

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології

Кафедра соціальної роботи та
соціальної педагогіки

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
ПРОФІЛАКТИКА НОМОФОБІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Соціальна педагогіка

Виконав:

студент групи змСП-28
факультету педагогіки і психології
Костюк Віталій Сергійович

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри соціальної
роботи та соціальної педагогіки
Сорока Ольга Вікторівна

Рецензент:

доктор психологічних наук,
професор, завідувачка кафедри
психології
Орап Марина Олегівна

Робота захищена з оцінкою:

Національна шкала _____

Кількість балів: __ Оцінка: ECTS __

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Костюк В. С. ПРОФІЛАКТИКА НОМОФОБІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ. Віталій Сергійович Костюк, Тернопільський педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, факультет педагогіки і психології, кафедра соціальної роботи та соціальної педагогіки; науковий керівник Сорока О. В. – Тернопіль, 2025. – 81 с.

Досліджувалася проблема профілактики номофобії в підлітковому середовищі.

Об'єкт дослідження – профілактика номофобії в підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – практичні механізми профілактики номофобії серед підлітків.

Мета дослідження – розкрити зміст «номофобії», визначити причини її виникнення у підлітковому віці, розробити механізми профілактики номофобії в підлітковому середовищі засобами тренінгу.

У роботі розкрито зміст понять «адиктивна поведінка», «залежна поведінка», «номофобія»; охарактеризовано гаджетозалежних підлітків; визначено причини і чинники номофобії; обгрунтовано роль соціального педагога у профілактиці мобільної залежності підлітків; досліджено профілактичну психодраму як форму профілактики номофобії; розроблено та апробовано тренінги профілактики номофобії для підлітків.

Ключові слова: номофобія, адиктивна поведінка, залежна поведінка, гаджетозалежна поведінка, гаджет, профілактика, підлітки, тренінг, психодрама, профілактична психодрама.

ABSTRACT

Kostiuk V. S. PREVENTION OF NOMOPHOBIA IN THE ADOLESCENT ENVIRONMENT. Vitaliy Serhiyovych Kostyuk, Volodymyr Hnatyuk Ternopil Pedagogical University, Faculty of Pedagogy and Psychology, Department of Social Work and Social Pedagogy; scientific supervisor Soroka O. V. – Ternopil, 2025. – 81 p.

The problem of nomophobia prevention in the adolescent environment was studied.

Object of research – prevention of nomophobia in the adolescent environment.

Subject of research – practical mechanisms for the prevention of nomophobia among adolescents.

The purpose of the study is to reveal the meaning of “nomophobia,” determine the causes of its occurrence in adolescence, and develop mechanisms for the prevention of nomophobia in the adolescent environment through training.

The work reveals the meaning of the concepts of “addictive behavior,” “dependent behavior,” and “nomophobia”; characterizes gadget-dependent adolescents; identifies the causes and factors of nomophobia; justifies the role of social educators in preventing mobile addiction among adolescents; explores psychodrama as a form of nomophobia prevention; develops and tests nomophobia prevention training for adolescents.

Keywords: nomophobia, addictive behavior, dependent behavior, gadget-dependent behavior, gadget, prevention, teenagers, training, psychodrama, preventive psychodrama.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОФІЛАКТИКА НОМОФОБІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	10
1.1. Зміст понять «адиктивна поведінка», «залежна поведінка», «номофобія»	10
1.2. Характеристика гаджетозалежних підлітків	22
1.3. Причини і чинники гаджетозалежної поведінки підлітків	35
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ НОМОФОБІЇ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	42
2.1. Профілактика мобільної залежності підлітків у діяльності соціального педагога	42
2.2. Профілактична психодрама як форма профілактики номофобії	50
2.3. Зміст, організація і результати емпіричного дослідження	55
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Чимало вітчизняних науковців позитивно оцінюють ефективне застосування інформаційних технологій в освітньому процесі, оскільки це відкриває нові можливості для побудови якісного цифрового освітнього середовища, яке дозволяє кожному здобувачу освіти отримувати необхідну актуальну інформацію, вибудовувати сегмент знань під індивідуальну освітню траєкторію, і цей індивідуалізований сегмент буде органічно взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу та освітніми закладами.

Однак необхідно системним чином (з позитивних і негативних сторін) розглядати застосування інформаційних технологій в сучасних освітніх процесах. Адже, наприклад, з середини 1990-х рр. з'явився термін «кліпове мислення», що відноситься до сприйняття людей. Ця характеристика майже відразу стала сприйматися як своєрідний термінологічний діагноз, що застосовується до процесів, пов'язаних, як із самим сприйняттям інформації, так і з її засвоєнням.

Вважається, що кліпове сприйняття забезпечує здатність сучасного «інтернет-покоління» швидко перемикається і легко орієнтуватися в різних фрагментах інформації. Однак підростаюче покоління з таким мисленням не здатне до глибокого аналізу, залежне від чужої думки і їм важко працювати з великими текстами.

Сучасна клінічна психологія аналізує фактори ризику, викликані кіберсоціалізацією, та її можливі негативні наслідки. Вони можуть бути пов'язані не тільки з формуванням у підлітків адиктивної поведінки, але й з виникненням відхилень у розвитку різних психічних функцій (Османова, Хоруженко, 2023).

Спостерігаємо зростання випадків дисграфії та дислексії. При цьому, педагоги й психологи пояснюють ці «дитячі» проблеми тим, що й самі батьки стали менше читати. Одночасно з тим, цифровізацію вважають прогресивним напрямком модернізації суспільства, наголошують про загрози зниження

якості такої освіти в порівнянні з традиційною, про можливість розшарування суспільства залежно від різного рівня володіння цифровими технологіями різними громадянами.

Надмірна цифровізація — це вірний шлях до руйнування вітчизняної освіти. Актуальність проблеми можна підтвердити посиланням. Сьогодні за запитом digital dementia (цифрове слабоумство) Google видає до 10 мільйонів посилань англійською мовою (на запит digital dementia research — близько 5 мільйонів), на «цифрове слабоумство» — трохи більше 20 тисяч посилань українською. Саме тому наше дослідження орієнтоване на профілактику номофобії, яка загалом спричиняє погіршення психофізичного здоров'я підлітків.

Сьогодні залежність від гаджетів отримала назву «номофобія», що характеризує страх людини залишитися без мобільного пристрою або забути його. Цей термін — абревіатура «no mobile phone phobia» — був придуманий в ході британського дослідження 2010 р., проведеного з метою визначити коло проблем, з якими стикаються користувачі мобільних пристроїв. Воно показало, що до 53 % користувачів мобільних телефонів у Великій Британії відчують занепокоєння, втрачаючи або забуваючи свій телефон, а також коли він розряджається або знаходиться поза зоною доступу мережі.

В США подібні дослідження дали ще більш вражаючі результати. Там майже 65 % опитаних спали з телефонами або тримали їх близько до ліжка, а кожен п'ятий волів би обійтися без взуття тиждень, ніж відмовитися від телефону. Більше 50 % респондентів практично ніколи не вимикали свій телефон. Цікаво, що сьогодні все більше людей навіть йде в душ зі своїм мобільним телефоном.

Офіційне визнання проблема цифрової залежності отримала лише в останні роки, адже до початку 2010-х рр. психологи і педагоги серйозно розглядали лише ігрову комп'ютерну залежність. Однак, слід зазначити, що в середині 1990-х рр. К. Янг звернула увагу своїх співвітчизників у США, а потім і всього світу на кіберзалежних людей. Для надання психологічної

допомоги нею в Пенсільванії був заснований перший центр інтернет-залежності. В арсеналі психологів тоді з'явився тест Кімберлі-Янг (в оригіналі Internet Addiction Test — тест на інтернет-адикцію) (Internet Addiction Test, 2017).

Повністю підтримуємо В. Вигівську, З. Гуріну в тому, що особливо небезпечне явище залежності від мобільних телефонів саме для підліткового віку. Вони «хочуть використовувати різноманітну техніку максимально, оскільки їхнє прагнення до різноманітності контактів і розширення інформаційного простору відповідає особливостям віку» (Вигівська, Гуріна, 2016, с. 196).

Підлітки несвідомо, без видимої причини, телефонують заради дзвінка, вважають телефон частиною себе, а без нього відчують себе неповноцінними, самотніми, невпевненими в собі, розвивається тривожний стан. Разом з тим, телефон полегшує вирішення деяких завдань у процесі навчання, наприклад, пошук нової інформації, але при цьому гаджети заважають розвитку творчого потенціалу молоді та перешкоджають формуванню комунікативних навичок.

Проблему номофобії активно досліджують вчені закордоном (німецький нейробіолог М. Спітцер (Spitzer, 2012), бельгійський нейропсихіатр Т. Компернолле (Compernelle, 2018), британський нейробіолог, професор Оксфордського університету С. Грінфілд (Greenfield, 2014), фахівець у галузі дошкільної освіти С. Палмер (Palmer, 2007), американський педіатр К. Роун (Rowan, 2010) та ін.). Британський біолог А. Сігман у 2011 р. навіть підготував спеціальну доповідь «Вплив екранних медіа на дітей: Євробачення для парламенту» (The Impact Of Screen Media On Children: A Eurovision for parliament) для Європарламенту.

Аналіз вітчизняних наукових досліджень (К. Аймедов, Ю. Асєєва, В. Вигівська, Ю. Ганган, З. Гуріна, Д. Єременко, В. Жилов, Є. Зеленов, В. Кучинський, В. Лютий, М. Черевко та ін.) дозволяє констатувати, що проблеми мобільно-залежної поведінки підлітків вивчаються в рамках

педагогіки, психології, медицини. Розгляд феномену «профілактики мобільної залежності підлітків» відбувається у двох напрямках: 1) вивчення самого процесу профілактики залежної поведінки підлітків з виявленням структури, форм, методів, засобів; 2) розгляд процесу реалізації залежної поведінки підлітків у таких формах, як кіберадикція (залежність від комп'ютерних ігор) і сетеголізм (інтернет-залежність). На підставі проведеного аналізу можна стверджувати, що в науково-педагогічній літературі недостатньо глибоко вивчені питання профілактики мобільної залежності у підлітків: не виявлені характерні особливості мобільно-залежної поведінки підлітків; недостатньо вивчені можливості превентивної діяльності з мобільно-залежними підлітками і розроблені форми й методи взаємодії з їхніми батьками.

Отже, актуальність і недостатній рівень розробки проблеми означеного дослідження обумовили вибір теми магістерської роботи: **«Профілактика номофобії в підлітковому середовищі»**.

Мета дослідження полягає у розкритті змісту номофобії, визначенні причин її виникнення у підлітковому віці, розробці механізмів профілактики номофобії в підлітковому середовищі засобами тренінгу.

Об'єкт дослідження – профілактика номофобії в підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – практичні механізми профілактики номофобії серед підлітків.

Згідно з метою були визначені завдання дослідження:

- 1) розкрити зміст понять «адиктивна поведінка», «залежна поведінка», «номофобія»;
- 2) охарактеризувати гаджетозалежних підлітків;
- 3) визначити роль соціального педагога у профілактиці гаджетозалежної поведінки підлітків;
- 4) дослідити профілактичну психодраму як форму профілактики номофобії;

5) розробити та апробувати тренінги профілактики номофобії для підлітків.

У процесі дослідження застосовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз наукових джерел у галузі психології та управління, що стосуються обраної проблематики; діагностичні методики, зокрема – авторська анкета для визначення рівня номофобії підлітків, опитувальник для визначення номофобії; констатувальний, формувальний і контрольний етапи експерименту.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено сутність понять «адиктивна поведінка», «залежна поведінка», «номофобія».

Практичне значення дослідження полягає у розробці анкети для визначення рівня номофобії підлітків, одноденного й семиденного тренінгів профілактики номофобії для підлітків.

Апробація результатів магістерського дослідження. Принципові положення магістерської роботи доповідались та обговорювались на III Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених *«Стратегії наукового пошуку в соціальній роботі, соціальній педагогіці та соціальній освіті : полі функціональність ідей»*.

Структура і обсяг дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (48 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРОФІЛАКТИКА НОМОФОБІЇ

ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Зміст понять «адиктивна поведінка», «залежна поведінка», «номофобія»

У сучасній науковій медичній та психологічній літературі доволі часто використовують поняття «адикція» та «залежність». Водночас багато авторів не проводять між ними чіткого розмежування.

У словнику «Longman Dictionary Of Contemporary English» термін «адикт» має два значення: 1) людина, яка не в змозі припинити вживати препарати (наркотики); 2) той, хто чимось дуже сильно захоплений і витрачає на це захоплення весь свій час (Longman Active Study Dictionary, 2010). За Д. Меерсом, адикція – це наслідок спотворення нормальності. Л. Доддс визначає адикцію, як компульсивно спонукану активність, що характеризується інтенсивністю і невпинною наполегливістю, відносною втратою автономії Его (включаючи здатність реагувати на фактори реальності та функції турботи про себе) (Мудрик, 2022; Marlatt, Baer, Donovan, Kivlahan, 1988). Отже, *адикцію можна визначити, як форму патологічної поведінки, що не відповідає нормі.*

Термін «адиктивна поведінка» ввели В. Міллер і М. Ландрі, які розуміли під ним період зловживання речовинами, що змінюють психічний стан, до того, як від них сформується залежність (Marlatt, Baer, Donovan, Kivlahan, 1988). Таким чином, автори цього терміна розглядали адиктивну поведінку, як початкову стадію формування залежності, але не ототожнювали її з самою залежністю. Адиктивна поведінка, на їхню думку, є передвісником залежності.

Згідно з точкою зору Л. Весмера, термін «addictus» означає «засуджувати вільну людину до рабства за борги», тобто будь-яка система або об'єкт вимагає від людини тотальної покори. Така поведінка виглядає як

вимушене підпорядкування. У цьому випадку адикт – це той, хто пов’язаний боргами, отже, він визначається як невільна, залежна людина (Гусак, 2009).

У більшості наркозалежних осіб існує так зване «фобічне ядро» – інфантильний невроз, який, на думку Л. Весмера, є основою їх майбутньої патології. Як відомо, захистом від фобічних проявів є фантазії, які у вигляді безликих захисних систем або персоніфікованих захисних фігур оберігають від страхів, врівноважують їх вплив. Це і є базою залежності, оскільки індивідуум шукає підтримки у зовнішнього чинника – це може бути сексуальний партнер (виникає сексуальна залежність), наркотик, алкоголь або хімічна речовина (виникає наркотична, алкогольна або хімічна залежність), нарешті, сам психотерапевт (виникає психотерапевтична залежність) (Османова, Хоруженко, 2023).

Л. Весмер наголошує, що адиктивна особистість і є залежна особистість. Більшість зарубіжних дослідників слідом за Л. Весмером вважають адикцію синонімом залежності, а адиктивну поведінку синонімом залежної поведінки. Розуміння адикції В. Міллером і М. Ландрі близьке до розуміння адикції вітчизняних дослідників, які пояснюють адиктивну поведінку, як певне порушення поведінки за відсутності фізичної та індивідуальної психологічної залежності (Афузова, Маркелова, 2014; Левченко, Коляда, Кравченко, 2023).

Вітчизняні дослідники використовують поняття «адиктивна поведінка» стосовно хімічних речовин, як форму зловживання ними, але ще не стан залежності, а також як форму девіантної поведінки або поведінки з відхиленнями (Христук, 2014).

На нашу думку, суть адиктивної поведінки – здатність певного виду діяльності викликати розвиток інтенсивних емоційних переживань, що призводить до виникнення потреби в періодичній зміні свого актуального психічного стану. Набуваючи характер домінування, адиктивна поведінка призводить до наростаючого відриву від реальності, стає таким чином дезадаптивною.

У структурі адикції психологи виділяють два компоненти: звичку та емоційну залежність. Перший компонент – звичка – позначає стереотипну діяльність з реалізації залежної поведінки. Вона забезпечує технічну сторону залежності. Це ритуал, певна послідовність дій, для здійснення взаємодії з об'єктом залежності. Об'єктами звички можуть бути різні речовини, ігри, джерела інформації та естетичної насолоди, люди, робота, їжа. Їх можна класифікувати за специфічним об'єктом залежності: речовини, процеси, відносини. Перехід звички в некеровану пристрасть, одержимість або залежність починається з того моменту, коли вона починає пригнічувати, а потім повністю знищувати наші природні звички.

Другий компонент – емоційна прив'язаність, що проявляється в одухотворенні об'єкта залежності. Емоційний компонент забезпечує суб'єкт-суб'єктні відносини, надає їм особистісний характер. Таким чином, загальною ознакою адиктивної поведінки є прагнення втекти від реальності, штучно змінюючи свій психічний стан, обмежуючи його якимось одним видом діяльності (Мостова, 2020).

