
SAS - Самоприйняття	-0,136	0,045	-2,934	0,003	-0,224	-0,049
SAS - Прийняття інших	-0,067	0,049	-1,358	0,174	-0,163	0,029

SAS - Емоційний комфорт	-0,109	0,047	-2,237	0,025	-0,202	-0,017
SAS - Інтернальність	-0,158	0,044	-3,279	0,001	-0,245	-0,072
SAS - Прагнення до домінування	-0,086	0,045	-1,747	0,081	-0,175	0,003
SAS - Ескапізм	0,000	0,000			0,000	0,000

Отримані результати вказують на наявність статистично значущих зв'язків між фабінгом та іншими соціально-психологічними конструктами адаптації молодих осіб. Виявлено негативну вагу зв'язку між фабінгом: соціальною адаптацією підлітків $K_w = -0,141$; самоприйняттям $K_w = -0,136$; прийняттям інших $K_w = -0,067$; емоційним комфортом $K_w = -0,109$; інтернальністю $K_w = -0,158$; прагненням до домінування $K_w = -0,086$. Не знайдено статистично значущого зв'язку між залежністю від смартфона та ескапізмом. Середньоквадратична помилка для цієї групи становить σ^b від 0,044 до 0,049 отже статистично значимість підтверджена, оскільки $p < 0,05$. Показники асимптотичних значень (B^c) вказують на статистичну значимість майже кожного зв'язку між змінними, окрім: прийняття інших ($B^c = -1,358$); прагнення до домінування ($B^c = -1,747$) та ескапізм ($B^c = 0$). Усі інші є статистично значущими, оскільки їх значення виходять за межі відповідного діапазону ($-1.96 - 1.96$) при рівні значущості ($p\text{-value} < 0.05$). Це свідчать про наявність значущого статистичного зв'язку між фабінгом та адаптацією, самоприйняттям, емоційним комфортом та інтернальністю. Отримані результати вказують на рівень узгодженості між оцінювачами щодо різних аспектів.

На основі аналізу отриманих даних можливо описати наступний психологічний портрет підлітка залежного від фабінгу. Мають низький рівень соціальної адаптації, який породжує певні проблеми у взаємодії із однолітками, створюючи відчуття відчуженості, неприйняття інших, має низьку внутрішню мотивацію та низький рівень контролю над власним життям, що може проявлятися у відчутті безпомічності, відсутності активного інтересу до життєвих справ та стає основним чинником відволікання від повсякденних обов'язків. Підліток, використовуючи

смартфон як спосіб уникнути емоційного стресу чи неподобств у реальному житті, може виявляти підвищену тривожність та неспокій. При цьому використання смартфона може ставати засобом для підтримання свого впливу та контролю над іншими, що може виявитися в його бажанні домінувати у взаємодії з віртуальними оточуючими.

Отже, підліток, який демонструє зазначені характеристики, може бути уразливим до впливу залежності від смартфона, що створює потребу у психологічній підтримці та інтервенції для покращення його психологічного стану й соціальної адаптації. Всі ці аспекти варті подальшого вивчення та уваги у клінічній та практичній психології.

Розглядаючи особливості узгодженості фабінгу із критеріями соціальної адаптації серед групи респондентів юнацького віку (18-21 року) за коефіцієнтом каппа Коєна (табл. 2.2.9) визначено.

Таблиця 2.2.9.

**Узгодженість фабінгу та соціально-психологічної адаптації
(в групі 18-21 років)**

Зважений показник каппа Коєна						
Оцінки групи юнаків 18-21 років	Зважена каппа ^a (K _w)	Асимптотичний			95% асимптотичний довірчий інтервал (CI _{95%})	
		σ ^b	B ^c	знач.	Нижня	Верхня
SAS - Адаптація	-0,188	0,038	-4,166	0,000	-0,263	-0,112
SAS - Самоприйняття	-0,139	0,040	-3,736	0,000	-0,217	-0,061
SAS - Прийняття інших	-0,070	0,045	-1,587	0,112	-0,158	0,017
SAS - Емоційний комфорт	-0,095	0,042	-2,112	0,035	-0,177	-0,013
SAS - Інтернальність	-0,110	0,042	-2,465	0,014	-0,193	-0,027
SAS - Прагнення до домінування	-0,111	0,041	-2,483	0,013	-0,192	-0,031
SAS - Ескапізм	0,000	0,000			0,000	0,000

Кожна одиниця зниження у рівні фабінгу пов'язана з упорядкованим зменшенням адаптації на 0,188 одиниць, це статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$), який свідчить про те, що чим вищий рівень фабінгу, тим менш адаптованими можуть бути юнаки до реального життя та соціального оточення. Узгодженість за показниками самоприйняття також має статистично значуща зв'язок ($p < 0,05$) $K_w = -0,139$, вказуючи на можливу наявність негативного, негармонійного чи незадовільного самоприйняття. Серед юнаків які схильні до фабінгу нижчий рівень відчуття емоційного комфорту $K_w = -0,095$; менший рівень внутрішньої мотивації та самоконтролю $K_w = -0,110$, а також мають меншу потребу у владі та контролі над іншими $K_w = -0,111$. Статистично, не виявлено достовірного зв'язку між рівнем фабінгу та ескапізмом й прийняттям інших серед цієї групи юнаків.

На основі отриманих розрахунків за Коеном для групи юнаків віком 18-21 рік, можна зробити наступні висновки та побудувати психологічний портрет. Юнаки, які виявили високий рівень залежності від смартфона, мають значні труднощі в адаптації до різних життєвих ситуацій. Це може виявлятися у складнощах побудови взаємодії зі своїм оточенням, у тому числі з батьками, друзями та однолітками. Вони можуть мати низьку самооцінку та проблеми з прийняттям себе, що може бути основою для формування внутрішнього конфлікту та підвищувати відчуття невпевненості. Залежні юнаки можуть виявляти більше відчуження та меншу емпатію до інших, не проявляти інтересу та розуміння потреб інших людей. Можуть мати знижений емоційний комфорт та схильність до тривоги. Вони можуть шукати уникнення реальності, особливо проблем та занурюватись у світ розваг в інтернеті замість здорових способів релаксації та активного включення в реальне життя. Поступово втрачають внутрішню мотивацію та контроль над власним життям. Вони можуть почуватися безпорадними та розгубленими без свого смартфона. Поступове погіршення соціальної взаємодії з іншими при цьому незадоволеність актуальної потреби контролювати ситуацію, домінувати над іншими може призводити до проявів агресивності.

Таким чином можна відзначити, що загальною тенденцією є те, що юнаки віком 18-21 року, які мають вищий рівень фабінгу, виявляють меншу соціально-психологічну адаптацію у вигляді меншої адаптивності, низькі показники: позитивного самовідчуття, емоційного комфорту, внутрішньої мотивації та бажання до домінування. Проте, фабінг не має статистично значущого впливу на сприйняття інших та ескапізм серед цієї групи. Такі результати свідчать про потребу у психологічній підтримці та розвитку стратегій управління стресом й емоційними реакціями серед цієї категорії молоді.

Порівнюючи значення для обох груп респондентів, ми спостерігаємо, що в обох випадках показники B^c нижчі за 0,05, це свідчить про статистичну значимість виявлених зв'язків. Однак, важливо відзначити, що для підлітків ці значення за деякими аспектами соціально-психологічної адаптації є дещо вищими, вказуючи на меншу статистичну значимість, ніж для юнаків, вказуючи на те, що зв'язки між фабінгом та іншими психологічними параметрами можуть бути менш сильними серед підлітків порівняно з юнаками.

Зважений показник каппа Коєна (K_w) вказує на силу зв'язку між двома змінними, де значення близьке до 0 вказує на відсутність зв'язку, а від'ємні значення вказують на зворотню залежність. Порівнюючи показники (K_w) для підлітків (15-17 років) та юнаків (18-21 рік), ми бачимо, що в обох групах фабінг має негативний вплив на рівень адаптації та психологічний комфорт. Однак у юнаків (18-21 років) показники Коєна більш негативні, що вказує на сильніший вплив фабінгу на їхню соціально-психологічну адаптацію порівняно з підлітками (15-17 років). Це може вказувати на те, що з віком проблеми, пов'язані з фабінгом, можуть поглиблюватися, вимагаючи більшої уваги та психологічної корекції.

Надалі ми звернули увагу на рівень розвиненості емпатії серед наших респондентів обравши методику І. М. Юсупової (табл.2.2.10, рис. 2.2.2).

Таблиця 2.2.10.

Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. М. Юсупова)

Рівень емпатії	ГД1	ГД2	ГД3	ГД4
дуже високий	0,00	1,28	3,70	4,26
високий	3,17	5,13	8,64	7,45
середній	49,21	37,18	55,56	51,06
низький	31,75	38,46	22,22	24,47
дуже низький	15,87	17,95	9,88	12,77

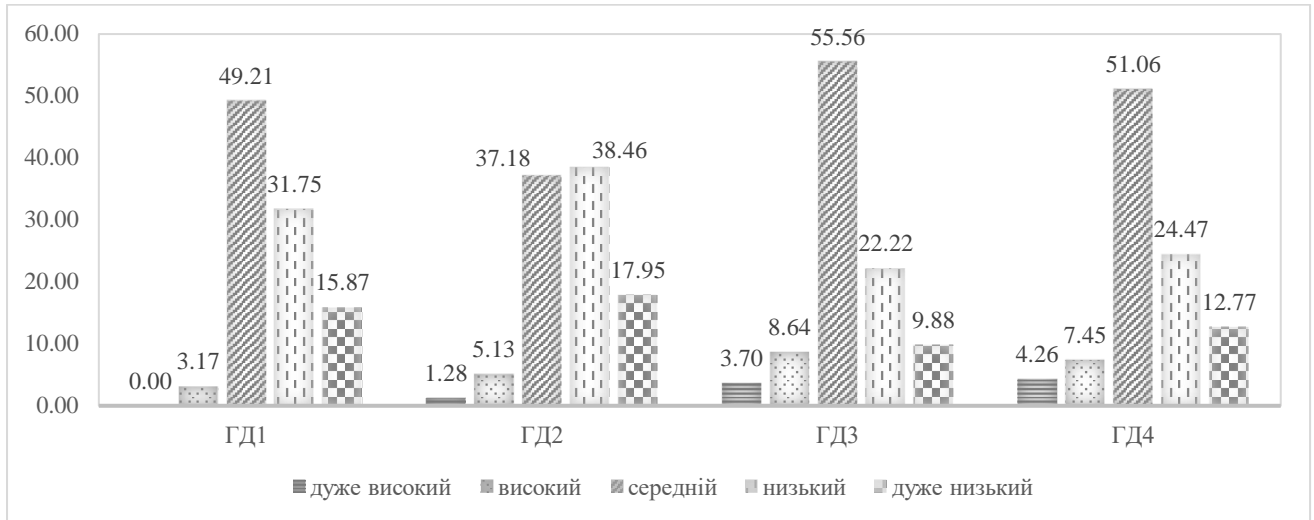


Рис. 2.2.2 Рівні емпатії респондентів (за методикою І. М. Юсупова)

Аналізуючи отримані результати, щодо рівнів розвиненості емпатії серед підлітків та юнаків, можливо відзначити, що дуже високий рівень спостерігається менше ніж у 5 % респондентів по всім групам дослідження, а високий рівень наближається до 10 % лише серед юнаків 18-21 року (ГД3 – 8,64 % респондентів), найнижчий показник високого рівня емпатії серед підлітків чоловічої статі 15-17 років (ГД1 – 3,17 % респондентів). Найвищі показники середнього ступеню розвиненості емпатії серед груп юнацького віку, так серед юнаків (ГД3) – це 55,56 % респондентів, а серед юнок (ГД4) – 51,06 % респондентів. Найвищі результати за низьким та дуже низьким рівнем емпатії серед груп підлітків 15-17 років, що може свідчити, про їх емоційну не стійкість та не сформованість емпатичності. Серед дівчат (ГД2) спостерігаються найвищі показники не сформованості: низький рівень становить 38,46 % респондентів, а дуже низький – 17,95 % респондентів.

Можливо відзначити що загальний сумарний показник низької розвиненості емпатії спостерігається серед підлітків 15-17 років, так серед

юнаків – це 47,62 %, а серед дівчат – 56,41 %, в юнацькому віці (18-21 років) нерозвинена емпатіє лише у 32 %-38 % (сумарний показник серед юнаків 32,10 %, а серед юнок – 37,23 %).

Зазначимо, що середній та низький рівні емпатії є більш поширеними у всіх групах, що може свідчити про те, що існує простір для розвитку емпатії. Високий та дуже високий рівні емпатії є менш поширеними, але все ж таки існують у всіх групах, що вказує на наявність осіб із значним рівнем емпатії.

Дослідження причин, що призводять до різниці у рівні емпатії між різними групами, може допомогти визначити ефективні стратегії для підвищення емпатії у всіх учасників.

З метою визначення ступеня узгодженості між розвиненістю емпатії та фабінгом був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна за двома основними віковими групами (табл. 2.2.11)

Таблиця 2.2.11.

Узгодженість фабінгу від емпатії

Зважений показник каппа Коєна						
Оцінки	Зважена каппа ^a (K_w)	Асимптотичний			95% асимптотичний довірчий інтервал ($CI_{95\%}$)	
		σ^b	V^c	знач.	Нижня	Верхня
Рівень емпатії та фабінг (15-17 років)	0,027	0,021	1,574	0,116	-0,014	0,067
Рівень емпатії та фабінг (18-21 років)	0,048	0,018	2,549	0,011	0,013	0,082

Отримані дані вказують на можливий зв'язок між рівнем емпатії та фабінгом у двох досліджених вікових групах (15-17 років та 18-21 років). Для початку, зауважимо, що K_w для обох груп додатній, це свідчить про певну міру узгодженості між оцінками емпатії та фабінгу в обох вікових групах. У групі 15-17 років $K_w=0,027$, що можна вважати досить низьким, але все ж позитивним. Середньоквадратична помилка для цієї групи становить $\sigma^b=0,021$, що вказує на відносно високу точність оцінки, значення $V^c=1,574$, що

є статистично значущим на рівні значущості 0,05. Довірчий інтервал для цієї групи $CI_{95\%}$ – від -0,014 до 0,067 також підтверджує статистичну значущість результатів.

У групі 18-21 років $K_w=0,048$, що є трохи вищим, ніж у попередній групі, $\sigma^b=0,018$, також свідчить про високу точність оцінки, $V^c=2,549$, що є статистично значущим на рівні $p<0,05$, а довірчий інтервал для цієї групи $CI_{95\%}$ від 0,013 до 0,082 також підтверджує статистичну значущість результатів.

Отже, отримані дані свідчать про наявність деякого зв'язку між рівнем емпатії та фабінгом у досліджуваних групах. Зважений показник каппа Коєна для обох груп показує помірний зв'язок, що підтверджується значеннями коефіцієнтів. Виявлені значення коефіцієнтів досить помітні і статистично значущі для обох груп. Довірчі інтервали також показують, що середні значення зваженого показника Коєна не перетинаються з нулем, що підтверджує статистичну значимість отриманих результатів. Отже, ці дані свідчать про існування певного зв'язку між емпатією та фабінгом у розглянутих вікових групах, хоча характер цього зв'язку може варіюватися залежно від конкретних контекстуальних та індивідуальних особливостей, що буде досліджено надалі.

Розглядаючи відчуття самотності, як один із можливих чинників формування фабінгової поведінки серед молодого покоління ми провели опитування серед наших респондентів за психодіагностичною методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона яка дозволяє дослідити внутрішнє, суб'єктивне відчуття самотності (рис. 2.2.3)

З метою визначення ступеня узгодженості між суб'єктивним відчуттям самотності та фабінгом був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна за двома основними віковими групами (табл. 2.2.12)

Таблиця 2.2.12.

Залежність фабінгу від суб'єктивного відчуття самотності

Зважений показник каппа Коєна

Оцінки	Зважена каппа ^a (K_w)	Асимптотичний			95% асимптотичний довірчий інтервал ($CI_{95\%}$)	
		σ^b	V^c	знач.	Нижня	Верхня
15-17 років	0,229	0,046	6,846	0,000	0,139	0,319
18-21 років	0,159	0,049	4,116	0,000	0,063	0,256

Отримані результати дослідження свідчать про те, що між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності існує статистично значущий взаємозв'язок. Для групи віком від 15 до 17 років $K_w=0,229$, що вказує на помірний рівень згоди між оцінниками за цими шкалами. Для групи 18-21 року K_w – складає 0,159, також вказуючи на помірний рівень згоди. Значення асимптотичного $V^c=6,846$ для групи 15-17 років і $V^c=4,116$ для групи 18-21 року. Ці значення підтверджують відмінність від нульової гіпотези про відсутність взаємозв'язку і свідчать про статистичну значимість зв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності.

Довірчі інтервали ($CI_{95\%}$) для зваженого показника каппа Коена для обох вікових груп забезпечують достовірність отриманих результатів. Для групи 15-17 років $CI_{95\%}$ від 0,139 до 0,319, а для групи 18-21 років $CI_{95\%}$ – від 0,063 до 0,256, це означає, що з високою ймовірністю можна вважати, що отримані значення каппа Коена відповідають дійсному статусу взаємозв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності для обох вікових груп.

Отже, на підставі цих результатів можна стверджувати, що існує статистично значущий взаємозв'язок між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності у молоді віком від 15 до 21 року. Отримані результати вказують на наявність помірного рівня узгодженості, що показує певний ступінь згоди між респондентами у визначенні їх рівня суб'єктивного відчуття самотності та залежності від смартфона.

Додатково, аналіз асимптотичного В-коефіцієнта також підтверджує статистичну значущість зв'язку який має певну статистичну вагу та відображає реальні закономірності у сприйнятті самотності та фабінгової поведінки.

Отже, загальний висновок полягає в тому, що обидва показники (узгодженість та статистична значущість) підтверджують існування взаємозв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності в обох вікових групах, що підкреслює важливість подальшого дослідження цього питання для розуміння психологічного благополуччя та соціальної адаптації молоді.

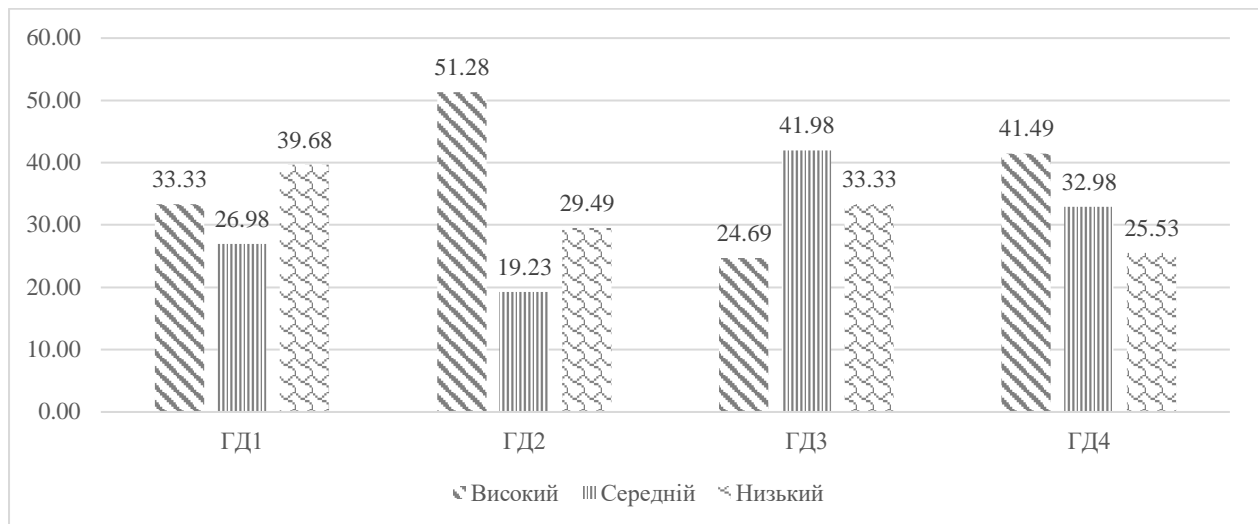


Рис. 2.2.3 Розподіл показників суб'єктивного відчуття самотності (М. Рассела і М. Фергюсона)

За отриманими результатами можливо, відзначити, що найбільший рівень суб'єктивної самотності виявлено серед дівчат підлітків ГД2 – 51,28 % респондентів, а найменший показник високого рівня самотності серед юнаків ГД3 – 24,69 % респондентів, однак серед них показники середньої вираженості у порівнянні із іншими групами досліджених є найвищим та складає 41,98 % респондентів, що вказує на існування достатньо значимого рівня суб'єктивної самотності серед юнаків 18-21 року.

Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата відчувають самотність яскравіше ніж хлопці (ГД2 – 51,28 % респондентів, ГД1 – 33,33 % респонденти). Розглядаючи юнацький вік також можливо відзначити більш гостре відчуття суб'єктивної самотності серед юнок (сумарний показник високого та середнього рівня самотності в ГД4 дорівнює 74,47 % респондентів, а серед юнаків ГД3 – 66,67 % респондентів).

Можна відзначити, що дівчата обох вікових груп більш гостро відчувати самотність, а ніж юнаки. Відзначено що сумарний показник високого та середнього рівня самотності серед хлопців знаходиться в районі 60 %, а серед дівчат – 70 % (ГД1 – 60,32 %, ГД3– 66,67 %, на відміну від ГД2–70,51 % та ГД4– 74,47 %).

Зазначені вікові та гендерні відмінності можуть бути важливими при розробці психологічних підходів та програм підтримки для молоді й профілактики залежності від смартфона (фабінгу). Результати аналізу також можуть бути основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення факторів, що впливають на самооцінку, емоційний інтелект, соціальну взаємодію та схильність до залежної поведінки в різних вікових та гендерних групах, можуть слугувати основою для подальших досліджень та розвитку інтервенційних програм.

З метою уточнення рівня самооцінки респондентів було використано опитувальник Г.М. Казанцевой [55, 70, 99] та В.А. Сонін «Хто я є в цьому світі» [55, 70, 99] (рис. 2.2.4 та рис. 2.2.5)

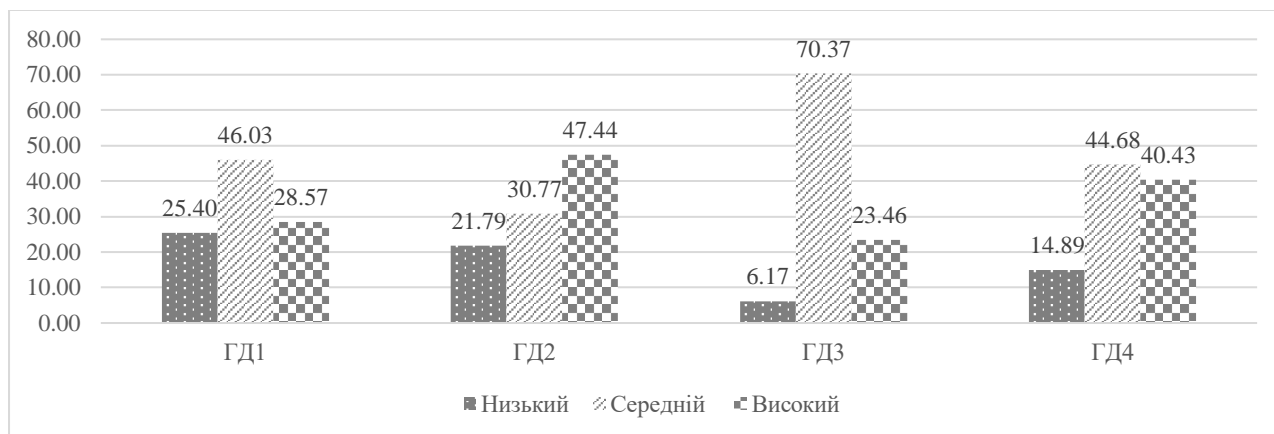


Рис. 2.2.4 Розподіл рівнів самооцінки респондентів(Г.М. Казанцева)

Аналізуючи отримані дані можна констатувати, що юнаки мають найбільш виражені показники середньої самооцінки порівняно із усіма іншими групами респондентів (ГД3=70,37 % респондентів) та найнижчі показник низького рівня самооцінки (ГД3=6,17 % респондентів) Найвищий рівень низької самооцінки виявлено серед підлітків чоловічої статі (ГД1=25,40 % респондентів), а найвищий рівень високої самооцінки серед дівчат юнацького

віку (ГД4=40,43 % респондентів). Можна відзначити що дівчати більш схильні до низької самооцінки а ніж хлопці у молодому віці.

Також можна зазначити, що у групі підлітків 15-17 років відбувається значна варіативність у рівні самооцінки, що може свідчити про процес формування самоідентичності та соціальної адаптації. А юнаки 18-21 року характеризується меншою варіативністю та більш стабільними рівнями самооцінки, що може вказувати на більшу впевненість у собі та більшу готовність до самостійності.

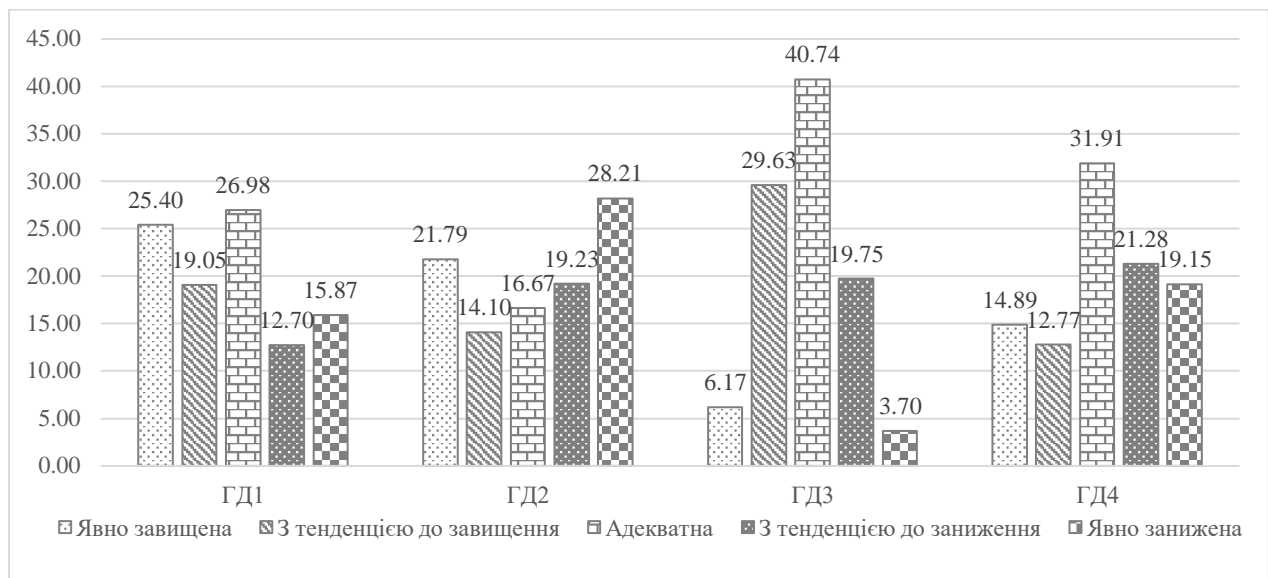


Рис. 2.2.5 Розподіл тенденцій самооцінки респондентів (В.А. Сонін)

Порівнюючи отримані результати між групами респондентів можна вказати, що очевидно завищена самооцінка спостерігається серед підлітків у віці 15-17 років (ГД1=25,40 % респондентів та ГД2= 21,79 % респондентів), найменший відсоток завищеної самооцінки демонструють юнаки у віці 18-21 року (ГД3=6,17% респондентів). Найвища кількість осіб із тенденцією до завищеної самооцінки серед юнаків (ГД3=29,63 % респондентів), а найнижчий показник в цій категорії серед юнок (ГД4=12,77 % респондентів). Адекватна самооцінка найбільш характерна для юнаків (ГД3=40,74 % респондентів), найнижчі показники адекватної самооцінки спостерігаються серед дівчат-підлітків (ГД2=16,67 % респондентів). Тенденцію до заниженої самооцінки мають майже 20% дівчат-підлітків та хлопців юнацького віку (ГД2=19,23%

респондентів, ГД3=19,75 % респондентів), найменший показник до заниженої самооцінки серед хлопців підліткового віку (ГД1=12,70 % респондентів). Очевидно занижену самооцінку мають дівчата підліткового віку (ГД2=28,21 % респондентів), а найнижчі показники серед юнаків (ГД3=3,70 % респондентів)

Можна відзначити, що ГД3 виділяється як група з найвищим відсотком адекватної самооцінки та найнижчим відсотком тенденції до заниження. ГД2 та ГД4 схильні до явного заниження та завищення. ГД1 є схильною до завищення самооцінки.

Таким чином, юнаки у віці 18-21 року мають найбільшу схильність до адекватної самооцінки (40,74%), що вказує на високий рівень реалізму серед них. Дівчата підліткового віку більш схильні до заниженої самооцінки (28,21%). Підлітки чоловічої статі та юнки демонструють відносно схожий розподіл між різними рівнями самооцінки.

Тенденція до завищеної самооцінки у ГД1, ГД2 та тенденція до заниження у ГД4 можуть бути предметами подальших досліджень щодо психологічного стану учасників цих груп.

Розглядаючи взаємозв'язки між фабінгом та самооцінкою молодого покоління, встановлено, помірний зворотній зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки ($r=-0,240$) серед підлітків 15-17 років, що вказує на те, що зі збільшенням часу використання смартфона знижується рівень самооцінки серед підлітків цього вікового діапазону. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=-0,075$) також вказує на зворотний зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки, але цей зв'язок є слабким. Це означає, що зменшення рівня самооцінки спостерігається менше внаслідок використання смартфона серед групи юнаків у порівнянні з підлітками.

Отже, результати свідчать про те, що існує зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки, особливо у молодшій віковій групі. Однак, цей зв'язок є помірним для підлітків 15-17 років і слабким для юнаків 18-21 року (табл. 2.2.13)

Таблиця 2.2.13.

Матриця кореляційних зв'язків між фабінгом та самооцінкою

(за К. Пірсоном)

Кореляція К. Пірсона	Самооцінка
SAS SV (15-17 років)	-,240**
SAS SV (18-21 рік)	-0,075

Таким чином, зазначимо, що розвиток програм самосприйняття та реалістичної самооцінки може бути корисним для груп із тенденцією до завищення чи заниження.

Отримані результати за «Госпітальною шкалою тривоги та депресії» (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)[65, 99, 298] для всіх респондентів представлено на рис. 2.2.6 та 2.2.7

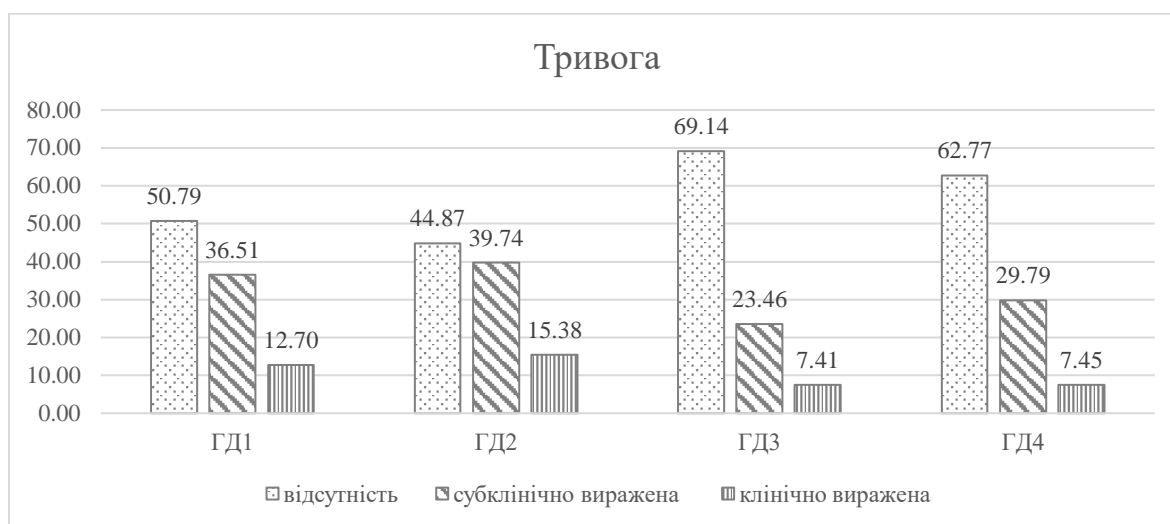


Рис. 2.2.6 Вираженість тривоги серед респондентів

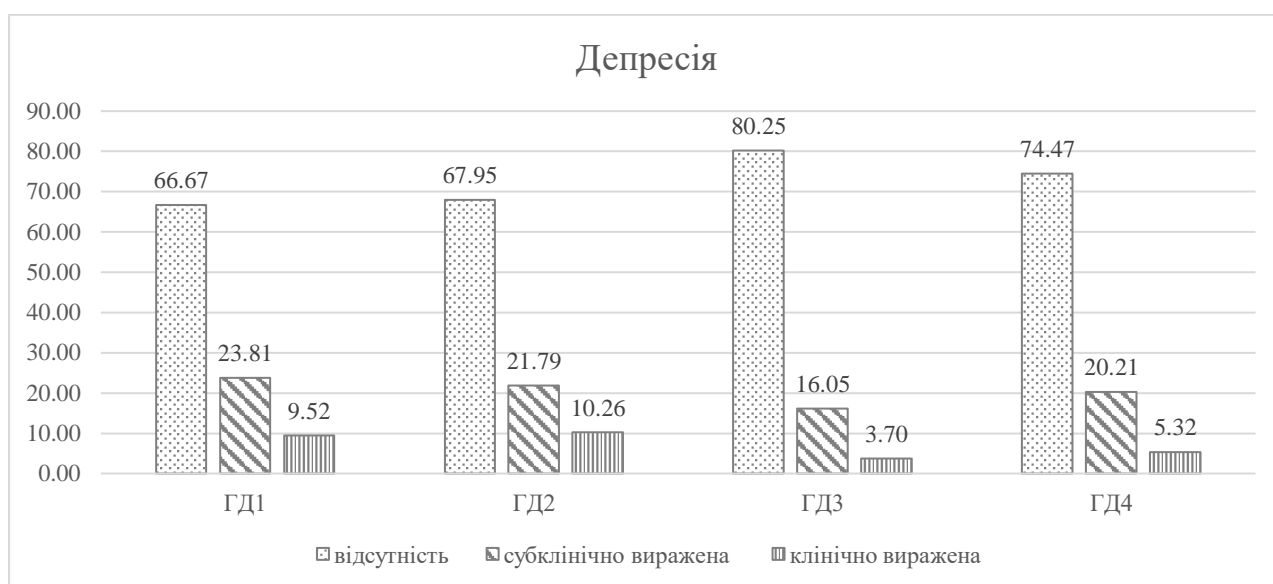


Рис. 2.2.7 Вираженість депресії серед респондентів

За отриманими результатами можна відзначити, що здебільшого серед молодого покоління спостерігається відсутність тривожно-депресивних розладів. Однак, прослідковується наявність проявів субклінічної тривоги особливо серед респондентів у віці 15-17 років (ГД2 – 39,74 % респондентів, ГД1 – 36,51 % респондентів), також серед цієї групи респондентів спостерігаються і більші показники проявів клінічної тривоги (ГД2 – 15,38 % респондентів, ГД1 – 12,70 % респондентів) на відміну від осіб юнацького віку. Можна також відзначити, що дівчата як підліткового так і юнацького віку продемонстрували найвищі показники субклінічної (ГД2 – 39,74 % респондентів; ГД3 – 23,46 % респондентів) та клінічної (ГД2 – 15,38 % респондентів; ГД4 – 7,45 % респондентів) тривоги а ніж хлопці цих вікових періодів (субклінічні прояви: ГД1 – 36,51 % респондентів та ГД3 – 23,46 % респондентів; клінічні: ГД1 – 12,70 % респондентів та ГД3 – 7,45 % респондентів).

