

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “Чернігівський колегіум”**  
**імені Т.Г. Шевченка**  
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ**  
**ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
освітнього ступеня «магістр»  
на тему  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НОМОФОБІЇ**  
**СЕРЕД МОЛОДІ**

Виконала:  
студентка II курсу, 61 групи  
Горбель Лілія Миколаївна

Науковий керівник:  
доктор психол. наук Дроздов О.Ю.,  
Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_  
Голова ЕК \_\_\_\_\_

Чернігів 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ НОМОФОБІЇ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Адикція та адиктивна поведінка як психологічні явища .....	6
1.2 Феномен номофобії.....	12
1.3 Тенденції поширення номофобії у молодіжному середовищі .....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НОМОФОБІЇ СЕРЕД ВІТЧИЗНЯНОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>24</b>
2.1 Методика та процедура дослідження.....	24
2.2 Отримані результати та їхній аналіз .....	26
2.3 Практичне впровадження отриманих результатів.....	35
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>52</b>
<b>ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>55</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>59</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі мобільні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Смартфони є не лише засобом комунікації, але й міні-комп'ютерами, які дозволяють користувачам доступ до Інтернету, соціальних мереж, розваг і багатьох інших послуг. Проте зростання використання мобільних пристроїв несе з собою і низку негативних наслідків. Однією з найбільш актуальних проблем, пов'язаних із надмірним використанням смартфонів, є виникнення феномена номофобії — страху або тривоги, що виникає в разі відсутності мобільного телефону. Цей феномен все більше привертає увагу науковців і практиків через свої негативні наслідки для психічного здоров'я, особливо серед молоді.

Згідно з результатами досліджень, серед молодих людей спостерігається зростання залежності від мобільних технологій. Відсутність доступу до смартфона спричиняє тривожні реакції, порушення соціальних взаємодій та навіть фізичні симптоми. Проблема номофобії набуває особливого значення в умовах швидкого розвитку технологій та зростання популярності смартфонів серед молоді, що підвищує ймовірність виникнення цього явища серед підлітків та молодших людей.

Загалом, серед факторів, що впливають на формування номофобії, науковці виділяють емоційний стан особистості, соціальні обставини, а також особистісні риси. Особливо важливим є вплив номофобії на психоемоційну стабільність і соціальну адаптацію молоді. Водночас, наукові дослідження на тему номофобії серед молоді в Україні залишаються обмеженими, що створює потребу в глибшому вивченні цього явища в контексті сучасних умов.

**Мета дослідження** Вивчення психологічних особливостей прояву номофобії серед вітчизняної молоді.

**Об'єкт дослідження** феномен номофобії.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву номофобії серед різних вікових та статевих груп молоді.

**Завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний аналіз феномена номофобії, визначити її сутність, психологічні особливості та чинники формування;

2) проаналізувати результати вітчизняних і зарубіжних теоретичних та емпіричних досліджень, присвячених проблемі залежності від смартфона та її впливу на психологічний стан особистості;

3) організувати та провести емпіричне дослідження рівня прояву номофобії серед молоді різного віку (підлітки 12–15 років і молодь 18–25 років), з урахуванням статевих відмінностей;

4) здійснити математико-статистичний аналіз отриманих результатів, визначити вікові та статеві відмінності у вираженості номофобії;

5) розробити практичні рекомендації щодо профілактики проявів номофобії серед молоді.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Теоретичну основу дослідження складають концепції поведінкових та цифрових залежностей (М. Гріффітс), визначення номофобії як психічно-поведінкового розладу (Ю. Ганган, Н. Брагацці, Дж. Дель Пуенте, Ю. Асєєва), типологія користувачів смартфонів та фактори формування залежності від гаджетів (Дж. Робертс, М. Девід, І. Йапін).

**Методи дослідження:** У процесі дослідження було застосовано поєднання методів: теоретичних (вивчення, систематизація та узагальнення інформації з наукових джерел), емпіричних (анкетування та тестування), а також математично-статистичних методів опрацювання даних (розрахунок середніх показників, перевірка статистично значущих відмінностей)

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі подано теоретичні основи адикції та адиктивної поведінки, висвітлено їхню сутність, типи, причини й наслідки, детально розкрито феномен номофобії

та його симптоматику, а також проаналізовано тенденції її поширення серед молоді за даними вітчизняних і зарубіжних досліджень. Другий розділ містить опис вибірки, методики та процедури дослідження, подає аналіз і інтерпретацію отриманих результатів, а також включає практичні рекомендації щодо профілактики залежності від смартфонів серед молоді. Загальний обсяг роботи 61 сторінка.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ НОМОФОБІЇ

#### **1.1. Адикція та адиктивна поведінка як психологічні явища**

Проблема залежності у сучасному суспільстві набуває дедалі більшої актуальності, торкаючись усіх сфер життя людини. Проблема адикцій вийшла за межі окремих регіонів чи соціальних груп, стаючи глобальним викликом. Сьогодні проблема залежності вже не обмежується лише вживанням психоактивних речовин — спектр адиктивних проявів розширюється, охоплюючи поведінкові особливості, які часто залишаються непоміченими, але мають не менш руйнівний вплив на особистість.

Адикція — це не просто надмірний потяг чи захоплення. Це складний психологічний і соціальний феномен, який змінює спосіб життя людини, впливаючи на її цінності, цілі та стосунки. У спеціальній літературі для позначення залежної поведінки застосовується термін «*адиктивна поведінка*» (від англ. Addiction - згубна звичка, схильність), а людина, яка залежить від чогось / когось, називається адиктом [5, 6].

*Адиктивна (залежна) поведінка* виявляється у прагненні особистості до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психофізичного стану за допомогою певного об'єкта.

Людина «уникає» реальності, яка її не влаштовує. Незадовільна реальність сприймається як виникнення дискомфортного внутрішнього психічного стану, якого виникає бажання позбутися. Про адиктивну поведінку можна говорити тоді, коли залучення до діяльності, відносини з іншим суб'єктом або пристрасть до вживання певної хімічної речовини набуває болючого характеру.