Дж. Алтман з колегами більш чітко розділили поняття «адикції» (addiction) і «залежності» (dependence), обмежуючи адикцію екстремальним або психопатологічним станом, коли втрачено контроль над вживанням психоактивних речовин (ПАР). Залежність же відображає стан потреби в ПАР, щоб нормально функціонувати (Altman, Everitt, Glautier, ect., 1996). Таким чином, більшість авторів під адикцією розуміють спосіб пристосування до складних для індивіда умов діяльності та спілкування, який дозволяє отримати задоволення, зняти напругу і повернутися до реального життя.

Перехід адиктивної поведінки в залежну, як показує аналіз наведених вище підходів до даної проблеми, визначається рядом чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу. Їх традиційно поділяють на соціальні, психологічні та біологічні. Так, соціальні фактори: доступність, мода, ступінь загрози відповідальності, вплив групи підлітків. Психологічні фактори: тип

акцентуації характеру, привабливість виникаючих відчуттів і їх переживання, вироблення гедонічних установок, страх заподіяти собі реальну шкоду, відсутність соціальних інтересів, прагнення до самоствердження, цікавість. Біологічні фактори: ступінь початкової толерантності (індивідуальна непереносимість, висока стійкість), обтяження спадковості, органічні ураження мозку, хронічні хвороби, природа вживаної речовини (Психіатрія і наркологія, 2015).

У науковій літературі поряд з «адиктивністю» використовують термін «залежність», яке у словнику української мови представлено, як «перебування під чийось впливом або чиеюсь владою, підкорення кому-, чому-небудь» (Словник української мови, 1970–1980, с. 182).

У широкому сенсі під залежністю розуміють «прагнення покладатися на когось або щось з метою отримання задоволення або адаптації» (Мудрик, 2022). Спочатку залежність була медичним терміном і визначалася, як нав'язлива потреба у використанні звичних стимулів, що супроводжується зростанням толерантності та вираженими фізіологічними і психологічними симптомами.

Традиційно розуміння появи залежності визначається, по-перше, виникненням стресу, при якому з'являється бажання зняти його за допомогою різних хімічних засобів (алкоголь, сигарети, наркотики) або за допомогою адиктивних форм поведінки (гемблінг, секс, шопоголізм), а по-друге, прагненням не відставати від значущого соціального оточення, яке вважає нормою вживання хімічних і нехімічних засобів. Але коли це повторюється неодноразово, слідом за психологічною залежністю приходить фізична залежність. З'являються м'язові та головні болі, людина відчуває себе розбитою, що набагато складніше подолати.

У словнику-довіднику М. Кордуелла «Психологія від А до Я» термін «залежність» виражає різновид розладу особистості, при якому людина настільки покладається на інших, що не може прийняти навіть

найпростішого самостійного рішення. Люди, які страждають на цей розлад, відчувають глибоке почуття неадекватності та безпорадності.

Психологічна залежність присутня у всіх формах хімічної залежності. Механізми прояву хімічної та нехімічної (поведінкової) залежності можуть бути однаковими. Отже, наявність нехімічної залежності є основою виникнення психологічної залежності. Таким чином, залежність пов'язують з діяльністю людини, яка допомагає компенсувати неприємності реального життя.

Розглянуті терміни – «адикція», «залежність» – не є тотожними. «Адикцію» (addiction) ми розглядаємо, як *шкідливу звичку, пристрасть до чого-небудь, порочну схильність, що змінює психічний стан і проявляється в девіантній поведінці*. На наш погляд, адикція є проміжним кроком від шкідливої звички до формування симптомів залежності.

«Залежність» (dependence) – *стан, в основі якого лежить непереборний потяг, стійка емоційна, а потім і фізіологічна потреба людини до певної діяльності, яка вимагає повної покори, доставляє швидке задоволення, знімає напругу і виражається в деструктивній (руйнівній) поведінці*. Людина, яка перебуває в рабстві будь-якої залежності, втрачає ключову якість особистості – свободу волі.

Слід зазначити, що проблема людської залежності починається в тому випадку, коли прагнення втечі від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю. Це підтверджує нав'язливість захоплень, швидкість перетворення їх на залежність. Що стосується «втечі від реальності» у віртуальний світ, – це одна з головних рис гаджет-залежності, оскільки ця втеча виявляється не образною, а справжньою.

Виникнення залежності може відбуватися від найрізноманітніших форм використання гаджетів, комп'ютерної техніки, мобільних телефонів та інших приладів. Відзначається, що якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для гаджет-залежності цей період суттєво

скорочується і може обчислюватися в місяцях, а іноді і днях. Залежність помічають рідні та близькі адикта за змінами в його поведінці, розпорядку дня, небажанні виконувати звичні обов'язки, вести справи, які раніше викликали інтерес у цієї людини.

Спираючись на напрацювання Л. Завадської (Завадська, 1999), ми пов'язуємо «адикцію» та «адиктивну поведінку» із зловживанням чимось, згубною звичкою, від якої можна позбутися без особливих наслідків для людини. У той же час «залежність» – це щось більше, ніж просто звичка, зловживання або порочна схильність, оскільки наслідки від залежності набагато небезпечніші для людини, ніж наслідки від шкідливої звички. Окрім цього, залежність призводить до емоційної нестабільності, значного інтелектуального та вольового зниження, грубих поведінкових розладів. У результаті людина втрачає контроль, як над своєю поведінкою, так і над життям в цілому.

Досліджуючи проблему залежності, слід наголосити, що залежність може бути від будь-кого і будь-чого. Спробуємо зупинитися на аналізі нехімічної залежності, що пов'язана з цифровою трансформацією сучасного суспільства.

У процесі багатьох тисяч років еволюції людський рід пройшов чималий шлях. У ній, образно висловлюючись, «людина вправна» (*homo habilis*) не відразу, але випросталася, ставши прямоходячою (*homo erectus*), а потім поступово і впевнено дійшла до ступеня «людини розумної» (*homo sapiens*). Однак рівень впливу людей на навколишнє середовище при цьому виявився настільки великим, що згадана розумність видається часом сумнівною. Це чітко проявляється на масштабах зростання споживання (що супроводжується немислимо великим обсягом відходів), а також мобільності та глобалізації, де людина представлена типами «*homo mobilis*», «*homo consumens*» і «*homo globalis*». Більш того, в умовах потужної комп'ютеризації сучасного життя і стрімкого розвитку мережі Інтернет виник новий підвид «*homo sapiens*» — «людина цифрова» (*homo digital*).

Процес перетворення людей в *homo digital* йде дуже активно: розширюються послуги мобільного зв'язку і функціональні можливості телефонів з інтернет-ресурсами, відбувається «оцифровка» найрізноманітніших сторін сучасного життя людей.

Цифрова трансформація суспільства є цілком природним результатом науково-технічної революції, що відбувається на планеті, а також імперативом її подальшого розвитку. Наша країна повинна «бути в тренді», щоб не втратити свою конкурентоспроможність, перш за все в сфері культури, науки та освіти.

Сьогодні в наш лексикон міцно увійшов термін «гаджет», що етимологічно походить від французьких слів *gâche*, *gâchette* (у зменшувальній формі) — скоба, хомут (хомутик). Він означає портативний пристрій, який зазвичай поміщається в кишенях одягу людини, вагою не більше 300 грамів, призначений для полегшення її життя. Найчастіше під гаджетами розуміють мобільні телефони (смартфони), рідше планшети і портативні комп'ютери (ноутбуки). Ці пристрої вже практично завоювали світ. На думку члена Британського психологічного товариства доктора Артура Кассіді, «смартфони та відеоігри стали ідолами, яким потрібно поклонятися» (Cassidy, 2011).

Людське життя через ці зручні «хомутики» відразу стало доступним для захоплення і спільного використання. Тому не дивно, що редактори американського журналу «Time» назвали iPhone найвпливовішим гаджетом всіх часів. На їхню думку, використання людьми гаджетів матиме серйозні наслідки в найближчі десятиліття. У світлі цих висловлювань фахівці найрізноманітніших сфер (фізіологи, психологи, педагоги, соціологи та ін.) задаються питанням про ціну впливу цифрової магії на фізичний, психологічний і моральний розвиток молоді.

Стосовно осіб, народжених у XXI столітті, і таких, що мають характерні риси, М. Пренскі, а потім Д. Спіром і А. Дігнаном навіть були запропоновані спеціальні терміни «digital natives» («цифрові аборигени» або

«цифрові тубільці»), а також «born digital» (цифрові від дня свого народження). Ця категорія молодих людей відрізняється від попередніх поколінь своїми звичками, а саме:

- інтерактивністю та багатозадачністю;
- серфінгом в інтернеті (постійне сканування інформаційного поля);
- перевагою візуальних рядів над текстами та рухом у випадковому напрямку;
- «вибірковою» концентрацією уваги (виключно з метою вловити суть);
- новою стратегією споживання – просьюмінгом (перевагою продуктів, у створенні яких можна взяти участь);
- високою емоційністю та контактністю, прагненням до саморозвитку та самовдосконалення.

Є. Зеленов наголошує, що «це буде гіперактивний соціум, у якому люди відрізнятимуться більшою потребою у новизні, пошуку відчуттів, меншою терплячістю та терпимістю, схильністю до підвищеної конфліктності» (Зеленов, 2025, с. 57).

Зовсім недавно люди обходилися без мобільних телефонів та інших технологій зв'язку і спілкування – планшетів, ноутбуків. Але розвиток електроніки і новітніх технологій не стоїть на місці, з кожним роком з'являються нові моделі мобільних телефонів різних виробників з удосконаленими програмами, збільшеною пам'яттю і оновленими процесорами. У сучасному світі мобільний телефон став практично для кожної людини модним аксесуаром залежно від вартості і функціоналу, інструментом для роботи через інтернет, спілкування в соціальних мережах, розваг і отримання різного роду інформації, реклами. Все це значно спрощує життя, але в той же час негативно впливає на психіку. Адже випадково залишивши мобільний телефон удома або в іншому місці, при зниженні рівня акумулятора і відсутності зарядного пристрою або втративши його, користувач не буде на зв'язку і виявиться відірваним від навколишніх подій, свого віртуального світу, відповідно, він переживатиме хвилювання, стрес,

що переходить в тривожний стан і страх залишитися без телефону. Такий стан залежності від телефону має назву номофобія.

Поряд з поняттям «номофобія», використовують також терміни «залежність від мобільного телефону», «гаджет-залежність», «проблематичне, дисфункціональне використання мобільного телефону» тощо.

Як зазначалося у вступі, сам термін «номофобія» з'явився в 2008 р. і є скороченням англійського словосполучення «No mobile phone phobia», що в перекладі означає «страх залишитися без мобільного телефону» або залежність від телефону. Термін використовували для опису стану хвилювання і занепокоєння, що в подальшому переходило в панічну тривогу у людини. Залежність від мобільного телефону широко поширена в розвинених країнах.

У період пандемії «COVID-19» у 2019–2022 рр. при повній ізоляції населення, мобільні телефони, смартфони та інші гаджети вимушено й масово почали застосовувати для дистанційного навчання, роботи й спілкування. Саме в цей період вони стали необхідними, затребуваними і впізнаваними для дітей, підлітків, молоді і людей, які раніше не використовували їх в роботі і в повсякденному житті. Це призвело до того, що населення навчилося користуватися різними додатками в телефонах і комп'ютерах і перейшло на онлайн-спілкування. У зв'язку з цим номофобія зросла і охопила майже 70 % населення, яке користується ними.

Багато хто не може обійтися без телефону, не виходять з дому без нього, лягаючи спати кладуть його поруч із собою. Батьки купують дітям телефони, щоб бути в курсі, де вони знаходяться, а діти, користуються ними, граючи в різні віртуальні ігри, стають більш залежними. Означену залежність психологія, соціальна робота і медицина відносять до нехімічних (поведінкових) адикцій (Лютій, 2013).

Зупинимось детальніше на описі номофобії. Одними з перших, хто вивчав номофобію, були психіатр І. Гольдберг і клінічний психолог К. Янг.

Вони розглядали її як розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера, який згубно впливає на якість і благополуччя життя, а також на психологічну сферу діяльності людини (Goldberg, 1996).

К. Янг заявляла, що номофобія представляє цілий спектр клінічних проявів і розділила її на п'ять типів:

- 1) комп'ютерна залежність – обсессивна пристрасть (ігри, робота з програмування);
- 2) компульсивні навігатори – пошук віддаленої інформації в інтернеті;
- 3) перевантаження інформацією – патологічна прив'язаність до інтернету, азартні ігри, інтернет-покупки, аукціони;
- 4) кіберкомунікативна залежність – залежність від соціальних мереж, спілкування в чатах, групові ігри, конференції, нині всім відомий ZOOM, що може призвести до заміни реального життя на віртуальне, що і відбувається на даний момент;
- 5) кіберсексуальна залежність – залежність від порнографічних сайтів і обговорення в закритих чатах.

На наш погляд, п'ять типів психічних проявів і залежність від телефону, смартфона можуть передбачати проблеми психологічної безпеки особистості. Постійне використання телефону негативно впливає на фізичне й психічне здоров'я людини. Це проявляється в реальному житті, знижується рівень емоційності, емпатії та чуйності до оточуючих, недостатність уваги один до одного, недостатньо розвиваються комунікативні навички, з'являються міжособистісні проблеми – сімейні конфлікти, «недогляд» за дітьми, адиктивна поведінка, втрата самоконтролю і саморегуляції тощо. Перебуваючи у віртуальному світі, все заповнюється, проблема не вважається проблемою, а навпаки отримує схвалення та емоційну підтримку, зворотний зв'язок лайками, похвалою, можливість виговоритися про те, що сталося, і бути зрозумілим для своїх підписників.

Дослідження, проведені щодо кореляції номофобії та якості життя і задоволеністю нею, показують, що негативно впливає на якість життя:

погіршення якості сну, денна сонливість, фізичні порушення постави і проблеми з активністю кисті рук, куріння і вживання алкоголю (Аймедов, Асєєва, Черевко, 2017).

У нашому розумінні, номофобія — це форма поведінкової залежності, що проявляється у надмірній, емоційно забарвленій потребі постійно користуватися мобільним телефоном та відчутті сильного психологічного дискомфорту або тривоги при відсутності можливості мати смартфон поруч. Це страх втрати доступу до мобільного пристрою або мобільного зв'язку, який супроводжується нав'язливими думками, напруженням, зниженням здатності до саморегуляції та порушенням повсякденної діяльності.

Як правило, номофобію розглядають як новітній вид цифрової залежності, що формується через надмірну прив'язаність до онлайн-комунікації, соціальних мереж, миттєвих повідомлень і постійної потреби в інформаційній доступності (Ганган, 2024).

Гаджет-залежність, як один із проявів залежності в загальному розумінні, на сьогоднішній день набуває рис хвороби соціуму, а можливо і загальносвітової хвороби. Даний вид залежності охоплює своєю дією кілька вікових груп: молодший шкільний вік, підлітковий вік, юність і навіть вік ранньої зрілості (до 35 років). Але на даний момент спостерігається негативна тенденція залучення навіть зрілих і літніх верств населення у віртуальний простір. Великий потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, широке поширення смартфонів має вагомий вплив на сучасне суспільство. Неодноразово можна зіткнутися з такою проблемою в конкретній родині, де батьки часто перебувають у стані відчаю, не знаючи, як змінити ситуацію, коли їхня дитина стала абсолютно залежною від смартфона й Інтернету. Але в той же час самі батьки «левову частку» свого вільного часу проводять з гаджетами наодинці, не підозрюючи, який приклад вони подають своїм дітям, які ще знаходяться на стадії формування і для яких будь-який батьківський приклад є еталонним.

Слід зазначити, що небезпеку для психічного здоров'я становлять впливи, що підривають здатність людини до аналізу інформації та усвідомленого вибору, а також блокують її здатність до адекватної реакції на життєві моменти і знижують опірність зовнішньому впливу, забираючи відчуття індивідуальності та особистісної цілісності.

У зарубіжних дослідженнях (Bragazzi, Puente, 2014) доказано, що залежність від смартфона негативно впливає на людину і це пов'язано з такими факторами, як стрес, депресія, тривожність, зниження самооцінки і самоконтролю, проблеми зі сном і зі здоров'ям. В цілому з якістю життя і задоволеністю нею, труднощами в сім'ї, висока залежність від смартфонів притаманна користувачам більш молодого віку, зниженням успішності учнів і студентів, зменшенням продуктивності праці і небезпекою стати жертвою кібербулінгу.

Таким чином, безперервне використання телефону негативно впливає не тільки на фізичне, але і на психічне здоров'я підростаючого покоління, особливо у підлітковому віці. У реальному житті знижується рівень емпатії та чуйності до оточуючих, недостатність уваги один до одного, страждають комунікативні навички, з'являються міжособистісні проблеми. Можливі й необґрунтовані конфлікти, адиктивна поведінка, втрата самоконтролю і саморегуляції. І, безумовно, залежність від телефону зумовлює проблеми психологічної безпеки особистості підлітка.