Аналізуючи результати опитування щодо наявності депресії серед осіб молодого віку, можна відзначити, що показники найвищого прояву субклінічної депресії спостерігаються серед підлітків чоловічої статі (ГД1 – 23,81 % респондентів), а найнижчі серед дівчат юнацького віку (ГД3 – 16,05 % респондентів). Прояви клінічно вираженої депресії було виявлено більше а ніж у 10 % дівчат підліткового віку, а найнижча кількість респондентів із проявами клінічної депресії виявлена серед юнаків (ГД3 – 3,70 % респондентів). Загалом можна відзначити, що майже 20 % молодих дівчат страждають на субклінічну депресію, та майже 15 % мають прояви клінічно вираженої депресії.

На наступному етапі ми перегляну наявність кореляційних зв'язків між тривожно-депресивними розладами та фабінгом використовуючи розрахунок за К. Пірсоном (табл. 2.2.14). Встановлено помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою серед підлітків (15-17 років) $r=0,588^{**}$ це доводить, гіпотезу, що зі збільшенням рівня фабінгу зазвичай зростає рівень тривоги, і навпаки. Стосовно депресії серед підлітків виявлено слабкий позитивний

зв'язок $r=0,264^{**}$ тобто, існує тенденція до збільшення рівня депресії зі зростанням фабінгу, хоча цей зв'язок не є дуже сильним.

Розглядаючи наявність зв'язків у осіб юнацького віку (18-21 рік) встановлено про помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою на рівні $r=0,367^{**}$, та про помірний позитивний зв'язок між фабінгом й депресією на рівні $r=0,362^{**}$.

Таблиця 2.2.14

Матриця виявлення зв'язків між фабінгом та тривожно-депресивними розладами (за К. Пірсоном)

Кореляція Пірсона	Фабінг
Тривога (15-17 років)	,588 ^{**}
Депресія (15-17 років)	,264 ^{**}
Тривога (18-21 рік)	,367 ^{**}
Депресія (18-21 рік)	,362 ^{**}

Отже, отримані результати свідчать про тенденцію до позитивного зв'язку між фабінгом та тривожно-депресивними розладами як серед підлітків, так і серед юнаків. Це може вказувати на важливість вивчення взаємозв'язку між цими психологічними конструктами та розробку стратегій для зменшення негативних наслідків фабінгу на психічне здоров'я.

Отримані результати вказують на потребу включення у психотерапевтичні програми і дій спрямованих на зниження тривожно-депресивних станів, а в складних випадка (клінічні прояви) буде необхідна підтримка і психіатра та фармакологічний супровід таких осіб.

2.3. Дослідження впливу кіберадикцій на деякі психологічні конструкти осіб підліткового та юнацького віку

З метою виявлення предиктивних факторів формування залежностей від кіберпростору серед молодого покоління, ми провели математично статистичну обробку отриманих даних. На першому етапі було проведено кореляцію за К. Пірсоном (табл. 2.3.1 та 2.3.2.)

Матриця кореляції за К. Пірсоном в групі 15-17 років

Кореляція Пірсона	Залеж. від ПК	Інтернет адикція	Ігрова адикція	Гаджет-адикція	Кіберком-на	Селфі-тіс	SAS SV	SAS
Тривога	,245**	,472**	,266**	,373**	,466**	,499**	,508**	,588**
Депресія	,248**	,124	,143*	,221**	,148*	,351**	,401**	,264**
Самооцінка	-,219**	,024	-,049	-,109	0,024	-,017	-,240**	-,193*
Самоконтроль у спілкуванні	-,196**	-,136	-,268**	-,297**	-0,062	-,224**	-,280**	-,251**
Відчуття самотності	,313**	,373**	,306**	,362**	,294**	,407**	,570**	,560**
Рівень емпатії	,097	,135	-,020	0045	,172*	,026	,072	,137
Адаптація	-,094	-,095	-,044	-,193*	-,139	-,224**	-,369**	-,290**
Самоприйняття	-,152*	-,112	-,246**	-,268**	-,177*	-,229**	-,328**	-,272**
Прийняття інших	-,014	-,090	-,142*	-,159*	-,166*	-,222**	-,253**	-,198**
Емоційний комфорт	-,047	-,205**	-,013	-,120	-,309**	-,220**	-,313**	-,287**
Інтернальність	-,104	-,208**	-,085	-,107	-,273**	-,174*	-,234**	-,289**
Прагнення до домінування	,122	-,185*	,013	-,170*	-,159*	-,158*	-,155*	-,150*
Ескапізм	-,083	-,027	-,023	,025	,010	,039	,116	,080

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0,01

* – Кореляція значима на рівні 0,05

Аналізуючи отримані результати можна вказати, що фабінг має позитивні кореляції на значимому рівні із тривогою ($r=0,508$ та $r=0,588$), це може свідчити про те що особи які мають залежність від смартфонів відчувають тривогу частіше, а ніж особи які не мають такої залежності. Також залежність від смартфона сприяє розвитку депресивних станів підлітків ($r=0,401$ та $r=0,264$). Підлітки цієї групи мають позитивні значимі кореляції із методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона ($r=0,570$ та $r=0,560$), що вказує на те що для зменшення відчуття самотності молоді особи вдаються до взаємодії із своїми смартфонами.

Чим вищий рівень самооцінки у підлітка тим менша вірогідність наявності розвитку залежності від смартфона ($r=-0,240$ та $r=-0,193$). Рівень контролю при спілкуванні з іншими людьми має також зворотній кореляційний

зв'язок із фобією (r=-0,280 та r=-0,251) це не дивно, оскільки саме імпульсивне відволікання на свій смартфон негативно впливає на міжособистісну комунікацію і є маркером наявності цієї залежності. Розвиненість соціальної адаптації підлітка можливо вважати профілактикою фобії, на що вказує наявність зворотного зв'язку (r=-0,369 та r=-0,290). Самоприйняття та прийняття інших мають негативний зв'язок із фобією (r=-0,328 та r=-0,272 відповідно r=-0,253 та r=-0,198), що надає нам можливість використовувати це чинник при побудові психокорекційних програм.

Відсутність емоційної комфортності, спокою та впевненості у своїх емоціях та взаємодії з оточуючими, може стати чинником формування фобієвої поведінки (r=-0,313 та r=-0,287). Можливо прогнозувати, що розвиток емоційної комфортності, навчання підлітків вільно виражати свої почуття, бути відкритими і невимушеними у спілкуванні, не переживаючи гарячого стресу, тривоги чи дискомфорту, може стати профілактикою залежності від смартфона. Взагалі емоційна комфортність важлива для психічного благополуччя і взаємодії з навколишнім світом особливо у підлітковий період, який є сенситивним для побудови соціальної взаємодії.

Зворотній взаємозв'язок виявлено і між фобією та інтернальністю (r=-0,234 та r=-0,289) й прагненням до домінування (r=-0,155 та r=-0,150).

Отримані результати надають, можливість відзначити, що залежність від смартфона (фобія) має значимий вплив на психічний стан підлітків. Фобія провокує зростання рівня тривоги, депресії та внутрішнього відчуття самотності, отже використання смартфонів може бути способом, який підлітки використовують з метою втечі від негативних емоцій та відчуття самотності.

З іншого боку, високий рівень самооцінки, контролю над спілкуванням та нормальний рівень соціальної адаптації пов'язаний з меншою схильністю до фобії. Підлітки із достатньою внутрішньою стабільністю та задоволеністю від життя менше схильні використовувати смартфони як засіб втілення уникнення від реальності.

Отже, залежність від смартфонів серед підлітків може бути пов'язана зі стратегіями копінгу, соціальною адаптацією та загальним психічним станом.

Розглядаючи матрицю кореляцій серед групи 18-21 рік (табл. 2.3.2) ми спостерігаємо наступні взаємозв'язки.

Таблиця 2.3.2.

Матриця кореляції за К. Пірсоном в групі 18-21 років

Кореляція Пірсона	Залеж. від ПК	Інтернет адикція	Ігрова адикція	Гаджет-адикція	Кібер-ком-на	Селфі-тіс	SAS SV	SAS
Тривога	,120	,267**	,175*	,347**	,285**	,236**	,349**	,367**
Депресія	-,024	,126	,146	,210**	,196**	,023	,227**	,362**
Самооцінка	,045	-,119	,002	-,032	,131	,084	,052	-,075
Самоконтроль у спілкуванні	-,225**	-,341**	-,206**	-,158*	-,178*	-,180*	-,283**	-,389**
Відчуття самотності	,181*	,326**	,269**	,231**	,245**	,144	,325**	,414**
Рівень емпатії	,121	,188*	-,046	,163*	,018	-,033	,122	,130
Адаптація	-,105	-,223**	-,130	-,158*	-,261**	-,215**	-,321**	-,413**
Самоприйняття	-,120	-,267**	-,301**	-,125	-,259**	-,026	-,364**	-,343**
Прийняття інших	,051	-,027	,071	-,059	-,117	-,060	-,057	-,120
Емоційний комфорт	,102	-,026	,051	-,185*	-,147	,041	-,160*	-,197**
Інтернальність	-,020	-,126	,027	-,041	-,110	-,110	-,162*	-,212**
Прагнення до домінування	-,014	-,041	-,070	-,042	-,081	-,060	-,090	-,179*
Ескапізм	-,110	,037	,092	,050	,111	,264**	,111	,077

Примітка: ** – Кореляція значима на рівні 0,01

* – Кореляція значима на рівні 0,05

Фабінг має позитивні кореляції на значимому рівні із тривогою ($r=0,349$ та $r=0,367$) та депресією ($r=0,227$ та $r=0,362$), отже, ці компоненти можна розглядати надалі як маркери для психологічної корекції залежності від смартфона. Юнаки цієї групи також мають позитивні значимі кореляції

і зрівнем суб'єктивного відчуття самотності ($r=0,325$ та $r=0,414$), однак, зв'язок дещо менший а ніж у підлітків у віці 15-17 років.

Значимі зворотні взаємозв'язки виявлено між фабінгом та рівнем контролю при спілкуванні з іншими людьми ($r=-0,283$ та $r=-0,389$) і в цій віковій групі вони сильніші, а ніж у попередній. Також виявлено більш сильний зв'язок між адаптацією та фабінгом ($r=-0,321$ та $r=-0,343$). Самоприйняття має більш виражений негативний зв'язок із фабінгом ($r=-0,364$ та $r=-0,343$) ва ніж у підлітків (15-17 років). Зв'язок між фабінгом та відсутністю емоційної комфортності спокою та впевненості у своїх емоціях має нижчі рівень зворотного зв'язку, а ніж у підлітків ($r=-0,160$ та $r=-0,197$) також показники зв'язків і інтернальності менші ніж у попередній групі ($r=-0,162$ та $r=-0,212$), а прагнення до домінування більш посилено ($r=-0,179$).

Характерними для юнаків є відсутності залежності фабінгу від рівня розвиненості емпатії, самооцінки та прийняття інших. Також для юнацького віку було виявлено, що вони мають меншу схильність до використання смартфонів з метою зменшення внутрішнього відчуття самотності та використовують смартфони здебільшого для соціальної взаємодії. При цьому встановлений зворотній зв'язок між фабінгом та рівнем контролю при спілкуванні з іншими людьми є сильнішим серед юнаків, що може свідчити про більшу вразливість цієї групи щодо втрати контролю над використанням смартфонів у соціальних ситуаціях та більшу вразливість від отриманих коментарів та оцінок у мережі, що спричиняє відчуття незадоволеності собою.

Ці різниці в кореляційних зв'язках можуть вказувати на певні вікові особливості у впливі фабінгу на психологічний стан і поведінку особистості.

Для двох вікових груп є характерним відсутність залежності від ескапізму, тобто вони не намагаються уникати реальності чи неприємних ситуацій шляхом відчуття внутрішнього відходження у світ фантазії, уяви або ілюзії.

Це загальне порівняння може бути основою для подальших досліджень та розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки для кожної групи.

2.4. Емпірична типологічна модель розвитку фабінгу в підлітковому та юнацькому віці

З метою виокремлення основних факторів та компонентів, які нададуть можливість прояснити предиктивні впливаючі на формування та підтримку залежності від смартфонів. Ми провели другий етап статистичної обробки отриманих даних за допомогою факторного аналізу (табл. 2.4.1 та 2.4.2) що в свою чергу наддало нам можливість зрозуміти головні патерни і взаємозв'язки між певними компонентами психічних явищ, а також дозволило зосередитися на найбільш суттєвих аспектах та підвищити інтерпретованість результатів з метою формування психокорекційних та психоад'юкативних програм для підлітків та юнаків, які мають залежність від смартфонів.

Таблиця 2.4.1

Результати факторного аналізу серед респондентів підлітків

Параметри	Фас.1	Фас.2	Фас.3	Фас.4
Зал. від ПК	0,219	0,904	0,904	0,179
Інтернет адикція	0,274	0,076	0,659	0,276
Ігрова адикція	0,290	0,115	0,716	0,137
Гаджет адикція	0,077	0,051	0,777	0,105
Кіберкомунікативна	0,296	0,092	0,483	0,385
Селфітіс	0,552	0,193	0,309	0,452
Тривога	0,620	0,134	0,187	0,035
Депресія	0,677	0,412	0,156	0,035
Самооцінка	0,619	0,143	0,165	0,205
Самоконтроль	0,112	0,087	0,051	0,075
Самотність	0,195	0,039	0,167	0,498
Емпатія	0,680	0,055	0,204	0,228
Адаптація	0,015	0,047	0,007	0,418
Самоприйняття	0,159	0,476	0,013	0,074

Прийняття інших	0,184	0,246	0,122	0,812
Емоційна комфор.	0,159	0,711	0,072	0,104
Інтернальність	0,180	0,742	0,035	0,209
Прагнення до домінування	0,187	0,632	0,088	0,027
Ескапізм	0,021	0,649	0,108	0,178

Зважаючи на отримані результати, можливо відокремити чотири фактори, які відображають залежність від смартфона.

Перший фактор «Емоційно-психологічний аспект» включив: тривогу (0,620), депресію (0,677), самооцінку (0,619), рівень емпатії (0,680) та селфітіс (0,522), що підтвердило негативний вплив високого рівня фабінгу на психічний стан осіб підліткового віку. Збільшення рівня тривоги може бути обґрунтовано постійним стресом спричиненим великою кількістю годи проведених в кіберпросторі, що підтверджується достатніми показними виявленими за залежністю від ПК (0,219), інтернет-адикцією (0,274), ігровою-адикцією (0,290) та кіберкомунікативною адикцією (0,296). Тобто будь які оцінки чи зворотній зв'язок який постійно очікується підлітком від кіберпростору негативно впливає на його рівень самооцінки, орієнтація не на себе, а на зовнішні соціальні оцінки чинить негативний вплив на самооцінювання порушуючи його здатності до емпатії. Формування низької самооцінки може бути результатом постійного порівняння себе з ідеалізованими образами та життям, яке представлено у віртуальному світі та спричиняє підвищення рівня селфітіс, яке базується на зростаючому бажанні все ж таки отримати підтримку та позитивне підтвердження своєї особистості через віртуальні медіа, що й відображає залежність від фабінгу. Постійне погіршення емоційного стану поступово формує підвищення тривоги й рівня депресії, які можуть бути наслідком соціальної ізоляції та відчуття відсутності підтримки й спілкування в реальному житті через високий рівень фабінгу. Також високий показник із емпатії може бути пов'язаний зі потребою зменшити відчуття самотності та емоційного дискомфорту, що підкріплює розвиток фабінгу.

Отже, висока експозиція до фабінгу сприяє зниженню психічного благополуччя підлітка через збільшення рівня тривоги, депресії, низької самооцінки, зниження рівня емпатії та спричинення формування не лише залежності від смартфона, а й споріднених кіберадикцій, особливо селфтіс.

Другий фактор «Внутрішній аспект» включив: емоційний комфорт (0,711), інтернальність (0,742), прагнення до домінування (0,632), ескапізм (0,649) та самоприйняття (0,476). Такі результати вказують на те що підлітки із виявленою залежністю від смартфона, шукають у віртуальній реальності заспокоєння чи використовують свої телефони як безпечний простір для програвання або втілення (задоволення) своїх емоційних потреб, це може бути як підтримка, так і проявлення, оскільки наступний компонент цього фактору це прагнення до домінування – яке може бути спробою компенсувати відчуття втрати контролю над власним життям. Отже, це може бути пошук віртуальної соціально-значимої групи для встановлення контролю, домінування чи визнання як у соціальних мережах так і в здобутті певних статусів в онлайн-іграх. Саме віртуальне середовище дозволяє підлітку уникнути реальності, особливо якщо в них неформована значима соціальна група, проявитись та втілити свої фантазії, свої «віртуально-ідеальні образи Я», що в свою чергу дозволяє отримати бажане віддалення від проблем реального життя. Внутрішнє направлення підлітків із фабінговою залежністю відображається в отриманих даних. Саме віртуальний простір дозволяє їм залишатись у комфортному для них емоційному зануренні та внутрішньо спрямовані фіксації уваги.

Нарешті, самоприйняття може вказувати на рівень внутрішньої стійкості і уявлення про себе. Вищий рівень самоприйняття може зменшувати шанси на розвиток фабінгу, оскільки це надає можливість мати більшу внутрішню опору перед суспільними стереотипами та негативними впливами в Інтернеті.

Отже, аналіз другого фактору вказує на важливість розуміння емоційних та психологічних механізмів, які лежать в основі фабінгу серед підлітків. Ці дані можуть бути використані для розробки персоналізованих

підходів до психологічної підтримки та інтервенції з метою запобігання або лікування цієї залежності.

Третій фактор «Кібернетичний аспект» підтвердив зв'язок фобінгу із різними видами кіберадикцій: залежністю від ПК (0,904), Інтернет-адикцією (0,659), гаджетадикцією (0,777), ігровою адикцією (0,716), кіберкомунікативною (0,483) та селфітіс (0,452), що надає можливість зануритись у коморбідність сутності залежності від смартфона. На сьогодні безліч додатків, мають версії для персональних комп'ютерів, що надає можливість переглядати соціальні мережі, грати в відеоігри або переглядати відео контент, чи просто «сёрфити» по веб сторінкам. Інтернет-адикція відображає прагнення до постійного підключення до Інтернету та витрачання значного часу онлайн, що може бути як підтримуючим так і диспонуєчим фактором для посилення або розвитку фобінгу, коли особа використовує смартфон для доступу до інтернету в будь-який час та в будь-якому місці, щоб бути постійно у курсі всіх новин та не втратити відчуття «причетності», навіть якщо це завдає шкоди її здоров'ю або суспільним відносинам. Щоб знаходитись у відповідності вимог обраних значимих груп, підсилюється чи розвивається гаджет адикція. Посилення прагнення до постійного використання технологічних гаджетів, таких як смартфони, планшети або ноутбуки, що також може бути пов'язане з фобінгом через постійний доступ до різноманітних функцій та можливостей, які ці гаджети надають.

Тобто можливо вказати, що одним з ключових аспектів концептуального уявлення є визначення взаємозв'язку між фобінгом та іншими формами залежності від кіберпростору та технологій, що вказує на необхідність комплексного підходу до розуміння та управління цими явищами. Врахування цього зв'язку має велике значення для розробки ефективних програм профілактики та лікування фобінгу та його співвідношення з іншими адикціями.

Четвертий фактор «Соціально-психологічний аспект» відображає занурення у фобінг від посилення відчуття самотності (0,498), адаптації (0,498) та прийняття інших (0,812) підтримуючими факторами є значні

показники кіберкомунікативної залежності на рівні (0,385) та селфітіс (0,452). Не розвиненість адаптивних навичок та наростаюче відчуття самотності, разом із неприйняттям інших у підлітковому віці стає предиспонуєчими факторами заглиблення у фабінгову залежність як засобу емоційного втілення або засобу екранування від реальності, на що вказує поява значимих показників кіберкомунікативної залежності та селфітіс в цьому факторі. Таким чином, можна вказати на те що фабінг є способом компенсації або засобом вираження емоційного та соціального дискомфорту, пов'язаного з відчуттям самотності, проблемами адаптації та відчуженням від реальної взаємодії із однолітками.

На основі факторного аналізу можна вказати, що підлітки з високим рівнем фабінгу можуть мати складний психологічний портрет, який включає в себе проблеми з емоційним станом, адаптацією до соціального середовища та контролем за власним життям.

Продовжуючи дослідження факторів що впливають на формування залежності від смартфона, ми провели факторний аналіз і серед осіб юнацького віку, з метою визначення особливих предиктів для цієї вікової аудиторії (табл. 2.4.2)

Таблиця 2.4.2

Результати факторного аналізу серед респондентів юнацького віку

Параметри	Фас.1	Фас.2	Фас.3	Фас.4
Зал. від ПК	0,305	0,177	0,658	0,355
Інтернет адикція	0,014	0,044	0,042	0,717
Ігрова адикція	0,039	0,176	0,001	0,958
Гаджет адикція	0,084	0,072	0,001	0,667
Кіберкомунікативна	0,091	0,137	0,053	0,826
Селфітіс	0,178	0,162	0,136	0,400
Тривога	0,078	0,321	0,811	0,251
Депресія	0,445	0,251	0,302	0,105
Самооцінка	0,209	0,699	0,200	0,218
Самоконтроль	0,021	0,033	0,939	0,052
Самотність	0,194	0,282	0,659	0,180
Емпатія	0,351	0,587	0,173	0,164
Адаптація	0,280	0,023	0,103	0,188
Самосприйняття	0,676	0,266	0,165	0,153

Прийняття інших	0,287	0,451	0,238	0,145
Емоційна комфор.	0,705	0,157	0,124	0,082
Інтернальність	0,679	0,235	0,079	0,175
Прагнення до домінування	0,312	0,736	0,071	0,052
Ескапізм	0,111	0,327	0,056	0,021

Зважаючи на результати факторного аналізу, можна сформулювати кілька концептуальних уявлень щодо фабінгу серед респондентів юнацького віку.

Перший фактор «Внутрішній аспект» включив: емоційний комфорт (0,705), інтернальність (0,679), самоприйняття (0,679), а також проявлено такі фактори, як депресія (0,445), емпатія (0,351), прагнення до домінування (0,312) і залежність від ПК (0,305). Отримані результати вказують на те що особи юнацького віку які мають виявлену залежність від смартфона, шукають у віртуальній реальності певну форму емоційного комфорту та задоволеності власних психологічних потреб, які не можуть задовольнити у реальному житті (оскільки мають інтернальну спрямованість), пошук самоприйняття проходить в кіберпросторі з метою вибудови внутрішньої гармонії, прояву свого «віртуально-ідеального образу Я», отримання позитивних емоцій, а при відсутності належного реагування «кібер-соціуму» розвиваються депресивні стани. Виявлені на достатньому рівні значення емпатії та прагнення до домінування можуть вказувати на різні мотивації застосування смартфонів чи ПК: з одного боку, особи можуть використовувати їх для спілкування, пошуку підтримки, співчуття чи визнання своєї значимості (які не задоволені в реальному середовищі), а з іншого – для прояву контролю чи домінування у віртуальному середовищі. Також емпатія може відігравати роль у регулюванні відчуття емоційного комфорту, що, в свою чергу, може впливати на залежність від смартфона. Ці результати свідчать про складний психологічний мікс мотивацій та потреб осіб юнацького віку, які користуються смартфонами, та підкреслюють важливість розуміння їхніх внутрішніх механізмів для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції.

Другий фактор «Соціально-емоційний профіль», який включив: прагнення до домінування (0,736), самооцінка (0,699), емпатія (0,587), прийняття інших (0,451), ескапізм (0,327). Високі значення самооцінки та емпатії свідчать про психологічне здоров'я та здатність до позитивної самореалізації та емоційної взаємодії з оточуючими. Особи з високою самооцінкою мають позитивне ставлення до себе та відчувають власну цінність, що сприяє їхньому психічному благополуччю та стійкості у стресових ситуаціях. В той же час, висока емпатія дозволяє їм розуміти почуття та досвід інших людей, являє собою важливу складову при соціальній адаптації, що сприяє побудові взаємодії на емоційному рівні та допомагає вибудувати гармонійні міжособистісні відносини. Прийняття інших також є важливим аспектом соціальної адаптації. Особи, які вміють приймати різноманітність інших, виявляють толерантність та відкритість у спілкуванні, здатні побудувати здорові міжособистісні відносини і сформувати позитивне соціальне оточення.

Проте, високі значення прагнення до домінування та ескапізму можуть вказувати на певні труднощі у психологічній адаптації в реальному середовищі. Прагнення до домінування може вказувати на схильність до конфліктів та неспроможність досягти гармонії у взаємодії з оточуючими, тоді як ескапізм може бути способом уникнення реальності через незручності, конфлікти, втому чи стрес.

Отже, концептуально, цей фактор відображає складну взаємодію між соціально-емоційною адаптацією особистості, її внутрішнім ставленням до себе та інших, а також здатністю до емоційного реагування на навколишній світ.

Третій фактор «Психоемоційна дисрегуляція» включає: самоконтроль (0,939), тривога (0,811), самотність (0,659), залежність від ПК (0,658). Високі значення самоконтролю вказують на здатність особистості до управління своїми діями та емоціями. Особи з високим рівнем самоконтролю можуть бути більш успішними в досягненні своїх цілей та уникати шкідливих звичок чи поведінки. Проте, високі значення тривоги та самотності свідчать про

можливі проблеми в психічному стані особистості, які можуть бути викликані не можливістю контролю. Тривога може виникати внаслідок стресу чи неспокою щодо майбутнього, тоді як самотність може викликати відчуття відчуження та відсутності підтримки. Виявлена залежність від ПК є підтримуючим фактором фабінгу впливати на психоемоційний стан особистості. Високі значення цього показника вказують на те, що особистість може відчувати психологічний дискомфорт або стрес при відсутності доступу до смартфона, комп'ютера або Інтернету. Отже, цей фактор відображає наявність психологічної дисрегуляції, на фоні черезмірного внутрішнього контролю чи контролю власної поведінки та емоцій, що спричиняє підвищення відчуття тривоги та самотності та стає передиспонуєчим чи підтримуючим фактором залежності від цифрових технологій, як засобом зняття напруги і відволікання від реальності.

Четвертий фактор «Кібернетичний аспект» підтвердив зв'язок фабінгу із різними видами кіберадикцій: ігрова залежність (0,958), кіберкомунікативна адикція (0,826), інтернет адикція (0,717), гаджет адикція (0,667), селфетіс (0,400), залежність від ПК (0,355). Цей фактор надає можливість прийти до висновку, що фабінг має певну коморбідну сутність. Ігрова залежність вказує на тенденцію особистості витратити значну кількість часу на гру у кіберпросторі не важливо із якого девайса в неї занурюватись, а телефон це саме той пристрій який знаходить із людиною поряд постійно. Нестачу комунікативних зв'язки, чи побудову й підтримку контролю над іншими, задоволення потреби у «постійній присутності» та знаходження у вирії подій однолітків, чи значимих кібер-соціальних груп, компенсується завдяки безлічі соціальних мереж та додатків, які чудово розміщуються та створені саме для смартфонів. Звісно, що не можливо на сьогодні підтримувати свій кіберпростір без Інтернету та наявності певної моделі гаджетів, які сьогодні для молодого покоління стали атрибутом визнання певного соціального статусу. А можливості зняти відео чи зробити світлинку в належній якості, і чим яскравіша картинка тим більша кількість отриманих «лайків», які стають очікуваним та вказують позитивне

підтримання твого контенту, залучають все нових прихильників розширяючи групу впливу, проявленні у кіберпросторі. Все це на сьогодні починає формувати ставлення особистості до самої себе, чинить вплив на самосприйняття та самооцінку молодого покоління. Незадоволений «кіберсоціум» чи невинуватені очікування, щодо отриманих «лайків» чи «коментарів» призводять до розчарування, драгівливості, негативно впливають на самопочуття та емоційні стани молодих людей і як наслідок це і підвищенні рівні тривоги, депресії чи інших розладів психічного порядку. Отже, концептуально, цей фактор відображає важливі аспекти цифрової залежності, яка чинить негативний вплив на психічне та соціальне функціонування особистості, визначення взаємозв'язку між фобінгом та іншими формами залежності від кіберпростору вказує на необхідність комплексного підходу до розуміння та керування цими явищами. Врахування цих зв'язків має велике значення для розробки ефективних програм профілактики та лікування усіх видів кіберзалежностей у тому числі й фобінгу.

За результатами аналізу факторів фобінгу для підлітків та юнаків, можна відзначити ряд важливих відмінностей, які вказують на різні аспекти впливу цієї проблеми на молодь різного віку.

Для підліткового віку, можливо відзначити, наступні предиспонуєчі, формуючі та підкріплюєчі фактор: «Емоційно-психологічний аспект», відображає значний вплив фобінгу на емоційний стан та психологічне благополуччя підлітків, які в цей період онтологічного розвитку виявляють психологічну нестабільність у зв'язку із переживання пубертатного періоду та певних гормональних коливань. Тривога, депресія та низька самооцінка є основними компонентами цього фактору, що вказує на серйозні проблеми, з якими стикаються підлітки, які мають високий рівень фобінгу. Другий фактор, «Внутрішній аспект» зосереджується на внутрішніх характеристиках особистості, таких як емоційний комфорт, інтернальність та самоприйняття підкріплюєчі схильні до фобінгу чи інших кіберзалежностей (які проявились

як третій фактор – «кібернети́чний аспект») як засіб уникнення стресу та підвищення свого психологічного, емоційного та соціального комфорту.

Для юнацького віку виявлено дещо інші предикти фабінгу, так «Кібернети́чний аспект» та «Внутрішній аспект» залишаються подібним до аналогічного фактору для підлітків і вказують на коморбідність фабінгу та на внутрішні характеристики особистості, які можуть бути із ним пов'язані (емоційний комфорт, інтернальність, самоприйняття, депресія, тривога, емпатія та прагнення до домінування). Другий фактор, «Соціально-емоційний профіль» (прагнення до домінування, самооцінка, емпатія, прийняття інших, ескапізм), відображає вплив фабінгу на соціальні та емоційні аспекти життя юнаків, зокрема на їхні взаємини з іншими людьми та власну самооцінку, на відміну від «Емоційно-психологічного аспекту» у підлітковому віці, які більше фокусується на внутрішніх компонентах, а ніж звертається до соціальних. При цьому, у підлітковому соціальному спрямуванні відокремлено в окремий фактор «Соціально-психологічний аспект» що включає: самотність, адаптацію, прийняття інших, які не перекликаються із компонентами, які відокремились у підлітковому віці. Вказуючи на різноманітність фокусу наповнюючих світогляд підлітка та юнака, підкреслюючи наявність нових новоутворень та чутливих потреб. Також слід відзначити що «Емоційно-психологічний аспект» (тривога, депресію, самооцінку, рівень емпатії) змінюється на деструктивний формуючий фактор «Психоемоційна дисрегуляція» який включає: самоконтроль, тривогу та самотність. Тобто при достатній розвиненості вольового компонента у юнацькому віці, відчуття самотності та тривоги настільки сильне, що призводить до підвищення рівня ескапізму який і стає передиспонуєчим формуючим фактором кіберзалежностей.

Загалом, хоча багато факторів для підлітків і юнаків є схожими, все ж можна відзначити певні вікові відмінності в проявах фабінгової залежності, які можуть відобразити особливості психологічного та соціального розвитку цих груп. Результати проведеного факторного аналізу, вказують на важливі подальших досліджень вікових особливостей у проявах цієї проблеми, яка стає все більш актуальною в сучасному діджиталізованому світі. Враховуючи

сенситивність підліткового та юнацького віку до психологічних новоутворень та психоемоційних станів, можливо побудувати ефективні програми психоедукації та психокорекції кіберзалежностей.