*Адиктивна поведінка характеризується:*

- неможливістю бути самостійним та вільним у виборі поведінки;

- непереборною підпорядкованістю власних інтересів предмету залежності;
- надмірною фіксацією уваги на певних предметах, людях, ідеях, що стають надцінними для особистості, чи видами діяльності;
- зниженням або порушенням здатності контролювати свою залученість до реалізації залежної поведінки [15,6].

Залежна поведінка охоплює широкий спектр форм, які різняться переважно залежно від об'єкта адикції.

Таким чином **типологія адикцій** охоплює три основні групи залежностей: хімічні, біохімічні та нехімічні [16,43].

**Хімічні адикції** виникають через вживання психоактивних речовин, які впливають на мозок і організм людини. До них належать наркотична залежність, алкоголізм, тютюнопаління та залежність від медичних препаратів, таких як заспокійливі або стимулятори.

**Біохімічні адикції** пов'язані зі зміною біохімічних процесів в організмі. Цей тип залежностей може виникати навіть без зовнішнього впливу речовин. Наприклад, харчова залежність, зокрема булімія, анорексія або неконтрольоване переїдання, залежність від цукру чи кофеїну, а також прагнення до ситуацій, які стимулюють викид гормонів задоволення, таких як дофамін.

**Нехімічні або поведінкові адикції** формуються через повторювану поведінку, яка стає надмірно значущою і витісняє інші аспекти життя. До цієї категорії належать трудовголізм, ігрова залежність (комп'ютерні ігри чи азартні ігри), технологічні залежності, залежність від соціальних мереж, шопоголізм, а також сексуальна, любовна залежності та прагнення до адреналіну через екстремальні види спорту [15,14].

Вибір конкретного об'єкта залежності значною мірою обумовлений тим, як він впливає на організм та психіку особистості. Індивідуальна схильність до певних об'єктів адикції визначається фізіологічними, психологічними та соціальними факторами [9, 20].

*Біологічні чинники* включають спадковість, захворювання центральної нервової системи та кори великих півкуль головного мозку, які можуть впливати на сприйнятливості людини до розвитку адикцій.

*Соціальні чинники* стосуються як макросередовища, так і мікросередовища. До них належать вплив сім'ї, найближчого соціального оточення, традиції в суспільстві, культура, а також вплив засобів масової комунікації, які можуть формувати певні моделі поведінки.

*Психологічні чинники* охоплюють внутрішні конфлікти, невротичні тенденції, труднощі у спілкуванні та міжособистісній взаємодії, особливості самооцінки, Я-концепції, а також вплив стресів чи психологічних травм.

Особливості людей з адиктивними формами поведінки [12]

- Знижена витривалість до труднощів повсякденного життя поєднується з високою витривалістю у кризових ситуаціях.
- Прихований комплекс неповноцінності супроводжується зовнішньо вираженим почуттям переваги.
- Зовнішня соціабельність маскує страх перед стійкими емоційними контактами.
- Постійне прагнення говорити неправду, навіть у випадках, коли це не є необхідним.
- Схильність звинувачувати інших, навіть усвідомлюючи їхню невинуватість.
- Уникання відповідальності та ухилення від прийняття важливих рішень.
- Стереотипність і повторюваність поведінки, яка стає шаблонною.
- Висока залежність від інших людей або обставин.
- Підвищена тривожність, що супроводжує майже всі аспекти життя.

Базові характеристики залежної особистості, які є спільними для всіх форм залежностей, включають такі риси

- інфантильність;
- сугестивність і наслідування;

- прогностична некомпетентність;
- ригідність і упертість;
- наївність, простодушність і чуттєва безпосередність;
- цікавість і пошукова активність;
- максималізм;
- егоцентризм;
- яскравість уяви, вражень і фантазій;
- нетерплячість;
- схильність до ризику і «смак небезпеки»;
- страх бути покинутим [11,20].

Однією з ключових рис поведінки адиктивної особистості є **прагнення до втечі від реальності**. Це явище проявляється в тому, що замість гармонійної взаємодії з різними аспектами життя людина фокусується на одному вузькому напрямі. Цей напрям часто є дисгармонійним і деструктивним для особистості. У результаті інші сфери життя ігноруються, що спричиняє їх поступове занепадання. Така втеча стає способом уникнення проблем, але водночас посилює внутрішні конфлікти та ізолює особистість від реального світу.

Н. Пезешкіан виділяє чотири види "втечі" від реальності [12]:

- "втеча в тіло" - переорієнтація на діяльність, спрямовану лише на власне фізичне чи психічне удосконалення; гіпер-компенсаторним стає захоплення оздоровчими заходами ("параноя здоров'я"), сексуальними взаємодіями, власною зовнішністю, якістю відпочинку і способами розслаблення;
- "втеча в роботу" - дисгармонійна фіксація на службових справах;
- "втеча в контакти чи самотність" - спілкування стає або єдино бажаним способом задоволення потреб, заміщуючи інші, або кількість контактів зводиться до мінімуму;
- "втеча в фантазії" - схильність до роздумів і відсутність бажання щось утілювати в життя.

Можна виокремити такі загальні ознаки адиктивної поведінки [11]:

Залежна поведінка проявляється у постійному прагненні особистості змінити свій психофізичний стан. Цей потяг сприймається людиною як непереборний, імпульсивний і ненасичуваний, що зовні виражається у втраті самоконтролю.

Адиктивна поведінка не виникає миттєво, а формується поступово, проходячи безперервний процес розвитку. Вона має свій початок, індивідуальний перебіг із прогресуючим посиленням залежності та певний результат. Тривалість і характер стадій розвитку адикції визначаються особливостями об'єкта залежності (наприклад, специфікою дії наркотичної речовини) та індивідуальними рисами адикта (зокрема віком, соціальними зв'язками, інтелектуальними здібностями та психологічними характеристиками).

Залежна поведінка є циклічним процесом, який характеризується послідовною зміною фаз [12]:

- Наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки. Це може бути інтерес до об'єкта чи бажання його спробувати.

- Посилення бажання й напруги – стан, коли людина дуже хоче отримати об'єкт якомога швидше. Це може відбуватися, коли вже сформована психологічна залежність від об'єкта.