Отже, мобільна залежність – це нехімічна залежність або розлад поведінки, що проявляється в емоційному та фізичному дискомфорті, пов'язаному з постійним використанням мобільного телефону з інтернетом, у зв'язку зі страхом живого спілкування або відсутністю в навколишній дійсності позитивних емоцій, що згубно впливає на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини.

1.2. Характеристика гаджетозалежних підлітків

Сьогодні в пресі активно досліджують феномен «вірусу цифрового слабоумства» або «цифрової деменції», що виникає у дітей і підлітків через цифрове перевантаження. В даний час цей вірус проник у всі країни і верстви суспільства, оскільки не знає ніяких географічних і соціальних кордонів. Масове захоплення дітей гаджетами та смартфонами вже вражає батьків і педагогів (Кучинський, 2018).

За кордоном кількість наукових публікацій, що стосуються впливу цифрових технологій на розвиток мозку і здоров'я підростаючого покоління, постійно зростає. В Україні систематичних досліджень у цій галузі поки що небагато, хоча «цифрове слабоумство» або «цифрова деменція», — це діагноз, як вважає Всесвітня організація охорони здоров'я.

Відомо, що термін *digital dementia* прийшов з Південної Кореї, яка першою досягла найвищого рівня в світі апробації цифрових технологій. За прогнозами *The Wall Street Journal*, у 2017 р. власниками смартфонів мали стати до 84,8 % населення Південної Кореї (для порівняння: 80 % — Німеччини, Японії, США, 69 % — в Україні). Однак до середини 2019 р. Україна вже була на 4 позиції в рейтингу країн, залежних від інтернету.

«Педагоги зараз стикаються з поколінням Z (Howe, Neil; Strauss & William, 1991), тобто тими, хто народився (чи ще народиться) в період з 2000 по 2025 рік. Це покоління називають «поколінням великого пальця», що використовується дітьми при користуванні смартфоном, «цифрові аборигени», «народжені цифровими» (Зеленов, 2025, с. 49).

Схарактеризовуючи сучасне цифрове покоління молодих людей, Є. Зеленов наголошує, що «одна з базових основ цього покоління полягає в тому, що вони створюють і активно користуються диджитальними об'єктами — цифровими версіями реальних об'єктів. Такими версіями стають представництва нашої персональної активності в матриці соціально-медійного поля — профілі в різноманітних соціальних мережах. Мислення стає не тільки кліповим (здатність сприймати і переробляти інформацію

лише маленькими порціями), але й посиляльним, коли інтерес стає польовою функцією і визначається в більшій мірі зовнішніми маркерами, ніж внутрішніми відчуттями» (Зеленов, 2025, с. 49).

Медики виявили, що все більше підлітків, представників цифрового покоління, страждають втратою пам'яті, розладом уваги, когнітивними порушеннями, пригніченістю і депресією, низьким рівнем самоконтролю. Вони припустили, що зниження інтелектуальних здібностей учнів відбувається тому, що в мозку цих пацієнтів спостерігаються зміни, подібні до тих, що з'являються у людей, які перенесли інсульти або черепно-мозкові травми.

Американський невролог К. Брокінгтон експериментально довів, що непродумана інтенсифікація цифровізації призводить до зниження концентрації уваги та пам'яті, оскільки при цьому не враховуються закони нейрофізіології. Вчений пропонує більшою мірою використовувати роботу з паперовими носіями інформації, тому що мнемічні та розумові здібності формуються узгоджено з поліпшенням процесів кровообігу мозку і синаптичних зв'язків в корі головного мозку. Крім того, слід рідше заходити в інтернет у пошуках швидкого отримання відповіді на поставлене завдання.

Д. Коупленд оприлюднив результати експериментів, проведених у Лабораторії мислення та пам'яті (Університет Невади, Лас-Вегас) у 2011 та 2016 роках, які доводять недоліки розвитку пам'яті учнів при надмірному використанні інтернету. Виявлено, що людина запам'ятовує місцезнаходження інформації замість самої інформації. Технологія зовнішньої пам'яті допомагає розвантажити мозок від надлишку інформації, але при цьому необхідно розвивати внутрішню пам'ять, яка відіграє істотну роль у розвитку інтелекту.

Технологи компанії Asurion наводять факти, що гаджети спонукають молодих людей у віці від 14 до 24 років відриватися від справи і використовувати їх майже 200 разів на день. Це істотно знижує концентрацію уваги і згубно впливає на розвиток когнітивних здібностей.

Вченими Стенфордського університету вивчено вплив частого переключення з одного завдання на інше на результативність інтелектуальної праці. Вони констатували тимчасове зниження рівня інтелекту в середньому на 15 балів, що схоже з переживаннями безсонної ночі.

Психологічний експеримент, проведений у Каліфорнійському державному університеті в 2014 р., показав негативний вплив зловживання гаджетами та інтернетом, що виявляється у зниженні комунікативних навичок підлітків 11–13 років. Не випадково інтелектуальна еліта Англії й США приділяє вихованню дітей велику увагу, обмежуючи при цьому їхній доступ до розваг за допомогою цифрових технологій до часу дозрівання мозку.

Романтизація злочинності, вживання психоактивних речовин, прояв зовнішньої та внутрішньої агресії (в тому числі суїцидів) призводить до звуження, аутизації свідомості, поверхневого сприйняття реальності, підміни живого спілкування з людьми віртуальним простором, заміни критичного «кліповим», шаблонним мисленням. Усамітнення, поверхневність зв'язків, фобії, самотність, депресії породжують невмотивовану агресію, зниження мотивації до навчання і самовиховання в підлітковому віці.

С. Грінфілд, заперечуючи твердження, що телебачення та цифрові технології є цілком нешкідливими, попереджає про очевидне вже для багатьох людей «бомбардування мозку аудіовізуальними стимулами», що обмежують дозрівання здібностей до емпатії та ідентичності (Greenfield, 2014).

Сучасні вчені спираються на вивчення закономірностей розвитку мозку лікаря Сантьяго Рамон-і-Кахаля, основоположника нейробіології, який розробив нейронну теорію, пов'язавши розвиток мозку з удосконаленням взаємодії нейронів. Знання функціонування блоків мозку, провідних шляхів, поряд із знанням вегетативної нервової системи, кровопостачання головного мозку, допомагає вдосконалювати процес навчання і виховання дітей.

На думку нейропсихологів, більша частина ділянок мозку здатна включатися у функціонування тільки в дитинстві (Форманюк, 2019). У зрілому віці вони лише дозрівають. Доведено, що перенапруження мозку від шкідливих навантажень може призвести до збоїв дозрівання мозку дитини. Ми також погоджуємося, що рання цифровізація є непосильним і шкідливим навантаженням на дітей і підлітків.

Психологи переконують, що для кожного віку є свій оптимальний час використання гаджетів. При цьому повне виключення дитини з цифрового середовища в умовах сучасного суспільства також негативно для її розвитку. Адже зміст спілкування, ігор дітей багато в чому визначається зараз цифровим контентом, не володіючи яким діти втрачають можливість говорити на загальні теми з однолітками (Білоус, 2015).

Нейропсихологи описують шлях формування мозкової організації в онтогенезі. Шлях знизу вгору характеризується формуванням стовбурових і підкіркових утворень в корі головного мозку, справа наліво — від правої півкулі до лівої, ззаду вперед — від задніх відділів мозку до передніх. Вершиною зрілості є дозрівання лобових відділів мозку, що впливають на роботу всіх ділянок мозку в цілому. Завдяки зрілості лобових часток здійснюється стабільність регуляторних рівнів психічної діяльності. Системи та ансамблі за допомогою синапсів вступають у складні зв'язки між собою, утворюючи функціональну готовність до вирішення інтелектуальних завдань, які ставить перед індивідом предметне середовище (Бакаєв, 2022).

На думку Е. Торндайка, дитина до трьох років проходить половину шляху свого розумового розвитку. Це здійснюється за рахунок утворення гліальних клітин (ізоляторів нейронів, що підвищують ефективність передачі нервових імпульсів). Завдяки утворенню мієлінової оболонки, що покриває швидкопровідні шляхи центральної нервової системи, підвищуються швидкість і точність передачі імпульсів, організація взаємозв'язку клітин мозку, що і створює основу продуктивної інтелектуальної діяльності (Бакаєв, 2022).

Дослідники розвитку інтелекту в контексті навчання орієнтують на вивчення домінантності півкуль. Об'ємність сприйняття реального світу погано поєднується з жорсткою структурованістю, яка формується в процесі використання комп'ютерних ігор і перегляду телепрограм. При цьому формується мотивація до задоволення на противагу мотивації до пізнання, оскільки викид дофаміну продукує приємні емоції.

Повноцінне сприйняття і творчі здібності формуються в процесі полісенсорної інформації, пов'язаної з активним руховим навантаженням. Цьому сприяють ігри, читання літератури, фізична активність. Малювання, музика, екскурсії та подорожі, заняття в гуртках за інтересами, участь у колективних творчих справах — це прекрасні тренажери для дитячого і підліткового мозку поряд з організацією навчальної діяльності. Не випадково інтелектуальна еліта — жителі Силіконової Долини в США — жорстко обмежують спілкування дітей з телевізором, гаджетами і комп'ютерами. Вони добре знають закономірності дитячого розвитку і привчають своїх вихованців до цифрових технологій, коли для цього повністю дозріють їхні мозкові структури.

Часто в підлітковому віці розвивається комп'ютерна залежність, що має спільну основу з нікотиною, алкогольною та наркотичною. Це пов'язано з виробленням дофаміну, який тимчасово покращує самопочуття людини, коли мозок отримує дозу «розваги». Якщо дитина або підліток часто проводить час біля екрану, він не тільки відчуває дефіцит фізичних навантажень, але і отримує зайві дози опромінення, в результаті недосипає, у нього погіршується якість сну через наявність поблизу блакитного світла. Виявлено, що в учнів підліткового віку майже на 32 % знижується рівень фізичної витривалості, в результаті у кожного третього підлітка в Англії та США спостерігається ожиріння.

Згідно з висновками вітчизняних і зарубіжних вчених, мобільний інтернет призводить, як до позитивних змін менталітету і соціокультурного

рівня дітей і підлітків, так і до негативних психофізіологічних наслідків для них (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Позитивні й негативні ефекти кліпового мислення у підлітків

Переваги		Недоліки	
Ефект	Коментарії	Ефект	Коментарії
Ефективна робота з уривками	Людам з таким мисленням достатньо поглянути на фрагмент, щоб зрозуміти суть і зробити висновки. Школярам простіше готувати презентації, складати схеми. Підлітки стали краще писати стислі виклади	Проблема великих текстів	Якщо стислі виклади підлітки пишуть добре, то твір або переказ параграфа підручника, читання повісті або роману — проблема. Тексти на сотнях сторінок без ілюстрацій породжують відчуття перевтоми, і вони скаржаться на втому
Швидкість реакції	Листування одразу з багатьма контактами вимагає швидкого переключення. Треба тримати в голові образи тих, кому пишеш. Гортаючи стрічку новин, підлітки миттєво аналізують, як реагувати на пост: відзначити лайком, поставити репост, надіслати другу і закріпити у себе в акаунті. Відбувається розвиток швидкості реакції, що корисно в багатьох життєвих ситуаціях	Нездатність до глибокого аналізу	Сучасні підлітки є лише споживачами інформації, вони не можуть її повною мірою засвоїти. При цьому найважливіші операції мислення, такі як синтез, узагальнення та порівняння, у них виявляються погано сформованими
Багатозадачність	Сьогодні підліток виконує письмове завдання, що вимагає концентрації уваги, в навушниках, де	Низька концентрація уваги	Багатозадачність і переключення з одного на інше, миготіння фрагментів розсіюють увагу. Підлітки в

	голосно звучить динамічна музика, а перед ним лежить телефон з кількома відкритими вкладками. Він порівнює зроблене в зошиті в інтернеті, радиться щодо оформлення завдання в чаті з однокласниками. Листується з друзями, переглядає нові повідомлення з соцмереж. Перед ним можуть лежати чашка чаю і бутерброд. Сучасні підлітки вміють робити багато справ одночасно, швидко перемикаючи увагу		подальшому не можуть зосередитися на конкретній темі. Це одна з основних причин зниження дисципліни в школі. Їм важко всидіти на одному місці 40 хвилин, слухаючи одноманітні розповіді вчителя та однокласників біля дошки. Досвідчені педагоги намагаються поєднувати різні види діяльності на уроці (перегляд відеороликів, ілюстрацій, показ презентацій тощо)
Імунітет від перевантажень	Молоді люди цілодобово «сидять» у гаджетах і при цьому почуваються добре. Кліпове мислення дозволяє отримувати інформацію дозовано, не перевантажуючи інтелект і пам'ять. Психологи називають це певним механізмом адаптації до розвитку інформаційних технологій	Зниження успішності	Статистика жорстока: коефіцієнт засвоєння знань у сучасних школярів. Сленг призводить до збіднення мови, дозована подача матеріалу в соціальних мережах — до невміння працювати з великими текстами і виокремлювати в них головне. Страждають пам'ять, інтелект, увага, мовні здібності
Охоплення інформації	Особа з лінійним типом свідомості (протилежним кліповому) застрягає на кожному сайті, запропонованому	Залежність від чужої думки	Соціальні мережі зробили життя публічним. На сторінці можна прочитати статус, переглянути особисті фото,

	пошуковою системою і він здається їй потрібним. Вчитується і вникає, запам'ятовує і робить нотатки, щось заучує. За день вона перегляне 3-4 таких тексти. У неї буде глибоке розуміння теми, але далеко не всеосяжне		дізнатися про інтереси. Зростає вразливість, адже часто користувачі викладають про себе лише хороше. Але на форумах, в чатах підлітки стикаються з тролінгом, потрапляють під чужий вплив. Реклама теж розрахована на емоційну спекуляцію
--	--	--	---

Щодо мислення сучасних підлітків (як digital natives) існує багато міфів. Один з них — згадана багатозадачність. Фізіологи наголошують, що швидко і в несвідомому режимі працює лише рефлекторний мозок, тоді як рефлексуючий проводить послідовну обробку завдань. Спроба вести паралельні розумові операції закінчується їх перемиканням з частковою втратою інформації. При цьому третя система — архівуюча, що відповідає за впорядкування інформації, може працювати лише в стані «інформаційного спокою» (під час прогулянки, тренування або сну). У безперервному інформаційному споживанні перерв для роботи архівуючого мозку мало, тому інформація не впорядковується і не зберігається в пам'яті (Чернуха, Ляшевич, Решетнік та ін., 2017).

У зв'язку з цим процес цифровізації повинен бути організований так, щоб не призводити до втрати можливості дивитися вперед, а розвивати здібності дітей і підлітків конструювати образ майбутнього. Без уміння позитивно його конструювати знижується мотивація дитини до саморозвитку, самовдосконалення та реалізації творчого потенціалу.

Оскільки винуватцем нозофобії є різноманітні гаджети, слід проаналізувати сутність цього поняття. Так, термін «гаджет» означає «невеликий пристрій, призначений для полегшення та вдосконалення життя; пристосування, пристрій, дрібничка». Мобільний телефон може стати засобом формування мобільної залежності, що виявляється в своєрідній втечі

від реальності, коли перебування у віртуальному світі затягує підлітка настільки, що він не здатний повноцінно реалізувати себе в реальному.

Гаджет – це досягнення технічного прогресу, яке дало змогу без особливих зусиль побачити, відчувати і передати те, що кілька десятиліть тому ми могли побачити тільки власними очима, доклавши чималих зусиль. В даний час можна опинитися в будь-якій точці світу, натиснувши на одну кнопку, або зв'язатися з близькою людиною, яка знаходиться за кілька сотень кілометрів від нас. І це стало настільки повсякденним, що люди почали забувати про справжнє призначення гаджетів і використовують їх в інших цілях. У стрімкому розвитку технологій і загальній технологізації планети під удар потрапила незміцніла самосвідомість підлітків, які через молодість і недосвідченість не здатні відрізнити корисну річ від цікавої іграшки.

Загалом, гаджети — чудові інструменти для комунікації та розваг, заперечувати їх значення для підлітків було б неправильно. Однак з огляду на їхній вплив на психіку дитини, існує ризик заміщення або спотворення гаджетами розвитку вищих психічних функцій: пам'яті, мислення, уяви, мовлення, уваги. Довготривала пам'ять підлітка переміщується в гаджет, який виконує математичні операції, аналізує історію та літературу, малює картинки і складає схеми тощо. Фактично гаджет стає додатком мозку, без нього в подальшому підлітку буде важко адаптуватися в суспільстві та просторі, критично ставитися до подій і людей.