Так, для побудови психокорекційних програм для осіб 15-17 років, слід враховувати, що залежні від фабінгу та інших видів кіберадикцій особи цього віку мають схильність до тривоги, депресії та низької самооцінки, що може серйозно впливати на їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію. У цьому віці спостерігається значна увага до соціального статусу та взаємин з однолітками. Тому фактори, що стосуються соціальної адаптації та взаємодії, можуть мати велике значення. Також серед важливих аспектів емоційного розвитку, виявлено і негативні елементи такі як тривога та депресія, це може бути пов'язано із інтенсивними переживаннями емоцій і стурбованістю щодо свого майбутнього та соціальної акцептованості. Цей період відзначається інтенсивним емоційним та психологічним розвитком, а отже, молодь особливо чутлива до впливу негативних факторів, таких як фабінг чи інші кіберадикції. При цьому вони можуть використовувати цифрові технології як засіб уникнення стресу та підвищення комфорту. Однак це може призвести до залежності від інтернету та інших технологій, що є серйозною проблемою для психічного та фізичного здоров'я.

У юнацькому віці, який охоплює період від 18 до 21 року, особливу увагу приділяють власній ідентичності, самореалізації та побудові кар'єри. Таким чином, фактори, пов'язані з самооцінкою, амбіціями та ставленням до успіху, можуть бути важливими. Також спостерігається менша схильність до відчуття тривоги або депресії, оскільки юнаки вже мають більший життєвий досвід та більш стабільні соціальні зв'язки. Це і обумовлює більш виражений «Соціально-емоційний профіль» юнаків набір факторів якого підкреслює вплив фабінгу на соціальні та емоційні аспекти життя. На цьому етапі молодь активно формує свою ідентичність та взаємини з оточуючими, тому важливо враховувати вплив фабінгу на ці процеси.

Взагалі, вивчення фабінгової залежності серед підлітків та юнаків вимагає комплексного підходу, який враховує їхні вікові особливості та

психологічні потреби. Програми профілактики та інтервенції повинні бути адаптовані до конкретних потреб цих груп, забезпечуючи психологічну підтримку та навчаючи ефективним стратегіям управління цифровими технологіями. Тільки такий комплексний підхід дозволить ефективно боротися з фабінговою залежністю та забезпечити психічне та соціальне благополуччя молоді.

На основі результатів факторного аналізу і розрізнення психокорекційних програм для підлітків та юнаків з фабінговою залежністю можна виділити наступні маркери побудови програм:

Для підлітків, програми повинні надавати можливості виявлення та ефективного керування емоціями, включаючи опрацювання тривоги, депресивних станів та низьку самооцінку. Методики зниження стресу, підвищення самооцінки та розвитку позитивного спрямування можуть бути корисними. Програми мають бути спрямовані і на розвиток внутрішньої мотивації та саморегуляції, що допоможе зменшити залежність від цифрових технологій. Вони повинні сприяти формуванню позитивного соціального середовища, в якому підлітки відчують підтримку та прийняття. Можливість участі у групових сесіях, спрямованих на розвиток навичок спілкування та емпатії, може бути корисною профілактикою кіберадикцій. Важливо також навчити молодь здоровим та екологічним способам використання смартфонів, інтернету та інших девайсів. При цьому у програми слід обов'язково включати інформування про негативні наслідки кіберадикцій та розвивати навички контролю за використанням цифрових технологій. Можливо, включення секцій з кібербезпеки та здорової інтернет-поведінки.

Для юнаків програми повинні акцентувати увагу на розвитку внутрішніх ресурсів, таких як самоконтроль та самосвідомість. Навчання методам стресового менеджменту та підвищення емоційної компетентності можуть бути корисними. Вони повинні сприяти формуванню здорових взаємин та позитивної самооцінки. Включення тренінгів з розвитку соціальних навичок та підтримки емоційного самопочуття може бути корисним. Програми повинні спрямовуватися на зменшення рівня тривоги, самотності та негативних емоцій.

Техніки релаксації, медитації та позитивного мислення можуть допомогти взяти під контроль психологічну дисрегуляцію та покращити психоемоційний стан юнаків. І як для підлітків програми мають надавати інформацію про шкідливість кіберадикцій та сприяти розвитку здорових звичок використання цифрових технологій та девайсів, концентруватись на важливості балансу між онлайн та офлайн життям.

Загалом, ефективні психокорекційних програми для фобінгової залежності повинні бути адаптовані до потреб конкретної вікової групи та враховувати їхні психологічні характеристики та соціальні контексти.

Висновки до другого розділу

На виконання поставлених завдань дослідження проводилось у декілька етапів: теоретичний, експериментальний, узагальнюючий.

На першому етапі – здійснено теоретичний аналіз літератури, визначено теоретико-експериментальні підходи до порушеної проблеми, конкретизовано методи та загальний план дослідження.

На другому етапі – здійснено організацію емпіричного дослідження та обрано його методи, встановлено мету, зміст та методики експериментального дослідження, проведено констатуючий експеримент, у ході якого досліджено: детермінанти фобінгу в підлітковому та юнацькому віці; визначено особливості прояви фобінгу в підлітків та юнаків в контексті емоційно-вольової сфери, самооцінки, адаптації та порушень емоційного стану; фобінг визначено як соціальну дезадаптацію осіб підліткового та юнацького віку.

На третьому етапі – визначено характеристику емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, схильних до фобінгу, встановлено вплив фобінгу на рівень емоційно-вольової сфери, самооцінки, адаптації та порушень емоційного стану підлітків та юнаків; отримані результати використано для розробки методологічних рекомендацій щодо напрямів психокорекції фобінгу в підлітковому та юнацькому віці; узагальнено результати дослідження; окреслено шляхи її впровадження у практику виховання і навчання у закладах загальної середньої та вищої освіти.

У методологічний комплекс увійшли теоретичні, психодіагностичні та математико-статистичні методи.

Теоретичний метод передбачав аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію філософської, соціальної, психологічної, психолого-педагогічної літератури за темою дослідження.

Психодіагностичні методи дослідження, включали: напівструктуроване інтерв'ю, бесіди, спостереження та психодіагностичний інструментарій: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS) [207, 224]; «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асєєва,

К. В. Аймедов [6, 11]; Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдеру) [55, 70, 99, 138]; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонда) [67, 70, 99]; Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) [55, 70, 99]; Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [55, 70, 99]; Методика В.А. Соніна «Хто я є в цьому світі» для дослідження самооцінки [55, 70, 99]; «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблено Г. М. Казанцевою) [55, 70, 99]; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [65, 99, 298].

Математико-статистичні методи: Критерій Бартлета, Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО), кореляційний аналіз за К. Пірсоном, аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна, аналіз Альфа Кронбаха, факторний аналіз. Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0.

Загалом у дослідженні прийняло участь 316 осіб. Віком 15-17 років 141 особа з яких хлопців 63 та дівчат 78. Віком 18-21 рік 144 особи з яких юнаків 81 та 94 дівчини. Таким чином, маємо всього 144 юнака та 172 юнки в когорті респондентів. Створено наступні групи: до першої групи дослідження (ГД1) увійшло – 63 хлопця віком 15-17 років, другу групу дослідження (ГД2) склали – 78 дівчат віком 15-17 років, у третю групу дослідження (ГД3) увійшов – 81 юнак віком 18-21 рік, четверта група дослідження (ГД4) включила – 94 дівчини віком 18-21 рік.

При дослідженні особливостей проявів фангу в підлітковому та юнацькому віці, було встановлено що серед хлопців підліткового віку мають залежність ГД1 – 36,51 % респондентів, серед дівчат ГД2 – 44,87 % респондентів, серед хлопців юнацького віку ГД3 – 25,93 % респондентів, а серед дівчат ГД4 – 31,91% респондентів.

Для проведення подальшого аналізу було використано Критерій Бартлета, який вказав на наявність статистично значимої різниці в дисперсіях між групами $p\text{-value} = 9,541192722607423e-93$, а за результатами тесту Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО) встановлено $\text{КМО} = 0,7888462677874299$ це ближче до 1 і надає можливість використовувати дані для факторного аналізу.

Було відзначено гендерні особливості проявів залежності, встановлено, що серед юнаків 15-17 років найбільш вираженими є залежність від ПК, серед юнаків 18-21 року – Інтернет-адикції, серед дівчат у віці 15-17 років – кіберкомунікативна, а серед юначок 18-21 року – селфітіс. Найменш вираженими серед хлопців є селфітіс та кіберкомунікативна залежність, а серед дівчат залежність від ПК. Отже, юнаки більш захоплені ПК, Інтернетом та ігровою адикцією це може бути пов'язане з великою популярністю онлайн відеоігор які потребують певних різноманітних технічних особливостей девайсів. Дівчата більш активно використовують кіберпростір для побудову комунікації та демонстрації себе в ньому.

Для розуміння взаємозв'язків фабінгу із різними видами кіберадикцій, проведено статистичний аналіз Альфа Кронбаха за яким встановлено для групи 15-17 років – 0,7421, а для групи 18-21 – 0,6366. Також було проведено кореляційний аналіз за К. Пірсоном, серед двох вікових груп 15-17 років та 18-21 рік. Серед підлітків було встановлено, що фабінг прямо корелює із всіма видами кіберадикцій, особливо із гаджет-адикцією ($r=0,411$), кіберкомунікативною адукцією ($r=0,462$) та селфітіс ($r=0,388$). Статистично значимі кореляційні зв'язки між фабінгом та кіберадикціями серед юнаків виявлено за Ігровою-адикцією ($r=0,424$), Інтернет-адикцією ($r=0,396$), а також між фабіногом та селфітіс ($r=0,374$). На відміну від підліткової групи не виявлено зв'язку між фабінгом та залежністю від ПК, що може свідчити, про те що юнаки не використовують його на відволікання від міжособистісної комунікації.

Дослідження спрямовані на визначення індивідуальних особливосте підлітків та юнаків які мають прояви залежності від своїх смартфонів показали, що більшість учасників у всіх групах виявляють низький комунікативний контроль. Найвищі результати низького самоконтролю у міжособистісній комунікації серед дівчат у віці 15-17 років (ГД2) – 64,10 % респондентів та у віці 18-21 року (ГД3) – 63,83% респондентів, юнаки відзначаються дещо нижчими показниками так серед вікової категорії 15-17 років (ГД1) цей показник становить 60,32 % респондентів, а серед (ГД3) 18-21

року – 48,15 % респондентів. Найвищі показники самоконтролю міжособистісної комунікації виявлено серед юнаків (ГДЗ) – 17,28 % респондентів, а найнижчі серед дівчат 15-17 років – 11,54 % респондентів. Спостерігається зворотній взаємозв'язок між фабінгом та комунікативним контролем, для групи 15-17 років $r=-0,280$, а для групи 18-21 років $r=-0,283$ хоча показники за кореляцією К. Пірсона не значні, однак вони наявні.

При діагностиці соціально-психологічної адаптації в обох вікових групах спостерігається помірна негативна кореляція між рівнем фабінгу та рівнем адаптації (підлітки 15-17 років $r=-0,369$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,413$); між фабінгом та самоприйняттям (підлітки 15-17 років $r=-0,328$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,343$). Окрім цього спостерігається і порушення у сфері приймання інших, більш яскраво це виражено серед підлітків 15-17 років ($r=-0,253$) також виявлено й порушення емоційного комфорту особливо серед підлітків (підлітки 15-17 років $r=-0,313$), а серед юнаків 18-21 рік негативний кореляційний зв'язок знаходить на незначному рівні прояву ($r=-0,197$). Негативний кореляційний зв'язок виявлено між фабінгом та інтернальністю (підлітки 15-17 років $r=-0,234$, а юнаки 18-21 рік $r=-0,212$) та між фабінгом та прагненням до домінування, існує у незначній мірі в групі юнаків ($r=-0,179$) та майже відсутній серед підлітків ($r=-0,155$).

Отже, результати дослідження вказують на те, що залежність від смартфона має негативний вплив на соціальну адаптацію та психологічний стан осіб, зокрема на їхнє самоприйняття, взаємодію з оточенням та емоційний стан, на їх вміння вирішувати життєдіяльнісні завдання, зустрічатись із труднощами, сприймати та аналізувати значимість й пріоритетність вирішення «кібер-завдань» чи буденних життєвих ситуацій.

Для уточнення ступеня узгодженості між фабінгом та компонентами соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коена. Встановлено наявність статистично значущих зв'язків між фабінгом та іншими соціально-психологічними конструктами адаптації молодих осіб. Виявлено негативну вагу зв'язку між фабінгом: соціальною адаптацією підлітків $K_w=-0,141$; самоприйняттям $K_w=-0,136$;

прийняттям інших $K_w = -0,067$; емоційним комфортом $K_w = -0,109$; інтернальністю $K_w = -0,158$; прагненням до домінування $K_w = -0,086$. Не знайдено статистично значущого зв'язку між залежністю від смартфона та ескапізмом. Середньоквадратична помилка для цієї групи становить σ^b від 0,044 до 0,049 отже статистично значимість підтверджена, оскільки $p < 0,05$. Показники асимптотичних значень (B^c) вказують на статистичну значимість майже кожного зв'язку між змінними, окрім: прийняття інших ($B^c = -1,358$); прагнення до домінування ($B^c = -1,747$) та ескапізм ($B^c = 0$). Усі інші є статистично значущими, оскільки їх значення виходять за межі відповідного діапазону ($-1.96 - 1.96$) при рівні значущості ($p\text{-value} < 0.05$). Це свідчать про наявність значущого статистичного зв'язку між фабінгом та адаптацією, самоприйняттям, емоційним комфортом та інтернальністю. Отримані результати вказують на рівень узгодженості між оцінювачами щодо різних аспектів.

На основі отриманих розрахунків за Коеном для групи юнаків віком 18-21 рік, виявлено узгодженість за показниками адаптації $K_w = -0,188$, самоприйняття $K_w = -0,139$, вказуючи на можливу наявність негативного, негармонійного чи незадовільного самоприйняття та проблем із адаптацією. Серед юнаків які схильні до фабінгу нижчий рівень відчуття емоційного комфорту $K_w = -0,095$; менший рівень внутрішньої мотивації та самоконтролю $K_w = -0,110$, а також мають меншу потребу у владі та контролі над іншими $K_w = -0,111$. Статистично, не виявлено достовірного зв'язку між рівнем фабінгу та ескапізмом й прийняттям інших серед цієї групи юнаків.

Порівнюючи показники (K_w) для підлітків (15-17 років) та юнаків (18-21 рік), ми бачимо, що в обох групах фабінг має негативний вплив на рівень адаптації та психологічний комфорт. Однак у юнаків (18-21 років) показники Коена більш негативні, що вказує на сильніший вплив фабінгу на їхню соціально-психологічну адаптацію порівняно з підлітками (15-17 років). Це може вказувати на те, що з віком проблеми, пов'язані з фабінгом, можуть поглиблюватися, вимагаючи більшої уваги та психологічної корекції.

Рівень розвиненості емпатії серед наших респондентів низький, загальний сумарний показник низької розвиненості емпатії спостерігається серед підлітків 15-17 років, так серед юнаків – це 47,62 %, а серед дівчат – 56,41 %, в юнацькому віці (18-21 років) нерозвинена емпатія лише у 32 %-38 % (сумарний показник серед юнаків 32,10 %, а серед юнок – 37,23 %).

З метою визначення ступеня узгодженості між розвиненістю емпатії та фабінгом був проведений аналіз за коефіцієнтом каппа Коєна отримані дані вказують на можливий зв'язок між рівнем емпатії та фабінгом у двох досліджених вікових групах. Для початку, зауважимо, що K_w для обох груп додатній, це свідчить про певну міру узгодженості між оцінками емпатії та фабінгу в обох вікових групах. У групі 15-17 років $K_w=0,027$, що можна вважати досить низьким, але все ж позитивним, при цьому, значення $V^c=1,574$, що є статистично значущим на рівні значущості 0,05.

У групі 18-21 років $K_w=0,048$, що є трохи вищим, ніж у попередній групі, однак, $V^c=2,549$, що є статистично значущим на рівні $p<0,05$.

Визначено ступень узгодженості між суб'єктивним відчуттям самотності та фабінгом: для групи віком від 15 до 17 років $K_w = 0,229$, для групи 18-21 року K_w – складає 0,159, що вказує на помірний рівень згоди. Значення асимптотичного $V^c= 6,846$ для групи 15-17 років і $V^c=4,116$ для групи 18-21 року. Довірчі інтервали ($CI_{95\%}$) для групи 15-17 років $CI_{95\%}$ від 0,139 до 0,319, а для групи 18-21 років $CI_{95\%}$ – від 0,063 до 0,256, це означає високу ймовірність взаємозв'язку між фабінгом та суб'єктивним відчуттям самотності для обох вікових груп.

Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата відчувають самотність яскравіше ніж хлопці (ГД2 – 51,28 % респондентів, ГД1– 33,33 % респонденти). Розглядаючи юнацький вік також можливо відзначити більш гостре відчуття суб'єктивної самотності серед юнок (сумарний показник високого та середнього рівня самотності в ГД4 дорівнює 74,47 % респондентів, а серед юнаків ГД3 – 66,67 % респондентів).

Також було встановлено, що очевидно завищена самооцінка спостерігається серед підлітків у віці 15-17 років (ГД1=25,40 % респондентів та

ГД2= 21,79 % респондентів), найменший відсоток завищеної самооцінки демонструють юнаки у віці 18-21 року (ГД3=6,17% респондентів). Найвища кількість осіб із тенденцією до завищеної самооцінки серед юнаків (ГД3=29,63 % респондентів), а найнижчий показник в цій категорії серед юнок (ГД4=12,77 % респондентів). Адекватна самооцінка найбільш характерна для юнаків (ГД3=40,74 % респондентів), найнижчі показники адекватної самооцінки спостерігаються серед дівчат-підлітків (ГД2=16,67 % респондентів). Тенденцію до заниженої самооцінки мають майже 20% дівчат-підлітків та хлопців юнацького віку (ГД2=19,23% респондентів, ГД3=19,75 % респондентів), найменший показник до заниженої самооцінки серед хлопців підліткового віку (ГД1=12,70 % респондентів). Очевидно занижену самооцінку мають дівчата підліткового віку (ГД2=28,21 % респондентів), а найнижчі показники серед юнаків (ГД3=3,70 % респондентів)

Розглядаючи взаємозв'язки між фабінгом та самооцінкою молодого покоління, встановлено, помірний зворотній зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки ($r=-0,240$) серед підлітків 15-17 років, що вказує на те, що зі збільшенням часу використання смартфона знижується рівень самооцінки серед підлітків цього вікового діапазону. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=-0,075$) також вказує на зворотний зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки, але цей зв'язок є слабким.

На наступному етапі ми перегляну наявність кореляційних зв'язків між тривожно-депресивними розладами та фабінгом використовуючи розрахунок за К. Пірсоном. Встановлено помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою серед підлітків (15-17 років) $r=0,588^{**}$ це доводить, гіпотезу, що зі збільшенням рівня фабінгу зазвичай зростає рівень тривоги, і навпаки. Стосовно депресії серед підлітків виявлено слабкий позитивний зв'язок $r=0,264^{**}$ тобто, існує тенденція до збільшення рівня депресії зі зростанням фабінгу, хоча цей зв'язок не є дуже сильним.

Розглядаючи наявність зв'язків у осіб юнацького віку (18-21 рік) встановлено про помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою на

рівні $r=0,367^{**}$, та про помірний позитивний зв'язок між фабінгом й депресією на рівні $r=0,362^{**}$.

З метою виявлення предиктів формування залежностей від кіберпростору серед молодого покоління. Отримані результати надають, можливість відзначити, що залежність від смартфона (фабінг) має значимий вплив на психічний стан підлітків. Фабінг провокую зростання рівня тривоги, депресії та внутрішнього відчуття самотності, отже використання смартфонів може бути способом, який підлітки використовують з метою втечі від негативних емоцій та відчуття самотності.

З іншого боку, високий рівень самооцінки, контролю над спілкуванням та нормальний рівень соціальної адаптації пов'язаний з меншою схильністю до фабінгу. Підлітки із достатньою внутрішньою стабільністю та задоволеністю від життя менше схильні використовувати смартфони як засіб втілення уникнення від реальності. Отже, залежність від смартфонів серед підлітків може бути пов'язана зі стратегіями копінгу, соціальною адаптацією та загальним психічним станом

Характерними для юнаків є відсутності залежності фабінгу від рівня розвиненості емпатії, самооцінки та прийняття інших. Також для юнацького віку було виявлено, що вони мають меншу схильність до використання смартфонів з метою зменшення внутрішнього відчуття самотності та використовують смартфони здебільшого для соціальної взаємодії. При цьому встановлений зворотній зв'язок між фабінгом та рівнем контролю при спілкуванні з іншими людьми є сильнішим серед юнаків, що може свідчити про більшу вразливість цієї групи щодо втрати контролю над використанням смартфонів у соціальних ситуаціях та більшу вразливість від отриманих коментарів та оцінок у мережі, що спричиняє відчуття незадоволеності собою.

Ці різниці в кореляційних зв'язках можуть вказувати на певні вікові особливості у впливі фабінгу на психологічний стан і поведінку особистості.

За результатами аналізу факторів фабінгу для підлітків та юнаків, можна відзначити ряд важливих відмінностей, які вказують на різні аспекти впливу цієї проблеми на молодь різного віку.

Для підліткового віку, можливо відзначити, наступні предиспонуєчі, формуючі та підкріплюючі фактор: «Емоційно-психологічний аспект», відображає значний вплив фабінгу на емоційний стан та психологічне благополуччя підлітків, які в цей період онтологічного розвитку виявляють психологічну нестабільність у зв'язку із переживання пубертатного періоду та певних гормональних коливань. Тривога, депресія та низька самооцінка є основними компонентами цього фактору, що вказує на серйозні проблеми, з якими стикаються підлітки, які мають високий рівень фабінгу. Другий фактор, «Внутрішній аспект» зосереджується на внутрішніх характеристиках особистості, таких як емоційний комфорт, інтернальність та самоприйняття підкріплюючи схильні до фабінгу чи інших кіберзалежностей (які проявились як третій фактор – «кібернетичний аспект») як засіб уникнення стресу та підвищення свого психологічного, емоційного та соціального комфорту.

Для юнацького віку виявлено дещо інші предикти фабінгу, так «Кібернетичний аспект» та «Внутрішній аспект» залишаються подібним до аналогічного фактору для підлітків і вказують на коморбідність фабінгу та на внутрішні характеристики особистості, які можуть бути із ним пов'язані (емоційний комфорт, інтернальність, самоприйняття, депресія, тривога, емпатія та прагнення до домінування). Другий фактор, «Соціально-емоційний профіль» (прагнення до домінування, самооцінка, емпатія, прийняття інших, ескапізм), відображає вплив фабінгу на соціальні та емоційні аспекти життя юнаків, зокрема на їхні взаємини з іншими людьми та власну самооцінку, на відміну від «Емоційно-психологічного аспекту» у підлітковому віці, які більше фокусується на внутрішніх компонентах, а ніж звертається до соціальних. При цьому, у підлітковому соціально спрямування відокремлено в окремий фактор «Соціально-психологічний аспект» що включає: самотність, адаптацію, прийняття інших, які не перекликаються із компонентами, які відокремились у підлітковому віці. Вказуючи на різноманітність фокусу наповнюючих

світогляд підлітка та юнака, підкреслюючи наявність нових новоутворень та чутливих потреб. Також слід відзначити що «Емоційно-психологічний аспект» (тривога, депресія, самооцінку, рівень емпатії) змінюється на деструктивний формуючий фактор «Психоемоційна дисрегуляція» який включає: самоконтроль, тривогу та самотність. Тобто при достатній розвиненості волевого компонента у юнацькому віці, відчуття самотності та тривоги настільки сильне, що призводить до підвищення рівня ескапізму який і стає передиспонуєчим формуючим фактором кіберзалежностей.

Загалом, хоча багато факторів для підлітків і юнаків є схожими, все ж можна відзначити певні вікові відмінності в проявах фобічної залежності, які можуть відобразити особливості психологічного та соціального розвитку цих груп. Результати проведеного факторного аналізу, вказують на важливі подальших досліджень вікових особливостей у проявах цієї проблеми, яка стає все більш актуальною в сучасному діджиталізованому світі. Враховуючи чутливість підліткового та юнацького віку до психологічних новоутворень та психоемоційних станів, можливо побудувати ефективні програми психоедукації та психокорекції кіберзалежностей.

Результати досліджень даного розділу наведено в публікаціях: [39, 205] та у матеріалах міжнародних науково-практичних конференцій: [106, 111]

РОЗДІЛ 3

ПОБУДОВА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ТЕХНОЛОГІЧНО-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Особливості сучасних розладів внаслідок надмірного використання кіберпростору серед молоді

Надмірне використання гаджет-технологій, таких як смартфони, планшети, комп'ютери та інші пристрої, стало неодмінною складовою сучасного життя. За даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), 93% українців віком 18-29 років щодня користуються інтернетом, а 87% мають смартфон, при цьому 60 % українців – відчують залежність від смартфона [64]. Серед молоді, особливо підлітків та юнаків, спостерігається тенденція до використання сучасних девайсів настільки інтенсивно, що це викликає різноманітні психічні та емоційні розлади. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала ігрову залежність психічним розладом у МКХ-11 та DSM-5. Наукові дослідження та спостереження показують, що надмірне використання гаджет-технологій може мати серйозний вплив на психічне здоров'я молоді, сприяючи розвитку різних розладів [66, 154, 171, 177].

Розглядаючи наукові дослідження останніх років та існуючі класифікації диференціації кіберадикцій, дослідивши психологічні особливості фабінгу серед підлітків та юнаків ми вивили наступну класифікацію сучасних видів кіберадикцій та визначили можливі психічні розлади.

Спираючись на наш констатуючий експеримент (Розділ 2), який довів на підставі факторного аналізу та виявлення «кібернитичного аспекту», що фабінг є одним із видів кіберадикцій та найчастіше являє собою коморбідний вид адикції. Проведений факторний аналіз констатував також наявність «емоційно-психологічного компоненту» для підлітків в якій увійшли: тривога, депресія, низька самооцінка. Наявність «внутрішнього аспекту», який за результатами

факторного аналізу включив: емоційний комфорт, інтернальність та самоприйняття. А в юнацькому віці було відокремлено фактор «Психоемоційна дисрегуляція» який включає: самоконтроль, тривогу та самотність. Все це дозволило побудувати модель можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці (рис.3.1.1).



Рис. 3.1.1.Модель можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці

Спираючись на класифікацію кіберадикцій Ю.О. Асєєвої [6, 13] ми взяли за основу розподіл їх на три категорії: інтровертивну, змішану та екстравертивну. Розширили види адикцій які в ходять до цих груп, так до інтровертивної включено: залежність від ПК, інтернет-адикція, кіберноманія; патологічне online-читання; веб-серфінг; мукбанга. До змішаної віднесли: ігрову адикція; гаджет-адикцію; фабінг, а до екстравертивної – кіберкомунікативну адикцію, селфітіс, кіберсекс, віртуальні знайомства.

Поділ на такі категорії дозволяє краще визначити специфіку кожного типу адикцій та її можливі наслідки для психічного здоров'я.

По-перше, інтровертивні кіберадикції, такі як залежність від ПК, інтернет-адикція, патологічне online-читання, веб-серфінг та мукбанга (нав'язливий перегляд трансляції із їжею), відображають бажання уникнути реального соціального контакту та втечі у віртуальний світ. Ці форми адикції часто пов'язані з почуттям самотності, анклавності, мізантропії та взагалі ізоляції. Люди, які страждають від цих типів кіберадикцій, поступово втрачають інтерес до реального життя, маючи низький рівень соціальної взаємодії та прогресуючі депресії та/чи тривогу, харчові розлади. Ця група кіберадикцій може сприяти розвитку наступних порушень психіки: синдром FOMO, кіберхондрія, інформаційна залежність, тривога, депресія, синдром фантомної вібрації, харчові розлади.

Під синдром FOMO (Fear of Missing Out) в науці розуміється страх пропустити щось важливе, що може призвести до постійного перевіряння новин, соціальних мереж та інших джерел інформації[34, 119, 137, 139, 148, 196, 233]. Особи, які відчувають синдром FOMO відчувають страх не бути в курсі подій (не знати, що роблять друзів, знайомі, знаменитості тощо), пропустити цікаві події, страх бути не таким як усі тобто не відповідати очікуванням суспільства.

Також при виражених інтровертивних кіберадикціях може бути розвинено кіберхондрія – нав'язливе бажання шукати інформацію про хвороби в Інтернеті, що може призвести до посилення тривоги та страху[34, 139, 180]. У

людей з кіберхондрією проявляються страхи: захворіти, оскільки вони постійно знаходять у себе симптоми різних захворювань; на фоні цього ситуація може погіршуватись і страх буде переростати в боязнь захворіти серйозною хворобою – можуть боятися, що незначні симптоми є ознаками серйозних захворювань; і як результат можуть привести до підвищення страху смерті яка буде спричинена невиліковною хворобою[168, 177, 267, 290].

Інформаційна залежність схожа за ознаками на синдром FOMO тарозглядається, як нав'язливе бажання постійно отримувати нову інформацію, читати новини, статті, блоги. Особи зцією залежністю відчують тривогу, якщо немає доступу до інформації, і можуть перевантажувати себе нею, що призводить до почуття втоми, тривоги, депресії. Вони бояться пропустити щось важливе (не бути в курсі останніх подій), відстати від інших (не знати того, що знають інші) і взагалі залишитись без інформації (на фоні того що не мають доступу до Інтернету, новин, інформації). Нав'язливе бажання отримувати постійно інформацію, навіть якщо вона не є актуальною, призводить до втрати контролю часу який витрачається на цей пошук. Інформаційна залежність може призвести до проблем на роботі, в особистому житті, а також до проблем зі здоров'ям, таких як: порушення сну, тривога, депресія, хронічна втома, харчові розлади[165, 197, 208, 259, 266, 268, 276, 281, 295]. Наприклад, при мукбанга – нав'язливе бажання постійно переглядати відео із їжею (приготування чи споживання) стимулює бажання до вживання їжі воно стає не контрольованим, розвивається булімія, яка спричиняє ожиріння та всі наслідки від надмірної ваги[34, 139, 180].

Необхідно відзначити, що для осіб які нерозривно пов'язані із своїми смартфонами і постійно знаходяться або в пошуку інформації або в очікуванні інформації, відокремлюється новий вид розладу такий як – синдром фантомної вібрації, що виражається у відчутті вібрації телефону, коли його насправді немає.

Такі порушення як тривога та депресія, являють собою супутні розлади для більшості кіберадикцій, оскільки вони пов'язані із внутрішнім станом людини, ми віднесли їх до групи інтровертивних.

Тривога – це нормальна реакція на стрес або небезпеку. Вона проявляється у відчуттях занепокоєння, нервозності, страху або паніки при наявності кіберадикцій вона найчастіше пов'язана із неможливістю використовувати об'єкт адикції [34, 66, 139, 165, 171, 192, 212, 215, 245, 248, 252].

Депресія – це патологічний стан, який характеризується стійким почуттям смутку, безнадійності та втрати інтересу до життя, які можуть бути пов'язані із невдоволенням соціальної реалізації в реальному житті, чи сильним розчаруванням із подіями які виникли у кіберпросторі [66, 139, 171, 219, 245, 273, 281].

Розглядаючи змішані кіберадикції, такі як ігрова адикція, гаджет-адикція, фабінг, що поєднують в собі елементи як інтровертивних, так і екстравертивних кіберадикцій, які вказують на те, що люди з цими формами адикції можуть періодично шукати як відступ від реальності, так і соціальні взаємодії в інтернеті. Наприклад, ігрова адикція може бути спрямована на втечу від реального життя через ігровий світ, тоді як гаджет-адикція може відображати схильність до того, щоб постійно бути зануреним у віртуальний світ навіть під час реальних соціальних взаємодій. Розвиток даного типу кіберадикцій може призводити до наступних психічних порушень: номофобія, кібернетична лудоманія, кібероніоманія.

Кібернетична лудоманія (Online-гемблінг, інтернет-гемблінг) – це форма гральної залежності, коли особа витрачає значну кількість часу та грошей на інтернет-гральних платформах [2, 6, 126]. Вона характеризується патологічним бажанням грати в ігри або витратити/заробляти гроші у мережі, навіть коли це призводить до фінансових труднощів, проблем у взаєминах з оточуючими або до інших негативних наслідків. В мережі за допомогою різноманітних гральних платформ, веб-сайтів та мобільних додатків, представлена можливість безлічі азартних ігор таких як: азартні слоти, покер, рулетка, блекджек, а також спортивні ставки та інші види ігор. Онлайн-гемблінг дозволяє гравцям здійснювати ставки та грати в азартні ігри з будь-якого місця та в будь-який час за допомогою Інтернету, що призводить до розвитку гральної залежності та інших проблем пов'язаних з азартними іграми [2, 6, 126].

Кібероніоманія – це психічний розлад, який проявляється у надмірному, неперевершеному бажанні або потребі робити покупки у мережі. Люди, які страждають від кібероніоманії, можуть проводити значну частину свого часу перед комп'ютером або іншими електронними пристроями, неконтрольовано витратити власні кошти, чи навіть брати кредити на покупки в Інтернеті, що призводить до безлічі проблем в реальному житті[2, 6, 34, 139, 180].