- Очікування та активний пошук об'єкта адикції.

- Отримання об'єкта й досягнення специфічних переживань.

- Розслаблення.

- Фаза ремісії (відносного спокою).

Далі цикл повторюється з індивідуальною частотою та різною тривалістю й вираженістю.

З розвитком залежності домінуючі емоції в особистості стають більш негативними. На цьому етапі життя адикта наповнене самотністю, соромом, злістю, страхом і психологічним болем. Оскільки адикція вже повністю контролює його "Я", виникає постійна потреба негайно позбутися цих деструктивних почуттів за допомогою адиктивної поведінки. Адиктивна

частина особистості обіцяє полегшення, пов'язане зі зняттям симптомів абстиненції (синдрому відміни).

Цей контроль проявляється в тому, що адикт втрачає інтерес до власного стану або до оточуючих, зосереджуючись лише на пошуку способів змінити настрої у потрібному напрямку. Адикція спричиняє постійний стрес, руйнуючи життя. На пізніх стадіях сам процес адиктивної поведінки вже не приносить колишнього задоволення. Хоча підготовка до неї ще може викликати емоційний підйом, основною метою стає уникнення емоційного болю, викликаного абстиненцією.

З часом адиктивна поведінка перестає повністю позбавляти адикта цього болю. У деяких випадках вона навіть супроводжується почуттям нудьги, що особливо характерно для нехімічних форм залежності. Емоційна насиченість адиктивного ритуалу зменшується, а відхід у світ фантазій і планування адиктивної реалізації набуває для адикта більшого значення, ніж сам процес.

На етапі подальшого формування залежної поведінки ключову роль відіграє відчуття втрати контролю. Це проявляється у нездатності отримати колишнє задоволення від адиктивної діяльності, попри зростаюче бажання досягти цього. Адикт не може зупинитися, що призводить до поглиблення залежності. Поведінка стає радикально зміненою, виходячи за рамки соціально прийнятних норм. На цьому етапі адикт втрачає здатність самостійно припинити деструктивні дії, що вимагає втручання фахівців.

Життя адикта повністю підпорядковується моделі залежності. Його поведінка стає шаблонною та ригідною. Будь-яка зміна життєвого стереотипу, навіть на короткий час, викликає сильний психологічний дискомфорт. Світосприйняття звужується, а дії набувають стереотипного характеру. Вихід за межі звичного сценарію пригнічує та дестабілізує психічний стан адикта, змушуючи його дотримуватися знайомих патернів, які він вважає найбільш безпечними.

Одним із найбільш негативних аспектів адикції є анозогнозія — заперечення хвороби або її серйозності. Небажання визнати свою залежність

ускладнює взаємини з оточуючими та суттєво ускладнює процес допомоги. У багатьох випадках це робить залежність практично непереборною.

Таким чином, залежна (адиктивна) поведінка є аутодеструктивною, оскільки пов'язана з пристрастю до вживання певних речовин або залучення до специфічних активностей, що змінюють психічний стан. Така поведінка має руйнівний характер, адже неминуче веде до руйнування, як фізичного здоров'я, так і особистості. Хоча залежна поведінка не завжди призводить до захворювань чи летальних наслідків (як у випадках алкоголізму чи наркоманії), вона спричиняє значні особистісні зміни та соціальну дезадаптацію[11].

## 1.2 Феномен номофобії

Для позначення нових форм нехімічних (поведінкових) адикцій, пов'язаних з високими технологіями, М. Гриффітс запропонував термін «технологічні залежності», які поділив на **пасивні** (залежність від телевізора) і **активні** (інтернет-ігри). До технологічних адикцій відносяться також: залежність від електронних записників, іграшок типу тамагочі, мобільних телефонів, які в західній літературі позначаються як гаджет-адикції (від англ. gadget- технічна новинка) [16].

Адикція до мобільних телефонів є самою поширеною формою гаджет-адикції. Характерна вона для людей, які відчують непереборну потребу користуватися мобільним телефоном більше півгодини на день.

Номофобія, від англ. «no mobile phone» - «немає мобільного телефону» та «phobia» -«фобія», є одним із проявів інтернет-залежності та сучасних технологічних розладів.

Цей термін вперше був введений у 2008 році United Kingdom Post Office, яке провело опитування щодо використання мобільних телефонів і виявило, що 53% користувачів мобільних телефонів у Британії відчували стрес, коли їхні мобільні телефони були недоступні [23].

Ю. Ганган визначає «номофобію», як вид нехімічної залежності, який трактується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно бути на зв'язку [7].

Н. Брагацці та Дж. Дель Пуенте наводять таке визначення номофобії - це розлад сучасного цифрового та віртуального суспільства, що проявляється в дискомфорті, занепокоєнні, нервозності чи стражданнях, які виникають через відсутність контакту з мобільним телефоном або комп'ютером. Йдеться про патологічний страх залишитися без зв'язку з технологіями [25].

Ю. Асеєва зазначає, що «номофобію» можна визначити як тривожний розлад, зумовлений нав'язливим бажанням постійної близькості до мобільного пристрою, що викликає емоційний дискомфорт і порушує звичний ритм життя та психоемоційне благополуччя особистості [1].

Таким чином, залежність від смартфонів, як різновид поведінкової залежності проявляється у нав'язливому прагненні постійно користуватися телефоном та у труднощах із добровільною відмовою від нього. Пов'язане з цим поняття — номофобія — розглядається як наслідок надмірного користування смартфоном і являє собою специфічну фобію, тобто патологічний страх залишитися без доступу до телефону або сучасних технологій загалом. Варто зазначити, що жодне з цих явищ на сьогодні не має окремого статусу діагнозу в міжнародних класифікаціях хвороб (МКХ-11 або DSM-5). Хоча в дослідженнях зустрічаються пропозиції внести номофобію як діагноз DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) [25].

Огляд сучасних досліджень свідчить, що залежність від смартфона та номофобія суттєво впливають на фізичне здоров'я, психологічний стан та соціальну активність особистості, знижуючи загальний рівень її психологічного благополуччя [21]. Одними з перших, хто досліджував вплив електронних пристроїв на особистість, стали Дж. Робертс і М. Девід із Бейлорського університету (штат Техас, США).