Розуміння педагогами і психологами доконаного факту «кліповізації» мислення дітей і підлітків спонукає їх до пошуку адекватних «засобів реагування». Заборонами цю проблему вирішити не вдасться. Потрібен вихід у надсистему, необхідно задіяти м'які, але надійні системні способи купірування недоліків кліпового мислення. Вони, безумовно, пов'язані з опорою на культуру. Масштаб сучасних деструктивних впливів інтернету та соціальних мереж занадто великий.

Якщо понад сто років тому З. Фрейд зазначав, що однією з умов психічного здоров'я є можливість реалізовувати людські бажання, то

сучасний словенський філософ і психолог С. Жижек стверджує, що сьогодні картина змінилася на протилежну. Щоб бути психічно і психологічно здоровим, потрібно вміти не бажати (Жижек, 2022).

Постійно вдосконалюючись, гаджети для підлітків створюють нові (на межі фантастики) можливості: вражаючу уяву графіку ігор, нові соціальні мережі, редактори зображень тощо. Вони ваблять, підліток не встоїть один-два рази, як бажання захоплює і занурює його в особливий уявний світ.

Формування цифрового аутизму, стану, коли люди втрачають здатність встановлювати тривалий психологічний контакт один з одним, призводить до ослаблення соціальних зв'язків, що стимулюють розвиток особистості в колективі. Емоційна тупість тягне за собою втрату цінності людського життя, самоідентичності особистості, що призводить до відчуження як чинника зростання агресії або самоагресії. Цифровий аутизм, блокування розвитку емоційного та критичного мислення служать передвісниками формування цифрової залежності, шаблонності мислення, слідування нав'язаним зразкам соціальної поведінки. Посилення цих процесів у суспільстві призводить до ослаблення духовно-моральних засад і зростання негативних явищ в економіці та суспільстві в цілому. Вірус цифрової залежності та гонитва за візуальними розвагами сьогодні охоплюють країни і континенти, вражаючи, подібно до вірусної інфекції, всі верстви суспільства.

М. Шпіцер застерігає, що надмірне захоплення віртуальним світом заважає думати про реальне життя. Залежність від комп'ютера та інтернету сприяє погіршенню пам'яті (Spitzer, 2012). Використання цифрових засобів масової комунікації в дитячому садку та початковій школі насправді схоже на першу ін'єкцію наркотику. Безконтрольне використання цифрових технологій призводить до формування залежності та необхідності лікування серйозних наслідків. Доведено, що найчастіше діти та підлітки, які проводять час в інтернеті, займаються не навчальною, а розважальною діяльністю. Власники порносайтів, розробники комп'ютерних ігор та інші «актори» інтернету використовують проблеми в законодавстві, обходять блокування і

отримують з цього величезну вигоду. Виробники цифрових технологій і гаджетів намагаються не помічати досліджень світових вчених. Це зрозуміло, оскільки цифровізація — гігантський бізнес, націлений, перш за все, на дітей і підлітків, як на найперспективнішу аудиторію.

Британська газета «Дейлі телеграф» у вересні 2011 р. опублікувала відкритий лист понад 200 британських вчителів, психіатрів, нейрофізіологів, які намагалися привернути увагу суспільства і людей, що приймають рішення, до проблеми занурення дітей і підлітків у цифровий світ, що драматично позначається на їхній здатності до навчання. У зверненні зазначено, що будь-який вчитель сьогодні скаже, що навчати дітей стало незрівнянно важче. Вони погано запам'ятовують, швидко втомлюються і не можуть сконцентрувати увагу. Варто відвернутися, вони негайно хапаються за смартфон. У такій ситуації важко розраховувати, що школа навчить дитину думати, тому що знижується концентрація уваги, що згубно впливає на розвиток когнітивних здібностей.

У багатьох учнів, які зловживають користуванням мобільних пристроїв і комп'ютерів, пошкоджуються нейронні зв'язки між основними ділянками головного мозку і навіть відбувається скорочення обсягу сірої речовини, що істотно впливає на погіршення розумової діяльності.

Багато підлітків піддаються ризику номофобії з кількох причин. По-перше, нерідко їм необхідно самостійно вивчати масиви навчальної інформації, яку можна знайти тільки при використанні гаджетів. Це нерідко призводить до того, що учні старших класів проводять більшу частину свого часу, використовуючи комп'ютери і смартфони. По-друге, вони часто стикаються з різними видами стресу і психологічними проблемами, пов'язаними не тільки з навчанням, але і з високим рівнем конкуренції й суспільних очікувань. Для таких старшокласників використання гаджетів може бути своєрідним засобом «втечі» від реальності.

Класифікуючи симптоми цифрових залежностей, М. Орзак виділяє фізичні та психічні прояви цього явища. До фізичних симптомів вона

відносить «сухе око» через тривале перебування перед екраном, збільшення кількості головних болів, болі в області хребта, порушення режиму сну, проблеми з травленням. До психічних проявів – ейфорію від використання пристрою, спотворене сприйняття часу, проведеного з пристроями, недооцінка важливості інших аспектів життя, підвищену дратівливість і тривожність у звичайному житті, схильність до брехні про свою активність з гаджетами, пригнічений настрій, проблеми з навчанням і роботою (Orzack, 1998).

До симптомів цифрової залежності можна віднести некеровану пристрасть, відсутність саморегуляції та самодисципліни в специфічній ситуації. У сукупності зазначені фактори можуть призвести до серйозних розладів – депресії, порушення комунікацій, проблем у навчанні та роботі, погіршення сімейних стосунків тощо.

Значна втрата часу на соціальні мережі призводить до зниження успішності, погіршення фізичного й психічного здоров'я, комунікацій у реальному житті, оскільки спілкування в Інтернеті формує лише поверхневі контакти, недостатні для успішної соціалізації, що часто породжує депресії, невротизацію розвитку особистості, формування деструктивної картини світу і соціуму в свідомості людини. Особливо сильно це проявляється у підлітковому віці. Недолік контакту з навколишньою дійсністю і з однолітками призводить до втрати здатності до емпатії, помилкового фантазування, аутизації свідомості, створення паралельного ілюзорного світу, зниження розпізнавання людських емоцій. Гонитва за лайками спонукає до непотрібної змагальності підлітків у соціальних мережах, адже в результаті у багатьох з них виникає відчуття неповноцінності в порівнянні з відретушованими образами більш успішних однолітків. Дані спостереження вчених пояснюють створення сприятливого ґрунту для обробки підлітків творцями порносайтів, комп'ютерних ігор, для залучення до терористичних організацій, товариств самогубців типу «Блакитний кит».

Дослідники дійшли висновку, що залежність від смартфона багато в чому пов'язана з емоційними проблемами, тривогою, стресами, зниженням саморегуляції та самооцінки, а також з безсонням, погіршенням якості й задоволеністю життям, сімейними проблемами, зниженням навчальної та професійної успішності (Єременко, 2019; Жилов, 2019; Матохнюк, 2024).

Однією з особливостей виникнення гаджет-залежності у підлітків є зв'язок цього негативного явища з використанням гаджетів в освітніх цілях. Це призводить до відстрочення виконання навчальних завдань, затримок у підготовці домашніх робіт, погіршення якості викладу матеріалу і, як наслідок, зниження навчальних результатів, неуспішності. Наявність у кожного підлітка гаджета дає їм безліч можливостей для задоволення різних потреб. При цьому вплив гаджетів на навчальну діяльність неоднозначний. Смартфон дозволяє швидко виходити в інтернет, спілкуватися з людьми, отримувати необхідну інформацію. При цьому він може відволікати від навчальної діяльності, викликати інформаційну та емоційну залежність і заважати навчальному процесу.

Слід зазначити, що увімкнений смартфон може знижувати продуктивність пізнавальної діяльності. Особливо яскраво це проявляється у підлітків із гаджет-залежністю. Однією з характеристик гаджет-залежності є надмірна захопленість підлітків комп'ютерними іграми та соціальними мережами, відеохостингами. Пристрасть до проведення значного часу в онлайн-середовищі часто призводить до негативних наслідків, серед яких, зниження навчальної продуктивності, труднощі у міжособистісних відносинах, розвиток соціальної ізоляції та психічних проблем у молодих людей. Крім негативного впливу на спілкування та навчання гаджет-залежність може чинити несприятливий вплив ще й на психофізичний розвиток підлітків.

Підлітки з підвищеним рівнем гаджет-залежності характеризуються низьким рівнем самоконтролю. Вони не можуть обмежувати свою тягу до постійного використання смартфонів у зв'язку зі слабкими навичками

контролю та управління своєю поведінкою. Також до підвищеної гаджет-залежності схильні особи з низьким рівнем самооцінки. Це можна пояснити тим, що підлітки із заниженою самооцінкою відчують невпевненість у собі в процесі безпосереднього спілкування з іншими однокласниками або вчителями і схильні до використання смартфонів для задоволення афіліативних та інформаційних потреб.

Ще однією характеристикою проблеми залежності від гаджетів у підлітків є те, що вона може бути засобом уникнення реальних проблем і конфліктів. Крім того, гаджет-залежність у підлітків тісно пов'язана з дефіцитом реального міжособистісного спілкування. Багатьом молодим людям, які перебувають далеко від рідних і друзів, доводиться використовувати інтернет як основний спосіб зв'язку з близькими та знайомства з новими людьми. Відсутність реальних контактів сприяє розвитку гаджет-залежності; у свою чергу, ця пристрасть посилює соціальну ізоляцію.

На жаль, поки що не усвідомлені всі ризики приєднання до глобального цифрового світу через смартфони. Апробуючи цифрові технології, слід враховувати всі плюси і мінуси нозофобії, оскільки означена залежність має негативні наслідки. Настав час оволодіння культурою цифрової гігієни на основі збереження соціокультурних традицій людства і національної самоідентичності.

1.3. Причини і чинники гаджетозалежної поведінки підлітків

Залежність від смартфона – це нове явище в порівнянні із залежністю від інтернету (комп'ютера), але вже зараз одне з найпоширеніших нематеріальних залежностей, яке не відстає від масової інтернет-залежності та азартних ігор і створює з ними небезпечний конгломерат. До його негативних впливів відносять психологічні та поведінкові розлади і питання соціальної ізоляції його жертв.

Смартфон – це пристрій, який може використовувати інтернет. Серед користувачів смартфонів найбільшу частку становлять саме підлітки. Залежність від смартфонів у підлітковому середовищі, безумовно, позначається на їхньому психічному здоров'ї.

Згідно зі світовими дослідженнями, люди страждають від постійного використання смартфонів. Експерти американської компанії Kleiner Perkins Caufield & Byers вважають, що у людини, яка витратила 75 хвилин на використання послуг смартфона в день, настала залежність. Дослідники виділяють п'ять типів залежності від смартфона, а саме:

1) соціальна мережа – йдеться про Twitter і Facebook, які викладають нову інформацію щосекунди. Ініціативою є обговорення інформації в соціальній мережі;

2) ігри – є програми, що нагадують гру, яка не входить кілька разів на день або призводить до програшу. Після того, як смартфон знову і знову розлютився, той, хто відмовився від гри, пропускає до трьох годин гри;

3) спілкування в чатах, таких як WhatsApp, Messenger. Одночасне спілкування з декількома друзями, знайомими і навіть декількома людьми в цікавих групах не означає, що час вийшов на перший план;

4) програми, що дозволяють регулювати фінанси. Сьогодні через інтернет можна здійснювати різні платежі, переказувати гроші. Люди, які звикли здійснювати оплату в інтернеті, також користуються смартфонами для всіх грошових операцій;

5) перегляд відеороликів. Контроль за спортивними змаганнями онлайн, короткі жарти, можливість подивитися кіно, серіали та новини в будь-який час також залежать від смартфона.

Дослідники встановили статистично важливі зв'язки залежності від смартфона з низьким рівнем впевненості в собі, емоційним інтелектом (EI), конфліктами і стресами, тривожністю. Так, колективом медиків «встановлено кореляцію між залежністю від гаджетів і рівнем тривожності: люди із залежністю більш схильні до підвищення рівня тривожності. Чим більше

часу людина проводить за гаджетом, тим вищий у неї рівень тривоги» (Дяченко, Колесникова, Парій та ін., 2024, с. 28).

Підлітки змушені знаходити собі заняття, яке могло б задовольнити їхні потреби в спілкуванні та отриманні будь-яких емоцій. І допомагає їм у цьому смартфон, планшет, комп'ютер, рідше телевізор. Але у сучасних медіатехнологій є одна дуже серйозна проблема – більшість інформації не проходить фільтруючу стадію, часто показуючи інформацію, яка неправильно сприймається підлітками, чинить негативний вплив або взагалі травмує їхню психіку. Це приваблює більшість користувачів, оскільки такі події рідко відбуваються в повсякденному житті, а адреналін і гормони стресу, які в цей момент отримує людина, хоч і в малих дозах, все одно викликають звикання.

Низька впевненість у собі є також наслідком використання смартфона. Вибір віртуального світу – одна з основних характеристик залежності від смартфонів. Залежні від нього користувачі смартфонів втрачають впевненість у собі в спілкуванні з іншими. Залежність від смартфона часто зустрічається у підлітків з низькою самооцінкою. Вони використовують смартфони з метою зближення і підвищення впевненості у собі у віртуальному світі.

До потенційних факторів, які призводять до надмірного використання смартфонів, належать *індивідуальні* (тривалий вільний час і низька впевненість у собі) та *соціальні фактори* (соціальний тиск і страх втратити «друзів»). Встановлено, що основні негативні ефекти від надмірного використання смартфонів пов'язані з погіршенням фізичного здоров'я (біль у тілі, сонливість і осілий спосіб життя) і психічним благополуччям (стрес і негативні емоції), зниженням успішності читання і зниженням соціалізації, тобто соціальної ізоляції і спонтанного спілкування підлітків.

Можна припустити, що смартфон виступає в якості інструменту реалізації основних психологічних потреб на платформах соціальних медіа. На попередніх стадіях онтогенетичного розвитку молоді люди, які мають

недостатній або негативний досвід емоційно наповнених відносин, схильні застосовувати таку цифрову форму реалізації своїх потреб. Наявність прямого зв'язку між факторами залежності від смартфона і залежності від соціальних мереж (особливо з фактором «психологічний стан користувача») свідчить про брак у підлітків основних психологічних потреб у реальних міжособистісних відносинах, вони використовують смартфон як засіб доступу до них і намагаються заповнити соціальні мережі.

Встановлені взаємозв'язки дозволять визначити також продуктивні напрямки профілактики залежності підлітків від смартфона, а саме: розвиток навичок прийняття рішень, розширення арсеналу комунікативних методів прямої міжособистісної взаємодії та освоєння продуктивних методів саморегулювання.

Практика показує, що заборони на використання мобільних телефонів у підлітковому середовищі малоефективні. Отже, необхідно виявляти ефективні засоби попередження мобільної залежності, які може використовувати соціальний педагог, психолог, класний керівник у роботі, як з підлітком, так і з його соціальним оточенням.

Надмірне використання мобільних телефонів може призвести до зниження впевненості в собі, залежності від смартфона і таких захворювань, як висушування очей, синдром комп'ютерного зору, біль і жорсткість зап'ястя і шиї, марення, порушення сну, галюцинації тощо. Емоційний інтелект визначається, як здатність розуміти і керувати своїми та іншими емоціями, точним сприйняттям емоцій, використанням емоцій для полегшення мислення, розумінням і керуванням емоціями та більш широкою пізнавально-особистісною освітою (Цюпенко, 2024).

До прикладу, 20% місцевого населення, яке брало участь в опитуванні, проведеному Американською психологічною асоціацією, повідомили, що щоденне використання цифрових технологій викликає занепокоєння. А за однією з практик, проведених у Швеції, стійке використання молоддю та

підлітками мобільних пристроїв, поряд з порушенням сну, показало високі рівні депресивних симптомів і стресових станів.

З'ясувалося, що у підлітків, які користуються телефоном вночі, порушується сон і вони відносно мало сплять. Згідно з науковою статтею, опублікованою в журналі *Child Development*, існує висока ймовірність того, що підлітки, які щодня і активно використовують цифрові пристрої, страждають психічними захворюваннями. Серед них такі симптоми, як нездатність керувати своїми емоціями і діями, брак уваги і порушення гіперактивності. Попри корисність від мобільних телефонів, пов'язану з інтегацією в повсякденне життя людей, на жаль, вони приносять і шкоду.

Стійкі споживачі цифрових пристроїв досягнуть психологічно-емоційної межі залежності – дилеми і будуть почувати себе незатишно, якщо не встигнуть на мить. Як відомо, люди переживають, якщо забувають телефон. Іноді навіть думають: «Як раніше було життя без телефону?» А втрата його потужності – великий страх для людей. Це сигнал-проблема, про який говорять світові експерти.