Нагадаємо, що новий вид фобій, який формується на залежності від смартфона (фабінгу) номофобія – це страх втрати свій смартфон, загубити взаємозв'язок із ним[57, 89, 124, 168, 177, 267, 290]. Характеризується нав'язливим бажанням до постійної взаємодії із смартфоном та виходом в інтернет. Базується на страху втрати контролю, оскільки на сьогодні пристрій використовується для керування різними аспектами життя, тому втрата цього пристрою набуває особистої важливості. Також цей страх може базуватись на соціальному тиску та бажанні відповідати стандартам і очікуванням своєї соціальної групи. А для деяких людей смартфони є основним джерелом інформації та засобом зберігання важливих даних, таких як контакти, календарі, замітки тощо. Втрата або відсутність смартфона може викликати страх втрати цих даних і, відповідно, порушити нормальне функціонування. Для інших людей смартфони це засіб уникнення негативних емоцій або проблем у реальному житті, а його відсутність сприймається як зіткнення з цими емоціями безпосередньо, що викликає тривогу та стрес. Узагальнюючи, можна відзначити що номофобія може виникати з різних причин, і вона зазвичай є результатом складної взаємодії психологічних, соціальних та культурних факторів.

Нарешті, екстравертивні кіберадикції, такі як кіберкомунікативна адикція, селфітіс, кіберсекс та віртуальні знайомства, відображають бажання соціальної взаємодії та підтримки через віртуальні платформи. Люди, які мають екстравертивні кіберадикції, використовують інтернет для підтримки соціальних зв'язків та задоволення своїх емоційних потреб. Однак, в залежних формах це призводить до втрати здатності взаємодіяти в реальному світі та нарощує соціальні труднощі в реальному житті. Ці види адикцій можуть

призводити до розвитку наступних патологій психічного стану: гістрійонний розлад особистості, ексцентричний розлад особистості, нарцистичний розлад особистості, розлади сексуальної поведінки, розлади взаємовідносин.

Гістрійонний розлад особистості, один із видів психічних розладів, що характеризується емоційною драматизацією, потребою в центрі уваги та надмірною експресивністю[34, 65, 66, 139, 171, 177, 180]. Він характеризується надмірним бажанням уваги, схильністю до сексуалізації поведінки та потребою у зовнішній підтримці, перенесення у віртуальний світ розширює залучену до драматизації аудиторію. Хоча люди з гістрійонним розладом особистості часто ведуть активне та публічне життя, їхня емоційність та прагнення до уваги можуть шкодити справжній близькості та здатності вирішувати проблеми. Їхні соціальні навички, хоч і добре розвинені, іноді використовуються для маніпуляції, що затьмарює щирість у стосунках. Розрив романтичних чи інших важливих зв'язків може стати для таких людей справжньою трагедією, аж до розвитку клінічної депресії.

Ексцентричний розлад особистості –це психічний розлад, що характеризується незвичайними, ексцентричними або дивними поведінковими та мнемонічними проявами[37, 65, 66, 82, 124]. Кіберадикції можуть бути засобом виявлення цього розладу через специфічність і незвичайність онлайн-активностей або відображення ексцентричної особистості в Інтернеті. Такі кіберадикти публікують в соціальних мережах епатажні фото, відео або тексти, шукаючи будь-якої ціною лайки і коментарі. У негативних своїх проявах цей розлад може виявлятися у кібертролінгу, тобто, в навмисно провокуючих конфліктах і образах інших користувачів в інтернеті, шукаючи емоційної реакції. Ці заняття поглинають більшість часу життя таких кіберадиктів, що призводить до погіршення стосунків з близькими, втрати роботи, проблемам з навчанням. Невдалі і невідповідні реакції кіберпростору спричиняють підвищення рівня тривоги, депресії. Як наслідок ексцентричний розлад особистості якій перенесено у кіберпростір призводить до втрати самоконтролю, проблем зі сном, ізоляції від реального світу, на фізичному рівні це проблеми зі здоров'ям, пов'язані з гіподинамією, перевтомою, порушенням

зору. У крайніх формах прояву, може бути розвинено віртуальний аутизм[2, 6, 66, 124], коли людина повністю відмовляється від реального життя, проводячи весь час в інтернеті.

Нарцисичний розлад особистості (НРО) – психічний розлад, що характеризується підвищеною самооцінкою, потребою в захопленні, браком емпатії та знеціненні інших [37, 65, 66, 92]. Особистості із НРО часто мають завищену самооцінку, потребують постійного підтвердження своєї значущості, і їм складно співпереживати іншим. Для знецінення інших вони використовують кібертролінг, привертаючи уваги до себе. Можливості кіберпростору у таких людей поглиблюють нарцисичний розлад, оскільки вони дозволяють індивідуумам створювати «ідеальне віртуальне Я», отримувати визнання в Інтернеті та підтримувати свою вигідну самопрезентацію. Саме віртуальний світ дає їм можливість постійно бути на зв'язку з людьми, уникаючи реальної близькості[6, 95]. Зацикленість на самопрезентації в кіберпросторі призводить до проблем у спілкуванні з реальними людьми, тобто порушуються соціальні взаємозв'язки. Підвищується ризики розвитку депресії на тлі невдоволення собою в реальному житті і це може контрастувати з фейковим успіхом в інтернеті, що веде до поглиблення емоційних проблем.

Розлади сексуальної поведінки (РСП)– група розладів, які характеризуються неприродними, шкідливими, нав'язливими або деструктивними сексуальними патернами. Деструктивність сексуального контенту підтримується доступністю в кіберпросторі, сприяючи онлайн-порноспоживанню, віртуальним сексуальним контактам або відвідуванню сексуально орієнтованих веб-сайтів, посилює нав'язливі сексуальні думки та сприяє ризикованій поведінці, може плекати та підвищує почуття сорому. Кіберпростір дає можливість приховувати свою особистість, що у наслідку може призвести до ризикованих сексуальних контактів або експлуатації. При повному переносі сексуального задоволення до кіберпростору призводить до проблем у реальних стосунках. І як наслідок підвищує ризик розвитку психологічних проблем: депресія, тривога, ізоляція – це лише деякі з можливих наслідків кіберадикції для людей з РСП[37, 65, 66, 82, 92, 124].

Розлади взаємовідносин – психічні розлади, які впливають на спосіб, яким люди взаємодіють один з одним, включаючи соціальну анклавність, антисоціальну особистість та залежність від соціальних мереж. Зворотній варіант цього розладу в кіберпросторі можливо визначити, як кібернетичні розлади взаємовідносин (КРВ) – це тип психологічного розладу, який характеризується нав'язливим та нездоровим використанням інтернету та технологій у контексті романтичних або близьких стосунків. Ці розлади негативно впливають на емоційне та психологічне благополуччя людей, а також на їхні стосунки з іншими. Передумовами виникнення можуть бути: низька самооцінка, страх самотності та тривога. Люди з низькою самооцінкою частіше шукатимуть схвалення та підтвердження в інтернеті, що призводить до розвитку, підкріплення екстравертивних кіберрадикацій які пов'язані із спілкуванням. Страх самотності може також переводити людину у кіберпростір для того щоб постійно бути на зв'язку, створювати свою ілюзорну значимість. При цьому розладі тривога виявляється, як провокуючим фактором, так і навпаки, кіберпростір є способом зменшення тривоги на фоні страху самотності. Особи з КРВ можуть стати одержимими онлайн-спілкуванням зі своїми партнерами, ігноруючи інші аспекти життя. Кібернетичний контроль може призвести до ревностей, підозрливості та конфліктів у стосунках. КРВ може призвести до розвитку депресії, тривоги та інших психологічних проблем [6, 37, 65, 66, 82, 92, 124, 171, 177].

Для молоді, особливо для підлітків, які перебувають у стадії формування особистості, ці розлади можуть мати серйозні наслідки для психічного та емоційного здоров'я. Вони можуть порушити процес соціалізації, знизити самооцінку та підвищити ризик розвитку серйозних психічних захворювань у подальшому.

Розглянувши можливі порушення які пов'язані із підвищенням та загостренням проявів кіберрадикацій, необхідно звернути увагу і на зворотній бік порушення психіки, що ґрунтуються на страхах використання технологій: технофобія та кіберфобія.

На сьогодні технофобія – це загальний термін, що являє собою більш ніж опір освоєнню нових технологій, неприязнь до них – крайній страх перед будь-якими технологіями. Вона включає страх перед різними видами технологій, від простих побутових пристроїв до складних наукових і промислових технологій (комп'ютери, мобільні телефони, робототехніка, штучний інтелект, автомобілі, які використовують складні технології, та інше). Технофобія може проявлятися у зв'язку з історичними подіями або міфами, пов'язаними з технологіями. Або може бути пов'язана з культурними чи соціальними поглядами, що сприяють негативному сприйняттю технологій. Люди з технофобією уникають або відчують неприязнь до будь-яких нових технологій і нововведень. Вони можуть боятися потужності штучного інтелекту, роботів або комп'ютерів [66, 82, 124]. Навпаки, люди з цим захворюванням можуть бути одержимі страхом перед технологіями або можуть просто докладати масу зусиль, щоб уникнути впровадження технологій у своє життя.

Будь-хто може відчувати страх або небажання використовувати нові технології, особливо люди похилого віку, частіше схильні до розвитку цієї фобії. Також люди мають більшу ймовірність розвитку технофобії, якщо у них є інший діагноз психічного здоров'я, наприклад, тривожний розлад.

Кіберфобія – це специфічний вид технофобії, який характеризується страхом або неприязню до всього що пов'язано із кіберпростором (комп'ютерні технології, інтернет, смартфони, гаджети, штучний інтелект, соціальні мережі, програмне забезпечення тощо). Тобто кіберфобія – це більш вузька категорія порівняно з технофобією і зосереджується саме на цифрових, інформаційно-комунікаційних технологіях та кіберпросторі. Люди з кіберфобією можуть боятися, що вони або їхні близькі стануть залежними від цифрових технологій, або цифрові технології будуть вбудовані в їх тіла чи мозок; або їх свідомість буде захоплена штучним інтелектом; або це неподоланий страх перед кіберзлочинами чи хакерами. Найчастіше кіберфобії обумовлені негативним особистим досвідом: кібершахрайством, зламом персональних даних, кібербулінгом тощо. Люди із кіберфобією можуть відчувати страх перед необхідністю використання соціальних мереж, електронних банків та

електронної комерції, програм що зберігають персональні дані, чи хмарних сховищ тощо.

Отже, технофобія – це страх перед усіма видами технологій, як цифровими, так і недіджитальними, а кіберфобія – зосереджується виключно на цифрових, інформаційно-комунікаційних технологіях та кіберпросторі. Технофобія може бути викликана загальною неприязню до нововведень, історичними подіями або культурними факторами. А кіберфобія найчастіше виникає через негативний досвід з комп'ютерними, цифровими технологіями, страхом стати жертвою кіберзлочинності або страхом залежності від цифрових пристроїв чи штучного інтелекту. Прояви технофобії можуть у легкій формі виражатись у уникненні використання широкого спектру технологій, включаючи медичні пристрої, автомобілі з автоматичним управлінням тощо. Кіберфобія – обмежується униканням комп'ютерів, інтернету, соціальних мереж та інших цифрових технологій.

Підкреслимо, що, технофобія та кіберфобія є взаємопов'язаними, але все ж таки різними явищами. Поки недостатньо експериментальних досліджень щодо розповсюдженості технофобій та кіберфобій. Можливо лише дослідити поодинокі дослідження в напрямку визначення вікових особливостей зрілого та прихильного віку щодо впливу, наслідків та порушень серед них. Так в одному із сучасних досліджень констатувалось, що частина літніх людей, які користуються Інтернетом, включає: 60% дорослих у віці від 55 до 59 років; 45% дорослих у віці від 60 до 64 років; 25% дорослих у віці від 65 до 74 років; 6% дорослих у віці 74 років і старше [148, 196].

Страх перед технологіями зазвичай не пов'язаний з однією причиною. Натомість може відігравати певну роль різноманітність факторів. Щоразу, коли відбуваються серйозні зміни в тому, як ми робимо звичайні речі, особливо якщо задіяні машини, технофобія виникне з більшою ймовірністю. Чим частіше люди користуються предметом, тим комфортніше та впевненіше вони відчують його використання. Традиційно підлітки та молоді люди першими сприймають нові продукти та першими освоюють їх, а потім молодші діти. Дорослі, як правило, дещо повільніше сприймають нові технології, а деякі люди – похилого

віку, можуть взагалі їх ніколи і не прийняти. Для них однією з найбільш тривожних ситуацій, пов'язаних зі страхом перед технологіями та кіберфобіями є «сценарій кінця світу». Від розумних роботів, налаштованих на знищення, до ракет, які самі запускаються й починають Третю світову війну, фільми, література та телешоу наповнені «технологіями, які пішли не так». Ці популярні зображення сучасного апокаліпсису, викликаного технологіями, штучним інтелектом, який розвивається на тлі кіберпростору посилюють страх перед новими технологіями, спекуляції щодо впливу штучного інтелекту, також можуть відігравати певну роль у формуванні страху перед найновішими технологіями.

Залякування є одним із прикладів того, як масова істерія сприяла страху перед технологіями. Ходили чутки, «банки, урядові установи та суспільство, яким ми його знали, закриються в той момент, коли ми перейдемо в нове тисячоліття, тому що комп'ютерні дизайнери забули запрограмувати системи для обробки чотиризначних дат». Теорія полягала в тому, що двозначне число «00» року призведе до збою мереж [267, 285].

Звичайно, 1 січня 2000 року прийшло і пройшло без пригод. Більшість основних систем уже були здатні обробляти чотиризначні дати, а ті, які ні, були здебільшого перепрограмовані задовго до критичної дати. Навіть ті домашні комп'ютери, які не були перепрограмовані, пройшли без жодних збоїв.

Ті, хто має певну фобію, як-от технофобія, кіберфобія зазвичай відчують сильну фізичну, когнітивну та поведінкову реакцію на нові технології. Ці реакції схожі на симптоми тривоги або панічного розладу та негативно впливають на загальне самопочуття й функціонування. У випадках тривалої стійкої ситуативної фобії люди схильні розвивати нездорові механізми уникнення, щоб впоратися з симптомами технофобії. На жаль, уникання зазвичай викликає тривогу та страх, що негативно впливає на психічне здоров'я людини, якість життя та гальмує самостійність, особливо у літніх людей.

Фізичні симптоми технофобії та кіберфобії можуть включати: прискорене серцебиття; прискорене дихання або задишка; запаморочення або

непритомність; тремтіння; нудота, блювання та/або розлад шлунку; біль у грудях; пітливість або озноб; м'язову напругу [66, 171, 177].

До загальних когнітивних та поведінкових симптомів технофобії та кіберфобії можливо віднести: надмірну стурбованість необхідністю використання нових технологій; поведінка уникнення (тобто відкладення покупки або оновлення мобільного телефону чи смарт-пристрою); відмова від використання комп'ютера, смартфонів та інших електронних девайсів; відмова від будь-яких типів транзакцій в Інтернеті; критика сучасних технологій або інноваційних змін; у крайніх випадках деякі люди переїжджають у сільську місцевість, де немає доступу до технологій [267, 285].

Технофобія та кіберфобія не визнається формальним розладом, але вони підпадають під категорію специфічних фобій, якщо відповідає певним критеріям, викладеним у DSM-5. Проте, оскільки останніми роками технології швидко розвиваються, деякі клініцисти розглядають технофобію як специфічну фобію. Специфічні фобії – це ірраціональні страхи перед певною ситуацією, предметом, твариною або взаємодією [171, 177]. Страх не пропорційний реальній небезпеці. Як правило, процес їх діагностики включає: структуроване клінічне інтерв'ю щодо розладів за МКХ-11 чи DSM-5, які включають перелік питань для оцінки діагностичних критеріїв цього психологічного розладу [66, 154, 171, 177]. Визначається симптоматика, тривалість та інтенсивність страху, а також про те, як страх впливає на життя. З'ясовується, чи є страх специфічним для певного типу технологій (наприклад, комп'ютерів, смартфонів, роботів тощо) або ж він є більш загальним. Збирається інформація про особисту та сімейну історію пацієнта, щоб з'ясувати, чи є у нього інші психічні розлади, які можуть бути пов'язані з технофобією. Проводиться фізикальне обстеження, щоб виключити будь-які медичні причини симптомів. Важливим етапом є диференціація технофобії від інших психічних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, панічний розлад, соціальний тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [66].

Для діагностики технофобії можуть використовуватися різні інструменти, такі як опитувальники та шкали оцінки. Пацієнту можуть бути надані анкети для самооцінки: це допомагає визначити серйозність страху та його вплив на психічний стан людини. Також проводиться оцінка поведінки, яка включає спостереження за поведінкою, щоденники або тестування поведінкового підходу, яке включає знайомство клієнта з об'єктом або ситуацією, якої він боїться, щоб оцінити рівень страху та відповідності симптоматики. Проводиться й оцінка навичок, що допомагає визначити причину технофобії клієнта [3, 124, 138, 146, 171].

Після встановлення діагнозу, проводиться лікування, ВООЗ рекомендовано використовувати в таких випадках наступні методи психотерапії. Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) – це підхід, який включає виявлення та зміну негативних думок, які відіграють роль у викликанні почуття страху; раціонально-емотивно-поведінкова терапія (РЕПТ) – форма когнітивно-поведінкової терапії, яка фокусується на тому, щоб допомогти людям ідентифікувати та змінити ірраціональні та негативні думки, які лежать в основі їх емоційних проблем. Експозиційна терапія – це метод лікування, який поступово і контрольовано піддає пацієнта його страху, щоб допомогти йому звикнути до нього і подолати його [3, 38, 54, 55, 65, 70, 85, 99, 125, 142].

При складних випадках може бути призначено медикаментозне лікування (фармакологічний супровід) – можуть бути призначені антидепресанти або інші ліки, щоб допомогти людині впоратися з тривогою та страхом. Ліки від фобій зазвичай використовуються короткочасно для лікування симптомів, пов'язаних із фобією, і допомагають людям спокійно подолати початкові перешкоди та тригери, що виникають під час терапії.

Таким чином, класифікація кіберадикцій за типами надає більш глибоке розуміння їх характеристик та можливих наслідків для психічного здоров'я. Враховуючи ці відмінності, можливо розробляти більш ефективні програми профілактики та корекції, спрямовані на конкретні типи кіберадикцій та їхні наслідки для особистості.

3.2. Міжнародний досвід психопрофілактики і психокорекції залежності від кіберпростору у підлітковому та юнацькому віці

На сьогодні існує значна кількість досліджень в яких підіймається питання лікування кіберадикцій, проте все частіше обговорюється й профілактика та зміцнення здоров'я як метод позитивного впливу на залучення молоді до онлайн-середовища.



Профілактика – це термін, який охоплює широкий спектр втручань, спрямованих на зниження частоти захворювань та інвалідності або уповільнення прогресування та загострення стану, при цьому зміцнення здоров'я виступає як компонент профілактики [18]. Профілактичні підходи, які найчастіше зустрічаються в літературі, були класифіковані відповідно до двох рамок визначень (Рис. 3.2.1):

Рис. 3.2.1 Світові концепції профілактики

1. Концепція М. Каплана включає: первинну (запобігання виникненню захворювання), вторинну (зменшення частоти захворювань) і третинну (зменшення впливу постійних проблем зі здоров'ям) профілактику, наголошуючи на перспективі громадського здоров'я [18].

2. Концепція Н. Гордона включає три рівні: універсальний (орієнтований на широку групу населення), вибірковий (орієнтований на субпопуляції) і показана профілактика (орієнтований на групу ризику або вразливих осіб [18]).

Зміцнення здоров'я відноситься до комбінованих освітніх та екологічних ресурсів, що сприяють здоров'ю. Програми профілактики, спрямовані на боротьбу з ризикованим способом життя підлітків, історично були спрямовані на тих, хто не споживає (первинна профілактика), виявлення потенційних проблем (вторинна профілактика) та лікування (третинна профілактика) для підлітків, які демонструють проблематичну поведінку, таку як хімічні та нехімічні залежності [3, 21, 38, 43, 47, 48, 53, 87, 96, 100, 104, 125, 140, 144]. Останні результати свідчать про більшу кількість багатосистемних підходів, заснованих на фактичних даних, із залученням батьків, шкіл, громади та інших відповідних зацікавлених сторін у керівництві профілактичними зусиллями [3, 10, 98, 157, 263, 264, 274, 280].

На сьогодні існує сучасний науковий консенсус щодо необхідності розробки добре контрольованих, методологічно надійних втручань для кіберадикцій, які ґрунтуються на емпіричних даних і теорії [3, 10, 43, 48, 53, 98]. Часто у дослідженнях акцент робиться на захисних факторах та характеристиках, які зменшують ймовірність виникнення залежностей від кіберпростору [24, 56, 79, 132, 140, 149, 209, 212]. Фокус уваги науковців зосереджується на внутрішньо-особистісних захисних факторах (тобто таких що пов'язані з генетичними схильностями, рисами особистості та психічними розладами), а не на системних – соціальних (сім'я чи громада). Зокрема, дослідження підкреслювали сприяння змінним раціональної, емоційної та позитивної психології (тобто самооцінці, самоефективності), покращенню навичок і компетенцій для запобігання неконтрольованому використанню (тобто самоконтролю, регуляції емоцій та соціальної взаємодії) смартфонів, телефонів, комп'ютерів чи в загалі кіберпростору. Також підкреслюється необхідність подальшої оцінки посередницьких і модеруючих факторів, які можуть впливати на результати програми. Згідно з розглянутими дослідженнями, докази свідчать про те, що фактори ризику та захисні фактори мають більший зв'язок з кіберадикціями в молодих вікових групах і підтверджують необхідність розглядати внутрішньо-особистісні змінні при розробці інтервенцій: втеча від життя, самоідентичність, увага, контроль і

змінні регулювання емоцій (гнів, агресія, схильність до адиктивності) і подолання негативного стресу; стійкість, соціально-емоційна адаптація та позитивні переходи в розвитку (тобто від підліткового віку до дорослого); підходи позитивної психології (які збільшують позитивні емоції та покращують соціальні компетенції); підходи раціональної та емотивної терапії (виявлення ірраціональних настановлень та формування нових); терапія відповідальності; активне спостереження та усвідомлення (грані уважності) тощо.

Світова політика, ґрунтується на доказах та надійних результатах досліджень і відповідному розповсюдженні в засобах масової інформації, належній оцінці шкільних програм втручання та більшій кількості рандомізованих контрольованих досліджень (РКД) із вбудованими стандартами оцінки для отримання рекомендацій на основі доказів [31, 115, 118, 119, 162, 167, 179, 186, 191, 197]. Будь-які сучасні ініціативи мають бути спрямовані на конкретні групи населення (тобто на молодь), а конкретні дії в Інтернеті, такі як проблемне використання соціальних мереж або ігри, мають відображати поточний стан знань, базуватися на теорії та мати на меті підвищення навичок і компетенцій, пов'язаних із факторами ризику та захисними факторами [22, 27, 56, 79, 118, 130, 132, 210, 220, 275]. Тоді це може виправдати фінансування та розвиток політики громадського здоров'я, яка може призвести до зниження захворюваності та поширеності кіберадикцій

Л.А. Шнайдер., Д.Л. Кінг та П.Х. Дельфаббро, провели систематичний огляд літератури щодо всесвітніх стратегій профілактики непорядкованих і небезпечних ігор та використання Інтернету, дійшли висновку, що: 1) формальне визнання та плутанина у визначеннях залишаються проблемою для розробки надійних програм профілактики, і 2) поширеність явища в глобальному контексті та географічно розпорошені профілактичні програми вказують на важливість інтеграції профілактичних зусиль та успішної практики в різних країнах, приділяючи увагу культурним відмінностям [258].

Так, наприклад, за останні 20 років підвищений ризик кіберадикцій в Південно-Східній Азії спонукав відповідні уряди ініціювати комплексні національні плани профілактики та втручання, а також значні інвестиції в

наукові дослідження поведінки. У Південній Кореї, де згідно з Національним опитуванням щодо інтернет-залежності (2019 р.), 17% населення групи ризику мають прояви кіберадикцій. Освіта з профілактики цих залежностей стала обов'язковою за законом (стаття 30, пункт 8 Національної інформаційної бази Закон), де всі рівні освіти проходять навчання з профілактики кіберадикцій відповідно до віку за підтримки місцевих і центральних органів влади. Подібні ініціативи лише епізодично запроваджувалися в останні роки в західних країнах і все ще знаходяться на стадії зародження з точки зору профілактики [246, 247].

Дослідниками Китаю, К.С. Ву., Х.Т. Вонг, С.М. Юнг та співавторами, було проведено метааналітичний огляд втручань із психосоціального лікування, яке включало профілактичні ініціативи. В рамках їх дослідження було виявлено значний ефект для зменшення кіберадикцій та покращення самоконтролю й самооцінки. Особливі результати надавало консультування за участю батьків, навчання самоконтролю, програми із застосуванням конкретної (теоретичної) форми терапії [227, 263, 273, 287].

Крім того, інші дослідження та огляди повідомляють про відсутність науково-обґрунтованих профілактичних програм і рандомізованих контрольованих досліджень (РКД) – які вважаються «золотим стандартом» в оцінці результатів втручання та ефективності освітніх втручань – для керівництва клініцистами, викладачами, громадськими центрами та іншими важливими зацікавленими сторонами цими типами поведінкових залежностей [31, 115, 118, 119, 162, 167, 179, 186, 191, 197].

Втручання варіювалися від семінарів із цифровою підтримкою і тренінгів «рівний-рівному» до більш складних проектів: втручання з медіаграмотності щодо використання цифрових медіа; програми зміцнення здоров'я з різними моделями поведінки з використанням Інтернету та іграми; включеними як цільова поведінка до когнітивно-поведінкових групових протоколів втручання та інтегрованих моделей для кіберадикцій, які включали профілактичні/психоосвітні та терапевтичні елементи у свій підхід до цільових груп ризику.

Розроблені програми мультиповедінки включали: програми медико-санітарної освіти, які були частково інтегровані в шкільні програми сприяння здоров'ю Європейською мережею шкіл сприяння здоров'ю в Європі, а також інші глобальні світові програми з багатьох видів залежностей і позитивного розвитку молоді. Всі вони включали низку видів поведінки з високим ризиком, а не були націлені на єдине втручання, що сприяє зміцненню психічного здоров'я [156, 178, 179, 231, 243, 263, 264].

М. А. Трувала, М. Д. Гриффитс та колеги [274] розробили кластерний проспективний протокол рандомізованого контрольованого двостороннього зареєстрованого дослідження, використовуючи суворі клінічні критерії, що враховують методологічні елементи РКД (рандомізація, приховування розподілу, сліпота, вимірювання відповідності, контроль за спільним втручання та облік відсіву) [31, 115, 118, 119, 162, 167, 179, 186, 191, 197, 274].

Б. Вальтер, Р. Ханевінкель та їх колеги розробили двохвильове (базова лінія – після втручання) РКД з двома групами (втручання проти контрольної групи) [226, 280]. Кластерна рандомізація в обох дослідженнях була стратифікована відповідно до типу школи (на основі німецької системи освіти). У дослідженні Б. Вальтер, Р. Ханевінкель та їх колег така рандомізація призвела до нерівних розмірів вибірки та різних типів шкіл у двох групах, тоді як у дослідженні М.А. Трувала, М.Д. Гриффитс та колег кожна школа вважалася одиницею рандомізації [274, 226, 280].

Розглянуті в дослідженням програми були націлені на підлітків різного віку від 8 до 18 років, більшість з яких орієнтована на середній підлітковий вік: 12-18 років; 10-14 років; 15-16 років; 11-16 років; 13-15 років; 8-12 років; і 12-15 років, що охоплює вісім країн: Німеччина, Нідерланди, Італія, Австралія, Корея, Гонконг, США та Туреччина. Ці програми проводилися під час занять кваліфікованими шкільними вчителями (під керівництвом експертних установ охорони здоров'я), кваліфікованими фахівцями (психологами, соціальними працівниками та дослідниками) та командами громадського здоров'я, дослідницька група, що складається з вчених у різних дисциплінах, або через колегіальне навчання [156, 178, 226, 275, 231, 263, 264, 274, 280].

Додаткові докази досліджень лікування гаджет-адикцій, фобінгу та номофобій підтверджують підхід посилення захисних факторів і мінімізації факторів зменшення шкоди: з використанням різних технік, таких як переключення уваги (відволікання уваги індивіда на іншу значущу діяльність), переконування (сприйняття інших як таких, що намагаються запобігти грі за допомогою вмовлянь, аргументів тощо), раціоналізація/навчання (навчання розуміти наслідки проблемної поведінки), батьківський моніторинг (як підліток сприймає батьківську увагу до свого життя – активну чи пасивну), ресурс обмеження (ступінь, до якої індивідуум був обмежений у грі з точки зору ресурсів, тобто грошей або обладнання), сприйняття вартості (уявлення про фінансові витрати, пов'язані з діяльністю) або утримання від участі [31, 115, 118, 119, 157, 162, 163, 167, 174, 179, 186, 191, 197, 274]. Загалом, підтримка позитивного психічного здоров'я (що включає як емоційне благополуччя, так і соціальне функціонування) у шкільних умовах, а також підкреслення свободи волі, автономії та оптимізму є позитивною пропозицією [147, 274, 280].

Крім внутрішньо-особистісних факторів, використання міжособистісних захисних факторів у профілактиці гаджет-адикцій, фобінгу чи номофобії, таких як залучення сім'ї та стосунків у школі у розробці та здійсненні втручань, рекомендується як більш ефективний підхід, ніж втручання, які зосереджені виключно на підлітках [47, 48, 98, 104, 140, 157, 263, 280]. Зміцнення здоров'я все більше сприймається в екологічному контексті, пов'язаному з оточенням людини, сім'єю, соціальними мережами, спільнотами та державною політикою. Проте профілактичні заходи, в деяких дослідженнях характеризуються відсутністю багаторівневого залучення зацікавлених сторін і не враховують сімейну динаміку або вплив батьківського моніторингу та батьківської близькості, які, в інших дослідженнях підкреслюються як один із можливих аспектів подолання захисних факторів і основним інгібітором гаджет-адикцій і для зменшення часу во взаємодії із смартфоном та інтернетом [98, 135, 213, 221, 258, 287].

Докази з контексту лікування демонструють, що багаторівневе консультування (включаючи консультування, мотиваційне інтерв'ю, залучення

сім'ї, індивідуальну та групову терапію) та мультимодальне ефективне лікування (із застосуванням різноманітних терапевтичних підходів із використанням сімейного навчання та/або навчання педагогів) було виявлено перспективним для осіб з фобінгом та номофобією. Тому було запропоновано, щоб сім'я була в центрі уваги стратегій профілактики, використовуючи підходи, орієнтовані на сім'ю, освіту батьків, ініціативи щодо покращення навичок спілкування з підлітками, сприяння здоровій взаємодії та допомагаючи сім'ї зменшити дезадаптивну сімейну поведінку [98, 135, 213, 221, 227, 247, 258, 261, 287].

Крім захисних факторів, розглянуті дослідження були спрямовані на зменшення психосоціальних труднощів (тобто рівня мотивації та соціальної взаємодії) і супутніх симптомів (тобто тривоги, депресії та прокрастинації). Це відповідає літературі щодо кіберадикцій, яка наголошує на коморбідності цих адикцій з різними розладами (синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю, тривогою та депресією) та зв'язку з психосоціальними проблемами.

Окрім симптоматики кіберадикцій, профілактичні програми, оцінюються за наступними напрямками: спрямованість на посилення захисних факторів і мінімізацію змінних ризику Інтернет адикцій, зменшення супутніх симптомів і негативних психосоціальних наслідків, пов'язаних із кіберадикціями. Ці змінні вимірювалися як вторинні результати в більшості досліджень. Фактори захисту були індивідуальними (а не системними) факторами, пов'язаними з підвищенням кваліфікації, передачі знань і зміною ставлення, а також зменшенням симптомів супутніх захворювань. Це було пов'язано з підвищенням рівня знань про ризики та наслідки внутрішнього впливу, а також з просуванням психосоціальних компетенцій: навичок критичної оцінки, соціальних навичок, навичок вирішення проблем, навичок регуляції емоцій і самоконтролю, навичок когнітивної реструктуризації, зниження імпульсивності, самоконцепції, самоуправління, сприяння здоровим суспільним стосункам, сприяння усвідомленню суб'єктивних стосунків (особиста релевантність) із технологіями та соціальне навчання (навчання рівних).

Переглянуті профілактичні програми охоплювали низку методів втручання, які використовувалися односторонньо або в комбінації:

- 1) підхід «рівний-рівному»;
- 2) стратегія підвищення компетенції, заснована на навичках, психосоціальна компетенція для сприяння сильним сторонам підлітків, заохочення критичного мислення, самоконтролю, саморефлексії, критичного сприйняття та обговорення власного використання або підвищення медіаграмотності;
- 3) зменшення супутніх симптомів і негативних психосоціальних наслідків: тривоги, депресії, негативних результатів у школі (тобто прокрастинації);
- 4) підвищення обізнаності/інформування про негативні наслідки та потенційні ризики кіберадикції;
- 5) наголос на позитивній психології (Позитивне навчання підлітків через цілісні соціальні програми (проект P.A.T.H.S.) [156, 178, 179, 226, 228, 231, 232, 263, 264, 274, 275, 280])

Про вимірювання ефективності повідомлялося в семи дослідженнях (решта були протокольними дослідженнями), причому більшість повідомили про неоднозначні результати щодо використання Інтернету чи ігор. Розміри ефекту (d Коена) були розраховані авторами цього огляду, де це було застосовано, для РКД і предекспериментальних проектів, щоб застосувати загальний метод вимірювання ефективності в дослідженнях [31, 115, 118, 119, 162, 167, 179, 186, 191, 197]. В. Буш, Де Леута та їх колеги [179] представили малий і середній розміри ефекту, коливаючись від $d = 0,112$ (d Коена) у показниках тривалості використання ігор до $d = 0,401$ для тривалості використання Інтернету. Лише у студентів третього курсу спостерігався вищий розмір ефекту для показників використання Інтернету ($d = 0,563$). Результати показали збільшення часу, проведеного в Інтернеті (годин/день), інтенсивного використання ігор і збільшення кількості патологічних користувачів Інтернету всупереч очікуванням, але вдалося досягти зменшення кількості користувачів ігор, що свідчить про те, що інтервенціям вдалося частково вплинути на намір

підлітків змінити використання Інтернету та ігор. Дослідження також підтвердило зв'язок між використанням Інтернету та психосоціальними проблемами, а також між використанням ігор і меншою фізичною активністю [159, 178, 179, 231, 263, 264, 274, 275, 280].