На першому етапі вчені виокремили типи особистостей, які виявляють ознаки залежності від гаджетів у процесі взаємодії з партнером. Зокрема:

перший тип – це люди, які під час особистого спілкування розміщують телефон так, щоб завжди мати змогу швидко на нього зреагувати;

другий тип – ті, хто постійно тримає телефон у руці;

третій – ті, хто має звичку під час розмови періодично поглядати на екран смартфона;

представники четвертого типу перевіряють телефон щоразу, коли у розмові виникає пауза.

На наступному етапі цю типологію було використано як основу для тесту. Респондентам запропонували обрати той тип, що найточніше характеризує поведінку їхнього партнера. Результати виявилися показовими: понад 46% респондентів вважають, що їхній партнер залежний від фобінгу. Майже 23% вказали, що це явище є однією з основних причин конфліктів у стосунках. А понад 36% зізналися, що періодично відчують пригніченість через те, що партнер частіше надає перевагу гаджету, ніж живому спілкуванню [31].

I. Йапін виокремлює основні причини номофобії:

1. **Страх безпорадності й ізольованості від зовнішнього світу.** Мобільні телефони стали важливою частиною нашого життя, і відсутність зв'язку з ними викликає паніку. Сьогодні ми звикли мати постійний доступ до допомоги, зв'язку з близькими, часу і інформації через інтернет. Відсутність цього доступу стає джерелом тривоги.

2. **Реклама та нав'язлива інформація.** Реклама створює уявлення про неможливість життя без смартфона. Особливо вразливі діти, чия психіка ще не здатна фільтрувати інформацію, що веде до формування переконання, що без телефону неможливе нормальне життя. А бренди, через різні маркетингові стратегії, створюють враження, що телефон — це не просто зручність, а необхідність.

3. **Страх самотності.** Сучасне молоде покоління часто плутає самодостатність із здатністю тривалий час перебувати наодинці з мобільними пристроями. Багато людей не можуть витримати навіть день без гаджетів. У

разі відсутності зв'язку з навколишнім світом, виникає відчуття самотності і непотрібності, що викликає сильне психологічне дискомфорт.

4. **Ілюзія соціальності та безкарності.** В інтернеті люди можуть бути ким завгодно, без страху перед соціальними бар'єрами. Вони можуть спілкуватися, не виходячи зі своєї зони комфорту, створювати образи, які не відповідають реальному життю. Це дає відчуття свободи, а також дозволяє здійснювати дії, яких не вистачило б сміливості зробити в реальності (наприклад, заводити романи або розривати стосунки через соцмережі або смс) [9].

Залежність від мобільного телефону проявляється наступними ознаками:

- занепокоєння через відсутність телефону, яке проявляється надмірним хвилюванням, панікою, зміною артеріального тиску, які можуть нести загрозу здоров'ю;

- sms-адикція. Написання та відправка десятків і сотень повідомлень в день, неможливість зупнитися, хоча в більшості випадків простіше зателефонувати. Зареєстровані випадки, коли люди потрапляли до лікарні з запаленням сухожилів, оскільки щодня відправляли сотні повідомлень;

- інформаційна залежність. Користувач телефону весь час знаходиться в очікуванні дзвінка або повідомлення, постійно дістає свій мобільник, щоб перевірити пропущені виклики та повідомлення. У підсумку, людина не розрізняє інформацію за важливістю, і звертається до свого мобільного знову і знову;

- інтернет-залежність. Сучасний розвиток технологій дозволяє бути постійно підключеними до інтернету, що створює постійну потребу в оновленнях та новій інформації. Користувач мобільного телефону часто знаходиться в очікуванні дзвінка або повідомлення, і через це постійно перевіряє свій смартфон, навіть без конкретної необхідності.

- адикція стосунків – безкінечні розмови по телефону.

- прагнення виділитися. Телефон – це не тільки засіб зв'язку, але і набір різноманітних функцій. Телефон сприймають навколишні, його дзвінок

привертає увагу. Тому власник телефону прагне купити нову модель, різні аксесуари, що виділяють його мобільний з маси звичайних телефонів. У цьому людина відчуває підвищення свого соціального статусу і готова витратити великі гроші [19].

Постійне користування мобільним телефоном і надмірне значення, яке надається цьому пристрою, можуть призвести до різних видів маній, які мають негативний вплив на психоемоційний стан особистості. Два найбільш поширених види маній, пов'язаних із залежністю від мобільних телефонів, це:

1. **Манія прослуховування** — ця манія характеризується сильною тривогою і боязню того, що мобільний телефон знаходиться на прослуховуванні. Людина переживає, що зміст її розмов може стати відомим стороннім особам, таким як її близькі (наприклад, дружина або чоловік) чи начальник. Це може призводити до постійного стресу та нервозності.
2. **Манія дзвінка** — у деяких людей виникає ілюзія, що їх телефон дзвонить, хоча насправді дзвінка не було або апарат навіть вимкнений. Така ілюзія часто виникає через надмірну увагу до телефону. У деяких випадках це стає хронічною фобією, коли людина постійно чує неіснуючі дзвінки [19].

Ці манії демонструють, як постійна залежність від мобільних телефонів може призводити до психічних розладів, що значно впливають на здатність людини зберігати емоційну стабільність і контроль над власним життям. Оскільки ці розлади можуть серйозно зашкодити як особистому, так і професійному життю, важливо вивчати їх причини та наслідки для розробки методів лікування та профілактики.

### **1.3 Тенденції поширення номофобії у молодіжному середовищі**

Сучасне молодіжне середовище все більше зазнає впливу цифрових технологій, серед яких смартфони займають центральне місце. У контексті

стрімкого розвитку Інтернету, соціальних мереж і мобільних додатків, номофобія — стає однією з найпоширеніших форм поведінкової залежності. Молодь, як найбільш активна група користувачів технологій, є особливо вразливою до цієї проблеми.