Загалом, можна розподілити причини залежної поведінки у підлітків на чотири групи: психологічні, біологічні, соціальні й мотиваційно-потребові. Психологічні причини – це різні патології в сфері особистості. До цієї сфери також відносять особистісні якості, особливості характеру. Якщо залежність викликана психологічними чинниками, то слід звернутися до психолога, який допоможе боротися із залежністю.

Біологічні причини – доволі часто в появі деяких залежностей одну з важливих ролей відіграє спадковість. Крім цього, численними дослідженнями доведено, що толерантні і занадто довірливі люди схильні до більш швидкого формування і розвитку різного роду залежностей.

Соціальні причини є найбільш поширеними. Наприклад, у людини, яка виросла в неблагополучній сім'ї, шанс набути залежності набагато вищий, ніж у інших.

Мотиваційно-потребові причини – почуття самотності і непотрібності, марності, що можуть мати підлітки, прагнення показати свої сили і можливості, спроба самоствердитися в будь-якому колективі, сприяють появі залежностей.

Вивчаючи причини виникнення мобільної залежності, можна стверджувати, що будь-які адиктивні моделі поведінки підлітків обумовлені депривацією їхніх потреб, в першу чергу в приналежності до групи, повазі, любові і закінчуючи потребою в самоактуалізації. Незадоволені потреби посилюються дією вікового фактора, оскільки підлітки перебувають у «кризовому» етапі становлення особистості – переході від дитинства до дорослого життя, де змінюються мотиваційна та ціннісно-сміслова сфери особистості. Саме в цей період виникають ризики залежної поведінки.

У більшості випадків причиною гаджет-залежності стає розбіжність внутрішнього і зовнішнього життя, проблемне виховання в сім'ї, складні відносини в колективі, хибне уявлення, що це безпечно.

Однією з основних причин номофобії Ю. Карпук і Д. Гошовська називають «страх залишитися повністю безпорадним, тобто ізольованим від всього навколишнього світу. Значна кількість номофобів стверджують, що впродовж дня вони відправляють до сотні повідомлень, хоч на це йде багато часу» (Карпук, Гошовська, 2019, с. 43).

Науковці (Бедан, 2021; Бондар, 2019) виділяють психологічні чинники, що впливають на виникнення мобільної залежності в підлітковому віці, а саме:

- незадоволеність собою і своїми можливостями, що викликає сумніви в здатності викликати повагу;
- високий рівень ситуативної тривожності, особливо в спілкуванні з незнайомими людьми;
- низький рівень комунікативних умінь і високий рівень самотності;
- страхи і фобії;
- злиття реальності і віртуального світу;

- низька самооцінка і стресостійкість;
- підвищена вразливість;
- схильність до депресії;
- невміння вирішувати конфлікти;
- низький рівень адаптації в колективі;
- невміння структурувати свій час.

Для гаджето-залежних підлітків мобільна взаємодія є способом демонстрації власної затребуваності серед однолітків. Крім того, слід враховувати і соціальний аспект цього віку, коли значущим для підлітків є спілкування з однолітками, які практично всі знаходяться в мережі Інтернет. Не володіючи конструктивними способами взаємодії один з одним в реальному світі, вони вибудовують віртуальну комунікацію, яка здається їм абсолютно анонімною, безпечною і дозволяє створити ілюзію задоволення потреб.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ НОМОФОБІЇ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Профілактика мобільної залежності підлітків у діяльності соціального педагога

Відомо, що профілактика є важливим інструментом запобігання різним формам адиктивної поведінки підлітків. У випадку профілактики мобільної залежності, швидше за все, необхідно говорити про соціально-педагогічну профілактику як систему заходів соціального виховання підлітків (виховання культури інформаційної безпеки).

Під профілактикою розуміють науково обґрунтовані та своєчасно вжиті заходи, спрямовані на попередження можливих фізичних або соціокультурних відхилень у окремих людей груп ризику, а також збереження, підтримку та захист нормального рівня життя і здоров'я індивідів, сприяння їм у досягненні поставлених цілей і розкриття їх внутрішнього потенціалу (Мудрик, 2022).

Щодо профілактики мобільної залежності підлітків можна виділити *первинну* (формування установок на здоровий спосіб життя всіх підлітків); *вторинну* (попередження розвитку мобільної залежності у підлітків, які мають схильність до формування залежної поведінки); *третинну* (попередження рецидивної поведінки адиктів засобами психокорекції та реабілітації) *профілактику*.

Під соціальною профілактикою можна розуміти діяльність із запобігання соціальним проблемам індивіда, соціальному відхиленню або утриманню їх на соціально прийнятному рівні за рахунок усунення або нейтралізації причин, що їх породжують. Виділяють три рівні соціальної профілактики підлітків від гаджет-залежності:

1) загальносоціальний рівень (загальна профілактика) – передбачає діяльність державних органів, суспільства, соціальних інститутів,

спрямовану на вирішення суперечностей в галузі економіки, соціального життя, морально-духовній сфері тощо;

2) спеціальний рівень (соціально-педагогічна профілактика) – полягає в конкретному, цілеспрямованому впливі на негативні фактори, пов'язані з окремими видами відхилень або проблем. Усунення причин цих відхилень здійснюється в процесі взаємодії відповідних суб'єктів з людиною, для яких профілактична функція є професійною;

3) індивідуальний рівень (індивідуальна профілактика) – являє собою профілактичну діяльність щодо конкретної особи, поведінка якої має ознаки того чи іншого відхилення. Ефективність соціальної профілактики підлітків від гаджетозалежності визначається комплексністю, що передбачає первинну й вторинну профілактику в умовах виховного середовища навчального закладу:

- первинна профілактика являє собою комплекс соціально-педагогічних заходів установи, спрямованих на попередження та усунення причин і умов, що викликають негативні соціальні відхилення в поведінці дитини / підлітка, соціальному розвитку, соціально-психологічній адаптації, вихованні, соціалізації школярів із соціально-прийнятним рівнем;

- вторинна профілактика є сукупністю соціально-педагогічних заходів фахівців полідисциплінарної команди, спрямованих на попередження та усунення причин і умов, що викликають негативні соціальні відхилення в поведінці індивіда, соціальному розвитку, соціально-психологічній адаптації, вихованні, соціалізації школярів із соціально-нейтральним і соціально-неприйнятним рівнями індивідуального соціального здоров'я;

- третинна профілактика розв'язує такі спеціальні завдання, як лікування нервово-психічних розладів, що супроводжуються порушеннями поведінки. Третинна профілактика також може бути спрямована на попередження рецидивів у осіб із вже сформованою девіантною поведінкою.

В закладах загальної середньої освіти профілактичні заходи необхідно здійснювати постійно в команді психолога і соціального педагога. Базовими

в профілактичній роботі соціального педагога повинні стати принципи комплексності, адресності, пріоритету групових форм роботи, активності, відповідальності, співпраці, перспективи. У сучасній школі профілактична робота розвивається за двома напрямками. В рамках організаційного напрямку в освітніх організаціях впроваджується система інформаційної безпеки, що включає розробку і реалізацію нормативних актів локального значення, систему фільтрації; інструктивну роботу; заборону на використання мобільних пристроїв під час навчальних занять і проходження НМТ. Дана діяльність реалізується адміністрацією школи, відповідна інформація доводиться до всіх суб'єктів освіти.

Другий напрям – соціально-педагогічний – пов'язаний із формуванням культури використання мобільних пристроїв і спрямований на формування готовності підлітків протистояти загрозам інформаційної безпеки, на формування певних норм, вимог, що висуваються до організації інформаційної діяльності підлітків.

Зазначена діяльність у роботі соціального педагога, спрямована на підлітків, передбачає просвіту в питаннях можливостей і ризиків використання мобільних пристроїв, організацію ознайомлення з технологіями роботи на мобільних пристроях в аспекті соціального схвалення в рамках навчальної та позанавчальної діяльності, організацію пошукової діяльності з використанням мобільних пристроїв, організацію самостійної дослідницької діяльності, пов'язаної з вивченням негативних факторів постійного використання мобільних пристроїв, варіантів формування мобільної залежності та її профілактики.

У реалізації діяльності з профілактики залежної поведінки підлітків від гаджетів можна виділити такі аспекти:

- 1) взаємодія всіх фахівців освітнього закладу (педагогів, психолога, соціального педагога);
- 2) взаємодія школи та батьків (до цього аспекту відносять проведення просвітницької роботи, яка має різні напрямки);

3) наявність комплексної програми з профілактики девіантної поведінки підлітків;

4) врахування позиції підлітка як активного суб'єкта організації профілактичної роботи.

Також можна виділити такі форми профілактичної роботи з підлітками в закладах загальної середньої освіти:

- організація соціального середовища. В її основі лежать уявлення про детермінуючий вплив навколишнього середовища на формування девіацій;

- активне соціальне навчання соціально важливим навичкам (групові тренінги);

- організація діяльності, альтернативної залежній поведінці. Ця форма роботи пов'язана з уявленнями про компенсаторний ефект залежної поведінки. Наприклад, адикція може відігравати важливу роль в особистісній динаміці – підвищення самооцінки або інтеграція в референтне середовище. Передбачається, що підлітки використовують психоактивні речовини, що поліпшують настрій, до тих пір, поки не отримають натомість щось краще.

Альтернативними формами активності визнані:

- пізнання (подорожі);

- випробування себе (походи в гори, екстремальний спорт);

- приємне спілкування, любов, творчість, діяльність (у тому числі професійна, релігійно-духовна, благодійна).

Щодо організації здорового способу життя, вона виходить з уявлень про особисту відповідальність за здоров'я, гармонію з навколишнім світом і своїм організмом. Так само, активізація особистісних ресурсів передбачає активні заняття підлітків спортом, їх творче самовираження, участь у групах спілкування та особистісного зростання.

Профілактична діяльність соціального педагога містить кілька підходів:

- по-перше, інформаційний (надання інформації про формування гаджето-залежної поведінки, її причини та наслідки);

- по-друге, підхід, спрямований на формування життєвих навичок (в першу чергу навичок реального спілкування та взаємодії);
- по-третє, емоційне навчання (володіння емоціями та поведінкою);
- по-четверте, альтернативна діяльність (заміщення залежної поведінки соціально схвалюваною); формування здорового способу життя (цінності здоров'я).

При роботі з підлітками важливо враховувати їхню суб'єктність, що передбачає опору на вже наявний у учнів досвід використання інтернету, соціальних мереж і гаджетів. Цей принцип дозволяє виявити сенс і значимість обговорюваних тем особисто для кожного підлітка, що служить мотивуючим прийомом і забезпечує пріоритет особистісних інтересів.

Серед методів роботи пріоритетними є проблемні методи, а також вирішення кейсів, які стимулюють пошукову розумову діяльність підлітків. Аналіз і вирішення конкретних кейсів дозволяє розвивати в підлітків здатність аналізувати ситуації, знаходити і оцінювати різні варіанти вирішення проблеми, вибрати оптимальний варіант.

Ефективним засобом профілактики мобільної залежності в підлітковому середовищі є тренажери з інформаційної безпеки, що дозволяють сформувати у підлітків корисні звички кібергігієни, установки й особливу поведінку в цифровому просторі, що забезпечують інформаційну безпеку, перешкоджають появі залежної поведінки.

Найбільшою ресурсною в процесі профілактики мобільної залежності підлітків володіють технології, засновані на залученні до профілактичної роботи батьків учнів. У цьому випадку суб'єктами профілактичної роботи виступають батьки і класні керівники як повноправні партнери підлітків.

Система профілактичної роботи з батьками підлітків включає в себе три напрямки діяльності:

- 1) підвищення поінформованості батьків з питань мобільної залежності;

2) залучення батьків до різноманітних форм профілактики мобільної залежності;

3) формування та організація самостійної діяльності батьківського активу з питань профілактики мобільної залежності підлітків.

У ході реалізації першого напрямку діяльності в закладах загальної середньої освіти проводяться заходи просвітницького характеру: лекції для батьків з питань позитивного і негативного впливу мобільних пристроїв на поведінку і здоров'я підлітків, підвищення поінформованості дорослих щодо розкриття можливостей і загроз мобільних пристроїв для неповнолітніх через проведення лекторіїв з використанням наочних відеоматеріалів і друкованої продукції.

При роботі за другим напрямком (залучення батьків до різноманітних форм профілактики мобільної залежності) можлива організація спільних профілактичних заходів у формі диспутів, інтерактивних занять для підлітків з батьками.

Третій напрямок передбачає організацію самостійної активності батьків у питаннях профілактики мобільної залежності підлітків. У цьому випадку необхідна підготовка батьків, у тому числі інформаційна, для проведення профілактичної роботи в домашніх умовах, формування єдиного інформаційного простору для підвищення можливостей батьків впливати на процеси зниження ризиків мобільної залежності в підлітковому середовищі.

Вчені, які займаються проблемами номофобії та цифрової деменції, рекомендують дорослим контролювати проведення часу дітьми та підлітками за комп'ютерами і телефонами, дозволяючи їм перебувати біля екранів не більше двох годин на день, при цьому кожні півгодини відволікатися на перерву для фізичних і окорухових вправ з метою профілактики гіподинамії, що призводить до ожиріння і цукрового діабету, нервового перенапруження і короткозорості.

Перший етап лікування номофобії – діагностика причин формування цієї залежності. На цьому етапі проводиться профілактичне медикаментозне

лікування. На другому етапі лікування номофобії проводять психологічну корекцію в індивідуальному порядку і в спеціальних тренінгових групах. Психологічна допомога спрямована на поліпшення взаємин з близькими та однолітками, навчання саморегуляції та вміння справлятися з труднощами, виховання волевих якостей, підвищення самооцінки. Третій етап лікування номофобії акцентований на залученні залежного підлітка в процеси, не пов'язані з «сотиком». Необхідно йому показати, що існує багато цікавих розваг, які не тільки дають змогу пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан.

Для профілактики номофобії потрібна участь не тільки батьків, але й самих підлітків, спільна участь дорослих і молодих людей. Перше, що потрібно зробити, – визнати наявність номофобії.

Допомогти в цьому процесі можуть рекомендації для профілактики номофобії та її лікування:

1) розібратися з першопричиною, в тому числі за допомогою фахівців. При використанні діагностичних методик виявляються залежні молоді люди; здійснюється психологічна корекція особистості (робота з формування адекватної самооцінки, подолання почуття невпевненості, тривоги, підвищення стресостійкості, розвитку навичок спілкування в реальній соціальній групі та ін.);

2) скорочувати час використання мобільного (не спати з телефоном; вимикати телефон на ніч, на час свого відпочинку);

3) з часом відмовитися від звички носити його за собою;

4) виділяти час щодня, коли вимкнути телефон і зосередитися на чомусь іншому;

5) вибирати активний відпочинок на природі, в спортивному залі, відволікатися на улюблену справу;

6) розмовляти по телефону тільки за необхідності, коротко і тільки по справі;

7) не використовувати телефон для виходу в інтернет – тільки для зв'язку;

8) використовувати додатки для саморегульованих смартфонів, які стимулюють знижувати час користування телефоном;

9) вимкнути звук для повідомлень і залишити сигнал тільки для дзвінків, скоротити кількість додатків, які про щось повідомляють;

10) уявити себе без телефону. Потім вимкнути телефон для початку на годину. З кожним днем додавати поступово по кілька хвилин. Спробувати залишити телефон вдома на короткий час. Провести з вимкненим пристроєм цілий день.

До цієї канви порад зарубіжних учених і практиків вписуються рекомендації вітчизняних педіатрів щодо організації режиму дня учнів: не менше двох годин щодня проводити на свіжому повітрі, оптимально продумувати інтелектуальне й рухове навантаження, харчовий і питний режим при організації освітньої діяльності.

Таким чином, відповідно до специфіки поведінки підлітків, на яких впливає гаджет-залежність, виділяються такі умови соціально-профілактичної роботи:

- комплексність (вплив на різних рівнях соціального простору, особистості та сім'ї);
- адресність (врахування вікових, статевих і соціальних характеристик підлітків);
- масовість (пріоритет групових форм роботи);
- позитивність інформації;
- мінімізація негативних наслідків;
- особиста зацікавленість і відповідальність учасників;
- максимальна активність підлітка;

— спрямованість у майбутнє (оцінка наслідків поведінки, актуалізація позитивних цінностей і цілей, планування майбутнього без девіантної поведінки).

Профілактичні заходи потрібно проводити постійно, інакше, на переконання Є. Зеленова, «на нас чекає суспільство колишніх гіперактивних дітей. Це буде гіперактивний соціум, у якому люди відрізнятимуться більшою потребою у новизні, пошуку відчуттів, меншою терплячістю та терпимістю, схильністю до підвищеної конфліктності» (Зеленов, 2025с. 57).