Проспективне дослідження К. Лінденберга [228] використовує терапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкові підходи для усунення когнітивних упереджень (тобто порочне коло використання Інтернету, підкріплене оперантним обумовленням) і модифікацій поведінки (тобто вирішення проблем і керування непередбаченими ситуаціями). Вважається, що когнітивні механізми (наприклад, обмежування, мінімізація, звинувачення, виправдання та раціоналізація) задіяні в гаджет-адикціях, фобінгу та номофобії, а КПТ було запропоновано як найефективнішу форму лікування цих адикцій, тому застосування терапевтичних методів для осіб із групи ризику може бути багатообіцяючим підходом [228].

Спільні детермінанти, що лежать в основі, захисних та шкідливих факторів адиктивної поведінки серед молодого покоління і подальше кластеризування ризикованої поведінки спонукали сферу профілактики до інтеграції практик із застосуванням більш цілісного, мультиповедінкового підходу. Подібна адиктивна поведінка виявляється взаємопов'язаною, і, згідно з дослідженнями І.Х.Чен, Х Леюнг та їх колегами, інтенсивне використання Інтернету та ігор [182, 183], а також відповідні психосоціальні проблеми не є окремими проблемами, а супроводжують інші проблеми зі здоров'ям, які взаємодіють синергетично, що вказує на те, що профілактичні програми повинні вирішувати проблеми із фізичним здоров'ям також. Спільні цілі (наприклад, розвиток навичок відмови, подолання емоцій і гальмування, розгляд довгострокових наслідків і підвищення обізнаності) відповідних сфер ризику (тобто ризикована поведінка, така як вживання наркотиків і алкоголю, азартні ігри та ігри) можуть бути тематично інтегровані і представлені як більш широка профілактична програма, яка також впливає і академічну успішність молодого покоління. Це обґрунтування було прийнято в рамках

шкільного проекту P.A.T.H.S. і програми мультязалежності BEST [178, 231, 264].

Стратегії лікування та профілактики, які спрямовані як на проблемне користування Інтернетом, так і на інші проблемні форми поведінки, такі як азартні ігри [2, 53, 126], були запропоновані для синергічного покращення багатьох результатів для здоров'я, що призводить до зниження ризикованої поведінки в підлітковому віці [3, 10, 29, 31, 33, 47]. Внутрішнім обмеженням шкільних програм є відсутність даних оцінювання/скринінгу на рівні школи і практичні труднощі в просуванні вибіркової профілактики для підлітків із груп ризику та/або залежних [48]. Крім того, у західних суспільствах не вистачає систематичних профілактичних програм, спрямованих на підтримку розуміння впливу кіберадикцій у тому числі фабінгу та потенційних ризиків, незважаючи на, можливо, тривожні показники поширеності в усьому світі [53, 96, 98, 104, 125, 140, 144,].

Наразі доступні детальні протоколи для розробки втручань із зміцнення здоров'я на основі теорії. Один із впливових підходів, «Картування втручання» (Intervention mapping), розділяє розвиток втручання на шість процесів: 1) оцінка потреб на основі моделі PRECEDE-PROCEED (PRECEDE: здоров'я, поведінка, фактори навколишнього середовища та детермінанти; PROCEED: розробка, впровадження та оцінка втручання); 2) встановлення найближчих цілей програми або «результативності» (тобто, що потрібно навчитися або змінити, що може бути пов'язано зі змінами на індивідуальному, організаційному чи соціальному рівні) та її детермінанти (особисті чи зовнішні); 3) вибір теоретичних методів (моделювання) і практичних стратегій їх застосування; 4) фактичний дизайн в одну комплексну програму, яка підтримує теоретичну основу; 5) план його систематичного впровадження користувачами програми; 6) оцінка процесу та ефекту для оцінки ефектів [128, 163]. Однак, автори (Л. К. Бартоломью, Г. С. Парсел та Г. Кок) наголошують на ретельному застосуванні теорії, щоб уникнути ризику небажаних результатів. У своїй роботі автори пропонують приклад того, як використання колишніх наркоманів як зразків для наслідування в шкільних програмах призвело до збільшення

вживання наркотиків – через неявні повідомлення, що вживання наркотиків все ще може призвести до соціально прийнятних дій (колишні наркомани виступали як лектори) та зосередження уваги на небезпеці вживання, а не на навичках прийняття рішень, навичках соціального опору та самоефективності [163].

На сьогодні все частіше шкільна система використовується як місце для стимулювання профілактичних зусиль і вирішення питань зміцнення здоров'я та громадського здоров'я. Це може мати форму навчання вчителів і батьків, навчання учнів та підвищення обізнаності, може посилити захисні фактори та зміцнити позитивну поведінку або аспекти навколишнього середовища, які зменшують ймовірність негативних явищ. Зусилля на базі школи є ефективними, оскільки вони пропонують доступ до великої кількості учнів і являє собою економічно ефективний спосіб профілактики. За оцінками експертів, переваги таких програм перевищують витрати на них, із сукупними перевагами, потенційно в більшій кількості сфер, ніж заплановано (тобто, академічні досягнення чи інші форми поведінки, що сприяють здоров'ю).

Враховуючи подібність між хімічними та нехімічними залежностями, вивчення даних шкільних ініціатив щодо адиктивної поведінки підлітків та юнаків (включаючи залежності від психоактивних речовин, розладів харчування та азартних ігор) може надати додаткові данні і для зміни підходів щодо профілактики кіберадикцій [157, 163, 280]. Висновки світових досліджень щодо ефективності універсальних шкільних профілактичних програм видаються позитивними, тоді як ефективність націлювання на конкретні проблеми психічного здоров'я все ще суперечлива [12, 21, 38, 47, 53, 62, 91, 138, 140, 163, 210, 231, 250, 259, 263].

Наприклад, у дослідженнях, Ма Х.К., Чу М.К.Ю. та Чан У.В.І., яке було пов'язане з різними формами поведінки в кіберпросторі, дало неоднозначні результати. Втручання призвело до значних змін у поведінці щодо щотижневого часу перед екраном лише для хлопчиків, але жодних відмінностей не спостерігалося для хлопчиків у тижневих годинах ігор. У результатах спостерігалися гендерні відмінності. Порівняння результатів

студентів-учасників із тенденціями за той самий період часу (2007 проти 2010) з однолітками, які беруть участь у голландському дослідженні поведінки дітей шкільного віку, спостерігалось значне зниження за всіма параметрами поведінки щодо здоров'я. Не спостерігалось жодних змін щодо часу використання або компульсивності для хлопчиків, але хлопчики мали значно менше психосоціальних проблем у стані після втручання порівняно з дівчатками [232]

Позитивні результати спостерігалися в програмах мультиризикової поведінки – проект P.A.T.H.S. Завдяки введенню цієї програми було досягнуто зменшення кіберадикцій та підвищення самоконтролю за використанням Інтернету. В цій програмі використовувались різні періоди оцінювання. На початковому етапі дані РКД збирали протягом восьми років. На першому році її впровадження було зібрано бали до і після тесту. На другому році було проаналізовано чотири хвили даних з індивідуальними моделями кривих зростання, що свідчить про кращу продуктивність і менший ризик в експериментальній групі щодо різних результатів. У третій і четвертий, шостий і сьомий роки відповідно результати були такими ж позитивними [156, 178, 179, 226, 228, 231, 232, 263, 264, 274, 275, 280].

Інша програма «BEST Teen» представила попередні об'єктивні та суб'єктивні оцінки результатів на основі балів до втручання та передбачила зниження на 45% ймовірності того, що група втручання демонструватиме неконтрольоване використання Інтернету, значно нижчий намір надмірно використовувати Інтернет та вищі оцінки за психосоціальними показниками, навички, знання та переконання щодо залежності та виправлення помилкових уявлень. Учасники програми мали високу позитивну оцінку змісту навчальної програми та задоволення програмою. Однак результати ґрунтувалися на балах по одному пункту для кожної вимірюваної адиктивної поведінки, включаючи кіберадикції, що демонструвало низьку надійність (показник Кронбаха коливався від 0,24 до 0,31 до і після тесту)[263, 264].

У США дослідження Ю. Хсвен, Л. Рубензал та Д.С. Бікхем, забезпечило якісну оцінку проведеного дослідження шляхом розгляду показників зручності

використання відеоігор та сприйняття учнями привабливості, прийнятності та сприйнятої корисності освітнього контенту відеоігор. Вони були оцінені після втручання за допомогою опитувальників і продемонстрували, що ця освітня платформа виглядає можливою та ефективною для підвищення знань про здорове та безпечне використання смартфонів у дітей шкільного віку[210].

Дослідження в країнах Південно-Східної Азії, головним чином у Південній Кореї, повідомляли про позитивні зміни для змінних результатів [231, 263, 264]. Однак, їх висновки слід інтерпретувати з обережністю, оскільки данні представлені з дуже малими розмірами вибірки.

Неоднорідність спостерігається в обсязі, змісті, оцінці результатів (наприклад, вид кіберадикції, час перед екраном, частота, ставлення, звички тощо) та інструментах оцінки, які використовуються в світових дослідженнях. Це частково відображає різноманітність концептуалізації мультиризикових програм, їх складності й різноманітності обґрунтування та пріоритетів, на яких мають бути зосереджені державні програма профілактики кіберадикцій. Слід зауважити, що більшість розглянутих програм спрямовані на зниження використання світового павутиння. Хоча, дослідження показали неоднозначні результати щодо використання Інтернету та ігор, і виявляється, що встановлення скорочення часу використання Інтернету як результат є досить проблематичним, подібно до проблем із інструментами оцінки для його вимірювання. Поглиблення знань про наслідки та ризики, сприяння захисним факторам та вдосконалення навичок і компетенцій, а також використання навчання «рівний-рівному» були основними стратегіями, які використовувалися в програмах профілактики. Схеми дослідження варіювалися від складних РКД для оцінки ефективності втручання, яке використовує методи КПТ для осіб із групи ризику, до пілотних предекспериментальних планів, які проводилися та вимірювалися в одній школі без використання контрольної групи [31, 115, 118, 119, 156, 162, 167, 178, 179, 186, 191, 197,210, 226, 228, 231, 263, 264, 274,272, 275, 280].

Нажаль відсутність більш широкого розповсюдження результатів досліджень обмежує доказову базу, яка є важливою для визначення найкращих

практик і гарантує ефективність профілактичних підходів, що проводяться в країнах, де кіберадикції є пріоритетом у політиці охорони здоров'я та де профілактика вже була встановлена на національному рівні.

Проаналізувавши існуючий досвід впровадження профілактичних та психокорекційних програм, на наш погляд, можливо відокремити три основні проблеми які можуть бути критичними з точки зору ефективності втручання та негативно впливати на результати втручання й потребують подальшого вирішення:

- 1) різноманітність використовуваних інструментів оцінки кіберадикцій та відсутність діагностичних критеріїв і клінічного статусу;
- 2) різні методологічні обмеження, які зустрічаються в дизайні програм;
- 3) використання Інтернету та скорочення часу ігор як основних змінних результатів у дослідженнях запобігання адиктивної поведінки.

Висновки підкреслюють дефіцит профілактичних досліджень. Майбутні дослідження мають включати РКД із використанням суворих методологічних розробок для надання рекомендацій, що ґрунтуються на доказах. Такі дослідження доповнюють зростаючу кількість доказів, які можуть мати значний вплив на формулювання політики в галузі охорони здоров'я та освіти, а також на керівні принципи для шкіл і моніторингу батьків. Якщо говорити точніше, необхідні майбутні дослідження, щоб забезпечити подальше розуміння посередницьких і модеруючих змінних, факторів захисту та зменшення шкоди, а також зосередитися на потребах зацікавлених сторін для формулювання плану втручань.

Крім того, досягнення консенсусу щодо визначення, клінічного статусу та оцінки кіберадикцій, ігрової залежності та залежності від соціальних медіа суттєво покращить профілактичні зусилля, націлені на підлітків, оскільки це дозволить порівняти інтервенційні дослідження та визначити фактори, які є критичними для таких втручань.

Все це свідчить про те, що наукові поточні дебати підкреслюють відсутність консенсусу щодо клінічного та психологічного статусу кіберадикцій, їх класифікації, а також потенційно різних показників

поширеності серед різних країн, які не вказують на однаковий ступінь ризику для підлітків у різних країнах. Отже, необхідність ретельного вивчення імплементації і можливості впровадження профілактичних та психокорекційних програм із інших етнічно-культурних середовищ надалі залишається відкритою проблематикою сьогодення.

3.3. Методологічні рекомендації щодо напрямів психопрофілактики і психокорекції кіберадикцій та технофобій

Незважаючи на наукові розробки в галузі аналізу ситуації поширеності кіберадикцій в Україні порівняно з залежностями іншого походження (алкоголізм, наркоманія, патологічна ігроманія тощо), ця проблема є недостатньо вивченою, а закономірності розвитку формування, причини та умови, діагностичні критерії та стадії мало досліджені. Питання методів лікування, засобів корекції та профілактики цього захворювання залишаються недостатньо вивченими. Однак, деякі поодинокі дослідження з виявлення діагностичних ознак кіберадикцій та відсутність точної статистики вказують на недостатній рівень дослідницької бази з цієї теми. Слід також наголосити на недостатній обізнаності щодо теми кіберадикцій серед більшості користувачів Інтернету в Україні, а також низькому рівні уваги батьків до користування мережею їхніми дітьми.

Дослідження In Mind Factum Group показує, що 12,9 млн українців (33%) користуються Інтернетом раз на місяць і частіше, 11,8 млн (30%) – раз на тиждень і частіше, 8,7 млн (22%) – щодня або майже щодня. Соціально-демографічна структура користувачів Інтернету вказує на те, що серед користувачів Інтернетом переважають чоловіки – 54%, за віковими критеріями 58% займають підлітки та молодь 15-30 років, 29% – користувачі 31-45 років, і 13% – люди віком від 46 років. За типом населеного пункту 58% користувачів мережі проживають у містах з населенням понад 100 тис. осіб, 25% – до 100 тис. осіб, а решта 13% – у селах [217].

За результатами дослідження ризиків Інтернету для українських дітей та їхніх батьків, проведеного Інститутом соціології національної академії наук України, можна констатувати низький рівень інформування населення про правила безпечного користування Інтернетом. Особливої уваги заслуговує, на наш погляд, той факт, що під час дослідження спостерігалася значна невідповідність між впевненістю дітей у своїй обізнаності та реальним рівнем поінформованості, що призводить до дуже ризикованої поведінки дітей в Інтернеті [64, 68, 69, 71, 90, 93, 141].

Тому сьогодні суспільству в цілому та фахівцям у цій галузі необхідно об'єднати зусилля та вжити необхідних заходів для захисту всіх користувачів від небезпек кіберпростору та навчити їх правилам безпечної непрямой роботи з ІКТ та кіберпростором.

Інститут Інтернет-досліджень наводить такі дані: 23% батьків використовують будь-які засоби онлайн-безпеки, крім антивірусу. За останні три роки кількість сімей, які використовують налаштування безпечного (дитячого) пошуку, зросла з 5% до 23%. Популярність послуги «Дитячий Інтернет» від провайдера зросла втричі. Причиною цих змін є те, що більше уваги приділено інформаційній безпеці та з'явилися «просунуті» молоді батьки [93, 102, 119, 129, 148, 196, 225].

Слід зазначити, що водночас в Україні спостерігається тенденція до поступового підвищення уваги представників наукових організацій, приватних структур та органів державної влади до цієї проблеми. Зокрема, варто відзначити реалізовані ініціативи Міністерства освіти і науки України в рамках інформаційно-просвітницької роботи щодо безпечного користування Інтернетом. Щодо практичних кроків у сфері профілактики кіберадикцій, необхідно зазначити, що для вирішення цих питань Міністерство співпрацює з державними, бізнес-структурами, громадськими організаціями. Вивчення теми безпечної роботи в Інтернеті передбачено чинними програмами різноманітних шкільних курсів з інформатики та основ здоров'я починаючи із 5-х до 12-х класів загальноосвітніх шкіл.

З 2009 року Міністерство є учасником Всеукраїнської коаліції «Безпека дітей в Інтернеті» та підтримує її ініціативи, проводить інформаційно-просвітницьку діяльність (навчально-практичні конференції, Дні безпечного Інтернету тощо), спрямовану на подолання проблеми кіберадикцій завдяки програмі «On-land – Безпека дітей в Інтернеті». Коаліція «За безпеку дітей в Інтернеті» була створена у 2008 році за ініціативи «Майкрософт Україна» [68, 69, 136]. З 2010 року завдяки Коаліції в Україні, як і в Європі та ще 50 країнах світу впроваджено та проводиться щороку «День безпечного Інтернету» (в перший вівторок лютого). І якщо раніше основною метою таких заходів було привернення уваги громадськості та державних інституцій до проблеми захисту дітей у світовому інформаційному просторі, то тепер організатори звернулися безпосередньо до батьків. Саме батьки несуть першочергову відповідальність за безпеку дітей, а тому мають підвищувати рівень медіакультури, як своєї, так і своїх дітей [22, 48, 130, 136, 141].

Розгортання роботи з профілактики та подолання кіберадикцій потребує перш за все створення відповідної законодавчої та нормативної бази. Для цього, на думку експертів Інституту соціальної та політичної психології, необхідно відповідним чином модернізувати чинне законодавство, яке стосується цієї проблеми, доповнити чинне законодавство новими законодавчими актами. Зокрема, необхідно розробити та прийняти Закон України «Про охорону психічного здоров'я», що давно необхідно зробити відповідно до вимог ВООЗ та Всесвітньої медичної асоціації. Також необхідно внести зміни до Типового положення про центр соціально-психологічної допомоги (Постанова № 60–8, 2004 р.), поклавши на такі центри здійснення заходів з профілактики інтернет-залежності та колективну роботу з кіберадикціями.

Пропонуються наступні пропозиції:

1. Враховуючи, що користування Інтернетом та іншими телекомунікаційними технологіями пов'язане не лише з перебуванням користувача в штучному електромагнітному полі, а й з ризиком виникнення залежності, програма «Здоров'я нації» та інші державні програми мають передбачати систематичні та комплексні дослідження впливу цих технологій на

фізичне та психічне здоров'я за участю провідних наукових установ країни (зокрема Інституту неврології, психіатрії та наркології НАМН України). На підставі результатів нових експериментальних досліджень, наявні вікові гігієнічні норми використання ІКТ необхідно переглядати, беручи до уваги ризик розвитку залежності від них.

2. До програм загально освітніх закладів I-III рівнів слід включити до програм курсу інформатики та до планів-конспектів уроків для батьків учнів матеріали про безпечне користування Інтернетом та іншими ІКТ, обов'язково висвітлюючи перші ознаки розвитку кіберадикцій;

Проте слід мати на увазі, що проблема кіберадикцій не може бути ефективно вирішена у відриві від інших проблем формування та функціонування особистості в сучасному інформаційному суспільстві. Це потребує організації розгалуженої системи медіаосвіти населення й особливо молоді [22, 48, 68, 69, 130, 136, 141].

Слід зазначити, що в Україні ще не розроблена концепція медіаосвіти. Її основною метою має стати сприяння поширенню ефективної системи медіаосвіти, яка забезпечить комплексну підготовку молодого покоління до безпечної, розвиваючої та ефективної взаємодії з сучасним кіберпростором, формуючи в них медіакультуру, що враховує їх вікові та індивідуальні особливості. Наразі триває робота з організації всеукраїнського експерименту із запровадження медіаосвіти у закладах загальної середньої освіти. У майбутньому планується розробити навчальні програми і запустити експериментальні курси для підготовки медіапедагогів та медіапсихологів. Ці програми будуть реалізовані в університетах та установах післядипломної педагогічної освіти, з метою забезпечення високого рівня професійної підготовки фахівців, які можуть ефективно працювати з дітьми та молоддю в умовах сучасного інформаційного середовища. По закінченню експеримента та громадського обговорення їх результатів планується розробка та прийняття Державної програми впровадження медіаосвіти в Україні [22, 48, 130, 136, 141, 276, 277].

На нашу думку, формування медіакультури в сучасних умовах можливе за умови плідної співпраці науковців, реалізації їхніх програм на державному рівні із залученням громадських організацій та спілкування з батьками й організації взаємодії передачі інформації на одноранговій основі. Належне та всебічне залучення підростаючого покоління до процесу інформування та впровадження профілактичних закладів щодо запобігання поширенню кіберадикцій позитивно сприятиме інформаційно-просвітницькій роботі з даного питання.

Робота з профілактики кіберадикцій має відбуватися як на державному рівні, де розробляються програми запобігання формуванню залежності, зокрема серед молоді, так і на рівні окремих дослідників, які пропонують авторські програми. Не варто забувати і про громадські благодійні організації, міжнародні проекти та гранти з профілактики кіберадикцій, до яких можуть долучитися українці. Громадська профілактика кіберадикцій може включати соціальні, просвітницькі заходи, які проводять соціальні працівники у співпраці з державними установами та громадськими організаціями з вивчення впливу Інтернету на різні сфери життя та всебічного інформування громадян про ризики кіберпростору, виховання інформаційної культури.

Профілактичні заходи щодо кіберадикцій мають базуватися на таких принципах (рис. 3.3.1):

- принцип комплексності – до здійснення профілактичних заходів щодо попередження кіберадикцій серед підростаючого покоління мають залучатися як державні органи, так і громадські організації, а також тренінгові заходи, в яких проходить навчання залежних. Не варто забувати про батьків і однолітків, які можуть позитивно впливати на залежних у повсякденному житті;

- принцип системності – передбачає не лише узгодженість усіх учасників профілактичної роботи, а й їх постійну взаємодію та системну роботу з підростаючим поколінням, підтримку молоді в організації профілактичної діяльності та інформаційно-просвітницької роботи;

- принцип науковості – програми та заходи мають базуватися на сучасних дослідженнях вчених різних галузей науки та впровадженні нових методів і прийомів їх реалізації;
- принцип інтеграції – забезпечує впровадження світового досвіду з урахуванням наших соціокультурних особливостей;
- принцип мобільності – надає можливість швидко та ефективно модифікувати розроблені програми до швидко в мінливих умов сучасності та розвитку ІКТ;
- принцип безперервності – дозволяє модифікувати програми на основі попереднього досвіду, на основі аналізу ефективності вже реалізованих програм;
- принцип реалістичності – передбачає оптимізацію форм і методів реалізації профілактичних програм у невідривності від матеріальної реальності безпосередньо серед обраної цільової аудиторії, спрямованих на адаптацію підростаючого покоління в мінливому соціальному середовищі з мінімальним використанням кіберпростору;
- принцип етичності – забезпечує конфіденційність, повагу та гуманний характер профілактичних програм.

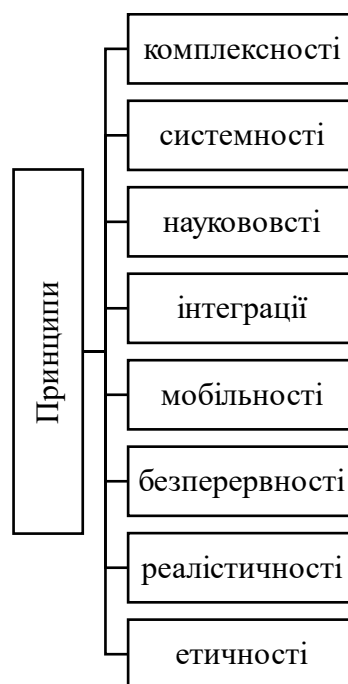


Рис. 3.3.1. Загальні принципи профілактики кіберадикцій

Слід зазначити, що на основі Концепції превентивного виховання дітей та молоді України, схваленої Президією АПН України 25.02.98 (Протокол № 1-7 / 3-21), яка розкриває теоретичні та методичні засади профілактики, яка поділяється на первинну, вторинну та третинну, можна побудувати концепцію комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління (рис. 3.3.2). Виходячи з трактування цього поняття як робочого поняття під профілактикою девіантної поведінки підлітків розуміємо процес, спрямований на реалізацію комплексу виховно-профілактичних заходів впливу на особистість підлітка з метою попередження різних видів девіантної поведінки на ранніх етапах девіації, а також дії щодо здійснення психолого-педагогічного та соціально-терапевтичного впливу на особистість.



Рис. 3.3.2. Концепція комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій та кіберфобій

Сучасні дослідники, які займаються вивченням та наданням допомоги при кіберадикціях, підкреслюють важливість первинної профілактики, яка повинна бути зосереджена на збереженні та розвитку умов, сприятливих для нормально процесу життєдіяльності молодого покоління у матеріальній реальності, а також на попередження негативного впливу соціального та природного середовища. Профілактика повинна базуватися на системі заходів, спрямованих на запобігання виникненню та впливу факторів ризику розвитку будь-яких видів кіберадикцій у тому числі й фобій пов'язаних із цифровими технологіями. Ця система заходів має здійснюватися на індивідуальному, міжособистісному та на державному рівнях і повинна бути спрямованою не лише на групи ризику, а і на всю громадськість [10].

Профілактика кіберадикцій в тому числі й технофобій (кіберфобій, номофобії) в-першу чергу повинна включати: психоедукацію населення, кіберграмотність та виховання медіакультури серед усіх вікових категорій. Заходи психоедукації населення можуть включати: розповсюдження інформації про негативні наслідки надмірного використання Інтернету, гаджетів, комп'ютерів, мобільних телефонів та смартфонів; проведення тренінгів і семінарів для підвищення обізнаності про кіберадикції та технофобії (кіберфобії та номофобію); психо-освіта батьків про симптоми та наслідки неконтрольованого використання комп'ютерів, електронних девайсів, мобільних пристроїв та смартфонів, що зумовлюють відхилення у соціальному, психологічному та фізіологічному розвитку дітей, у їхній поведінці, станах здоров'я; навчання батьків та інформування щодо програм, які надають можливість контролювати час та використання комп'ютера та будь-якого гаджета дитиною; створення веб-сайтів, блогів і соціальних медіа-груп, де батьки можуть знайти корисну інформацію та поради щодо використання ІКТ. Навчання дітей альтернативним методам взаємодії (окрім кіберпростору) виховання та навчання культурі міжособистісних взаємин, технік «живого» спілкування, особливої уваги потребують формування критичного мислення щодо медіаконтенту, розвиток навичок щодо способів подолання стресових

ситуацій, конфліктів і власне життєвих проблем [10, 12, 47, 48, 68, 69, 71, 136, 141].

Поступове формування кіберграмотності починаючи із впровадження курсів цифрової гігієни у шкільні та університетські програми. Проведення інформаційних кампаній у школах та громадах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, організацію спортивних, культурних, творчих та інших заходів, що сприяють розвитку різнобічних інтересів у дітей та молоді. Затвердження на державному рівні норм та обмежень щодо користування цифровими технологіями в залежності від вікових особливостей підростаючого покоління. На рівні держави має бути встановлено мінімальний верхній вік для користування комп'ютерами, електронними девайсами та мобільними пристроями. У школах та коледжах повинні строго дотримуватись вікових норм та обмежень щодо користування комп'ютерами та мобільними пристроями [68, 69, 71, 136, 141].

Як продовження кіберграмотності поступово у населення буде формуватися і медіакультура. Інтеграція медіаосвіти в навчальні програми повинна включати і розробку спеціальних курсів для студентів педагогічних, психологічних, соціальних та медичних факультетів, що готують фахівців до роботи з дітьми та молоддю в умовах сучасного розвитку ІКТ. Тобто поступово формувати нові освітньо-професійні програми за якими будуть навчатися фахівці нових спеціальностей – медіапедагоги та медіапсихологи. Також важливим компонентом є організація курсів підвищення кваліфікації для існуючих педагогів і психологів з акцентом на сучасні виклики медіаосвіти, з метою створення якісних навчальних матеріалів, що включають практичні завдання та реальні приклади з життя, які допомагають учням розвивати критичне мислення щодо медіаконтенту. Створення освітніх програм потребує використання сучасних технологій для впровадження інтерактивних уроків і вебінарів, що залучають дітей та молодь до активного навчання.

Особливим елементом первинної профілактики являється співпраця з ІТ-компаніями для створення програм і додатків, що сприяють безпечному та контрольованому використанню Інтернету. Організація спільних проєктів з ІТ-

компаніями, з метою створення цікавого контенту з урахуванням вікових особливостей, який слід спрямовувати на просвітництво та профілактику кіберадикцій і технофобій (кіберфобій, номофобій) серед молоді.

Вторинна профілактика може включати: раннє втручання та психокорекцію. Важливим компонентом є вчасне втручання фахівців щодо виявлення ознак кіберадикцій у тому числі й номофобії, кіберфобії, технофобій. Це потребує додаткового навчання педагогів, психологів, соціальних працівників та медичних працівників методам раннього виявлення та втручання при розвитку кіберадикцій і технофобій (кіберфобій, номофобій). Налагодження тісної співпраці між школами, університетами та центрами психологічної підтримки для обміну інформацією та координації зусиль у ранньому виявленні й профілактиці розвитку кіберадикцій. Також у школах можливо запровадити систематичні скринінги на виявлення кіберадикцій серед учнів, що надасть можливість вчасно реагувати фахівцям та батькам на розвиток адиктивної поведінки. Для цього необхідно залучення науковців та затвердження на державному рівні чітких критеріїв для виявлення ранніх ознак кіберадикцій і технофобій, включаючи поведінкові, емоційні та фізичні симптоми. А це в свою чергу потребує певної експериментальної бази досліджень на основі якої можливо буде розробити скринінгові тестові методики для виявлення: ступеню, виду та ознак кіберадикції й технофобій у дітей та підлітків для своєчасного купування подальшого розвитку даних видів порушення здоров'я.

Психологічна підтримка та психокорекція може включати як індивідуальне так групове консультування. Створення груп підтримки серед однолітків є важливим етапом виведення кіберадиктів у реальне життя, який допомагає їм ділитися досвідом і отримувати підтримку від однолітків та фахівців. Впровадження сімейного консультування надає можливість краще батькам зрозуміти особливості протікання адикції у їх дітей, командна (сімейна) робота над вирішенням проблем, пов'язаних з використанням ІКТ буде надавати кращі результати, а ніж лише індивідуальне консультування. Проведення тренінгів з управління стресом, розвитком емоційного інтелекту та

формування здорових звичок у використанні ІКТ. Регулярна оцінка ефективності впроваджених програм і заходів з профілактики кіберадикцій та технофобій, з внесенням коректив на основі отриманих результатів.

Загалом засоби психопрофілактики і психокорекції кіберадикцій та технофобій можна поділити на інформаційні (бесіди, лекції, семінари, практикуми, круглі столи, конференції, консультації) та розвивальні (групова дискусія, арт-терапія, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, навчання, бізнес-технології). Як ефективну форму психопрофілактики залежності можна використовувати дистанційне консультування, яке дозволяє надати необхідну психологічну допомогу без необхідності безпосереднього контакту з психологом, оскільки це часто викликає в особистості опір і тривогу.

Третинна профілактика включає: психотерапію, медичне (фармакологічне) втручання та ресоціалізацію осіб після лікування. На сьогоднішній день існують поодинокі рекомендації щодо програм лікування кіберадикцій та технофобій. Оскільки, найчастіше ці порушення здоров'я пов'язаний із генералізованою тривожністю, панічними нападами, агорафобією, депресією, obsesивно-компульсивними розладами тощо [267] без фармакологічного втручання нормалізувати стан при наявності фобій буде не можливо тому фармакологічне втручання є невід'ємною частиною лікування. Хоча лікування симптомів та гострих номофобічних й технофобічних станів, у даний час дуже обмежені через те, що концепція цих розладів є відносно новою. Такі препарати як траніципромін і клоназепам стають досить успішними в лікуванні ознак і симптомів технофобій (кіберфобій, номофобій). Бензодіазепіни та антидепресанти (у звичайних дозах), іноді використовуються у важких випадках для контролю симптомів фобічних розладів [177,239, 267]. Хоча вказані препарати призначені для лікування тривожних розладів, а не безпосередньо для технофобій. Ми повинні пам'ятати, що діагнози технофобій (кіберфобій, номофобій) та кіберадикцій є досить новим, їх симптоматика та протоколи лікування поки що не визнані ВООЗ та не внесені в жодний світовий класифікатор хвороб. Кіберадикції та технофобії (кіберфобії, номофобії)

діагностуються шляхом виключення інших фобічних та психічних розладів, і для цього вони повинні й надалі досліджуватись.

Зустрічаються позитивні підтвердження використання фармакотерапії разом із когнітивно-поведінковою терапією (КПТ) при лікуванні номофобії [168, 290]. КПТ видається дуже корисною, оскільки вона зміцнює автономну поведінку, незалежну від цифрових технологій та кіберпростору. Однак такий підхід до лікування номофобії досі не схвалений жодним рандомізованим контрольним дослідженням.

Ще одним із багатообіцяючих способів лікування номофобії який нещодавно з'явився – «Підхід реальності», або терапія реальністю. Під час цієї терапії клієнту рекомендується зосередитися на поведінкових актах пов'язаних із матеріальною реальністю (садівництві, малюванні, іграх, в'язанні, вишиванні тощо).