Згідно з даними International Telecommunication Union, протягом останніх 15 років значно зросло використання мобільних телефонів як серед дорослих, так і серед підлітків. Багато підлітків, як правило, залишають свої мобільні телефони ввімкненими на ніч і погоджуються з тим, що їх може розбудити вхідне текстове повідомлення чи дзвінок. Опитування, проведене в 2003 році в Бельгії, показало, що 27% 13-річних і 43% 16-річних повідомили, що їм заважають спати вхідні текстові повідомлення, що призводить до нездорового режиму сну. Подальше дослідження через рік у тій самій дослідницькій групі виявило значно підвищений рівень втоми в учасників дослідження, які частіше користувалися мобільним телефоном вночі. Перехресне дослідження Munezawa та інших показало, що використання мобільного телефону після вимкнення світла пов'язане з короткою тривалістю сну, поганою якістю сну, денною сонливістю та симптомами безсоння [29].

Вчені зі Сполучених Штатів провели дослідження серед американських користувачів смартфонів і планшетів. За результатами соціологічного опитування, 74% респондентів не розлучаються зі своїм смартфоном протягом дня і постійно носять його з собою, а 60% з них лягають спати разом з мобільним пристроєм [14].

Інше дослідження було проведене щодо використання мобільного телефону підлітками. Дослідження А. Шені, К. Розер, М. Рьослі показало, що серед швейцарських підлітків спостерігалось, що використання мобільного телефону вночі було пов'язане зі збільшенням кількості повідомлень. Значно впливало на такі симптоми здоров'я, як втома, швидка виснаженість, головний біль і фізичне погане самопочуття [32].

Дослідження, проведене Дж. А. Робертсом, Л. Х. Яя та К. Манолісом, показало, що студенти коледжу проводять до дев'яти годин на день за своїми

мобільними телефонами. Дослідники зазначають, що це постійне використання мобільного телефону є парадоксом технологій. З одного боку, смартфони дозволяють людям спілкуватися, отримувати інформацію та взаємодіяти, але з іншого боку, вони можуть призвести до залежності, яка обмежує і викликає стрес [30].

Підлітковий і молодий вік характеризується підвищеною потребою у самоствердженні, соціальній взаємодії та отриманні швидкої інформації, що робить смартфони невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Проте зростаюча залежність від смартфонів викликає ряд проблем, зокрема зменшення реального спілкування, підвищення тривожності та формування стійкого психологічного дискомфорту при обмеженому доступі до гаджетів.

Так дослідження О. Чакмак Толан, С. Карахан показує, що студенти з високим рівнем залежності від мобільних телефонів мають значно вищі показники депресії, тривоги та стресу, що підтверджує вплив номофобії на психологічне здоров'я молоді [26].

Дослідження С. Тамс, Р. Легу, П.-М. Леже показали, що люди з високим рівнем номофобії переживають значно більше стресу під час відмови від смартфона, особливо в ситуаціях, коли вони відчують загрозу пропустити важливі соціальні взаємодії чи новини. Дослідження також виявило, що соціальна загроза посилює стрес від відсутності телефону, адже у таких ситуаціях особи відчують підвищену тривогу і безпорадність [33].

У 2022 році в Німеччині було проведено дослідження щодо проблемної прив'язаності до смартфонів під час короткочасної розлуки з ними. Вчені дійшли висновку, що смартфон не є основною причиною виникнення тривожної прив'язаності, а радше виступає її додатковим проявом. Також було виявлено, що якщо під час розлуки респондент мав конкретне завдання та займався його виконанням, рівень тривожності не лише не зростав, а навіть мав тенденцію до зниження [29].

Дослідження, проведене А. Абуканова, Б. Алмухамбетова та колегами, аналізує, як номофобія може впливати на навчальні досягнення через тривогу

та депресію, зазначаючи, що тривога є більш істотною для зниження академічної успішності, оскільки витрачає когнітивні ресурси, необхідні для навчання [20].

Додатковим фактором, що значно прискорив поширення номофобії, стала пандемія COVID-19. Карантинні обмеження, ізоляція та дистанційне навчання змусили молодь ще більше покладатися на смартфони як основний засіб комунікації, навчання та розваг. У цей період смартфони виконували роль не лише інформаційного інструменту, але й емоційної підтримки, компенсуючи відсутність живого спілкування. Проте така залежність призвела до посилення тривожності та соціальної відчуженості, що зробило проблему номофобії ще більш актуальною.

Так в 2020 році в FHS Університету Сарагоси (Іспанія) було проведено дослідження, яке вивчало вплив пандемії COVID-19 на використання смартфонів серед студентів. Результати показали, що середній час, який студенти витрачали на використання смартфонів, становив близько 4 годин на день (точно 4,22 години). Студенти перевіряли свої пристрої кожні 35 хвилин (0,58 години). Жінки витрачали більше часу на смартфонах, в середньому 4 години 35 хвилин на день, в порівнянні з чоловіками, які використовували їх трохи більше 3,5 години. Студенти професійної терапії виявилися серед тих, хто найчастіше використовував смартфони, їхній середній час використання становив 4,75 години на день. Ці результати підкреслюють тенденцію до високого рівня використання смартфонів серед молоді, а також пов'язане з цим збільшення ризику розвитку номофобії [28].

Психолог С. Чапарро з Нью-Джерсі в 2006 році провів дослідження, в якому учасники повинні були вимкнути свої мобільні телефони на 72 години. Лише троє з них змогли пройти весь експеримент, інші залишили його через декілька годин. Згідно з результатами, учасники відчували значний дискомфорт, тривогу, паніку, зниження самооцінки, зростання нервозності, а деякі з них навіть потрапили в депресію або погрожували самогубством.

Подібні дослідження також проводилися в США, Австралії та Великій Британії, і результати були подібними.

Мобільна залежність у дітей розвивається дуже швидко. У Західній Європі 97% дітей віком від 7 до 14 років мають мобільні телефони і користуються ними більше 10 годин на тиждень. Така статистика викликає занепокоєння серед психологів і медиків. У 2006 році Європейський парламент опублікував доповідь із рекомендаціями для країн ЄС щодо заборони використання мобільних телефонів дітьми до підліткового віку. Було запропоновано навіть вилучити з продажу іграшкові мобільні телефони, щоб не сприяти надмірному інтересу дітей до мобільних технологій [31].