2.2. Профілактична психодрама як форма профілактики номофобії

Серед профілактичних методів превентивної роботи потенціал групової психотерапії ще мало використовують у розробці особистісно-орієнтованого напрямку первинної профілактики, в рамках якого працює цей спеціалізований метод первинної профілактики номофобії. Йдеться про психодраму та її різновид – профілактичну психодраму.

Погоджуємося, що «психодрама в основному відома як специфічний психотерапевтичний метод, створений професійним лікарем-психіатром Я. Морено. Але психодраматичний підхід виходить за межі психотерапії» (Некіз, 2016, с. 102).

Слід враховувати той факт, що «психодрама оптимізує взаємини в групі завдяки об'єктивуванню прихованих емоцій (особливо негативних), які гальмували інтеграційні процеси; сприяє розвитку спонтанності відносин, і кожен набуває здатності «взути чужі чоботи» й таким чином зрозуміти почуття, переживання й думки інших» (Некіз, 2016, с. 103). Важливим для профілактики номофобії при проведенні психодрами є те, що «навчальний ефект залежить від атмосфери згуртованості, емоційної близькості та психологічної захищеності в групі. Психологічна безпека, взаємопідтримка сприяють відвертому прояву почуттів, які зазвичай ховаються від оточення зі страху перед покаранням» (Некіз, 2016, с. 103).

«Психодрама — це терапевтичний груповий процес, у якому використовується інструмент драматургійної імпровізації для діагностики і корекції особистості. Психодрама є таким видом драматургійного мистецтва, котрий відображає актуальні проблеми клієнта, а не створює уявних сценічних образів. У психодрамі штучний характер традиційного театру замінюється спонтанною поведінкою її учасників» (Вічалковська, 2018, с. 3).

Профілактична психодрама являє собою психопрофілактичний метод розвитку особистісної зрілості шляхом інсценування життєвого досвіду через програвання ролей, інсайту та катарсичного переживання, спрямованого на активізацію психічних процесів, що розвивають копінг-стратегії і моральний, гармонійний розвиток особистості учасників, їх позитивну соціалізацію в процесі структурованої дискусії в спеціально створений момент «Стоп-дія».

Соціальне конструювання міжособистісних відносин, спрямованих на пошук позитивного виходу з проблемної ситуації, а також на отримання позитивних емоцій досягається в психодраматичному тренінгу особливою гуманістичною роллю психотерапевта, який виконує соціальний педагог / психолог, який створює в кульмінаційний момент апогею конфлікту безпечну і конструктивну атмосферу техніками психопрофілактичного комунікування на тему «профілактики номофобії», задану динамікою тренінгу профілактичної психодрами.

Основний акцент «профілактичної психодрами» полягає у створенні в групі спеціальної ситуації «колективної наради», і це досягається ведучим тренінгу шляхом використання спеціального прийому «Стоп-дія». Використання даного методичного прийому дозволяє організувати психотерапевтичну дискусію в кульмінаційний момент, коли існує багато варіантів поведінкових стратегій, а також вибрати із запропонованих позитивні способи розв'язання проблеми або ситуації. Цей комплекс прийомів становить базову відмінність методу профілактичної психодрами від класичної психодрами Я. Морено – форми групової психотерапії, в ході якої групою допоміжних осіб для протагоніста створюються умови для

спонтанного вираження невідреагованих почуттів, пов'язаних з найбільш важливими для клієнта особистісними проблемами.

Переважає точка зору, що основні методи психотерапії не мають протипоказань і є безпечними. Однак правомірно припускати, що такий сильний засіб, як групова психотерапія, може мати і негативні наслідки.

Як один із варіантів негативних наслідків групової психотерапії Р. Кочюнас розглядає вихід з групи і дострокове припинення терапевтичного процесу. Така ситуація є досить частою, за даними різних авторів від 10 до 50% учасників залишають групи. Відзначається, що дострокове припинення групової терапії зустрічається набагато частіше, ніж при індивідуальних формах роботи. Не випадково, в посібниках з групової психотерапії рекомендується попереджати майбутніх учасників групи про можливі психологічні ризики (Поплавська, Меленчук, Єрмакова, 2024).

Протягом усього періоду дитинства і юності відбувається інтенсивний розвиток психіки. Діти та підлітки проходять нормативні вікові кризи, типовими є прояви гетерохронності психічного розвитку, коли рівні фізичного, психічного та соціального розвитку не збігаються в часі. Для дитячої і підліткової груп іноді може бути критичною різниця в 2–3 роки між учасниками групи, що не є перешкодою для дорослих учасників.

Говорячи про важливість однорідності групи за віком, необхідно враховувати не тільки біологічний, але і психологічний вік. Виходячи з особливостей вікового розвитку, можна припустити, що не для кожного підлітка з гаджетозалежністю, порушеннями адаптації або розладами особистості буде корисною і ефективною участь у груповій терапії. У ситуації, коли є поєднання інтенсивного формування і становлення особистості та проходження нормативної вікової кризи одночасно з наявністю залежності від телефону, це може мати різноспрямований вплив на особистість.

Групова робота з підлітками висуває високі вимоги до соціального педагога, до його компетентності та володіння соціально-терапевтичними

методами і техніками. Не можна не погодитися з думкою, що протипоказання до групової терапії підлітків можуть бути значною мірою пов'язані з особистісними та професійними якостями соціального педагога.

Як для соціального педагога, так і для психолога важливо знати, які характеристики дітей і підлітків можуть знизити ефективність терапії, і враховувати їх при формуванні груп. Ці знання потрібні і соціальним педагогам, і психологам при розробці та проведенні тренінгів і психокорекційних програм у зв'язку з активним розвитком різноманітних залежностей та проявів адитивної поведінки. У підлітковій групі до когось із учасників може виникнути антипатія, і дитина отримає підтвердження свого досвіду аутсайдера, її колишні зразки поведінки підкріпляться. Групова робота часто викликає сильні емоційні переживання у підлітків, які можуть спровокувати втечу або інші форми саморуйнівної поведінки.

Загалом психодраму історично вважають першим методом групової психотерапії. Надалі багато представників як медичної, так і не медичної психотерапії давали свої визначення цій формі і методу, в даний час відомо про розвиток ряду нових модифікацій методу психодрами, який нині став класичним. Класична психодрама Я. Морено складається з трьох стадій: розігріву, драматичної дії і шерингу. Кожна з них являє собою повний і автономний психодраматичний процес. Дослідники класичної психодрами виділяють кілька найбільш універсальних її факторів: тривалість за часом і частота сесій («коли?»); просторове оточення або сцена («де?»); характеристики клієнта («для кого?»); характеристики терапевта («ким?»); характеристики групи та допоміжних осіб («з ким?»). Класична психодрама зазвичай починається із запиту протогоніста, найчастіше не найактуальнішого і такого, що відображає реалії поточних подій, і лише поступово, через низку психодраматичних програвань, виходить на глибинні психологічні причини дезадаптивних або проблемних форм поведінки (Чудаєва, Шулдик, 2020)

Найбільш цікавою у роботі з гаджетозалежними підлітками може бути «позитивна психодрама» – сучасна модифікація класичної психодрами. Спосіб здійснення групового тренінгу за методом «позитивна психодрама» включає підготовку заздалегідь основного сценарію драматичної ситуації, що містить загальнодраматичні структурні компоненти: зав'язка дії, розвиток, поява конфлікту з внутрішніх психологічних характеристик героїв або внесеного зовнішніми драматичними обставинами, апогей конфлікту, коли подальший розвиток може призвести до незворотних наслідків, вирішення конфлікту і завершення дії.

Формується однорідна або змішана група з осіб-учасників тренінгу, зацікавлених у профілактиці номофобії. Після проведення тренінгу необхідно провести групову дискусію з виявленням оптимальної моделі поведінки особистості «без телефона». Основний сценарій драматичної ситуації готується у вигляді мікродрами з елементами імпровізації та розробкою таких рольових дій, коли вибудовується рольова структурно-логічна програма, що організовує систему соціальних контактів усіх учасників.

До групи тренінгу можна додатково залучати авторитетних для учасників тренінгу експертів. В якості фахівців-організаторів до групи включають ведучого – соціального педагога і співведучого – психолога. Відтворення першої частини позитивної психодрами проводять до апогею «конфлікту», коли подальший розвиток може призвести до незворотних наслідків. Зупиняють мікродраматичне представлення у вигляді прийому «стоп-дія».

Групову дискусію проводять у вигляді «позитивної наради» з елементами недирективного терапевтичного впливу з боку ведучих, яка будується на діалозі між учасниками тренінгу, досвіді кожного учасника тренінгу і є процесом спільного пошуку і знаходження всіма учасниками найкращого позитивного вирішення проблеми гаджетозалежності, який

базується на інтелектуальному, інформаційному, морально-ціннісному обміні між учасниками і розумінні того, що істина багатовимірна.

Проводять другу частину «позитивної психодрами» з урахуванням знайденої позитивної моделі вирішення проблеми гаджетозалежності, сформульованій на «позитивній нараді», та обговорення отриманого в тренінговій групі результату з використанням прийому візуалізації на плакаті або слайді найцікавіших думок, що прозвучали під час тренінгу, названому «Скрижаль мудрості».

Слід наголосити на недоліках описаної профілактичної моделі психологічного тренінгу. По-перше, у тренінгу здійснюється лише пошук і напрацювання нової моделі поведінки. По-друге, під час «позитивної наради» всіма учасниками тренінгу процес групової дискусії зупиняється тільки на пошуку позитивного розв'язання проблеми гаджетозалежності не проводиться аналіз глибинних особистісних причин її виникнення. По-третє, групова дискусія «позитивна нарада» завершується без усвідомлення екзистенційного досвіду ситуації, що склалася. По-четверте, «скрижаль мудрості» містить тільки цікаві та позитивні висловлювання учасників групи, і ведучим не робляться спроби екзистенційного узагальнення, що допомагає учасникам тренінгу вийти на сприйняття і розуміння глибинних екзистенційних проблем у процесі самоактуалізації своєї особистості. Тренінгове заняття з профілактичної психодрами представлено в додатку А.

2.3. Зміст, організація і результати емпіричного дослідження

Експериментальне дослідження профілактики номофобії підлітків було проведено на базі Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів № 17 імені Володимира Вихруща з поглибленим вивченням іноземних мов. В експерименті взяли участь учні 10-А класу – 16 підлітків.

Експериментальне дослідження передбачало три етапи:

- 1) *констатувальний* – на цьому етапі здійснювалася первинна діагностика підлітків із застосуванням тесту для визначення «номофобії» (додаток Б) і авторської анкети для визначення рівня номофобії у підлітків (додаток В);
- 2) *формувальний* – що передбачав апробацію семиденного тренінгу профілактики номофобії для підлітків і тренінгового заняття «Я і мій телефон: досліджуємо кордони» з використанням профілактичної психодрами;
- 3) *контрольний* – на якому було проведено повторну діагностику за допомогою анкети для визначення рівня «номофобії» для порівняння результатів і визначення динаміки змін.

За допомогою тесту для визначення «номофобії» (Додаток Б) ми визначали, чи є у підлітків залежність від мобільного телефону. Для цього вони мали дати відповідь на 8 запитань, пов'язаних з використанням телефону в різних ситуаціях і пояснити свою поведінку. Результати тестування представлені на рис. 2.1.

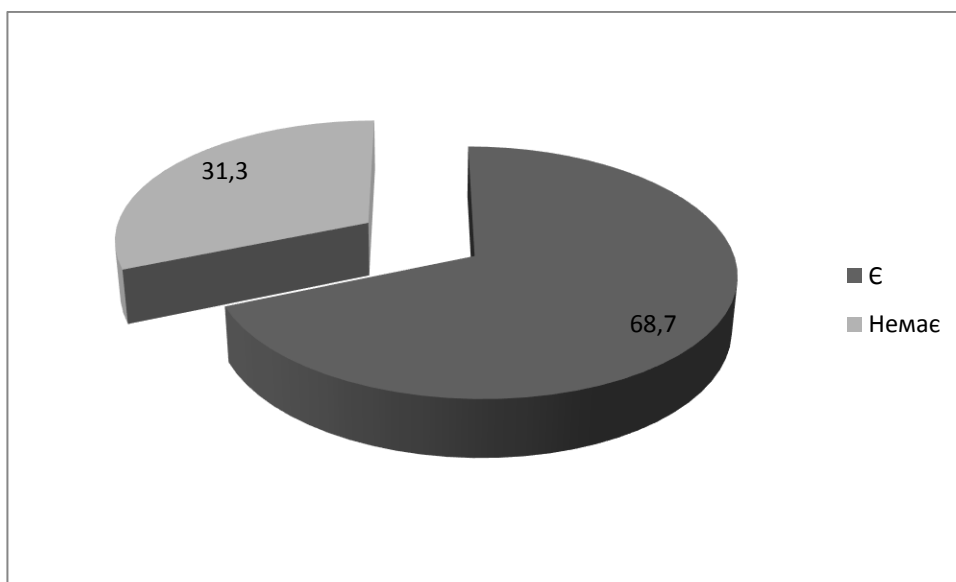


Рис. 2.1. Наявність номофобії у підлітків

Результати опитування показали, що більша частина респондентів — 68,7 % (11 осіб) — продемонструвала наявність виражених номофобічних проявів. Вони характеризуються низкою емоційних, поведінкових та

когнітивних особливостей. Для них типові такі прояви: підвищена тривожність у ситуаціях, коли смартфон недоступний, вимкнений або розряджений. Часто підлітки повідомляють про дискомфорт, напруження, страх «випасти з інформаційного поля»; потреба постійної онлайн-присутності: регулярне перевіряння повідомлень, соціальних мереж, чатів, що створює своєрідний «цифровий контроль» за подіями; труднощі у відкладанні смартфона під час навчання, відпочинку чи виконання домашніх обов'язків. При цьому спостерігається швидке переключення уваги на гаджет навіть без реальної потреби; емоційна прив'язаність до смартфона як до засобу зниження стресу або уникнення неприємних ситуацій. Для частини підлітків гаджет виконує компенсаторну функцію; зниження інтересу до офлайн-активностей, труднощі у підтриманні «живої» комунікації, перевага віртуальної взаємодії над реальними соціальними контактами; невпевненість у собі, що компенсується через активність у соціальних мережах та пошук онлайн-підтримки. Названі особливості свідчать про формування поведінкової залежності, що впливає на навчальну успішність, стиль спілкування та емоційний стан підлітків.

Решта учасників — 31,3 % (5 осіб) — не мали ознак залежності від смартфона або ці прояви були мінімальними та не впливали на їхню повсякденну діяльність. Вони мають інший стиль цифрової поведінки та способи взаємодії з гаджетами: збалансоване використання смартфона — підлітки застосовують його переважно для комунікації, навчання або дозвілля, але легко можуть відкласти гаджет за потреби; відсутність тривоги чи напруження у ситуаціях тимчасової недоступності телефону; більш розвинені навички самоконтролю: вони можуть регулювати час, проведений у мережі, і не відчують надмірної потреби в постійному онлайн-зв'язку; розвинені офлайн-інтереси: участь у гуртках, спорті, хобі, спілкуванні з друзями наживо; вищий рівень автономності — можливість самостійно приймати рішення без постійної опори на цифрові підказки, соцмережі чи

гаджети. Такі підлітки демонструють здорову цифрову поведінку, що не заважає їхній адаптації, емоційному благополуччю та соціальним контактам.

Порівнюючи дві групи підлітків, ми прийшли до висновку, що гаджетозалежні підлітки частіше переживають тривогу, страх пропустити важливу інформацію, втрачають почуття контролю без смартфона. У них спостерігається імпульсивне перевіряння смартфона, порушення режиму дня, прокрастинація. Окрім цього, номофобні підлітки частіше замінюють реальне спілкування цифровим, замикаються у віртуальному середовищі. Також у залежних підлітків можна спостерігати більшу розсіяність уваги, фрагментарність мислення і труднощі з концентрацією уваги.

Натомість підлітки без номофобії емоційно стабільніші, вони не демонструють залежності настрою від цифрової присутності. Вони усвідомлено використовують телефон і здатні обмежувати свою онлайн-активність. Важливим є також те, що такі підлітки демонструють кращу інтеграцію у реальні соціальні групи, легше встановлюють контакт. Відповідно, у них більш сформовані навички організації діяльності та концентрації уваги.

Отримані дані підтверджують високий рівень поширеності номофобії серед підлітків — майже дві третини опитаних. Групи з номофобією та без неї істотно відрізняються за емоційними реакціями, поведінковими проявами, рівнем самоконтролю та якістю соціальної взаємодії. Ці особливості свідчать про актуальність профілактичної роботи, спрямованої на формування здорових цифрових звичок та зниження ризиків розвитку залежності від смартфона.