У питаннях психічного та психологічного здоров'я для осіб що страждають на технофобії (кіберфобії, номофобії), особливо в сполученні з тривожно-депресивними розладами, не останню роль відіграє реабілітація (ресоціалізація). Повернення людини до нормального життя без фобічного розладу має складний шлях, напрацювання нових алгоритмів та установ це тривалий процес, який може тривати від 21 дня до 3 інколи до 9 місяців, для закріплення нових алгоритмів поведінки. При цьому необхідними компонентами являється підтримка рідних та близьких людей, спілкування у реальності із друзями, побудова нових міжособистісних контактів у реальному житті. Підчас ресоціалізації слід продовжувати психотерапію та психокорекцію, вона може мати як індивідуальний так і груповий, сімейний характер.

На нашу думку, процес психокорекційної роботи з особами що страждають на номофобією має відбуватися без відриву від їх нормального життєвого процесу, з якого вони потрапили у кіберпростір та залежність від смартфона. А під час третинної профілактики розуміння процесу ресоціалізації дещо змінюється. У випадках із кіберадикціями та номофобіями ресоціалізація розуміється як повернення з кіберпростору до нормального процесу життя

(повернення до навчання, спорту, музики, прогулянок тощо) до реального кола друзів і однолітків. Особливого значення набуває адаптація таких осіб, оскільки, дезадаптивні конструкції поведінки та деякі індивідуально-психологічні особливості залежних є причиною формування різноманітних видів кіберадикцій. Тому саме у вторинній профілактиці при ранньому втручанні та психокорекції набуття навичок адаптації до реального соціального середовища набуває особливого значення та потребує залучення різногалузевих фахівців. А на етапі третинної профілактики повернення у реальне життя стає основною мішенню психотерапевтичної роботи.

Варто також зазначити, що для того, щоб ця робота була ефективною, вона має торкатися всіх сфер особистого життя: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя серед однолітків. Дані про те, яка форма психокорекційної роботи є більш ефективною для надання допомоги кіберадиктам, суперечливі. Так, наголошується на доцільності проведення індивідуального консультування (індивідуальних форм психотерапії) за методами: символ-драми, РЕПТ, АСТ, музикотерапії, арт-терапії трансактного аналізу (розвиток его-стану «Дорослого») та групових психотерапевтичних методів, психокорекційних тренінгових програм як для груп однолітків, так і для сімейної психотерапії [21, 54, 91, 138, 142, 242, 256, 272, 292].

До основних засобів психокорекції кіберадиктів належать: психологічна підтримка; навчання соціально-психологічним навичкам (пластичність, позитивне навчання, виховання і розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: толерантність і стресостійкість, формування раціональних установок тощо)

Загалом шляхи подолання кіберадикцій повинні мати соціально-психологічне спрямування, спрямоване на: корекцію поведінкових недоліків; зміна життєвої програми таким чином, щоб індивід міг задовольняти свої потреби, орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на навколишню реальність; розвиток уміння встановлювати конструктивні стосунки з іншими; витіснення перебування в кіберпросторі з провідної діяльності; нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації.

Отже, можна зробити висновок, що своєчасне проведення психопрофілактичних та психокорекційних заходів позитивно сприятиме процесу подолання кіберадикцій, оскільки особи, схильні до залежності, будуть піддаватися цілеспрямованому впливу з метою запобігання виникненню відповідних деструктивних тенденцій

Виходячи з розроблених рекомендацій, можна припустити в майбутньому можливість створення окремої програми ресоціалізації підлітків з кіберадикціями та технофобіями (кіберфобіями, номофобіями) в якій буде враховано особливості цих патологічних проявів взаємодії із кіберпростором та смартфонами, а також особливості та потреби цільової аудиторії (самих підлітків). У цьому випадку поки що важко говорити про розробку конкретної програми, через відсутність комплексних досліджень у цій сфері.

Висновки до третього розділу

Спираючись на наш констатуючий експеримент, який довів, що фабінг є одним із видів кіберадикцій та найчастіше являє собою коморбідний вид адикцій ми побудувати модель можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці. Розподіливши кіберадикції за трьома категоріями: інтровертивна (залежність від ПК, інтернет-адикція, кібероніоманія; патологічне online-читання; веб-серфінг; мукбанга), змішана (ігрова адикція; гаджет-адикція; фабінг) та екстравертивна (кіберкомунікативна адикція, селфітіс, кіберсекс, віртуальні знайомства).

Поділ на такі категорії дозволив визначити специфіку кожного типу адикцій та її можливі наслідки для психічного здоров'я молоді.

Було визначено, що інтровертивні кіберадикції (залежність від ПК, інтернет-адикція, патологічне online-читання, веб-серфінг та мукбанга), відображають бажання уникнути реального соціального контакту та втечі у віртуальний світ. Ці форми адикції часто пов'язані з почуттям самотності, анклавності, мізантропії та ізоляції. Особи, які страждають від цих типів кіберадикцій, поступово втрачають інтерес до реального життя, маючи низький рівень соціальної взаємодії та прогресуючі депресії та/чи тривогу, харчові розлади. Ця група кіберадикцій сприяє розвитку наступних порушень психіки: синдром FOMO, кіберхондрія, інформаційна залежність, тривога, депресія, синдром фантомної вібрації, харчові розлади.

Розглядаючи змішані кіберадикції (ігрова адикція, гаджет-адикція, фабінг), які поєднують в собі елементи інтровертивних та екстравертивних кіберадикцій, підкреслено, що особи з цими формами адикції можуть періодично шукати як відступ від реальності, так і соціальні взаємодії в інтернеті. Розвиток даного типу кіберадикцій призводить до наступних психічних порушень: номофобія, кібернетична лудоманія, кібероніоманія.

Екстравертивні кіберадикції (кіберкомунікативна адикція, селфітіс, кіберсекс та віртуальні знайомства), відображають бажання соціальної взаємодії та підтримки через віртуальні платформи. Кіберадикти цієї когорти,

використовують інтернет для підтримки соціальних зв'язків та задоволення своїх емоційних потреб, що поступово призводить до втрати здатності взаємодіяти в реальному світі та нарощує соціальні труднощі в реальному житті. Ці види адикцій призводять до розвитку наступних патологій психічного стану: гістрійонний розлад особистості, ексцентричний розлад особистості, нарцистичний розлад особистості, розлади сексуальної поведінки, розлади взаємовідносин.

Для молоді, особливо для підлітків, які перебувають у стадії формування особистості, всі ці розлади можуть мати серйозні наслідки для психічного та емоційного здоров'я. Вони порушують процес соціалізації, знижують самооцінку та підвищують ризик розвитку серйозних психічних захворювань у подальшому.

Розглянувши можливі порушення які пов'язані із підвищенням та загостренням проявів кіберадикцій, ми звернули увагу і на зворотній бік порушення психіки, які ґрунтуються на страхах використання технологій: технофобія та кіберфобія, що проявляються у відчутті сильної фізичної, когнітивної та поведінкової реакції на нові технології. Ці реакції схожі на симптоми тривоги або панічного розладу які негативно впливають на загальне самопочуття й функціонування, розвивають нездорові механізми уникнення. На фізичному рівні включають: прискорене серцебиття; прискорене дихання або задишку; запаморочення або непритомність; тремтіння; нудота, блювання та/або розлад шлунку; біль у грудях; пітливість або озноб; м'язову напругу [66, 154, 171, 177, 267, 285].

До загальних когнітивних та поведінкових симптомів технофобії та кіберфобії віднесено: надмірну стурбованість необхідністю використання нових технологій; уникнення (тобто відкладення покупки або оновлення мобільного телефону чи смарт-пристрою); відмова від використання комп'ютера, смартфонів та інших електронних девайсів; відмова від будь-яких типів транзакцій в Інтернеті; критика сучасних технологій або інноваційних змін; у крайніх випадках переїзд у сільську місцевість, де немає доступу до технологій [267, 285].

Технофобія та кіберфобія не визнаються формальним розладом, але вони підпадають під категорію специфічних фобій, якщо відповідають певним критеріям, викладеним у DSM-5 чи МКХ-11. Даний діагноз встановлюється виключенню симптоматики таких захворювань, як генералізований тривожний розлад, панічний розлад, соціальний тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Лікування проводиться за рекомендаціями ВООЗ з використанням наступних методів психотерапії: когнітивно-поведінкової терапії (КПТ); раціонально-емоційної терапії (РЕПТ); експозиційної терапії тощо [66, 154, 171, 177].

Проаналізувавши міжнародний досвід психопрофілактики і психокорекції залежності від кіберпростору було підкреслено, що під профілактикою розуміється, широкий спектр втручань, спрямованих на зниження частоти захворювань та інвалідності або уповільнення прогресування та загострення стану, при цьому зміцнення здоров'я виступає як компонент профілактики [18]. Відзначено наявність двох основних світових концепцій: концепції М. Каплана (первинна – запобігання виникненню захворювання; вторинна – зменшення частоти захворювань і третинна – зменшення впливу постійних проблем зі здоров'ям); концепція Н. Гордона (універсальний – орієнтований на широку групу населення, вибіркового – орієнтований на субпопуляції та показана профілактика – орієнтована на групу ризику) [18].

Світова політика, ґрунтується на доказах та надійних результатах досліджень і відповідному розповсюдженні в засобах масової інформації, належній оцінці шкільних програм втручання та більшій кількості рандомізованих контрольованих досліджень (РКД) із вбудованими стандартами оцінки для отримання рекомендацій на основі доказів [31, 115, 118, 119, 162, 167, 179, 186, 191, 197].

Переглянуті профілактичні програми охоплювали низку методів втручання, які використовувалися односторонньо або в комбінації: 1) підхід «рівний-рівному»; 2) стратегія підвищення компетенції, заснована на навичках, психосоціальна компетенція для сприяння сильним сторонам підлітків, заохочення критичного мислення, самоконтролю, саморефлексії, критичного

сприйняття та обговорення власного використання або підвищення медіаграмотності; 3) зменшення супутніх симптомів і негативних психосоціальних наслідків: тривоги, депресії, негативних результатів у школі (тобто прокрастинації); 4) підвищення обізнаності/інформування про негативні наслідки та потенційні ризики кіберадикцій; 5) наголос на позитивній психології [156, 178, 179, 226, 228, 231, 232, 263, 264, 274, 275, 280]

Проаналізувавши існуючий досвід впровадження профілактичних та психокорекційних програм, було відокремлено три основні проблеми які можуть бути критичними з точки зору ефективності втручання та негативно впливати на результати втручання й потребують подальшого вирішення: 1) різноманітність використовуваних інструментів оцінки кіберадикцій та відсутність діагностичних критеріїв і клінічного статусу; 2) різні методологічні обмеження, які зустрічаються в дизайні програм; 3) використання Інтернету та скорочення часу ігор як основних змінних результатів у дослідженнях запобігання адиктивної поведінки.

Підкреслено, що профілактичні заходи які спрямовані на кіберадикції мають базуватися на наступних принципах: принцип комплексності; принцип системності; принцип науковості; принцип інтеграції; принцип мобільності; принцип безперервності; принцип реалістичності та принцип етичності.

Побудовано концепцію комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління, яка включає первинну (психоедукацію населення, кіберграмотність та виховання медіакультури серед усіх вікових категорій), вторинну (раннє втручання та психокорекцію) та третинну профілактику (психотерапію, медичне (фармакологічне) втручання та ресоціалізацію осіб після лікування). Відзначено, що для того, щоб ця робота була ефективною, вона має торкатися всіх сфер особистого життя: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя серед однолітків. Дані про те, яка форма психокорекційної роботи є більш ефективною для надання допомоги кіберадиктам, суперечливі. Так, наголошується на доцільності проведення індивідуального консультування (індивідуальних форм психотерапії) за методами: символ-драми, РЕПТ, АСТ, музикотерапії, арт-терапії трансактного

аналізу (розвиток его-стану «Дорослого») та групових психотерапевтичних методів, психокорекційних тренінгових програм як для груп однолітків, так і для сімейної психотерапії [21, 54, 91, 138, 142, 242, 256, 272, 292].

До основних засобів психокорекції кіберадиктів віднесено: психологічну підтримку; навчання соціально-психологічним навичкам (пластичність, позитивне навчання, виховання і розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: толерантність і стресостійкість, формування раціональних установок тощо). При цьому шляхи подолання кіберадикцій повинні бути вибудовані через соціально-психологічне спрямування: корекцію поведінкових недоліків; зміну життєвої програми таким чином, щоб індивід міг задовольняти свої потреби, орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на навколишню реальність; розвиток уміння встановлювати конструктивні стосунки з іншими; витіснення перебування в кіберпросторі з провідної діяльності; нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації.

Отже, можна зробити висновок, що своєчасне проведення психопрофілактичних та психокорекційних заходів позитивно сприятиме процесу подолання кіберадикцій, оскільки особи, схильні до залежності, будуть піддаватися цілеспрямованому впливу з метою запобігання виникненню відповідних деструктивних тенденцій

Виходячи з розроблених рекомендацій, можна припустити в майбутньому можливість створення окремої програми ресоціалізації підлітків з кіберадикціями та технофобіями (кіберфобіями, номофобіями) в якій буде враховано особливості цих патологічних проявів взаємодії із кіберпростором та смартфонами, а також особливості та потреби цільової аудиторії (самих підлітків). У цьому випадку поки що важко говорити про розробку конкретної програми, через відсутність комплексних досліджень у цій сфері.

Результати досліджень даного розділу наведено в публікаціях: [43]

ВИСНОВКИ

1. На основі дослідження теоретико-методологічних особливостей феноменології, детермінант, ознак, теорій формування фабінгу, як різновиду адиктивної поведінки. Було відзначено, що інтернет-залежність є загальним поняттям, яке відображає широкий спектр залежної поведінки в Інтернеті, в той час як фабінг та номофобія є конкретними аспектами цієї проблеми, пов'язаними з використанням смартфонів під час спілкування та страхом втрати мобільного зв'язку. Їх відносять до поведінкових залежностей – це ряд потенційно ризикових форм поведінки, що приносять короткострокову винагороду, яка може призвести до стійких змін поведінки.

Поняття «фабінг» має англійське походження, у перше було використано у 2012 році (phubbing – від англ. phone – «телефон» і snubbing – «зневажливе ставлення»). Ми розуміємо його, як соціальну дезадаптацію особистості, яка характеризується ознакою неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю й невмінням вибудувувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом «тут і тепер», заміщуючи їх віртуальністю. «Фабером» називають людину, яка починає зневажати когось у соціальній ситуації, замість цього звертаючи увагу на свій смартфон, а «фаббі» – це людина, яку ігнорують у соціальній ситуації під час взаємодії.

В теоретичній моделі деяких науковців, в основу фабінгу покладено такі явища, як залежність від телефону, частота включеності в чати за допомогою СМС, використання інтернету, залежність від соціальних медіа (включаючи соціальні мережі), інтернет-залежність, ігрова залежність, статева приналежність та наявність смартфона. Згідно з іншим підходом, фабінг не розглядають як результат залежної поведінки, а говорять про зміну норм соціальної поведінки та спілкування. В рамках цього підходу фабінг виникає внаслідок кіберадикції та страху пропустити події в соціальних мережах й спричинений проблемами із самоконтролем, що більше нагадує ознаки номофобії, а ніж фабінгу. Номофобія (від англ. вислову «no mobile phobia» або «страх без мобільного») – це страх або тривога (стрес), пов'язана з відсутністю

або втратою смартфона, або можливості доступу до мобільного зв'язку, яке викликає відчуття паніки, втрати контролю та незахищеності, що призводить до респіраторних змін, тремтіння, пітливості, ажитації, дезорієнтації, тахікардії тощо.

Вивчаючи характеристику впливу фабінгу на особистість підлітків та юнаків, виокремлено основні детермінанти, що сприяють формуванню схильності: зовнішні – технологічні або дизайн пристрою, та внутрішні чинники – нейробіологічні, генетичні, психологічні, соціальні та супутні патології. До останніх належать: тривожний та панічний розлад, інші фобічні розлади, obsесивно-компульсивний розлад, розлади харчової поведінки, депресія та дистимія, хімічні та інші нехімічні залежності, й поведінкові розлади (зокрема Інтернет-залежність, лудоманія, ігрова залежність в Інтернеті, кіберноманія, сексуальна поведінка тощо) та розлади особистості (межовий, антисоціальний та уникаючий).

З аналізу наукових надбань, відокремлено наступні особистісні риси, що найчастіше пов'язують зі схильністю до фабінгу: нейротизм, екстраверсія чи інтроверсія, сумлінність, нецілеспрямованість, низька розвиненість сили волі, тривожність, низький рівень емпатії та самооцінки, деперсивність, агресивність, імпульсивність/ компульсивність, нарцисизм, синдром дефіциту уваги, гіперактивність, порушеннями емоційного інтелекту, алекситимія, нетерплячість тощо.

Основні характеристики та чинники формування фабінгу у підлітковому та юнацькому віці базуються на: соціальній потребі та тиску оточення; цифровій культурі та доступності технологій; потребі в уникненні незручностей в реальному житті; пошуку власного прийняттого «Образу Я» значимою соціальною групою; психологічними аспектами.

Надмірне використання смартфоном сприяє появі фізичних проблем: порушення сну та скутість шиї, біль в тілі, затуманення зору, біль у зап'ястях чи спині, порушення травного тракту (втрату ваги або ожиріння)

Відокремлено чотири психодинамічні теорії формування схильності до фабінгу. Теорія Х. Когута, яка базується на паралелі між хімічною та

нехімічною залежністю (залежність від наркотиків та смартфонів) як способі заповнення емоційного голоду та компенсації психологічних дефіцитів, що виникають через травматичний досвід або недоліки в розвитку особистості. Теорія «перехідного об'єкту» Д. Віннікота в якій описано перехідний об'єкт як символічний предмет або дію, які допомагають дитині перейти від відчуття відокремленості до самостійності. Теорія «цифрової пуповини» Р. Рібак, в якій відображається тісний зв'язок між дитиною, її мобільним телефоном та батьками через технологічний засіб, що символізує зв'язок між ними. Теорія менталізації – П. Фонагі, що підкреслює важливість контакту очі-в-очі для нормального розвитку особистості, відзначаючи, що технології можуть перешкоджати цьому, розділяючи нас і зменшуючи можливість розвивати емпатію та соціальні навички.

2. Розроблено структурно-гіпотетична модель динаміки фабінгу у підлітковому та юнацькому віці, яка базується на формуванні «образу світу» та «образу-Я», включаючи емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Порушення взаємодії із реальним світом у дитинстві стає спусковим гачком, для формування викривленого уявлення про «образ світу», опора на віртуальний об'єктивний світ переносить формування реальності у віртуальний простір. Референтними групами, стають не реальні люди та образи, а віртуальні друзі та аватари, викривлюючи компонент «Ідеального Я», який ніколи не буде можливо досягти у реальному житті, таким чином посилюючи розрив та підвищуючи напруження між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», при цьому «віртуальне Я-дзеркальне» лише посилює цю невідповідність. Реальне середовище вимагає певної адаптації в процесі життєдіяльності, має свій темп змін, не такий швидкоплинний як віртуальний, однак постійна втеча від нього породжує зворотній процес – дезадаптації, з часом прірва між сформованим «віртуальним образом Я» та «реальним образом Я» стає настільки великою, що особистості комфортніше перебувати та проживати своє життя у кіберпросторі, який представляє безліч варіацій реалізацій через: інтровертивну, змішану чи екстравертивну адикції.

3. Визначено програму емпіричного дослідження, яка включила три основних етапи: теоретичний, експериментальний, узагальнюючий. Для виявлення психологічних особливостей фабінгу підібрано наступний інструментарій: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS) [207, 224]; «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов [6, 11]; Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдеру) [55, 70, 99, 138]; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонда) [67, 70, 99]; Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) [55, 70, 99]; Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [55, 70, 99]; Методика В.А. Соніна «Хто я є в цьому світі» для дослідження самооцінки [55, 70, 99]; «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблено Г. М. Казанцевою) [55, 70, 99]; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [65, 99, 298].

4. У дослідженні прийняло участь 316 осіб. Віком 15-17 років 141 особа з яких хлопців 63 та дівчат 78. Віком 18-21 рік 144 особи з яких юнаків 81 та 94 дівчини.

Було відзначено гендерні особливості проявів залежності, встановлено, що серед юнаків 15-17 років найбільш вираженими є залежність від ПК, серед юнаків 18-21 року – Інтернет-адикції, серед дівчат у віці 15-17 років – кіберкомунікативна, а серед юначок 18-21 року – селфітіс. Найменш вираженими серед хлопців є селфітіс та кіберкомунікативна залежність, а серед дівчат залежність від ПК. Отже, юнаки більш захоплені ПК, Інтернетом та ігровою адикцією це може бути пов'язане з великою популярністю онлайн відеоігор які потребують певних різноманітних технічних особливостей девайсів. Дівчата більш активно використовують кіберпростір для побудову комунікації та демонстрації себе в ньому.

5. Дослідивши індивідуально-психологічні особливості фаберів можна відзначити, що більшість із них виявляють низький комунікативний контроль. Найвищі результати низького самоконтролю у міжособистісній комунікації серед дівчат у віці 15-17 років (ГД2 – 64,10 %) та у віці 18-21 року (ГД3 – 63,83%), юнаки відзначаються дещо нижчими показниками у групі

15-17 років (ГД1 – 60,32 %), а серед 18-21 року (ГД3 – 48,15 %). Спостерігається зворотній взаємозв'язок між фабінгом та комунікативним контролем, для групи 15-17 років $r=-0,280$, а для групи 18-21 років $r=-0,283$ хоча показники за кореляцією К. Пірсона не значні, однак вони наявні.

При діагностиці соціально-психологічної адаптації в обох вікових групах спостерігається помірна негативна кореляція: між рівнем фабінгу та рівнем адаптації (підлітки $r=-0,369$, а юнаки $r=-0,413$); між фабінгом та самоприйняттям (підлітки $r=-0,328$, а юнаки $r=-0,343$); із прийняттям інших (більш яскраво виражено серед підлітків $r=-0,253$); виявлено порушення емоційного комфорту особливо серед підлітків ($r=-0,313$). Негативний кореляційний зв'язок виявлено між фабінгом та інтернальністю (підлітки $r=-0,234$, а юнаки $r=-0,212$) та між фабінгом й прагненням до домінування (підлітки $r=-0,155$, юнаки $r=-0,179$).

За коефіцієнтом каппа Коєна серед підлітків виявлено негативну вагу зв'язку між фабінгом: соціальною адаптацією підлітків $K_w=-0,141$; самоприйняттям $K_w=-0,136$; прийняттям інших $K_w=-0,067$; емоційним комфортом $K_w=-0,109$; інтернальністю $K_w=-0,158$; прагненням до домінування $K_w=-0,086$. Для юнаків, виявлено узгодженість за показниками адаптації $K_w=-0,188$, самоприйняття $K_w=-0,139$, вказуючи на можливу наявність негативного, негармонійного чи незадовільного самоприйняття та проблем із адаптацією. Серед юнаків які схильні до фабінгу нижчий рівень відчуття емоційного комфорту $K_w=-0,095$; менший рівень внутрішньої мотивації та самоконтролю $K_w=-0,110$, а також мають меншу потребу у владі та контролі над іншими $K_w=-0,111$. Статистично, не виявлено достовірного зв'язку між рівнем фабінгу та ескапізмом й прийняттям інших як серед підлітків так і серед юнаків.

У фаберів встановлено, низький рівень емпатії як серед підлітків (юнаків – 47,62 %, дівчат – 56,41 %) так і серед в юнаків (юнаки – 32,10 %, юнки – 37,23 %), що підтверджують результати за коефіцієнтом каппа Коєна, у групі 15-17 років $K_w=0,027$, а у групі 18-21 років $K_w=0,048$.

Виявлено помірний рівень узгодженість між суб'єктивним відчуттям самотності та фабінгом: для підлітків $K_w = 0,229$, для юнаків $K_w = 0,159$.

Порівнюючи вікові особливості можна відзначити, що у підлітковому віці дівчата (ГД4 – 74,47 %; ГД2 – 51,28 %) відчують самотність яскравіше, а ніж хлопці (ГД1 – 33,33 %; ГД3 – 66,67 %).

Також було встановлено, що тенденцію до заниженої самооцінки мають майже 20% дівчат-підлітків та хлопців юнацького віку (ГД2=19,23%, ГД3=19,75 %), найменший показник до заниженої самооцінки серед хлопців підліткового віку (ГД1=12,70 %), а очевидно занижену самооцінку мають дівчата підліткового віку (ГД2=28,21 %). Розглядаючи взаємозв'язки між фабінгом та самооцінкою молодого покоління, встановлено, помірний зворотній зв'язок між використанням смартфона та рівнем самооцінки ($r = -0,240$) серед підлітків 15-17 років, що вказує на те, що зі збільшенням часу використання смартфона знижується рівень самооцінки серед підлітків цього вікового діапазону.

Надалі було встановлено помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою серед підлітків ($r = 0,588$) та депресією ($r = 0,264$). Серед юнаків встановлено помірний позитивний зв'язок між фабінгом та тривогою на рівні $r = 0,367$, та між фабінгом й депресією на рівні $r = 0,362$.

Дослідивши особливості емоційно-вольової сфери підлітків та юнаків, схильних до фабінгу. Було окреслено характерні особливості: виявлено низький комунікативний контроль, низьку розвиненість емпатії. Доведено, що залежність від смартфона має негативний вплив на соціальну адаптацію та психологічний стан осіб, зокрема на їхнє самоприйняття, взаємодію з оточенням та емоційний стан, на їх вміння вирішувати життєдіяльнісні завдання, зустрічатись із труднощами, сприймати та аналізувати значимість й пріоритетність вирішення «кібер-завдань» чи буденних життєвих ситуацій. Також виявлено, що фабінг провокують зростання рівня тривоги та депресії.

З іншого боку, високий рівень самооцінки, контролю над спілкуванням та нормальний рівень соціальної адаптації пов'язаний з меншою схильністю до фабінгу.

Встановлено, що підлітки із достатньою внутрішньою стабільністю та задоволеністю від життя менш схильні використовувати смартфони як засіб уникнення від реальності. Для юнаків виявлено відсутність залежності фабінгу від рівня розвиненості емпатії, самооцінки та прийняття інших; виявлена менша схильність до використання смартфонів з метою зменшення внутрішнього відчуття самотності, смартфон використовується здебільшого для соціальної взаємодії. При цьому встановлений зворотній зв'язок між фабінгом та рівнем контролю при спілкуванні з іншими людьми, що свідчить про більшу вразливість цієї групи щодо втрати контролю над використанням смартфонів у соціальних ситуаціях та більшу вразливість від отриманих коментарів та оцінок у мережі, що спричиняє відчуття незадоволеності собою.

6. Побудовано емпірично-типологічну модель розвитку фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. Для підліткового віку відзначені, наступні предиспонуєчі, формуючі та підкріплюєчі фактор: «Емоційно-психологічний аспект», «Внутрішній аспект», «Кібернетичний аспект». Перший, відображає значний вплив фабінгу на емоційний стан та психологічне благополуччя підлітків, включає: тривогу, депресію та низьку самооцінку. Другий – зосереджується на внутрішніх характеристиках особистості, таких як емоційний комфорт, інтернальність та самоприйняття підкріплюючи схильні до фабінгу чи інших кіберзалежностей (які проявились як третій фактор – «кібернетичний аспект») як засіб уникнення стресу та підвищення свого психологічного, емоційного та соціального комфорту.

Для юнацького віку виявлено дещо інші предикти фабінгу, так «Кібернетичний аспект» та «Внутрішній аспект» залишаються подібним до аналогічного фактору для підлітків і вказують на коморбідність фабінгу та на внутрішні характеристики особистості, які можуть бути із ним пов'язані (емоційний комфорт, інтернальність, самоприйняття, депресія, тривога, емпатія та прагнення до домінування). Наступний фактор, «Соціально-емоційний профіль» (прагнення до домінування, самооцінка, емпатія, прийняття інших, ескапізм), відображає вплив фабінгу на соціальні та емоційні

аспекти життя юнаків, зокрема на їхні взаємини з іншими людьми та власну самооцінку, на відміну від «Емоційно-психологічного аспекту» у підлітковому віці, який більше фокусується на внутрішніх компонентах, а ніж звертається до соціальних. При цьому, у підлітковому соціальне спрямування відокремлено в окремий фактор «Соціально-психологічний аспект» який включає: самотність, адаптацію, прийняття інших, які не перекликаються із компонентами, які відокремились у підлітковому віці. Вказуючи на різноманітність фокусу наповнюючих складових світогляду підлітка та юнака, підкреслюючи наявність нових новоутворень та чутливих потреб. Також слід відзначити що «Емоційно-психологічний аспект» (тривога, депресія, самооцінка, рівень емпатії) змінюється на деструктивний формуючий фактор «Психоемоційна дисрегуляція» яка включає: самоконтроль, тривогу та самотність. Тобто при достатній розвиненості вольового компонента у юнацькому віці, відчуття самотності та тривоги настільки сильне, що призводить до підвищення рівня ескапізму який і стає передиспонуєчим формуючим фактором кіберзалежностей.

7. Спираючись на наш констатуючий експеримент побудовано модель можливих психологічних розладів на фоні кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці. Розподіливши кіберадикції за трьома категоріями: інтровертивна (залежність від ПК, інтернет-адикція, кіберноманія; патологічне online-читання; веб-серфінг; мукбанга), змішана (ігрова адикція; гаджет-адикція; фобінг) та екстравертивна (кіберкомунікативна адикція, селфітіс, кіберсекс, віртуальні знайомства).

Поділ на такі категорії дозволив визначити специфіку кожного типу адикцій та її можливі наслідки для психічного здоров'я молоді.

Було визначено, що інтровертивні кіберадикції, відображають бажання уникнути реального соціального контакту та втечі у віртуальний світ. Ці форми адикції часто пов'язані з почуттям самотності, анклавної, мізантропії та ізоляції. Особи, які страждають від цих типів кіберадикцій, поступово втрачають інтерес до реального життя, маючи низький рівень соціальної взаємодії та прогресуючі депресії та/чи тривогу, харчові розлади. Ця група

кіберадикцій сприяє розвитку наступних порушень психіки: синдром FOMO, кіберхондрія, інформаційна залежність, тривога, депресія, синдром фантомної вібрації, харчові розлади.

Розглядаючи змішані кіберадикції, які поєднують в собі елементи інтровертивних та екстравертивних кіберадикцій, підкреслено, що особи з цими формами адикції можуть періодично шукати як відступ від реальності, так і соціальні взаємодії в інтернеті. Розвиток даного типу кіберадикцій призводить до наступних психічних порушень: номофобія, кібернетична лудоманія, кібероніоманія.

Екстравертивні кіберадикції, відображають бажання соціальної взаємодії та підтримки через віртуальні платформи. Кіберадикти цієї когорти, використовують інтернет для підтримки соціальних зв'язків та задоволення своїх емоційних потреб, що поступово призводить до втрати здатності взаємодіяти в реальному світі та нарощує соціальні труднощі в реальному житті. Ці види адикцій призводять до розвитку наступних патологій психічного стану: гістрійонний розлад особистості, ексцентричний розлад особистості, нарцистичний розлад особистості, розлади сексуальної поведінки, розлади взаємовідносин.

8. Побудовано концепцію комплексної профілактики та психокорекції кіберадикцій серед підростаючого покоління, яка включає первинну (психоедукацію населення, кіберграмотність та виховання медіакультури серед усіх вікових категорій), вторинну (раннє втручання та психокорекцію) та третинну профілактику (психотерапію, медичне (фармакологічне) втручання та ресоціалізацію осіб після лікування). Відзначено, що для того, щоб ця робота була ефективною, вона має торкатися всіх сфер особистого життя: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя серед однолітків. До основних засобів психокорекції кіберадиктив віднесено: психологічну підтримку; навчання соціально-психологічним навичкам (пластичність, позитивне навчання, виховання і розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: толерантність і стресостійкість, формування раціональних установок тощо). При цьому шляхи подолання кіберадикцій повинні бути вибудовані через

соціально-психологічне спрямування: корекцію поведінкових недоліків; зміну життєвої програми таким чином, щоб індивід міг задовольняти свої потреби, орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на навколишню реальність; розвиток уміння встановлювати конструктивні стосунки з іншими; витіснення перебування в кіберпросторі з провідної діяльності; нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації.