Люди з номофобією часто відчують потребу постійно мати доступ до свого телефону, що стимулює їх частіше використовувати Інтернет для соціальних мереж, ігор чи інших онлайн-активностей. Це надмірне використання мобільних пристроїв поступово може перерости в залежність, коли відсутність доступу до Інтернету викликає тривогу, стрес і відчуття безпорадності.

Попри стрімке зростання цифрової залежності серед молоді у світі, в Україні дослідження цієї проблематики все ще залишаються поодинокими. У той час як у країнах світу вже активно ведуться наукові спостереження за впливом гаджетів на психічне здоров'я дітей і підлітків, вітчизняна наука лише починає активно вивчати явища смартфон-залежності та номофобії. Наявні українські емпіричні дослідження свідчать про актуальність проблеми, однак вказують на необхідність подальшого системного аналізу цієї теми в умовах вітчизняного освітнього й соціального середовища.

Так згідно з результатами опитування, проведеного у 2019 році серед студентів Національного авіаційного університету (м. Київ), 63% респондентів відзначили, що відчують тривогу у ситуаціях, коли не мають доступу до мобільного пристрою, коли він розряджається або відсутній мобільний зв'язок. У 15% учасників такі ситуації супроводжуються соматичними реакціями – зміною ритму дихання, тахікардією, тремтінням. Водночас 20% студентів

заявили, що не помічають істотної різниці між наявністю чи відсутністю смартфона в щоденному житті. Половина респондентів зазначили, що головною причиною тривожності у періоди відсутності телефону є неможливість підтримувати зв'язок із близькими. Крім того, 47% визнали наявність певних психологічних труднощів, а 10% протягом останніх двох років зверталися за допомогою до психолога. Щоденне користування смартфоном у межах 3–5 годин вказали 60% опитаних, до 3 годин – 35%, понад 5 годин – 5%. На питання щодо наявності залежності від смартфона або номофобії лише 15% відповіли ствердно, хоча 50% зізналися, що часто занурюються у смартфон, щоб уникнути розв'язання особистих проблем [7].

У дослідженні О. Літвінової та Н. Венгер проведеному в 2021 р було проаналізовано особливості використання смартфонів підлітками. В емпіричному дослідженні взяли участь учні загальноосвітніх шкіл м. Кременчука та м. Львова, середній вік респондентів становив 13,7 років, які є активними користувачами мобільних пристроїв. Автори з'ясували, що більшість підлітків застосовують смартфон не лише для дзвінків чи обміну повідомленнями, а переважно для мультимедійних функцій — зйомки фото та відео, перегляду контенту, ігор, розваг, а також доступу до Інтернету. Середній час користування смартфоном становив від трьох до п'яти годин щодня. Також було зафіксовано прояви нав'язливої поведінки — зокрема, постійна потреба перевіряти сповіщення (поведінка пильності), що супроводжувалась зниженням самоконтролю та появою соматичних скарг [10].

У дослідженні Н. Вітюк проведеному в 2022 р. було виявлено високу поширеність залежності від смартфонів серед молоді, зокрема серед студентів вищих навчальних закладів. Під час опитування студентів з різних областей України (Івано-Франківська, Тернопільська, Волинська та Одеська) було встановлено, що більшість з них є активними користувачами смартфонів, причому 82,7% завжди тримають свої телефони при собі. Більше третини респондентів (29,5%) відзначили тривогу при відсутності доступу до інтернету,

що свідчить про залежність від гаджетів та прояви синдрому FOMO (страх пропустити щось важливе). [5]

У дослідженні, проведеному В. Бедан у 2021 році м. Одеса, взяли участь учні 5–7 класів віком 12–14 років, які проходили анкетування на умовах добровільності та анонімності. Результати діагностики засвідчили, що: 26% респондентів мають високий рівень залежності від смартфона; 56% продемонстрували середній рівень залежності; 17% - низький рівень залежності від смартфона.

Отже, майже кожен четвертий підліток виявився у зоні підвищеного ризику формування залежної поведінки, а понад половина опитаних має тенденцію до розвитку залежності від смартфона, навіть якщо показники ще не досягли критичного рівня. Це свідчить про широке поширення цифрових адикцій серед сучасних підлітків і підкреслює важливість раннього виявлення ризикових цифрових патернів [2].

Отже можна зазначити, що сучасне суспільство, зокрема молодь, значною мірою залежить від мобільних технологій, що сприяє розвитку номофобії — поведінкової залежності від мобільних телефонів. Постійне використання мобільних пристроїв, зокрема для комунікації, доступу до інформації та розваг, призводить до негативних наслідків для фізичного і психологічного здоров'я. Дослідження показують, що часте використання смартфонів у нічний час негативно впливає на якість сну, знижує рівень енергії протягом дня та спричиняє симптоми безсоння та тривожності. Більш того, пандемія COVID-19 та соціально-політичні кризи, зокрема війна, тільки посилили залежність від мобільних технологій.

Молодь є найбільш вразливою категорією до цього явища, оскільки вона активно користується смартфонами та соціальними мережами. Водночас, проблема номофобії стала особливо актуальною через зміни у соціальному та економічному середовищі, які впливають на зростання стресу, тривожності та депресії серед підлітків і молоді. Високий рівень мобільної залежності ставить під загрозу не лише психологічне здоров'я, а й соціальні взаємодії, знижуючи

якість реального спілкування. Тому необхідно звертати увагу на проблему номофобії та проводити заходи щодо її профілактики, особливо серед молодих користувачів мобільних пристроїв, щоб уникнути серйозних наслідків для здоров'я.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ НОМОФОБІЇ СЕРЕД ВІТЧИЗНЯНОЇ МОЛОДІ

#### 2.1 Методика та процедура дослідження

У межах емпіричної частини роботи було проведено дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву номофобії серед молоді різного віку. Метою цього етапу стало визначення рівня залежності від смартфона та аналіз того, як вікові та статеві відмінності можуть впливати на характер цифрової поведінки.