За допомогою авторської анкети ми визначали рівень прояву номофобії у підлітків на констатувальному і контрольному етапах експерименту (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Порівняльні результати анкетування підлітків до і після проведення профілактичних тренінгів

Рівні номофобії	Констатувальний зріз		Контрольний зріз	
	Абс.	%	Абс.	%
Високий	11	68,7	4	25
Середній	5	31,3	8	50
Низький	-		4	25
Загалом	16	100	16	100

Аналіз динаміки рівнів номофобії серед підлітків засвідчив зміни, що відбулися після реалізації двох профілактичних тренінгів. Констатувальний зріз показав, що переважна частина опитаних підлітків продемонструвала високий рівень номофобії — 68,7 % (11 осіб), що свідчить про значну залежність від смартфона, постійне відчуття тривоги при неможливості користування телефоном, труднощі у контролі часу онлайн-активності та виражену емоційну прив'язаність до цифрового середовища. Решта підлітків, а саме 31,3 % (5 осіб), продемонстрували середній рівень номофобічних проявів, що вказує на помірну залежність, яка проявляється лише в окремих, здебільшого стресових або соціально значущих ситуаціях. Підлітків із низьким рівнем номофобії на початковому етапі не було виявлено.

Після участі у тренінгових заняттях з профілактики номофобії ситуація суттєво змінилася. За результатами контрольного зрізу кількість підлітків із високим рівнем номофобії зменшилася до 25 % (4 особи). Це свідчить про зниження інтенсивності тривоги, пов'язаної з відсутністю смартфона, підвищення здатності контролювати власні цифрові звички, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції та альтернативних форм дозвілля.

Найбільшою групою після тренінгу стали респонденти із середнім рівнем номофобії — 50 % (8 осіб). Збільшення кількості підлітків у цій категорії свідчить про перехід частини учасників із високого рівня залежності до більш помірного, що можна розглядати як позитивну динаміку. Це означає, що хоча певні ознаки прив'язаності до смартфона залишаються,

вони вже не мають надмірного емоційного впливу та краще контролюються підлітками.

Особливо важливим результатом є поява групи з низьким рівнем номофобії — 25 % (4 учні). Цей показник свідчить про формування у частини підлітків стійких навичок усвідомленого та поміркованого користування смартфоном, зниження тривожності у ситуаціях цифрової недоступності, а також про зростання їхньої здатності організовувати власну комунікацію й дозвілля без постійного залучення гаджетів.

На формувальному етапі експерименту ми розробили та провели семиденний (Додаток Г) і одноденний (Додаток А) тренінги. Тренінг профілактики номофобії для підлітків складається із семи послідовних занять (табл. 2.2), кожне з яких спрямоване на формування в учасників навичок усвідомленого користування смартфоном, зниження залежності від мобільних пристроїв та розвиток альтернативних способів регуляції емоційного стану. Тренінг орієнтований на підлітків і передбачає поєднання інтерактивних методів: групових дискусій, психоосвітніх блоків, вправ на саморефлексію, рольових ігор, творчих завдань та технік розвитку самоконтролю.

Таблиця 2.2

Структура профілактичної тренінгової програми для підлітків

Теми занять	Змістове наповнення
Заняття 1. Усвідомлення проблеми номофобії	Мета заняття — сформулювати розуміння явища номофобії, її причин та наслідків, а також допомогти учасникам проаналізувати власний стиль цифрової поведінки. <i>Основні елементи:</i> вправа «Мій смартфон за день», мозковий штурм «Для чого мені телефон?», міні-лекція про психологічні механізми номофобії, групова дискусія про страх залишитися без смартфона
Заняття 2. Емоційні та фізіологічні реакції під час втрати доступу до смартфона	Мета — навчити підлітків розпізнавати емоційні й тілесні сигнали залежності та формувати навички емоційної саморегуляції. <i>Вправи:</i> «Моє тіло підказує», техніка «Сходи тривоги», релаксаційна практика «Дихання-квадрат»

Заняття 3. Самоконтроль та цифрова гігієна	Мета — розвивати навички саморегуляції, формувати здорові правила взаємодії з гаджетами. <i>Вправи:</i> «Мій цифровий день», «Правила безпечного використання смартфона», створення «Цифрових кордонів»
Заняття 4. Формування здорових інформаційних звичок	Мета — навчити підлітків критично ставитися до часу в мережі та уникати надмірної інформаційної перевантаженості. <i>Вправи:</i> «Інфошум», «Корисний – шкідливий контент», «Інформаційний фільтр»
Заняття 5. Соціальна взаємодія поза цифровим простором	Мета — розвинути навички живого спілкування, уміння підтримувати контакт без використання смартфона. <i>Вправи:</i> «Бесіда втрюх без гаджетів», «Коло соціальних ресурсів», командна гра «Квест без телефону»
Заняття 6. Стратегії подолання тривоги без смартфона	Мета — сформувати практичні навички подолання дискомфорту в ситуаціях відсутності телефону. <i>Вправи:</i> «Валіза ресурсів», «Антистрес-картки», рольові ситуації «Телефон розрядився/загубився/немає інтернету»
Заняття 7. Створення власного плану профілактики номофобії	Мета — закріпити здобуті навички та допомогти розробити індивідуальні стратегії зменшення залежності від смартфона. <i>Вправи:</i> «Мій тиждень без номофобії», «План цифрового здоров'я», груповий рефлексивний колаж «Я і смартфон у майбутньому»

Запропонований тренінг є комплексною профілактичною системою, спрямованою на стабілізацію емоційного стану підлітків, зменшення їхньої тривоги, розвиток навичок реального спілкування і підвищення їхньої автономності щодо цифрових технологій. Методологічною основою програми виступають принципи активного навчання, гуманістичний підхід, фасилітація групової динаміки та стимулювання особистісної рефлексії.

Цікавим для підлітків стало одноденне психодраматичне заняття для профілактики номофобії «Я і мій телефон: досліджуємо кордони» (Додаток А). Воно було розроблене на основі елементів психодрами та профілактичної психодрами, мало на меті створення умов для безпечного програвання ситуацій, пов'язаних із залежністю від смартфона, та опрацювання

внутрішніх переживань, які виникають у підлітків під час втрати доступу до гаджета.

Загалом отримані результати підтверджують ефективність проведених тренінгів. Вони сприяли зниженню рівня номофобії, розвитку навичок саморегуляції, критичного відношення до власних цифрових звичок, а також підвищенню здатності підлітків вибудовувати збалансовані взаємини з цифровими пристроями. Виявлені зміни свідчать про позитивний вплив профілактичних занять на психологічний стан, поведінкові патерни та цифрову гігієну підлітків.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження було розкрито зміст базових понять, що визначають феномен мобільної залежності підлітків. Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити, що «адиктивна поведінка» розглядається, як форма девіантної поведінки, що характеризується надмірною фіксацією на певному виді діяльності або засобі, який забезпечує швидке отримання психологічного задоволення та зниження напруги. На відміну від цього, «залежна поведінка» передбачає стійку потребу в конкретному стимулі, втрата доступу до якого спричиняє емоційну нестабільність, занепокоєння та порушення повсякденного функціонування.

У межах сучасних цифрових реалій особливої актуальності набуває поняття «номофобії», яке інтерпретується як тривожний стан або страх опинитися без смартфона, втратити зв'язок чи можливість доступу до інформаційних ресурсів. Номофобія поєднує характеристики емоційної залежності, інформаційної потреби та нав'язливої поведінки, що зумовлює її належність до групи новітніх поведінкових адикцій. Її поява пов'язана із трансформацією способів комунікації, цифровізацією повсякденного життя, формуванням потреби у постійній стимуляції та миттєвому отриманні зворотного зв'язку. Таким чином, номофобія є специфічним різновидом цифрової адиктивної поведінки, що властивий передусім підлітковому віку.

2. Охарактеризовано психологічні та поведінкові особливості гаджетозалежних підлітків. Проведений аналіз показав, що підлітки з ознаками мобільної залежності мають ряд характерних особливостей: підвищений рівень тривожності при відсутності телефона, емоційну збудливість, труднощі у тривалому зосередженні та знижену здатність до саморегуляції. Типовими для них є імпульсивність у користуванні смартфоном, страх пропустити важливу інформацію, підміна реальної комунікації віртуальною, скорочення часу, відведеного для навчання чи відпочинку. На противагу їм підлітки без ознак залежності демонструють вищий рівень відповідальності, здатність до дозування часу в мережі,

наявність різноманітних інтересів поза цифровим простором, стійкі навички живого спілкування та нижчу емоційну чутливість до відсутності гаджета.

3. Визначено роль соціального педагога у профілактиці мобільної залежності підлітків. Соціальний педагог є ключовою фігурою у формуванні здорового цифрового середовища та організації профілактики номофобії. Його діяльність охоплює діагностичний, просвітницький, консультативний та корекційно-розвивальний напрями. У межах профілактики мобільної залежності соціальний педагог здійснює: ранню діагностику ризикованої поведінки й ознак номофобії; просвітницьку роботу з підлітками, педагогами та батьками щодо правил безпечного використання гаджетів; формування навичок саморегуляції, відповідального користування смартфоном, критичного ставлення до інформаційних потоків; організацію тренінгів, інтерактивних занять, груп підтримки; створення альтернативного простору для розвитку живої комунікації. Відповідно, соціальний педагог виступає не лише носієм інформації, а й модератором безпечного цифрового середовища, провідником здорових моделей поведінки та координатором взаємодії між школою, сім'єю та підлітковою спільнотою.

4. Досліджено профілактичну психодраму як ефективну форму попередження номофобії у підлітків. Аналіз наукових підходів та апробація психодраматичного заняття показали, що профілактична психодрама є дієвим інструментом роботи з емоційною складовою мобільної залежності. Метод психодрами дозволяє підліткам у безпечному просторі прожити власні страхи, пов'язані з відсутністю смартфона, побачити себе у різних ролях, усвідомити внутрішні конфлікти «потреби — тривоги — контролю». Через техніки зміни ролей, рольових ігор, сценічного моделювання проблемних ситуацій та програвання ресурсних рішень психодрама сприяє: зниженню рівня тривожності; формуванню альтернатив залежності («Я без телефону» як позитивний образ); кращому усвідомленню власних почуттів і поведінкових реакцій; підвищенню навичок самоконтролю; розвитку навичок живої комунікації. Психодрама є ефективною формою профілактики

номофобії, яка доповнює когнітивно-орієнтовані тренінги й дозволяє працювати з емоційною складовою залежності, що особливо значимо для підлітків.

5. Розроблено та апробовано тренінги профілактики номофобії, ефективність яких підтверджено результатами контрольного зрізу. На констатувальному етапі дослідження було встановлено, що 68,7 % підлітків демонструють наявність ознак номофобії. У межах формувального експерименту було створено дві форми профілактичної роботи: семиденний комплексний тренінг, спрямований на формування навичок усвідомленого користування смартфоном, розвиток емоційної стабільності та альтернативних форм діяльності і одноденне психодраматичне заняття, метою якого було глибше опрацювання емоцій, пов'язаних зі страхом втратити доступ до гаджета.

Порівняльний аналіз результатів до і після тренінгу продемонстрував суттєву позитивну динаміку. Частка підлітків із високим рівнем номофобії знизилася з 68,7 % до 25 %, а кількість учасників із низьким рівнем зросла до 25 %, що свідчить про результативність розроблених профілактичних тренінгів. Вони показали свою ефективність у підвищенні цифрової грамотності підлітків, зміцненні їхньої психологічної стійкості та зменшенні залежності від мобільних пристроїв.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов, К. В., Асєєва, Ю. О., Черевко, М. О. (2017). Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
2. Афузова, Г. В., Маркелова, А. В. (2014). Вплив характерологічних особливостей на формування адиктивної поведінки у підлітків. *Науковий часопис*. Спеціальна психологія. С. 252–255.
3. Бакаєв, С. Д. (2022). Клінічна нейропсихологія: навч. посібник. К.: Вища шк. 220 с.
4. Бедан, В. (2021). Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. № 4(53). С. 5–11. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1313>
5. Білоус, О. В. (2015). Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 108 с.
6. Бондар, О. М. (2019). Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: методичний посібник. Рівне: РУГ. 46 с.
7. Вигівська, В. М., Гуріна, З. В. (2016). Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*. № 12.1 (40). С. 196–199.
8. Вічалковська, Н. К. (2018). Методичні матеріали для забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисципліни: «Арт-терапевтична реабілітація та експериментально-психологічний театр». Луцьк.: СНУ імені Лесі Українки. 17 с.
9. Ганган, Ю. С. (2024). Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я*. № 2. С. 25–31. URL : <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/18>
10. Дяченко, В. М. Колесникова, А. Р. Парій, М. В. Мисула Ю. І. (2024). Вплив залежності від гаджетів на тривожність: причини та методи

- вирішення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України* 4(102). С. 27–30.
- 11.Єременко, Д. (2019). Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. №9. С. 277–281.
 - 12.Жижек, С. (2022). Річ із внутрішнього простору. Комубук. 360 с.
 - 13.Жилов, В. С. (2019). Основні проблеми гаджет-залежної поведінки. *Психологічний журнал*. № 21. С. 361–365.
 - 14.Завадська, Л. А. (1999). Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк. С. 105–111.
 - 15.Зеленов, Є. А. (2025). Особливості цифрового покоління. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. (1(111)). С. 48–60.
 - 16.Зеленов, Є. А. (2025). Особливості цифрового покоління. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. (1(111)). С. 48–60.
 - 17.Карпук, Ю., Гошовська, Д. (2019). Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П. 168 с., С. 42–44.
 - 18.Костюк, В., Сорока, О. (2025). Номофобія як залежна поведінка у студентському середовищі. *Стратегії наукового пошуку в соціальній роботі, соціальній педагогіці та соціальній освіті: поліфункціональність ідей* : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених (Тернопіль, 7 листопада 2025 р.). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 55–57.
 - 19.Кучинський, В. (2018). Вірус цифрового слабоумства: що це і хто може захворіти. URL : <https://novograd.city/blogs/7708/virus-cifrovogo-slaboumstva-scho-ce-i-hto-mozhe-zahvoriti>
 - 20.Левченко, Н., Коляда, Н., Кравченко, О. (2023). Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Ввічливість. Humanitas*, 2, 88–92.

- 21.Лютий, В. П. (2013). Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 11(2). С. 158–166.
- 22.Матохнюк, Л. (2024). Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Науковий журнал «Психологічні травелогі».* Issue 3. С. 37–46.
- 23.Мостова, Т. Д. (2020). Психологічні основи адиктивної поведінки у системі освіти: навчально-методичний посібник. Одеса: Астропринт. 101 с.
- 24.Мудрик, А. Б. (2022). Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П. 236 с.
- 25.Некіз, Т. А. (2016). Потенціал психодрами у вирішенні конфліктів у студенському віці. *Актуальні проблеми психології.* Том XI. Випуск 14. С. 100–108.
- 26.Османова, А. М., Хоруженко, Г. В. (2023). Клінічна психологія : навч. посіб. К.: Університет «Україна». 183 с.
- 27.Поняття «норма» і «відхилення від норми» в соціальній педагогіці (2009) // Соціальна педагогіка : навч.-метод. посіб. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Пед. ф-т, Каф. соц. педагогіки ; за ред. П. М. Гусака, І. Є. Остапйовського. Луцьк. С. 47–49.
- 28.Поплавська, Є. В., Меленчук, Н. І., Єрмакова, С. С. (2024). Конспект лекцій з дисципліни «Основи психотерапії» (Галузь знань – 05; Соціальні та поведінкові науки; Спеціальність – 053 Психологія; Освітній ступінь – Бакалавр); Міжнародний гуманітарний університет – О.: МГУ. 149 с.
- 29.Психіатрія і наркологія (2015) : підручник / В. Л. Гавенко, В. С. Бітенський, В. А. Абрамов та ін. ; за ред. В. Л. Гавенка, В. С. Бітенського. 2-ге вид., переробл. і допов. К. : ВСВ Медицина. 512 с.
- 30.Словник української мови (1970–1980): в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка. Т. 3. С. 182.

- 31.Форманюк, Ю. В. (2019). Нейропсихологія: навчально-методичні рекомендації (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса : Фенікс. 34 с.
- 32.Христук, О. Л. (2014). Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. 192 с.
- 33.Цюпенко, Т. (2024). Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки*. Серія: Психологія, (4), 109–115.
- 34.Чернуха, І. С., Ляшевич, А. М., Решетнік, Є. М., Горощенко, В. Є. (2017). Фізіологія людини: навчальний посібник. Частина І. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 124 с.
- 35.Чудаєва, Н. В., Шулдик, Г. О. (2020). Психодрама. Курс лекцій: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-дра психології. Умань: Візаві. 158 с.
- 36.Altman, J, Everitt, B. J., Glautier, S., Markou, A., Nutt, D., Oretti, R., Phillips, G. D., Robbins, T. W. (1996). The biological, social and clinical bases of drug addiction: commentary and debate. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8826538/>
- 37.Bragazzi, N., Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. № 7. P. 155–160. URL: https://www.researchgate.net/publication/262786113_A
—
- 38.Cassidy, A. (2011). Cyberpsychology: The dangers of Internet and gadget addiction. URL: <https://www.middleeastmedicalportal.com/cyberpsychology>
- 39.Compernelle, T. (2018). Zo haal je meer uit je brein: Efficiënter en creatiever werken in een hyperverbonden multitaskende wereld. Lannoo Publishers. 160 p.
- 40.Golberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 403–412.