9. Відзначено, що дане дослідження не охоплює все коло актуальних питань, що стосуються проблем із надмірним перебуванням у кіберпросторі. У цьому зв'язку важливим і перспективним, на наш погляд, є: а) вивчення довгострокових наслідків фабінгу та інших кіберадикцій в рамках лонгетюдних досліджень включаючи ранній дорослий вік та зрілість. Зокрема, важливо зрозуміти, як ці залежності впливають на психічне здоров'я, кар'єру, сімейні відносини та загальний добробут у майбутньому; б) подальше вивчення впливу фабінгу на когнітивні функції, увагу, пам'ять, а також нейрофізіологічні зміни у молодого покоління. Дослідження впливу на нервову систему та формування стресових реакцій; в) дослідження фабінгу в контексті різних культур, економічних та соціальних умов; г) розробка, аналіз та порівняння ефективності різних психокорекційних підходів та програм профілактики фабінгу з метою визначення найефективніших методів та терапевтичних стратегій для підлітків та юнаків; д) дослідження впливу фабінгу та інших кіберадикцій на економічні процеси, продуктивність праці, рівень освіченості та соціальної мобільності молоді, а у подальшому розробка рекомендацій для суспільства, урядів і навчальних закладів щодо управління цими проблемами; е) дослідження, як фабінг змінює соціальну динаміку в ширшому масштабі, включаючи комунікацію між поколіннями, формування нових соціальних норм та звичок тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 46 (2). С. 14-21.
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13-19.
3. Аймедов К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: монографія Одеса: Прес-кур'єр. 2016. 142 с.
4. Алексєєва Т. В., Луньов В. Є. Молодіжні субкультури: розбіжності у світогляді і способі життя. *Девіантологія: у 2 ч.: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти*. К.: Планер, 2018. Ч. 1. 674 с.
5. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кібер-адиктів у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2, С. 11-29. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-1>
6. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів. «Орал» 2020. 414 с.
7. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6. №. 6. С. 57-65. DOI (Issue): DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
8. Асєєва Ю. О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 17 DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/01>
9. Асєєва Ю. О. Особливості самовідношення кібер-адиктів. *Габітус*. 2020. № 20. С. 31-36. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.4>.
10. Асєєва Ю. О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кібер-адикцій у молодого покоління. *Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph*. Riga: Izdevniecība «Baltija Publishing», 2020. P. 26-44. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-64-8-2>

11. Асєєва Ю. О. Таргентне Інтернет дослідження серед осіб підліткового та юнацького щодо виявлення видів кібер-адикцій. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1 (17), С. 87-94 DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-1-9>.
12. Асєєва Ю.О. Методичні рекомендації з проведення групового психокорекційного та соціально-комунікативного тренінгу для кібер-адиктів і їх батьків. Харків «Факт» 2021. 40 с . ISBN 978-966-637-992-7
13. Асєєва Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18), С. 22-40.
14. Бабаєва Ю.Д., Войскунський А.Є. Психологічні наслідки інформатизації. *Психологічний журнал*. 2005. Т. 19. №1. С. 89-100
15. Бартків О. Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2018. № 2 (121). С. 141-146.
16. Бежевець А. М. Деякі аспекти кіберсоціалізації особистості. *Інформація і право*. 2015. № 1. С. 140-144.
17. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. № 46. С. 27-29.
18. Бердник О. В., Полька Н. С., Добрянська О. В., Рудницька О. П., Скочко Т. П. Дитяче населення крізь призму громадського здоров'я. Київ, 2019. 200 с.
19. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. № 1. С. 33-36.
20. Божович Л. І. Про культурно-історичної концепції Л. С. Виготського і її значені для сучасних досліджень психології особистості. *Питання психології*. 1988. № 5. С. 10-14
21. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : дис... канд. мед. наук : 14.01.16 / Дніпропетр. держ. мед. акад. Дніпропетровськ, 2005. 182 с.

22. Бондаровська В. М. Психологічні аспекти використання комп'ютера: небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера. *Психолог. Шкільний світ*. 2017. № 25 (169). С. 64.
23. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 7-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_4
24. Бончук Н.В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений*. 2016. № 7 (34). С. 362-368. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>
25. Брязкун В. В. Віртуалізація свідомості: соціально-філософський аналіз : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 221 с.
26. Вавілова А. С. Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 14-21.
27. Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2014. № 42 (2). С. 36-47
28. Вакуліч Т. М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. № 16 (40). С. 111-118.
29. Вдовіченко О.В. Психологія ризику особистості. Одеса: ФОП Бондаренко М. О., 2019. 456 с.
30. Вдовіченко О.В., Казанжи О.В. Вплив мережі Instagram на самопочуття, активність та настрій користувачів. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 58–65
31. Вдовіченко О.В., Коваль Д. А. Дослідження мотиваційних детермінант ризику у юнацькому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнар. наук.-практич. інтернет конф. (20 квітня 2018 року, м. Одеса). Одеса, 2018. С. 85-90

32. Вдовіченко О.В., Красільнікова А. Особистості прояву вольових якостей у підлітковому віці. *Актуальні проблеми практичної психології: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Одеса, 20 квітня 2018 р.). Одеса, 2018.С. 227–230.

33. Вдовіченко О.В., Чебикін О. Я., Специфіка схильності до ризику у віковій кризовій періоді онтогенезу. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 5-13.

34. Великий тлумачний словник сучасної української мови : (з дод. і допов.) / [уклад., і голов. ред. В. Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.

35. Вікова психологія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Сергеєнкова О. П. та ін. Київ : Центр учб. літ., 2012. 376 с.

36. Вірна Ж. П. Психологія особистісної події : навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 146 с.

37. Волошин П. В., Марута Н. О. Основні напрямки наукових розробок в неврології, психіатрії та наркології в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. № 1. С. 10-18.

38. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.

39. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус* 2024. Випуск 62. С. 96-100

40. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг та відчуття самотності у молодого покоління. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2024Вип. 7(41) С.697-708DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-697-707](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-697-707)

41. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як мультидисциплінарна проблема сучасного суспільства. *Вісник морської медицини №4(101)* (жовтень-грудень) 2023 С. 146-152 DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10606844>

42. Ганган Ю.С., Асєєва Ю.О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків.*Психологія та соціальна робота* 2024, Вип. 1(59) С. 71-83 DOI:[10.32782/2707-0409.2024.1.7](https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.7)

43. Ганган Ю.С., Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я* 2024 Випуск 2, С. 25-31

44. Гегель Г. Феноменологія духу (пер. Петро Таращук); нап. 1807 р., вид. 2023 р. URL: <https://good-book.com.ua/ua/kniga-fenomenologiya-duhu>

45. Грек О. М. Особливості використання інформаційних технологій в розвитку креативності підлітків. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 26. С. 86-94.

46. Грушковська О. Віртуальна реальність у контексті сучасного соціуму. *Теоретичні положення соціологічних розвідок*. 2018. № 2. С.11-15.

47. Гурова О. Психологічна профілактика кіберзалежності в учнівської молоді. Психологічні технології взаємодії суб'єктів освітнього простору: Методичні рекомендації / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 39-43.

48. Гурова О. Психолого-педагогічна профілактика фабінгу засобами інформальної медіаосвіти. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / Відповід. ред.: Т.М. Булгакова. Київ, 2019. С. 76-78.

49. Гурова О. Фабінг: психологічні причини та наслідки. *Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*. Збірник наукових праць. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 123-124.

50. Девтеров І. В. «Мережева» ідентичність «віртуальної» особистості. *Політологічний вісник : зб. наук. пр. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка*. 2010. Вип. 48. С. 27-34.

51. Дергач М. А. До проблеми кібер-залежності студентів комп'ютерних спеціальностей. *Наука і освіта*. 2016. № 7. С. 92-98.

52. Дзьобань О. П., Жданенко С. Б. Соціокультурний простір інформаційного суспільства як середовище буття сучасної людини. *Вісн. Нац.*

ун-ту «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2014. № 2. С. 12–21.

53. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. *Молодий вчений*. 2015. № 2. С. 226-229.

54. Дорожкін В.Р. Символічне конституювання суб'єкту як результат психотерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 47-53.

55. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2010. 256 с.

56. Журавльова Л. П., Камінська О. П., Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*, 2013., №7 С. 44-48

57. Залежність від телефону, або номофобія – хвороба 21 століття URL: <http://owoman.com.ua/zalezhnist-vid-telefonu-abo-nomofobiya-hvoroba-21-stolittya.html>

58. Зозуляк-Слущик Р. В. Основи соціалізації особистості : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Івано-Франківськ : НАІР, 2015. 218 с.

59. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.

60. Калька Н. М., Цибрівський Я. І. Проблема формування селфізму в сучасному світі: теорії, причини і фактори впливу. *Науковий вісник, Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2017. №1С. 169-177

61. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. дисер докт психол н. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Одеса. 2016. 478 с.

62. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2015. № 1 (36). С. 168-174.

63. Камінська О. В. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від соціальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25, Iss. 1. С. 147-164.

64. Київський міжнародний інститут соціології. Динаміка користування інтернет в Україні. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&t=5>

65. Кожина Г.М., Марута Н.О., Юр'єва Л.М., Коростій В.І., Самардакова Г.О., Гайчук Л.М., Зеленська К.О., Лещина І.В. Психіатрія та наркологія в загальній медичній практиці: навчальний посібник. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2019. 344 с.

66. Козідубова В. М. Основні поняття МКХ-10 та її застосування. *Психіатрія*. Харків: Оберіг. 2013. С. 34-45.

67. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

68. Концепція впровадження медіа-освіти в Україні Редакція 2016 року URL: http://osvita.mediasapiens.ua/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzheniya_mediaosvit%20i_v_ukraini_nova_redaktsiya/.

69. Концепція впровадження медіа-освіти в Україні. Схвалено постановою Президії Національної академії педагогічних наук України 20 травня 2010 року, протокол № 1-7/6-150. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/11048/2010-09-29-kontseptsiya-vprovadzheniya-mediaosviti-v-ukraini/>

70. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Ржевський Г.М. Практична психологія : навч. посіб. для студвищ. навч. закл.. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 728 с.

71. Коропатник М. М. Медійна та інформаційна грамотність – одна із важливих компетентностей, які має формувати нова українська школа: виклики інформаційного суспільства наукові записки НДУ ім. М Гоголя. *Психолого-педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 99-106

72. Костюк І. Одночасно скролю соцмережі й розмовляю з другом: що таке фабінг і чому він небезпечний. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/business/business-ethics/310101-fabing>.

73. Кот Н. Психологічний аналіз прояву фабінгу сучасної молоді. *Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2022. URL: <http://surl.li/hjwuz>

74. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

75. Кременчуцька М.К., Акопян А. Б., Сокур С.Е. Залученість у соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. 2024. №7(41) С. 788-798 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-788-798](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-788-798)

76. Кримова Н. О. Психологічний зміст комп'ютерної діяльності як чинник емоційної стабільності студентів. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.07, Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». 2013. 200 с.

77. Лефтеров В. О. Проблема психологічного здоров'я в контексті сучасних інтеграційних процесів. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2018. С. 233-238.

78. Лютий В.П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів: 2018. URL: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2018.pdf

79. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 7-23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_3

80. Малєєва Н.С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 74-78.

81. Махній М. Фабінг: у полоні «синдрому втрачених можливостей»?.. Укропчик. 18.05.2018. URL: <https://ukropchiki.com/blog/2774/fabinh-upoloni-syndromu-vtrachenykh-mozhl>

82. Медична психологія: в 2-х т. Т.2 Спеціальна медична психологія. Г.Я. Пилягіна, О.О. Хаустова, Н.О. Марута, К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєвата ін.; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця: Нова Книга, 2020. 496 с.

83. Месенджери Telegram та Signal стрімко набирають популярність в Україні. It sider. 2022. 1 квітня. URL : <https://itsider.com.ua/mesendzherytelegram-ta-signal-strimko-nabyrayut-populyarnist-v-ukrayini>

84. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Імекс-ЛТД, 2015. 134 с

85. Молодушкіна І.В. На допомогу практичному психологу ЗДО. К.: Основа., 2021. 208 с.

86. Назаренко Ю. Фабінг у школі: вплив мобільного телефону на освітній процес. *Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка*. 2021. С. 4-5.

87. Найдьонова Л. А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби: теоретико-методичні засади подолання і профілактики. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 8. С. 10-18.

88. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.

89. Номофобія. (2019, April 24). In wikipedia. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F>

90. Ожеван М. А., Гнатюк С. Л., Ісакова Т. О. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні: зб. аналіт. доп. /; за заг. ред. Д. В. Дубова. К. : НІСД, 2011. 96 с

91. Печериця Н. М. Соціально-педагогічна корекція ейджизму студентської молоді в освітньо-культурному середовищі ЗВО : дис. ... канд. пед. наук (д-ра філософії) : 13.00.05 / Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Харків, 2020. 267 с.

92. Пилягіна Г.Я., Хаустова О.О., Аймедов К.В., Асєєва Ю.О. Медична психологія: в 2-х т. Т.1 Загальна медична психологія. Підруч. / за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця: Нова Книга. 2020. 288 с.

93. Плюс 2 млн користувачів. Чим українці займаються в інтернеті у 2021 році (інфографіка). Фокус. 31.08.2021. URL: <https://focus.ua/uk/digital/491571-plyus-2-mln-koristuvachiv-chimukrajinci-zaymayutsya-v-interneti-u-2021-roci-infografika>

94. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. К., 2017. 155 с.

95. Потьомкіна Н. З. «Я-реальне» та «Я-віртуальне» як складові «Я-соціального» представників кіберпокоління. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи* : матеріали міжвуз. студент. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19 трав. 2021 р.). Харків, 2021. С. 10-12.

96. Потьомкіна Н. З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. *Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка* : зб. наук. пр. Старобільськ. 2019. № 1. С. 64-74.

97. Потьомкіна Н. З. Кіберсоціалізація юні: соціально-педагогічний підхід. *Social Work and Education*. 2019. Vol. 6, № 3. С. 269-284.

98. Потьомкіна Н. З. Мультидисциплінарна команда з соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності старшокласників. III Всеукраїнська науково-практична конференція, *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади* (м. Суми, 01–02 черв. 2021 р.). Суми, 2021. С. 176-179.

99. Практична психологія: навч. посіб. для студ вищ. навч. закл. / М.С. Корольчук, В.М.Корольчук, Г.М. Ржевський та ін. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 728 с

100. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с

101. Раусте фон Вріхт М.Л. Образ «Я» як підструктура особистості. Психологія самосвідомості. Хрестоматія. 2000. С. 395-397

102. Ржевский Г.М. Дослідження рівня користування студентами інтернет-середовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності* : VI-та Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція (26-27 жовтня 2017 р.): тези та статті доп.. К. : НУБіП, 2017. С. 24-36.

103. Ржевський Г.М. Аналіз особистісних особливостей та причин Інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *Світова наука*. 2018. № 1(29), Т. 5. С. 50-59

104. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка*. 2021. Випуск 194. С. 51-56.

105. Руденко А., Вольська В. Проблема явища фабінгу у сучасному суспільстві. *Psychology Travelogs*. 2023. №2. С. 132-139 DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-11>

106. Рукштель Ю. С. Дослідження зв'язку соціально-психологічної адаптації та фабінгу серед підлітків. The 12th International scientific and practical conference «*Scientific progress: innovations, achievements and prospects*» (August 21-23, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P.114-121 DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34> <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/scientific-progress-innovations-achievements-and-prospects-21-23.08.23.pdf#page=114>

107. Рукштель Ю. С., Асеева Ю. О. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому віці. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (20 травня 2022 року, м. Одеса). Одеса, 2022. 180 с. С.22-26

108. Рукштель Ю.С. Вплив інтернет-адикції на особистість підлітка. The 6 th International scientific and practical conference «*Innovations and prospects of world science*» (February 2-4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2022. С.582-588

109. Рукштель Ю.С. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків та юнаків із фабінгом. «KELM (Knowledge, Education, Law, Management)» 2024. №2(62). С. 87-92

110. Рукштель Ю.С. Психологічні засади фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність*: матеріали I Міжнародної наукової конференції (Т. 3), (м. Вінниця, 19 листопада, 2021 р.) Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. С. 81-82

111. Рукштель Ю.С. Психологічні засади фабінгу та номофобії в підлітковому та юнацькому віці. історичний аналіз дефініцій. The 7th International scientific and practical conference «*International scientific innovations in human life*» (January 19-21, 2022) Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. С.508-514

112. Рукштель Ю.С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. Історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С.207-211 DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>

113. Рукштель Ю.С. Фабінг. Номофобія. Психологічні ознаки. The 9 th International scientific and practical conference «*Results of modern scientific research and development*» (November 14-16, 2021) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2021. С.370-377

114. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія. навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

115. Саннікова О. П. Кривдик В. Г. Особливості самоставлення суггерендів. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р., м. Одеса) Одеса: ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 5-14

116. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 7- 12.

117. Саннікова О.П. Феноменологія особистості. Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. С. 16- 25

118. Симоненко С. М., Грек О.М. Дослідження рівня сформованості критичного мислення як компонента інформаційно-психологічної безпеки студентів. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 64-71. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-4-11.

119. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків сучасних психолого-педагогічних дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10. С. 186-200.

120. Словник термінів і понять сучасної освіти / уклад.: Л. М. Михайлова, О. В. Пагава, О. В. Проніна ; за заг. ред. Л. М. Михайлової. Сєверодонецьк, 2020. 194 с.

121. Смульсон М.Л. Інтелектуальний саморозвиток у віртуальному освітньому середовищі: зміна парадигми. *Актуальні проблеми психології: психологічна теорія та технологія навчання*. 2009. Т.6 №8 С.1-8

122. Смульсон М.Л. Психологічні особливості віртуальних навчальних середовищ. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 3.8(-8) С. 116-126 https://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2012_8/st10.pdf

123. Спащенко Г. М. Новітні способи формування комунікативних навичок студентів. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія : Економічна теорія та право. 2018. № 2. С. 319-320.

124. Стародубцева Ю. А. Клініко-патопсихологічна та психодіагностична специфіка розладів адаптації, коморбідних із комп'ютерною адикцією. *Медицина сьогодні і завтра*. 2019. № 4. С. 101-106.

125. Степаненко В. І. Теорія і практика профілактики поведінкових девіацій обдарованих учнів у закладах загальної середньої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Старобільськ, 2020. 603 с.

126. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31-41.

127. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.

128. Токарева Н.М., Шамне А.В, Халі О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

129. У 2021 році YouTube став найпопулярнішою соцмережею серед українців, але молодь віддає перевагу TikTok – дослідження. Детектор медіа. 2022. 20 січня. URL: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/28838/2022-01-20-u-2021-rotsi-youtube-stavaypopulyarnishoyu-sotsmerezheyu-sered-ukraintsiv-ale-molod-viddaieperevagu-tiktok>

130. Фурашев В. М. Кіберпростір та інформаційний простір, кібербезпека та інформаційна безпека: сутність, визначення, відмінності. *Інформація і право*. 2012. № 2. С. 162-169.

131. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

132. Чебикін О.Я Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 86-103.

133. Чебикін О.Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 126-134.

134. Челахова А. Особливості соціально-психологічної адаптації у представників молодіжних субкультур. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2018. № 1 (9). С. 113-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_24

135. Челахова А.С. Сімейні детермінанти психологічної дезадаптації у представників молодіжних субкультур підлітково-юнацького віку. *Медична психологія*. 2019. № 2. С. 47-55.

136. Червінська І. Б. Медіадидактика початкової школи: концепція та методичні вказівки. Івано-Франківськ: ПНУ, 2019. 72 с.

137. Чигрин А. Коли гаджет цікавіший за життя. Що таке фабінг і чому він став епідемією нашого часу? 2021. URL: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhet->

tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stavepidemiyeyu-nashogo-chasu/

138. Чулков О.М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія / О.М. Чулков, А.З. Григорян, К.А. Сінча. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 131 с.

139. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2007. 448 с.

140. Шатирко Л.О., Гурова О.В. Психологічна профілактика фобінгу як одного з проявів кіберзалежності в інформальному освітньому просторі. *Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі: тези доповідей IX наук.-практ. семінару. (24 жовт. 2019 р. Київ): Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 120-121.*

141. Шейбе С., Рогоу Ф. Медіаграмотність: підручник для вчителів / Перекл. з англ. С. Дьома; за загал. ред. В. Ф. Іванова, О. В. Волошенюк. К.: Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. 319 с.

142. Широка А.О., & Миколайчук М.І. Адаптація україномовної версії опитувальника результативності психотерапії OQ-45.2: валідність та надійність. *Науковий Вісник Херсонського Державного Університету. 2020. №3.С. 201-213.* DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-25>

143. Штонь І.В. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvorobaepoxy-infor/>

144. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького Національного Університету. 2015. №2(25), С. 17-23.*

145. Шутюк Н.В. Робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки та труднощами у навчанні. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2016. № 7 (91). С. 17-21.
146. Юр'єва Л.М. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29. Вип. 3. С. 57-62.
147. Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 212-220.
148. Яка соціальна мережа найпопулярніша в Україні дослідження. *Bit.ua*. 2019. URL: https://bit.ua/2019/09/social_media/
149. Яцюк Н. Психологічні умови корекції самооцінки у підлітків. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2020. Вип. 36. С. 30-32.
150. Abbasi G.A., Jagaveeran M., Goh Y.N. & Tariq B. The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: *Physical activity as moderator. Technology in Society*. 2021. Vol. 64. P. 101521. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>
151. Albert G., & Lotan T. How many times do young drivers actually touch their smartphone screens while driving? *IET Intelligent Transport Systems*, 2018. Vol. 12(6). P. 414-419.
152. Alizamar A., Ifdil I., Taufik T., Syahniar S. Measuring Internet-addiction: adaptation and validation of the Chen Internet-addiction Scale (CIAS) on Indonesian version. *Journal of Physics: Conference Series*. 2018. P. 11-14.
153. Andrews S., Ellis D.A., Shaw H., & Piwek L. Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS ONE*. 2015/7. Vol. 10(10), P. 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
154. Anthony M., Espen A., Boonen H., Colder M., Coulson M., Johan E. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions: journal*. 2017. P. 267-270. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088n>
155. Ara E. Internalizing and externalizing problems in adolescents analyzing the gender difference. *International Journal of Research in Social Sciences*. 2019. Vol. 6(1). P. 328-337.

156. Arif Özparlak, Dudu Karakaya(2020) Internet Addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 2020. Vol. 58(3). P. 47-55. DOI:[10.3928/02793695-20200115-01](https://doi.org/10.3928/02793695-20200115-01)

157. Asieieva Yu., Druz O., Kozhyna H., Chernenko I. Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. *Amazonia Investing* 2021. Volume 10. Issue 40. P. 17-28 DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.40.04>

158. Asieieva Yu., Psycho-emotional characteristics cyber-addiction of adolescent- youngster. *Georgian Medical News*. 2021. № 2 (311) P. 121-125. URL: <https://www.geomednews.com/ru/v311-february-2021>

159. Aymedov, K.V., Asieieva, Yu.A., Tolmachev, A.A., & Tabachnik, S.I., Psychological characteristics of persons prone to cybercommunicative addiction on the example of the INSTAGRAM social network. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*, 2020. Vol.11(4), P. 731-738.

160. Babienko V., Koboliev Y, Hanykina S., Asieieva Yu., Storozh V. Use of quest technology in educational process of higher education. *Modern Science*. 2019. № 1. C. 67-75. URL: <https://drive.google.com/file/d/1xFw>

161. Baddeley A. Working Memories: Postmen, Divers and the Cognitive Revolution. (1st ed.).Routledge. London. 2018.DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315627601>

162. Bakken I. J. Internet-addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian J. of Psychology*. 2019. Vol. 5. P. 121-127.

163. Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., & Kok, G. Intervention mapping: a process for developing theory- and evidence-based health education programs. *Health education & behavior : the official publication of the Society for Public Health Education*, 1998Vol. 25(5).P. 545-563. DOI: <https://doi.org/10.1177/109019819802500502>

164. Bartram D., Berberoglu G. & Grégoire J. ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition). *International Journal of Testing*. 2017. Vol. 18(2). P. 101-134. DOI: <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>

165. Beata B. Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive-compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*. 2019. Vol. 1(12) P. 19-21.

166. Beranuy M., Oberst U., Carbonell X., Chamarro A. Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol.25. P.1182-1187.DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>

167. Bernardi S., Pallanti S. Internet-addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*. 2019. T. 50. Vol.6. P. 509-516.

168. Bhattacharya S., Bashar M., Srivastava A. & Singh A. Nomophobia: no mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2019. Vol. 8(4). P. 297. URL: https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_71_19

169. Bianchi, A. and Phillips, J.G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005. Vol. 8. P. 39-51.URL: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

170. Blacker A. Worldwide & US Download Leaders 2020. *Apptopia*. 2021. URL: <https://blog.apptopia.com/worldwide-us-download-leaders-2020>

171. Block J.J. Issues for DSM-V: Internet-addiction. *Am. J. Psychiatry*. 2018. Vol. 165. № 3. P. 306-307.

172. Bogen J. Theory and Observation in Science. In E. N. Zalt (Ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. 2017. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2017/entries/science-theoryobservation>

173. Boram J.J., & Yoon L.B. et. al. Associations of personality and clinical characteristics with excessive Internet and smartphone use in adolescents: a structural equation modeling approach. *J. Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 11. P. 25-33.

174. Borca G., Bina M., Keller P.S., Gilbert L.R., Begotti T. Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 52. P. 49-58.

175. Bowman N.D. Media effects: A functional perspective. In D. Stacks, M. Salwen, & Campbell-Eichhorn, K. (Eds.), *An integrated approach to communication theory and research*. New York: Routledge. 2019 P. 223-234.

176. Bracha H. S., Ralston T.C., Matsukawa J. M., Williams A. E., Bracha A. S. Does «Fight or Flight» Need Updating? *Psychosomatics* 2004. Vol. 45(5). P. 448-449. DOI:<https://doi.org/10.1176/appi.psy.45.5.448>

177. Bragazzi N., Giovanni Del Puente. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. Vol. 7. P. 155-60. DOI:[10.2147/PRBM.S41386](https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386)

178. Busch V., Rob J.J. De Leeuw, Augustinus J.P. Schrijvers. Results of a Multibehavioral Health-Promoting School Pilot Intervention in a Dutch Secondary School. *Journal of Adolescent Health*. 2012. Vol. 52(4) DOI:[10.1016/j.jadohealth.2012.07.008](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.008)

179. Busch, V., De Leeuw, J. R. J., Zuithoff, N. P. A., Van Yperen, T. A., & Schrijvers, A. J. P., A Controlled Health Promoting School Study in the Netherlands: Effects After 1 and 2 Years of Intervention. *Health Promotion Practice*. 2015. Vol. 16(4). P. 592-600. URL: <http://www.jstor.org/stable/26741052>

180. Buss S., & Westlund A. Personal Autonomy. The Stanford Encyclopedia of Philosophy. First published Tue May 28, 2002; substantive revision Thu Feb 15, 2018 125p.

181. Cascardi M., & Brown C. Concept Creep or Meaningful Expansion? *Response to Haslam. Psychological Inquiry*. 2016. Vol. 27 P. 24-28. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1111123>

182. Chen C.Y. Smartphone addiction: psychological and social factors predict the use and abuse of a social mobile application. *Information, Communication & Society*. 2018. Vol. 23(3). P. 454-467. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369118x.2018.1518469>

183. Chen I.H., Pakpour A.H., Leung H., Potenza M.N., Su J.A., Lin C.Y. & Griffiths M.D. Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and

social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020. Vol. 9(2). P. 410-419. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>

184. Chivers T. Does psychology have a conflict-of-interest problem? *Nature (News Feature)*, 2019. Vol. 571. P. 20-23. DOI: <https://doi.org/10.1038/d41586-019-02041-5>

185. Choi S.W., Kim D.J., Choi J.S., Ahn H., Choi E.J., Song W.Y. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet-addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. V.4(4) P. 308-314 DOI: [10.1556/2006.4.2015.043](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043)

186. Chwaszcz J., Lelonek-Kuleta B. Personality Traits, Strategies for Coping with Stress and the Level of Internet-addiction, a Study of Polish Secondary-School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15(5). P. 987. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15050987>

187. Davidson B. I., & Ellis D. A. Social media addiction: technological déjà vu. *BMJ*, 2019. Vol. (365), P. 4277. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.l4277>

188. Davidson B. I., Joinson A. N., & Jones S. L., Technologically Enhanced Dating: Augmented Human Relationships, Robots, and Fantasy, in *A Networked Self and Love*, Routledge: USA. 2018. P. 129-155

189. Derevensky J.L., Hayman V. & Lynette Gilbeau. Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. 2019. Vol. 66(6). P. 1163-1182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>

190. Dowling N.A., Quirk K.L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 21-27.

191. Durkee T., Carli V. Pathological internet use and risk-behaviors among european adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 3. P. 294.

192. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., & Hall B.J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 207. P.251-259. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

193. Ellis D.A. Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 97. P. 60-66. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.006>
194. Ellis D.A., Davidson B.I., Shaw H., & Geyer K. Do smartphone usage scales predict behaviour? *International Journal of Human-Computer Studies*, 2019. Vol. 130. P. 86-92. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/6fjr7>
195. Elson M., Ferguson C.J., Gregerson M., Hogg J.L., Ivory J., Klisanin D., Wilson J. Do Policy Statements on Media Effects Faithfully Represent the Science? *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*. 2019. Vol. 2(1) P. 12-25. DOI: <https://doi.org/10.1177/2515245918811301>
196. Factum group. Дослідження інтернет-проникнення в Україні III квартал 2019 року. Інтернет Асоціація України. URL: https://inau.ua/sites/default/files/file/1910/dani_ustanovchyh_doslidzen_iii_kvartal_2019_roku.pdf
197. Farideh H., Jamshid G. Cognitive and Metacognitive Impairments of Drug Addicted, Internet Addicted and Normal Individuals in Youth Ages: A Comparative Study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*. 2020. Vol. 3. P. 95-98. DOI: [10.5772/37661](https://doi.org/10.5772/37661)
198. Gartner. Gartner Hype Cycle. Gartner Inc. 2020. URL: <https://www.gartner.com/en/research/methodologies/gartner-hype-cycle>
199. Gilman L., Cage D.N., Horn A., Bishop F., Klam W.P., & Doan A.P. Tendon rupture associated with excessive smartphone gaming. *Journal of American Medicine: Internal Medicine*. 2015. Vol. 175(6) P. 1048-1049. DOI: [10.1001/jamainternmed.2015.0753](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0753)
200. Gleiberman P. The Use of Mobile Social Technology as Transitional Objects Impact on Personality Functioning. *Antioch University Santa Barbara*. 2020. 111 p. URL: <https://aura.antioch.edu/etds/580>
201. Griffiths M.D. The evolution of the ‘components model of addiction’ and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2019. Vol. 32. P. 179-184. URL: <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027>

202. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internet-addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2019. Vol. 53. P. 193-195.
203. Ha Y.M., Hwang W.J. Gender differences in Internet-addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018. Vol. 12. P. 660-669.
204. Hamburger Y.A. The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 16. № 4. P. 441-449.
205. Hanhan, Y., Yang, Y., Porpulis, O., Melnichuk, I., & Synitska, T. A study of cyber-addictions in Ukrainian youth. *Amazonia Investiga*, 2024. Vol. 13(78), P. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.78.06.8>
206. Harari G.M., Müller S.R., Stachl C., Wang R., Wang W., Bühner M., ... Gosling S.D. Sensing Sociability: Individual Differences in Young Adults' Conversation, Calling, Texting, and App Use Behaviors in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019. Vol. 119(1) P. 204-228 DOI: <https://doi.org/10.1037/pspp0000245>
207. Harris B., McCredie M. & Fields S. Examining the psychometric properties of the Smartphone Addiction Scale and its short version for use with emerging adults in the U.S. *Computers in Human Behavior Reports*. 2020. Vol. 1. P. 100011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100011>
208. Haslam N. Concepts of Harm and Pathology. *Psychological Inquiry*, 2016. Vol. 27(1). P. 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1082418>
209. Hong Yeon-Ran & Do Eun-Young. Effects of Psychological Variances in Internet Addiction of 4th, 5th, and 6th Graders from Low Income Families. *Child Health Nursing Research*. 2014. Vol. 20 (2). P. 67-74. DOI: <https://doi.org/10.4094/chnr.2014.20.2.67>.
210. Hswen Y., Rubenzahl L., Bickham D.S. Feasibility of an online and mobile videogame curriculum for teaching children safe and healthy cellphone and internet behaviors. *Games Health J*. 2014. Vol. 3(4). P. 252–259. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/g4h.2013.0074>

211. Huan V.S., Ang R.P., Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*. 2019. Vol. 55(7). P. 539-551.
212. Hussain Z., Griffiths M.D. & Sheffield D. An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 2017. Vol. 6(3). P. 378-386. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
213. Hyo-Jung K., Jong-Youn R. Parents, peer, and teachers' relations as predictor of adolescent adult media addiction and depression. *Family and Environment Research*. 2017. T. 55. P. 55-60.
214. Ji-Yeon L. Loneliness, regulatory focus, inter-personal competence, and online game addiction. *Internet Research*. 2019. Vol. 29(2). P. 381-394
215. Joanne D. Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018. Vol. 21 (9). P. 63-68.
216. Katevas K., Arapakis I., & Pielot M. Typical Phone Use Habits: Intense Use Does Not Predict Negative Well-Being. *Proceedings of the 20th International Conference on HumanComputer Interaction with Mobile Devices and Services*. 2018. P. 1-13 DOI: <https://doi.org/10.1145/3229434.3229441>
217. Kent S., & Hoffman, D.O. Social Media Addiction Statistics. *Addiction Help.com* 2024. URL: <https://www.addictionhelp.com/social-media-addiction/statistics/#:~:text=According%20to%20research%20from%20the,social%20media%20and%20the%20internet>
218. Khantzian Edward J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: A review and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry* 1997. №4(5), P. 231-244, DOI: 10.3109/10673229709030550
219. Kim J., Seo M., David P. Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 51. P. 40-47.
220. Király O., Nagygyörgy K., Koronczi B., Griffiths M.D. Assessment of problematic Internet use and online video gaming. *Mental health in the digital*

age: Grave dangers, great promise. 2017. P. 46-68. Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0003>

221. Ko C., Wang P., Liu T., Yen C., Chen C., Yen J. Bidirectional associations between family factors and Internet-addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2017. Vol. 44(4). P. 192-200.

222. Kubovy M. Lives as Collections of Strands: An Essay in Descriptive Psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 2020. Vol. 5(2) P. 497-515. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691619887145>

223. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O. Internet-addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 6(1). P. 143-176. DOI: <http://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>.

224. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSone*. 2013. Vol. 8(12). e83558. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

225. Lachmann B., Duke I., Sariyska R. & Montag C. Who's addicted to the smartphone and/or the Internet? *Psychology of Popular Media Culture*, 2019. Vol. 8(3). P. 182-189. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000172>

226. Lane B.L. Still too much of a good thing? The replication of Tong, Van Der Heide, Langwell, and Walther. *Communication Studies*. 2018. Vol. 69(3). P. 294-303. DOI: <https://doi.org/10.1080/10510974.2018.1463273>

227. Lin C. H., Lin S. L., Wu C. P. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction. *Adolescence*. 2019. Vol. 44. P. 993-1004.