У дослідженні взяли участь 113 осіб, серед яких: підлітки віком 12–15 років — 53 особи (з них 18 дівчат та 35 хлопців); молодь віком 18–25 років — 60 осіб (з них 34 жінки та 26 чоловіків). Загалом розподіл за статтю: 52 жінки та 61 чоловік.

Усі учасники є активними користувачами смартфонів, які щодня застосовують їх для навчання, спілкування, розваг та отримання інформації. Опитування проводилося онлайн у форматі Google-форми у вересні - жовтні 2025 року, участь була добровільною, анонімною та індивідуальною.

Таким чином, вибірка є достатньо збалансованою за статтю та охоплює дві вікові групи молодого покоління, що дозволяє виявити вікові особливості прояву номофобії.

Однією з ключових методик є Шкала залежності від смартфона (Smartphone Addiction Scale, SAS), що призначена для вимірювання рівня залежності від смартфонів. Її метою є оцінка інтенсивності використання смартфона, а також визначення його впливу на повсякденне життя та психічне здоров'я [27].

SAS складається з запитань, які охоплюють різні аспекти поведінки користувача смартфоном: частоту використання пристрою протягом дня, кількість часу, витраченого на взаємодію з ним, а також вплив на емоційний

стан, включаючи відчуття дискомфорту, тривожності або стресу при відсутності смартфона. Крім того, методика оцінює вплив смартфона на виконання повсякденних завдань та взаємодії з іншими людьми.

Оцінка рівня залежності за допомогою SAS є важливим інструментом для дослідження та аналізу поведінкових і соціальних аспектів використання смартфонів у сучасному суспільстві, що дозволяє коригувати індивідуальні плани психокорекції.

Шкала SAS (Smartphone Addiction Scale) містить 33 твердження. Респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням за 6-бальною шкалою (від 1 — «повністю не згоден» до 6 — «повністю згоден»).

Теоретичний діапазон результатів за шкалою становить від 33 до 198 балів, де: 33 балів — мінімальний можливий рівень залежності (повна відсутність ознак); 198 балів — максимальний рівень залежності (виражена номофобія). 33 питання шкали SAS, поділяються на шість основних факторів:

**Порушення повсякденного життя** – оцінюється, наскільки використання смартфона заважає виконанню повсякденних завдань, таких як робота, навчання або інші соціальні обов'язки.

**Позитивне очікування** – цей фактор відображає емоційне задоволення від використання смартфона, яке включає позитивні емоції, що виникають під час перегляду контенту або спілкування через соціальні мережі.

**Уникнення\відмова** – вимірюється рівень тривожності, стресу чи дискомфорту, який відчуває користувач, коли не може скористатися своїм смартфоном.

**Стосунки орієнтовані на кіберпростір** – оцінюються стосунки, які можуть виникати через взаємодію з людьми віртуальним способом (наприклад, через соціальні мережі), а також їхній вплив на реальні стосунки.

**Надмірне використання** – цей фактор характеризує кількість часу, витраченого на смартфон протягом дня, що може свідчити про надмірну залежність.

**Толерантність\терпимість** – визначає необхідність збільшення часу використання смартфона для досягнення колишнього рівня задоволення або емоційного відгуку.

Кожен з цих факторів оцінюється за шестирівневою шкалою від 1 (повністю незгоден) до 6 (повністю погоджуюсь). Результати тестування дозволяють визначити рівень залежності, що може бути корисно для корекції поведінки, підвищення свідомості користувачів та планування психокорекційної роботи, спрямованої на зниження негативних наслідків залежності від смартфонів.

Для проведення дослідження було використано адаптований до української мови опитувальник SAS [3].

## 2.2 Отримані результати та їхній аналіз

Для кожного респондента було обчислено **загальну суму балів**, а також **середньостатистичні показники** у розрізі двох вікових груп (12–15 років та 18–25 років) і двох статевих груп (чоловіки, жінки).

*Таблиця 1.*

*Загальний показник смартфон-залежності по віковим групам (в балах)*

Група	Середнє значення		Стандартне відхилення	
Підлітки (12–15 років)	98,78	94,04	33,12	36,23
Молодь (18–25 років)		102,97		29,79

Отримані результати показують, що молодь віком 18–25 років демонструє дещо вищий рівень залежності від смартфона, ніж підлітки 12–15 років. Це може бути пов'язано з ширшим спектром функцій, які молодь реалізує через смартфон (спілкування, навчання, робота, розваги).

Показники стандартного відхилення свідчать про достатньо велику

варіативність результатів, що вказує на індивідуальні відмінності у формах і ступені прояву залежності. Частина учасників демонструє мінімальні прояви номофобії, тоді як інші — помірно або високо виражені.

Такі коливання в показниках пояснюють необхідність застосування **непараметричного критерію Манна–Вітні (U)** для порівняння груп. Оскільки розподіл показників номофобії не завжди відповідає нормальному, а варіативність значна, використання U-критерію дозволяє коректно оцінити, чи є статистично значущі відмінності між групами, незалежно від форми розподілу даних.

**Результати U-критерію Манна–Вітні:**  $U = 1372,5$  при  $p = 0.2113$ . Отримане значення  $p$  значно перевищує стандартний рівень значущості 0.05.

Проведена статистична перевірка за допомогою U-критерію Манна–Вітні показала, що різниця між віковими групами за рівнем залежності від смартфона не є статистично значущою. Це означає, що виявлені відхилення можуть бути випадковими і не відображають стабільної закономірності.

Оскільки національних нормативів для шкали **SAS** в Україні наразі не розроблено, рівні залежності від смартфона у даному дослідженні було визначено **емпірично**.

Після проведення математичних розрахунків було визначено загальні статистичні показники вибірки. Середнє значення становить **98,78 бала**, а стандартне відхилення — **33,12 бала**. Щоб окреслити діапазони рівнів залежності, було обчислено межі, які утворюються шляхом віднімання та додавання стандартного відхилення до середнього показника:

$$98,78 - 33,12 = 66 \text{ балів}$$

$$98,78 + 33,12 = 132 \text{ бали}$$

Таким чином, **інтервал 66–132 бали** можна вважати середнім діапазоном, в межах якого знаходиться більшість результатів. На основі цих значень здійснено поділ рівнів залежності від смартфона:

**Низький рівень залежності (33–65 балів).**

Вказує на помірно або ситуативне використання смартфона без стійких ознак

психологічної залежності. Користування переважно контрольоване, без значного емоційного дискомфорту.