- 41.Greenfield, S. (2014). Mind Change. How digital technologies are leaving their marks on our brains». Random House. 384 p.
- 42.Internet Addiction Test (2017). By Dr. Kimberly S. Young. Stoelting Since 1886. 29 p.
- 43.Longman Active Study Dictionary (2010). Pearson Education Limited 1983. 1040 p.
- 44.Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment // *Annual Review of Psychology*. V. 39. P. 223–252.
- 45.Orzack, M. N. (1998). Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. August. № 8. P. 17–21.
- 46.Palmer, S. (2007). Toxic Childhood: How The Modern World Is Damaging Our Children And What We Can Do About It. Orion Publishing Co. 464 p.
- 47.Rowan, C. (2010). Virtual Child: The terrifying truth about what technology is doing to children. Sunshine Coast Occupational Therapy Inc. 307 p.
- 48.Spitzer, M. (2012). Digitale Demenz: wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München. 216 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгове заняття «Я і мій телефон: досліджуємо кордони»

Метод: психодрама / профілактична психодрама

Тривалість: 60–75 хв

Цільова група: підлітки 13–17 років

1. Мета заняття – усвідомити власні моделі взаємодії зі смартфоном, дослідити емоції, що виникають без телефона або при обмеженні доступу, розвивати навички саморегуляції та автономності, формувати критичне відношення до цифрової залежності.

2. Завдання:

- 1) виявити внутрішні суперечності: «Хочу телефону — не хочу залежати»;
- 2) знизити рівень тривоги, пов'язаної з перебуванням без смартфона;
- 3) створити досвід безпечної поведінки у ситуаціях тимчасового відключення;
- 4) активізувати ресурси групи та підлітка для альтернативної поведінки.

3. Структура заняття

I. Розігрів (10–12 хв.)

Вправа «Телефонні скульптури»

Мета: актуалізувати тему, розкріпачити групу, підготувати до психодраматичної роботи.

Хід вправи:

Тренер просить учасників створити скульптуру свого типового стану, коли телефон у руках (пози, жести, емоція, характерні дії). Потім — скульптуру, яка відображає стан без телефона. Учасники демонструють пози, «завмираючи» на декілька секунд. Група коротко коментує, що бачить (без оцінок).

Обговорення:

- Чим відрізняються дві скульптури?
- Які емоції проступають?
- Як ви почуваєтесь у тілі, коли телефону «немає»?

II. Основна частина психодрами (35–40 хв.)

Техніка 1. «Два стільці: Я і Мій Телефон»

(метод елементарної психодраматичної діалогуалізації)

Матеріали: два стільці.

Хід роботи:

Тренер ставить два стільці один навпроти одного. Один позначається як «Я», інший — «Телефон». Обирається доброволець (або тренер сам проводить із кожним, якщо група невелика). Учасник сідає на стілець «Я» і

розповідає, що він думає про свій телефон. Потім переходить на стілець «Телефон» і говорить від імені смартфона:

— «Я потрібен тобі, тому що...»

— «Я не даю тобі...»

— «Я змушую тебе...»

Тренер допомагає фразами:

— «Скажи своєму телефону те, чого ти ніколи не говорив»

— «Запитай у телефона, чому він тебе не відпускає»

— «Зроби крок до зміни...»

Очікувані інсайти:

— смартфон «забирає час», «змушує прокручувати стрічку», «допомагає не почуватися самотнім»;

— учасник бачить внутрішній конфлікт: потреба / залежність.

Техніка 2. Рольова інверсія «Я без телефона»

(класичний психодраматичний прийом)

Хід роботи:

Після діалогу тренер просить підлітка зіграти роль себе в ситуації, де телефон недоступний: вимкнений, загублений, забутий вдома.

Тренер вводить провокаційні, але контрольовані стимули:

«Усі пишуть, а ти не можеш відповісти... що з тобою?»

«У тебе з'являється вільна година без телефону — що робиш?»

Паралельно тренер пропонує знайти ресурсну поведінку, наприклад: пригадати три дії, які приносять задоволення без телефона; знайти опори (друг, заняття, активність).

Техніка 3. «Антидот» — побудова ресурсу

Учасник створює коротку сцену того, як він може:

— зменшувати тривогу без телефона;

— переходити до альтернативної діяльності;

— встановлювати межі (час без телефона, цифровий детокс).

Група дає підтримувальні репліки — «ресурсні ремарки», які підліток може використовувати в реальному житті.

III. Завершення та інтеграція (10–12 хв.)

Вправа «Мій реальний крок»

Кожен учасник формулює одну дію, яку він готовий спробувати протягом тижня:

— «1 година на день без телефона»

— «Не беру смартфон за стіл»

— «Лягаю спати без соцмереж»

— «Заміню перегляд відео на музику/прогулянку»

Усі записують свою обіцянку на картках.

Коло зворотного зв'язку: «Що беру з заняття»

4. Очікувані результати заняття

- зниження тривоги, пов'язаної з тимчасовою відсутністю телефону;
- формування критичної позиції щодо власних цифрових звичок;
- усвідомлення факторів, які підтримують залежність;
- розвиток навичок саморегуляції;
- формування реалістичних способів контролю використання смартфона.

Додаток Б**Тест для визначення «номофобії»**

Спробуйте чесно і неупереджено відповісти на питання: що ви відчуваєте, якщо ваш телефон недоступний?

1. Занепокоєння через неможливість спілкуватися з друзями та близькими.
2. Переживання з приводу того, що вам не зможуть додзвонитися друзі.
3. Нервозність за неможливість отримати повідомлення або страх пропустити важливий дзвінок.
4. Хвилювання з причини того, що з вами не можуть зв'язатися члени вашої родини.
5. Відчуття відірваності від звичного кола спілкування.
6. Дискомфорт від того, що пропускаєте оновлення в соціальних мережах і не можете отримати актуальну інформацію.
7. Досаду через те, що самі не можете написати повідомлення, запостити новину в соцмережі, розмістити фото в інстаграмі або опублікувати повідомлення в твіттері.
8. Почуття розгубленості від того, що не знаєте чим зайняти свій час.

Якщо у вас виникали відчуття, описані хоча б у половині наведеного списку, то у вас явно розвинена номофобія. І, швидше за все, час приймати заходи щодо повернення в реальний світ.

Додаток В**Анкета для визначення рівня номофобії у підлітків****Інструкція**

Оберіть один варіант відповіді на кожне твердження. Немає правильних чи неправильних відповідей — важливо лише те, наскільки це про вас.

Шкала відповідей:

- 1 — зовсім не про мене;
- 2 — швидше не про мене;
- 3 — частково про мене;
- 4 — швидше про мене;
- 5 — дуже про мене.

Питання анкети*Блок 1. Емоційна залежність та тривога*

1. Я відчуваю сильне занепокоєння, коли мій телефон розряджається.
2. Мені стає тривожно, якщо я забуваю телефон удома.
3. Якщо телефон недоступний, я відчуваю себе «відірваним від життя».
4. Мене дратує, коли хтось просить вимкнути телефон (урок, кіно, зустріч).

Блок 2. Страх втрати комунікації

5. Я нервую, коли довго не отримую повідомлень чи дзвінків.
6. Я боюся пропустити щось важливе, якщо телефон не зі мною.
7. Я часто перевіряю телефон навіть без потреби — раптом щось прийшло.
8. Я хвилююся, коли не можу відповісти комусь одразу.

Блок 3. Надмірна потреба в інформації / онлайн-присутності

9. Мені важко уявити день без доступу до Інтернету.
10. Я часто боюся, що без телефону не дізнаюся важливу інформацію.
11. Я часто перевіряю соціальні мережі, щоб бути «в курсі».
12. Коли телефон недоступний, я відчуваю, що втрачаю контроль над тим, що відбувається навколо.

Блок 4. Поведінкові прояви номофобії

13. Я беру телефон навіть тоді, коли це недоречно (в туалет, на урок, під час спілкування).
14. Я лягаю спати з телефоном поруч і перевіряю його перед сном.
15. Мені важко зосередитися на навчанні, якщо телефон поруч.
16. Я нервую, коли телефон далеко або коли його не можу побачити.

Оцінювання

Кожна відповідь — від 1 до 5 балів. Максимальна кількість балів — **80** (16 питань × 5 балів). Мінімум — **16**.

Критерії рівнів номофобії

Низький рівень номофобії (16–34 бали)

- Підліток майже не відчуває психологічного дискомфорту без телефону.
- Контроль за використанням збережений.
- Телефон — інструмент, а не джерело тривоги чи залежності.

Середній рівень номофобії (35–56 балів)

- Періодична тривога при недоступності телефону.
- Є окремі нав'язливі перевірки, страх пропустити інформацію.
- Залежність не сформована, але присутній ризик її розвитку.

Високий рівень номофобії (57–80 балів)

- Виражена тривога, дратівливість, відчуття втрати контролю без телефону.
- З'являються поведінкові прояви залежності (постійні перевірки, неможливість бути без телефону).
- Високий ризик формування смартфон-залежності, потреба в профілактичній роботі.

Додаток Г

Тренінг профілактики номофобії для підлітків

Тривалість курсу: 7 занять по 60–90 хвилин.

Форма роботи: груповий тренінг.

Цільова група: підлітки 12–16 років.

Загальна мета: зниження рівня залежності від смартфона, розвиток самоконтролю, формування критичного ставлення до онлайн-активності та розширення спектру офлайн-взаємодій.

Заняття 1. «Знайомство та усвідомлення проблеми»

Мета: створити комфортну атмосферу; допомогти підліткам усвідомити, що таке номофобія; сформувати мотивацію до участі у тренінгу.

Матеріали: стікери, маркери, ватмани, картки з твердженнями.

Структура заняття:**1. Вправа «Моє ім'я та мій гаджет» (10 хв.)**

Кожен учасник називає своє ім'я й описує, як часто він користується смартфоном та для чого.

2. Міні-лекція «Що таке номофобія?» (10 хв.)

Тренер пояснює: номофобія — страх залишитися без телефону, ознаки, наслідки, приклади з життя.

3. Вправа «Стань там, де твоя відповідь» (15 хв.)

У різних частинах кімнати — таблички: «так», «інколи», «ні». Обговорюються твердження:

- Я нервую, коли смартфон не поруч.
- Першим ділом зранку я беру в руки телефон.
- Без телефону мені важко спілкуватися.

Учасники обирають позицію та пояснюють свій вибір.

4. Групова робота «Як смартфон впливає на моє життя?» (15 хв.)

Група створює плакати:

- позитивний вплив;
- негативний вплив;
- нейтральний.

Обговорення.

5. Рефлексія «Мій особистий виклик» (5 хв.)

Кожен пише: *чому я хочу навчитися на цьому тренінгу?*

Очікуваний результат: підлітки розуміють суть проблеми та готові працювати над зниженням залежності.

Заняття 2. «Як працює моя цифрова поведінка?»

Мета: дослідити власні звички використання смартфона; виявити тригери та автоматичні дії.

Матеріали: анкети, картки емоцій, фліпчарт.

Структура заняття:

1. Вправа «Мій цифровий слід» (10 хв.)

Підлітки анонімно заповнюють анкету про кількість часу онлайн, улюблені програми.

2. Аналіз «Тригери смартфон-користування» (15 хв.)

Тренер пояснює тригерну модель поведінки (звук сповіщення → дія → емоція). Далі кожен визначає свої тригери.

3. Вправа «Ситуація – думка – дія» (20 хв.)

Учасники отримують картки сцен:

- Самотньо → беру телефон;
- Нудьгую → лайкаю відео;
- Хвилююся → перевіряю месенджер;

Потрібно знайти інший спосіб реагування.

4. Мозковий штурм «Що я втрачаю, коли вибираю смартфон?» (10 хв.)

Очікуваний результат: підлітки усвідомлюють мотиви власного користування телефоном та знаходять альтернативи.

Заняття 3. «Емоції без смартфона»

Мета: навчити підлітків розпізнавати емоції; знизити потребу «заглушати» емоції смартфоном.

Матеріали: картки емоцій, м'яч, ватман.

Структура заняття:

1. Вправа «Емоційний термометр» (10 хв.)

Учасники обирають картку емоції *«Що я відчуваю без телефону?»*.

2. Міні-лекція «Емоційна регуляція» (10 хв.)

Про зв'язок нудьги, тривоги і гаджет-залежності.

3. Вправа «Заміни телефон на...» (15 хв.)

Групи придумують альтернативи:

- коли сумно;
- коли нудно;
- коли страшно;
- коли самотньо.

Презентація.

4. Рольова гра «10 хвилин без телефону» (20 хв.)

Підлітки складають телефони у коробку й виконують командні завдання (наприклад, побудувати фігуру з паперу).

Обговорення відчуттів.

Очікуваний результат: Зростає толерантність до емоцій і зменшується потреба в смартфоні як «емоційному заспокійливому».

Заняття 4. «Комунікація в реальному житті»

Мета: покращити навички живого спілкування; зменшити страх «бути офлайн».

Матеріали: картки ролей, таймер.

Структура заняття:

1. Вправа «Дивись в очі» (10 хв.)

Учасники в парах дивляться один одному в очі 1 хвилину.

Обговорення дискомфорту.

2. Міні-лекція «Чому спілкування онлайн простіше?» (10 хв.)

3. Рольові ситуації «Без смартфона» (20 хв.)

Пари розігрують сцени:

- просити допомогу;
- знайомство;
- вирішення конфлікту;
- відмова.

Умова: телефон недоступний.

4. Обговорення «Коли телефон руйнує спілкування?» (10 хв.)

Очікуваний результат: підлітки практикують офлайн-комунікацію й знижують залежність від цифрової взаємодії.

Заняття 5. «Цифровий детокс: практика самоконтролю»

Мета: сформувати навички планування та обмеження смартфон-користування; навчити технікам цифрової гігієни.

Матеріали: роздруківки, ватман, декоративні наліпки.

Структура заняття:

1. Вправа «Індикатор ризику» (10 хв.)

Підлітки оцінюють за шкалою 1–10 рівень своєї залежності.

2. Робота в групах «Правила цифрової гігієни» (15 хв.)

Наприклад:

- не використовувати телефон за 1 годину до сну;
- вимикати непотрібні сповіщення;
- відведений час для соцмереж.

3. Практика «Мій особистий цифровий детокс» (20 хв.)

Кожен створює свій план:

- що скоротити?
- що замінити?
- коли відпочиваю від гаджета?

4. Вправа «Я можу без смартфона 15 хвилин» (10 хв.)

Група виконує командне завдання без гаджетів.

Очікуваний результат: підлітки отримують інструменти контролю власної цифрової поведінки.

Заняття 6. «Я та інтернет: критичне мислення»

Мета: формувати відповідальність за онлайн-контент; розвивати навички критичного сприйняття інформації.

Матеріали: приклади фейкових новин, фото, відео.

Структура заняття:

1. Гра «Факт чи фейк?» (15 хв.)

Підлітки визначають, які новини правдиві.

2. Міні-лекція «Маніпуляції у мережі» (10 хв.)

Вірусний контент, алгоритми, реклама.

3. Вправа «Рекламний гачок» (15 хв.)

Групам дають пост/рекламу, вони визначають, як це впливає на користувача.

4. Обговорення «Чи завжди я контролюю, що дивлюся?» (10 хв.)

Очікуваний результат: підлітки стають більш стійкими до інтернет-маніпуляцій та зменшують неконтрольоване користування.

Заняття 7. «Я можу обирати: підсумок тренінгу»

Мета: закріпити навички; оцінити зміни; сформулювати особисті стратегії профілактики номофобії.

Матеріали: стікери, анкети, плакати.

Структура заняття:

1. Повторна діагностика «Мій рівень номофобії» (10 хв.)

2. Вправа «Мій шлях» (15 хв.)

На плакаті підлітки позначають:

- що вони змінили;
- що стало легше;
- з чим треба попрацювати.

3. Групова гра «Острів без гаджетів» (20 хв.)

Учасники створюють «життя на острові» без смартфонів:

- способи комунікації;
- розваги;
- допомога одне одному.

Презентація команд.

4. Рефлексія «Моє зобов'язання самому собі» (10 хв.)

Кожен формулює власне правило користування телефоном.

Очікуваний результат:

Підлітки усвідомлюють тенденції своєї поведінки, бачать власний прогрес і отримують персональні рекомендації.