228. Lindenberg K., Halasy K., Schoenmaekers S. A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent internet use disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. *Contemp. Clin. Trials Commun.* 2017. Vol. 6. P. 64-71. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.conctc.2017.02.011>

229. Lopez-Fernandez O. Short version of the smartphone addiction scale adapted to Spanish and French: towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addict Behav* 2016. Vol. 64. P. 275-280.

230. Lu Y. Testing Longitudinal Relationships between Internet-addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Indicators Research*. 2017. P. 45-62.

231. Ma C.M., Shek D.T. Objective outcome evaluation of a positive youth development program: the project P.A.T.H.S. in Hong Kong. *Res. Soc.* 2017. P. 49-63.

232. Ma H.K., Chu M.K.Y., Chan W.W.Y. Construction of a teaching package on promoting prosocial internet use and preventing antisocial Internet use. *ScientificWorldJournal*. 2011. Vol. 11. P.2136-2146. DOI: <http://dx.doi.org/10.1100/2011/672898>

233. Meerkerk G. J. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 1-6.

234. Miller J. D., Lynam D. R., McCain J. L. Thinking structurally about narcissism: An examination of the five-factor narcissism inventory and its components. *Journal of Personality Disorders*. 2019. Vol. 94(5). P. 1-18.

235. Mohammed A. Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A *Bangladeshi survey study*. *Asia-Pacific Psychiatry*. 2020. P. 123-186.

236. Musetti A., Brazzi F., Folli M.C., Plazzi G. & Franceschini C. Childhood Trauma, Reflective Functioning, and Problematic Mobile Phone Use Among Male and Female Adolescents. *The Open Psychology Journal*. 2020. Vol. 13(1). P. 242-252. DOI: <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242>

237. Nassaji, Hossein. Qualitative and descriptive research: Data type versus data analysis. *Language Teaching Research*, 2015. Vol. 19(2). P. 129-132. DOI: <https://doi.org/10.1177/1362168815572747>

238. Ni X.L. Factors influencing Internet-addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 327-330.

239. Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of clinical and*

diagnostic research: JCDR, 2015. Vol. 9(11). VC06–VC09. URL: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>

240. Oberle C.D., Watkins R.S., Burkot A.J. Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2017. Vol. 3(2). P. 42-62.

241. Orben A., & Przybylski A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

242. Orzack M.H. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*. 2018. Vol. 2. № 5. P. 465-473.

243. Ozparlak A., Karakaya D. Internet-addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020. Vol. 58(3) P. 47-55

244. Panda A. & Jain N.K. Compulsive smartphone usage and users' illbeing among young Indians: Does personality matter? *Telematics and Informatics*, 2018. Vol. 35(5). P.1355-1372. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.006>

245. Panicker J., Sachdev R. Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*. 2018. Vol. 2. P. 1-10.

246. Park C., Park Y. The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 2018. Vol.4(2). P. 147-150.

247. Park N. Impact of adolescent life stress and smartphone use on academic impairment: Focusing on the effect of parent involvement on adolescents' smartphone use. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2019. Vol. 39. P. 590-599.

248. Peterka-Bonetta J., Sindermann C., Elhai J.D. & Montag C. Personality Associations With Smartphone and Internet Use Disorder: A Comparison Study

Including Links to Impulsivity and Social Anxiety. *Frontiers in Public Health*, 2019. Vol. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00127>

249. Phaedo Léon Robin., Platon. Complete Works. Volume IV, Part 1: Text established and translated by: Paul Vicaire. Collection of the universities of France Greek series - Budé Collection. First published: 01.01. 1983 2022. 235 p. <https://www.lesbelleslettres.com/livre/9782251003719/oeuvres-completes-tome-iv-1re-partie-phedon>

250. Piwek L., Ellis D.A., & Andrews S. Can programming frameworks bring smartphones into the mainstream of psychological science? *Frontiers in Psychology*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01252>

251. Przybylski A.K., & Weinstein N. Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report. *Royal Society Open Science*, 2019. Vol. 6(2). DOI: <https://doi.org/10.1098/rsos.171474>

252. Richardson M., Hussain Z., & Griffiths M.D. Problematic smartphone use, nature connectedness, and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 18(22). P. 12257 DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.10>

253. Richardson T. Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*. 2017. P. 48-54.

254. Risius M., Aydingül O., & Haug M. Towards an understanding of conspiracy echo chambers on Facebook. Twenty-Seventh European Conference on Information Systems (ECIS2019). Stockholm-Uppsala, Sweden. 2019.

255. Rumpf H.J., Achab S., Billieux J. Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *J Behav Addict*. 2018. Vol. 7, № 3. P. 556-561. DOI: 10.1556/2006.7.2018.59.

256. Rybak Christopher, Chhori Laxmi Maharjan & Anubha Adhikari. Emotional Intelligence in the Educational and Therapeutic Community in Nepal. *Journal of Education and Research* 2010. Vol. 2, P.35-43

257. Rzhovsky, G.M. et al. Analysis of personal characteristics and causes of Internet addiction in students of higher educational institutions. *World Science*, 2018. Vol. 5, № 1 (29), P. 50-60.

258. Schneider L.A., King D.L., Delfabbro P.H. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: a systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. Vol. 6. P. 321-333.

259. Scott D.T. Pathology and technology: Killer apps and sick users. New York: Peter Lang Publishing. 2018. DOI: [10.3726/b11843](https://doi.org/10.3726/b11843)

260. Servidio R., Bartolo M.G., Palermi A.L. Internet-addiction, self-esteem and the validation of the Italian version of the Internet Related Experiences Questionnaire. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*. 2019. Vol. 69(2) P.51-58.

261. Seung-Min S., Bokyoung P. Examining the Relationship between Life Satisfaction, Smartphone Addiction, and Maternal Parenting Behavior: A South Korean Example of Mothers with Infants. *Child Indicators Research*. 2018. Vol. 33(33). P. 221-241.

262. Shaw H., Ellis D.A., & Ziegler F.V. The Technology Integration Model (TIM). Predicting the continued use of technology. *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 83. P. 204-214. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.001>

263. Shek D.T.L., Yu L., Leung H., Wu F.K.Y., Law M.Y.M. Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: the B.E.S.T. Teen program. *Asian J. Gambl. Issues Public Health*. 2016. Vol. 6. P. 5. DOI:10.1186/s40405-016-0014-z.

264. Shek, D. T., & Yu, L. Prevention of adolescent problem behavior: longitudinal impact of the Project P.A.T.H.S. in Hong Kong. *TheScientificWorldJournal*. 2011. Vol. 11 P. 546-567. DOI: <https://doi.org/10.1100/tsw.2011.33>

265. Shujie Z. Relationships Between Social Support, Loneliness, and Internet-addiction in Chinese Postsecondary Students. *A Longitudinal Cross-Lagged Analysis, Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 1707

266. Sohn S.Y., Rees P., Wildridge B., Kalk N.J. & Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the

evidence. *BMC Psychiatry*, 2019. Vol. 19(1). P. 356 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/>

267. Spear King A.L., Guedes E., Neto J.P., Guimaraes F., & Nardi A.E. Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 2017. Vol. 08(04). DOI: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>

268. Squires L.R., Hollett K.B., Hesson J., & Harris N. Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: a Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Published. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>

269. Stattin H. Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2020 (in billions). 2020. <https://www.statista.com/statistics/274774/forecast-of-mobile-phone-users-worldwide/>

270. Stavropoulos V., Kuss D.J. A longitudinal study of adolescent Internet-addiction: The role of conscientiousness and classroom hostility. *Journal of Adolescent Research*. 2018. Vol. 31(4). P. 442-473.

271. Suler J. Psychoanalytic Cyberpsychology. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2017. Vol. 14(1), P. 97-102.

272. Sundar S.S., Jia H., Waddell T.F., & Huang Y. Toward a theory of interactive media effects (TIME). In S. S. Sundar (Ed.), *The handbook of the psychology of communication technology* New York: Routledge. 2015. P. 47-86.

273. Tao S., Wu X., Zhang S., Tong S., Hao J., & Tao F. Association of alcohol use with problematic mobile phone use and depressive symptoms among college students in Anhui, China. *Journal of Public Health (Germany)*. 2017. Vol. 25. P.103-112. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10389-016-0766-z>

274. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. *Current neuropharmacology*. 2019. Vol. 17(6) P. 507-525. DOI: <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>

275. Tsimitsiou Z., Drosos E., Drontsos A., Haidich A.B. Raising awareness on cyber safety: Adolescents' experience of a primary healthcare professional-led,

school-based, multi-center intervention. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2017. Vol. 31(6) DOI: [10.1515/ijamh-2017-0072](https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0072)

276. Twenge J.M. More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. Vol. 28(4) H/ 372-379 DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

277. UK Parliament. Impact of social media and screen-use on young people's health inquiry launched. Retrieved August 24, 2018, from UK Parliament: UK Government website: <https://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/science-andtechnology-committee/news-parliament-2017/social-media--young-peoples-health-inquiry-launch-17-19/>

278. Vally Z., Laconi S. Problematic Internet Use, Psychopathology, Defense Mechanisms, and Coping Strategies: a Cross-Sectional Study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*. 2020. Vol. 91(2) P. 587-602

279. Van Rooij A.J., Ferguson C.J., Colder Carras M., Kardefelt-Winther D., Shi J., Aarseth E. & Deleuze J. A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of behavioral addictions*, 2018. Vol.7(1). P. 1-9.

280. Walther B., Hanewinkel R., & Morgenstern, M. Short-term effects of a school-based program on gambling prevention in adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 2013. Vol. 52(5). P. 599-605. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.11.009>

281. Wang J. The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness, *Frontiers in Public Health*. 2019. Vol. 7. P. 247.

282. Wilson J. M., Straus S. G., McEvily W. J. All in due time: The development of trust in computermediated and face-to-face groups. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 99, 2018. P. 16-33.

283. Winnicott D.W. Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 1953. Vol. 34. P. 89-97. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1465815>

284. Winston J. Effects of Sharing in Social Media Among Adult Users, Digital Libraries: Knowledge. *Information, and Data in an Open Access Society*. 2018. Vol.31(30) P. 351-365.
285. Wolniewicz C.A., Tihamiyu M.F., Weeks J.W., & Elhai J.D. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 3 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
286. Wright K.B., Webb L.M. Computer-mediated communication in personal relationships. New York: Peter Lang, 2017. 348 p.
287. Wu C.S., Wong H.T., Yu K.F., Fok K.W., Yeung S.M., Lam C.H. Parenting approaches, family functionality, and Internet-addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr*. 2018. Vol. 16. P. 116-130.
288. Yaning G., Xuqun Y., Yuanbo G., Guoqiang W., Chenhong X. A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and Internet-addiction: mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology*. 2018. Vol. 4. P. 1303-1313
289. Yaxuan, Ren J., & Lin Xian, X. Low self-esteem, entrapment, and reason for living: A moderated mediation model of suicidal ideation. *International Journal of Psychology*, 2018. Vol. 6. P. 18-22.
290. Yildirim, C. & Correia, A. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 2015. Vol.49, P. 130-137. URL: <https://www.psychtoolkit.org/survey-library/nmp-q.html>
291. You J., Bongwon S. Is smartphone addiction different from Internet-addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology*. 2019. Vol. 5. P. 578-593
292. Zafar S.N. Internet-addiction or Problematic Internet Use: Current Issues and Challenges in Conceptualization, Measurement and Treatment. *Journal of Islamic International Medical College*. 2016. Vol. 11(2). P. 46-47.

293. Zerach G. (2020). Emptiness Mediates the Association Between Pathological Narcissism and Problematic Smartphone Use. *Psychiatric Quarterly*, 2020. Vol. 92(1). P. 363-373. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09803-9>

294. Zhao Y., Wang Y. Mediated Hook-Up. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. 2018. Vol.8(3). P. 48-64.

295. Zhaojun, M., Pontesbc, Q.N., & Guangcan, D. Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *J. Addictive Behaviors* .2020. Vol. 110. P. 5-11.

296. Zhu T. Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event-related potentials P300 and mismatch negativity in patients with Internet-addiction. *Chinese journal of integrative medicine*. 2017. Vol. 18. № 2. P. 146-151.

297. Zhuravlova L., & Chebykin O. The Development of Empathy. Phenomenology, Structure and Human Nature. Abindon, Oxon; New York, NY: Routledge. 2021. P. 276

298. Zigmond A. C. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr. Scand.* 2017. Vol. 67, № 6. P. 361-370.

299. Zizek B. Digital Socialization. An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development*. 2017. № 60. P. 203-232.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник на виявлення кібер-адикції (ТОК)

Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.

Анкета

Стать: Ч Ж Вік : _____ (повних)років
(підкресліть)

Дата заповнення: _____ р.

Інструкція: Прочитайте уважно запитання та надайте правдиву відповідь (занесіть відповідь у відповідну колонку бланку). Пам'ятайте правильних чи неправильних відповідей не існує.

Питання:**1. Як часто ви користуєтесь ПК**

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць
- в) 1 раз на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

2. Як часто ви користуєтесь Інтернетом

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць
- в) 1 раз на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

3. Як часто ви граєте у ігри (з використанням телеприставками, ПК, Інтернету, гаджетів)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць
- в) 1 раз на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

4. Як часто ви користуєтесь гаджетами чи електронними девайсами

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць
- в) 1 раз на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

5. Чи маєте ви власні сторінки у соціальних мережах

- а) ні
- б) так, одну
- в) я маю 2-3 сторінки у різних мережах
- г) я маю декілька сторінок в кожній із мереж якими користуюсь
- д) я створюю власні сторінки постійно у різноманітних мережах

6. Ви часто викладаєте на свої сторінки своє фото

- а) ніколи
- б) 1-2 рази на місяць
- в) жодного разу на добу
- г) раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

7. Скільки годин на добу ви проводите за ПК

- а) я не користуюсь ПК кожного дня
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 3 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин

8. Скільки годин на добу ви проводите в Інтернеті

- а) я не користуюсь Інтернетом кожного дня
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 3 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин

9. Скільки годин на добу ви проводите за іграми (телеприставками, ПК, Інтернет-іграми)

- а) я не граю в ігри кожного дня
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 3 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин

10. Скільки годин на добу ви проводите за гаджетом чи електронним девайсами

- а) я не використовую гаджети кожного дня
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 3 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин

11. Як часто ви перевіряєте оновлення у мережах якими ви користуєтесь

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень
- в) 1-2 рази на добу
- г) 3 -5 рази на добу
- д) постійно очікую оновлення та слідкую за ними

12. Як часто ви себе фотографуєте

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень
- в) 1-2 рази на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) 6 разів на добу та більше

13. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за ПК більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

14. Як часто за останній рік ви виявили, що провели у мережі Інтернет більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

15. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за грою більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

16. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за гаджетом чи іншим електронним девайсами більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

17. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за спілкуванням у соціальних мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

18. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за фотографуванням та викладанням у мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

19. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення ПК ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

20. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення Інтернетом ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

21. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення грою ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

22. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення гаджетами ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

23. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

24. Як часто за останній рік у наслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладенням у мережах фото ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

25. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про ПК чи розпочинали свій день із запуску ПК

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) більше трьох разів на добу

26. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про Інтернет мережі чи розпочинали свій день із запуску Інтернет-мережі

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

27. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гру чи розпочинали свій день із запуску гри

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

28. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гаджети чи розпочинали свій день із запуску гаджетів чи інших електронних девайсів

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 разів на добу

д) щодня

29. Як часто ви оновлюєте свою сторінку (-ки) у соціальних мережах

а) 1-2 рази на місяць

б) 1-2 рази на тиждень

в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) 6 разів на добу та більше

30. Скільки раз Ви викладаєте своє фото у соціальних мережах

а) 1-2 рази на місяць

б) 1-2 рази на тиждень

в) 1-2 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) я фотографуюсь більше 6 разів на добу і викладаю майже всі фото у мережі

31. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за ПК

а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

32. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите у мережі Інтернет

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

33. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за грою

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

34. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, яке ви проводите за гаджетами

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

35. Чи намагаєтесь Ви знаходитись в режимі Он-лайн цілодобово?

- а) ні
- б) не більше 2 годин на добу
- в) не більше 8 годин на добу
- г) до 12 годин на добу
- д) я постійно он-лайн

36. Як часто ви засмучуєтесь, як що ваше фото набирає лайків менш ніж ви планували

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

37. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні ПК

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

38. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні Інтернету

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

39. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в грі

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

40. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні гаджетів

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

41. Як часто Ви будете нові відносини з друзями по мережі?

- а) ніколи
- б) іноді
- в) дуже рідко
- г) часто
- д) постійно

42. Як часто у вас виникає потреба у викладанні нового фото у мережі

- а) ніколи
- б) 1-2 рази на місяць
- в) 1-2 раз на тиждень
- г) 1-2 раз на добу
- д) 3 і більше разів на добу

43. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели за ПК занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

44. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели в мережі Інтернет занадто багато часу

- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

45. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели за грою занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

46. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, що ви напередодні провели за гаджетами чи іншими електронними девайсами занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

47. Як часто ви обираєте спілкування за допомогою меседжерів ніж особисте?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

48. Скільки годин на добу ви проводите за фотографуванням і підготовкою до нього

- а) я фотографуюсь дуже рідко
- б) я не займаюсь фотографуванням кожен день
- в) від 15 хвил. до 1 год.
- г) від 1 год. до 2 год.
- д) від 3 год. Та більше.

49. Чи стала ваша захопленість ПК причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

50. Чи стала ваша захопленість мережею Інтернет причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)

- а) ні

- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

51. Чи стала ваша захопленість грою причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

52. Чи стала ваша захопленість гаджетами чи іншими девайсами причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

53. Скільки годин на добу ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах

- а) я не використовую мережі кожен день
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 2 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин на добу

54. Чи бувало так що із-за негативних коментарів під вашими фото ви засмучувались і не могли довгий час зосередитись

- а) ні
- б) так, але не частіше одного разу на місяць
- в) так, але не частіше одного на тиждень
- г) так, але не частіше одного разу на добу
- д) так, завжди

55. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю ПК, чи пропонував вам скоротити час знаходження за ПК

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

56. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю Інтернет-мережею, чи пропонував вам скоротити час знаходження в ній

- а) ні
- б) так, але не в минулому році

- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

57. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю грою, чи пропонував вам скоротити час знаходження за нею

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

58. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами, чи пропонував вам скоротити час знаходження за ними

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

59. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував вам скоротити час знаходження в них

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

60. Хто не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі, чи пропонував вам скоротити час знаходження за цією справою

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

61. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання ПК

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

62. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання Інтернету

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

63. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через захопленість грою

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

64. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання гаджетів чи інших електронних девайсів

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

65. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання соціальних мереж

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

66. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через ваше надмірне захоплення фотографуванням

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

67. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите за ПК

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

68. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите в Інтернет-мережі

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

69. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про гру

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

70. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите використовуючи гаджети

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

71. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про час проведений у соціальних мережах

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

72. Як часто ви чинити опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про ваше захоплення фотографією

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

73. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про ПК

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

74. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

75. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гру

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу

д) завжди

76. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджети чи інші електронні девайси

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

77. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про спілкування у соціальних мережах

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

78. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про фотографування і викладення фото у мережах

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

79. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання ПК

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

80. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу у мережу Інтернет

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

81. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в гру

а) ніколи

б) 1 раз у місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

82. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання гаджетів чи інші електронні девайсів

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

83. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього спілкування у соціальних мережах

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

84. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього фотографування і викладання його на своїй сторінці(-ках)

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

85. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без ПК стане нудним і порожнім

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

86. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

87. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гри стане нудним і порожнім

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

88. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гаджетів чи інших електронних девайсів стане нудним і порожнім

- а) ніколи

- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

89. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без соціальних мереж стане нудним і порожнім

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

90. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без фотографування та лайків стане нудним і порожнім

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

91. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за ПК

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

92. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь в Інтернет-мережі

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

93. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за грою

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

94. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас відриває (відволікає) коли ви знаходитесь за гаджетом чи іншим електронним девайсами

- а) ніколи

- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

95. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вас заважає чи відволікає від спілкування у меседжерах

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

96. Як часто ви дратуєтесь, кричите, чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось, чи хтось вам заважає чи відволікає від фотографування

- а) ніколи
- б) можливо, але більше, ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

97. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню за ПК замість того, щоб зустрітись з людьми

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

98. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню в мережі Інтернет замість того, щоб зустрітись з людьми

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

99. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню в гри замість того, щоб зустрітись з людьми

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

100. Як часто ви віддаєте перевагу знаходженню за гаджетами замість того, щоб зустрітись з людьми

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень

Ключ до тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Залежність від ПК	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
Інтернет-адикція	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98
Ігрова-адикція	3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
Гаджет-адикція	4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
Кібер-комунікативна адикція	5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
Селфетіс	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102

У даній таблиці наведено вид кібер-адикції та номер питання який відповідає їй. Розрахунок балів ведеться за наступною шкалою. Відповідь а – 1 бал, б – 2 бали; в – 3 бали; г – 4 бали; д – 5 балів.

За кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

17-24 балів – свідчить про відсутність певного виду кібер-адикції, що може вказувати на досвід використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також мають незначний досвід кібер-комунікації та селфі.

25-34 бали – вказує на те що не має патологічних ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне, соціально-прийнятне використання інтерактивних технологій яке відповідає сучасним потребам суспільства.

35-51 бали – 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кібер-адикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

52-68 бали – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекцій заходів спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

69-85 бали – 3-й ступінь – патологічна залежність яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кібер-адикції. Дана стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни які потребують активних психокорекційних заходів.

Примітка, якщо у респондента набрано за якоюсь із шкал понад 35 балів, слід розповісти про негативний вплив черезмірної захопленості тим чи іншим видом кібер-адикції. Спрямувати увагу на реальне життя і комунікацію при реальних зустрічах.

3 діади

1. Діада Інвертивна: Залежність від ПК та Інтернет-адикцію
2. Діада Змішена: Ігрова-адикція та Гаджет-адикція
3. Діада : Кібер-комунікативна адикція та Селфетіс

Додаток Б

Кореляція Пірсона 15- 17 р.	Тривога	Депр	Казанц	Снайдер	Расел	Юсулов	Адаптац	Самопрій	Прийнят	ЕмоцКон	Інтерна	Прагне Домін	Ескапізм
ЗП	,120	-,024	,045	-,225**	,181*	,121	-,105	-0120	,051	,102	-,020	-,014	-,110
Інтернет	,267**	,126	-,119	-,341**	,326**	,188*	-,223**	-,267**	-,027	-,026	-,126	-,041	,037
Ігрова	,175*	,146	,002	-,206**	,269**	-,046	-0130	-,301**	,071	,051	,027	-,070	,092
Гаджет	,347**	,210**	-,032	-,158*	,231**	,163*	-,158*	-,125	-,059	-,185*	-,041	-,042	,050
КіберКом	,285**	,196**	,131	-,178*	,245**	,018	-,261**	-,259**	-,117	-,147	-,110	-,081	,111
Селф	,236**	0,023	,084	-,180*	,144	-,033	-,215**	-,026	-,060	,041	-,110	-,060	,264**
СасСВ	,349**	,227**	,052	-,283**	,325**	,122	-,321**	-,364**	-,057	-,160*	-,162*	-,090	,111
САС	,367**	,362**	-,075	-,389**	,414**	,130	-,413**	-,343**	-,120	-,197**	-,212**	-,179*	,077

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляція Пірсона 18- 21 р.	Тривога	Депр	Казанц	Снайдер	Расел	Юсулов	Адаптац	Самопрій	Прийнят	ЕмоцКон	Інтерна	Прагне Домін	Ескапізм
ЗП	,120	-,024	,045	-,225**	,181*	,121	-,105	-,120	,051	,102	-,020	-,014	-,110
Інтернет	,267**	,126	-,119	-,341**	,326**	,188*	-,223**	-,267**	-,027	-,026	-,126	-,041	,037
Ігрова	,175*	,146	,002	-,206**	,269**	-,046	-,130	-,301**	,071	,051	,027	-,070	,092
Гаджет	,347**	,210**	-,032	-,158*	,231**	,163*	-,158*	-,125	-,059	-,185*	-,041	-,042	,050
КіберКом	,285**	,196**	,131	-,178*	,245**	0018	-,261**	-,259**	-,117	-,147	-,110	-,081	,111
Селф	,236**	,023	,084	-,180*	,144	-,033	-,215**	-,026	-,060	,041	-,110	-,060	,264**
СасСВ	,349**	,227**	,052	-,283**	,325**	,122	-,321**	-,364**	-,057	-,160*	-,162*	-,090	,111
САС	,367**	,362**	-,075	-,389**	,414**	,130	-,413**	-,343**	-,120	-,197**	-,212**	-,179*	,077

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-61-58, 723-23-60
 E-mail: mail@oneu.edu.ua, сайт: www.oneu.edu.ua., код згідно з ЄДРПОУ 02071079
 від 21.12.2023 р. № _____ На № _____ від _____ 20__ р.

ДОВІДКА 0003/ХІІ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель) «Психологічні особливості фабінгу в
 підлітковому та юнацькому віці», поданого на здобуття наукового ступеня
 доктора філософії зі спеціальності
 053 Психологія

Наукові здобутки Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель), представлені у дисертаційному дослідженні «Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці» впроваджувалися у освітній процес Одеського національного економічного університету впродовж 2023-2024 навчального року.

Концептуальні положення дисертаційного дослідження, діагностичний інструментарій «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale, (SAS), «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асєєва, К. В. Аїмедов, а також методика аналізу фактичних даних використано при викладанні курсів «Психодіагностика», «Психологія девіантної поведінки», «Основи наукових досліджень з психології», «Основи патопсихології», «Основи психологічного консультування та психотерапії» у формі лекційних і практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

За результатами обговорення на засіданні кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки ухвалено, що застосування теоретико-методологічних положень та авторських розробок у підготовці майбутніх психологів сприяє їхньому професійному розвитку, поширює набуття досвіду практичної діяльності.

Довідку розглянуто на засіданні кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки (протокол від 20 грудня 2023 року № 5).

Завідувач кафедри

Юлія АСЄЄВА

Проректор з науково-педагогічної роботи

Володимир ШИНКАРЕНКО





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Репіна, 12 м. Ізмаїл,
Ізмаїльський район, Одеська область, 68610
Тел./факс: +38 (04841) 6-30-01, +38 (094) 95-65-001

Банк ДКСУ м. Київ
МФО 820172
Р/р UA728201720343151001200012580

E-mail: idgu@ukr.net
Веб-сайт: <http://www.idgu.edu.ua/>

Код ЄДРПО 02125467

№ 1-7/413
17.04.2023

«ЗАТВЕРДЖУЮ»



Кічук Я.В.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель)

«Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія»

Даною довідкою підтверджується, що результати дисертаційної роботи Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель) «Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці», впроваджено в освітній процес кафедри загальної та практичної психології впродовж 2022-2023 навчального року. Зокрема у процесі професійної підготовки бакалаврів зі спеціальності 053 «Психологія» здійснювалася апробація та впровадження концептуальних положень даного дисертаційного дослідження.

Предметом впровадження виступила розроблена дисертантом структурно-гіпотетична модель динаміки кіберрадикацій у підлітковому та юнацькому віці та емпірично-типологічна модель розвитку фабінгу в підлітковому та юнацькому віці, яка базується на формуванні «образу світу» та «образу-Я», включаючи емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти.

Основні положення та висновки дисертаційного дослідження Ю. С. Ганган (Рукштель) збагатили зміст навчальних дисциплін «Психологія розвитку та вікова психологія», «Психологія залежної поведінки», «Основи психологічної корекції» за рахунок надання принципово нового підходу до теоретичного аналізу та емпіричного вивчення нехімічних адикцій особливо фабінгу та номофобії. На лекційних і практичних заняттях здобувачі оволоділи професійними знаннями про психологічні особливості фаберів та кіберадиктів й психодіагностичним інструментарієм спрямованим на діагностику кіберадикцій та фабінгу й широкого кола гіпотетично пов'язаних з ними властивостей особистості, що впливають на формування особистості та зміни її психологічних особливостей з поглибленням залежності.

Використання матеріалів дослідження, на думку викладачів соціально-гуманітарного факультету, позитивно впливає на процес підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Ю. С. Ганган (Рукштель) було обговорено і схвалено на розширеному засіданні кафедри загальної та практичної психології (протокол № 9 від 14. 04 .2023 року).

Завідувач кафедри загальної
та практичної психології
к.психол.н., доцент



Інна МАЗОХА

Начальник відділу кадрів



Ганна ОМЕЛЬЧЕНКО



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
 УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
 ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

юридична адреса: бульвар Т. Шевченка, 27-А, м. Київ, 01032,
 фактична адреса: пров. Віто-Литовський, б. 98-А, м. Київ, 03045,
 тел./факс: (044) 252 70 11,
 e-mail: UCAP@ukr.net,
 web: psyua.com.ua

18.07.2024 р.

№ 51/1

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
**Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель) «Психологічні особливості фабінгу в
 підлітковому та юнацькому віці»**, поданого на здобуття наукового ступеня
 доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія

Предметом впровадження виступили основні результати дисертаційного дослідження психологічних особливостей фабінгу в підлітковому та юнацькому віці, а саме: результати теоретико-методологічного вивчення понять «фабінг», «номофобія», «технофобія», «кіберфобія»; дані щодо структурно-гіпотетичної моделі динаміки фабінгу у підлітковому та юнацькому віці, а також на виокремлення певних складових, які у своєму зовнішньому та внутрішньому поєднанні стають детермінантою виникнення фабінгу; комплекс психодіагностичних методів та методик, направлених на вивчення фабінгу та його проявів.

Впровадження здійснювалось у процес корекційної та діагностичної роботи лабораторії прикладної психології освіти протягом 2022-2023 рр. та знайшло своє відображення в організації занять та в процесі підвищення кваліфікації практичних психологів і керівників психологічної служби системи освіти до практичного застосування знань під час психологічного практикування. Результати дисертаційного дослідження можуть бути застосовані у практичній діяльності практичного психолога та соціального педагога закладу освіти.

Використання запропонованого матеріалу сприяло зростанню компетентності та підвищенню фахового рівня у фахівців. Результати впровадження обговорювались на засіданні Вченої ради УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України (Протокол від 10.08.2023 р., № 7).

Директор Українського
 науково-методичного центру практичної
 психології і соціальної роботи НАПН України



Віталій ПАНОК



ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В
ОДЕСЬКІЙ ОБЛАСТІ
УПРАВЛІННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
65014, м. Одеса, вул. Єврейська 12; тел. +38(048)779-40-48, +38(048)779-40-68

№ 9/11761 « 29 » 08 2024р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Юлії Сергіївни Ганган (Рукштель)
«Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі
спеціальності 053 «Психологія»

Предметом впровадження виступили матеріали дослідження феноменів «фабінг», «номофобія», «технофобія», «кіберфобі». Отримані результати та висновки дисертаційного дослідження чітко демонструють інноваційний підхід у вирішенні проблеми розвитку кіберрадикацій у молодого покоління, зокрема виокремлено основні психологічні характеристики фаберів та осіб, які страждають на номофобію, що підкреслюють мультидисциплінарність даної проблеми.

Результати дослідження впроваджено у відділі психологічного забезпечення Головного управління Національної поліції в Одеській області, в рамках програми профілактики: «Соціальна профілактика мобінгу у трудовому колективі», на рівні психо-освіти молодого покоління (підліткового та юнацького віку), формування уявлення про необхідність надання психологічної допомоги, спрямованої на зниження рівня залежності від кіберпростору та смартфонів, пошук нового стилю життя у реальності та отримання задоволення і відчуття щастя від докладених особистих зусиль. Впровадження здійснювалося протягом 2022–2023 років.

Впровадження запропонованого матеріалу сприяло вдосконаленню змісту програми: «Соціальна профілактика мобінгу у трудовому колективі», та подалі використовувалася для підвищення загальної психо-освіти молодого покоління.

Начальник ВПЗ УКЗ
ГУНП в Одеській області



Оксана ВАСЮТИНСЬКА



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад

"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШІНСЬКОГО"

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 753-08-53, факс: (048) 732-40-98
E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 03.09.2024 № 1863/24. Р-01

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Юлії Сергіївни Ганган «Психологічні особливості фабінгу в
підлітковому та юнацькому віці», поданого на здобуття наукового
ступеня доктора філософії зі спеціальності
053 «Психологія»

Даною довідкою підтверджується, що результати дисертаційного дослідження Юлії Сергіївни Ганган дійсно впроваджувалися у процесі підготовки майбутніх психологів у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Зокрема у процесі професійної підготовки бакалаврів зі спеціальності 053 «Психологія» здійснювалася апробація та впровадження концептуальних положень даного дисертаційного дослідження.

Основні положення та висновки дисертаційного дослідження Ганган Ю.С. збагатили зміст навчальних дисциплін «Вікова та педагогічна психологія», «Клінічна психологія», «Основи психіатрії та патопсихології» за рахунок надання принципово нового підходу до теоретичного аналізу та емпіричного вивчення психічних адикцій особливо нових видів кіберадикцій. На лекційних і практичних заняттях здобувачі оволоділи професійними знаннями про психологічні особливості фаберів та кіберадиктів й психодіагностичним інструментарієм спрямованим на діагностику кіберадикцій та фабінгу й широкого кола гіпотетично пов'язаних з ними властивостей особистості, що впливають на формування особистості та зміни її психологічних особливостей з поглибленням залежності.

Проведені заходи з впровадження позитивно вплинули на підвищення рівня знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти, посприяли підвищенню фахової компетентності майбутніх психологів.

Результати впровадження обговорювалися на засіданні кафедри теорії і методики практичної психології (протокол №1 від 09 серпня 2024 року).

Завідувач кафедри

Світлана СИТНИК

Проректор з наукової роботи

Ганна МУЗИЧЕНКО