**Середній рівень залежності (66–132 бали).**

Характеризується формуванням емоційної прив'язаності до смартфона та появою перших ознак порушення самоконтролю під час його використання. Смартфон набуває значної особистісної та соціальної ролі.

**Високий рівень залежності (133–198 балів).**

Вказує на наявність вираженої номофобії, постійну потребу у використанні смартфона та емоційний дискомфорт у разі його відсутності.

Такий поділ дозволяє здійснювати порівняльний аналіз рівня залежності між різними віковими та статевими групами.

Після проведення діагностики за «Шкалою залежності від смартфона» (SAS) було здійснено поділ респондентів на три групи залежно від вираженості залежності від смартфона. Для отримання більш наочної та структурованої картини я провела розподіл показників у відсотковому співвідношенні, що дало змогу визначити загальні тенденції та співвідношення між рівнями залежності у вибірці.

У результаті опрацювання даних встановлено, що низький рівень залежності (33–65 балів) виявлено у 18,6% учасників. Середній рівень залежності (66–132 бали) зафіксовано у 63,7% учасників. Високий рівень залежності (133–198 балів) спостерігається у 17,7% учасників.

Таким чином, проведений аналіз показав, що **хоча лише 18,6% учасників мають низький рівень залежності, практично 81,4% респондентів демонструють середній або високий рівень залежності від смартфона.** Це підкреслює актуальність профілактичних заходів та необхідність формування навичок усвідомленого та відповідального використання цифрових технологій серед молоді.

Далі було здійснено аналіз по статевим групам (див. таблицю 2).

Таблиця 2.

Загальний показник смартфон-залежності по статевим групам (в балах)

Група	Середнє значення		Стандартне відхилення	
Жінки	98,78	96,08	33,12	24,16
Чоловіки		100,26		39,38

Середній рівень залежності від смартфона серед жінок становить 96,08 балів, тоді як серед чоловіків він трохи вищий — 100,26 балів. Це свідчить про наявність певної статевої різниці у прояві номофобії: чоловіки в досліджуваній вибірці демонструють більшу схильність до залежності від смартфона порівняно з жінками.

Такі результати можуть бути пояснені кількома чинниками:

1. Повсякденні цифрові звички. Чоловіки частіше використовують смартфон для ігор, технічних новинок або соціальних мереж, що може підвищувати ризик надмірного користування.
2. Емоційне регулювання. Жінки, зазвичай, частіше використовують смартфон як інструмент емоційної підтримки та соціальної взаємодії, що може проявлятися менш компульсивно.
3. Сприйняття залежності. Можливо, жінки більш критично оцінюють свій час за смартфоном, тоді як чоловіки менше усвідомлюють вплив залежності на повсякденне життя.

Попри це, різниця між статями не є надзвичайно великою, що може свідчити про те, що номофобія проявляється у значній частини молоді обох статей.

Результати U-критерію Манна–Вітні:  $U = 1538$  при  $p = 0.784$ . Отримане значення  $p$  значно перевищує стандартний рівень значущості 0.05. Проведена статистична перевірка за допомогою U-критерію Манна–Вітні показала, що різниця між чоловіками та жінками за рівнем залежності від смартфона не є статистично значущою. Це означає, що виявлені відхилення можуть бути

випадковими і не відображають стабільної закономірності.

Для більш глибокого розуміння специфіки проявів номофобії важливо проаналізувати **окремі субшкали шкали SAS**. Такий підхід дозволяє визначити, які саме аспекти поведінки та емоційного реагування на використання смартфона проявляються більш виражено в різних вікових та статевих групах, і виділити особливості, які можуть залишатися непомітними при розгляді лише загального показника.

Таблиця 3.

Загальний показник смартфон-залежності по статевим групам по субшкалам  
(в балах)

Стать		Порушення повсякденного життя	Позитивне очікування	Уникнення	Стосунки орієнтовані на кіберпростір	Надмірне використання	Толерантність
жіноча	середнє значення	13,13	19,64	19,77	13,42	16,71	16,18
	стандартне відхилення	5,11	7,44	9,05	5,52	5,97	5,74
чоловіча	середнє значення	13,37	20,21	18,10	12,79	17,29	15,44
	стандартне відхилення	4,49	6,09	7,08	4,58	4,62	4,69
р	середнє значення	12,93	19,15	21,20	13,97	16,21	16,80
	стандартне відхилення	5,62	8,45	10,28	6,20	6,92	6,48
		.4965	.42372	.20054	.4777	.61708	.23404

Таблиця 4.

Загальний показник смартфон-залежності по віковим групам по субшкалам  
(в балах)

Вікові групи		Порушення повсякденного життя	Позитивне очікування	Уникнення	Стосунки орієнтовані на кіберпростір	Надмірне використання	Толерантність
	середнє значення	13,13	19,64	19,77	13,42	16,71	16,18
	стандартне відхилення	5,11	7,44	9,05	5,52	5,97	5,74

12-15	середнє значення	11,65	18,21	19,25	12,04	14,50	14,79
	стандартне відхилення	4,67	8,50	10,04	5,52	6,34	6,08
18-25	середнє значення	14,75	19,87	19,67	13,83	18,05	16,80
	стандартне відхилення	5,05	6,20	8,36	5,46	4,99	5,26
p		<b>.00046</b>	.85716	.96012	.4009	.2113	.14156

Статистична перевірка даних субшкали “Порушення повсякденного життя” показала наявність відмінності при  $p = 0.00046$ , що є значно нижчим за стандартний рівень значущості 0.05. Це свідчить про статистично значущу різницю між віковими групами, при цьому група учасників віком 18-25 років демонструє вищий рівень порушень повсякденного життя через використання смартфона порівняно з підлітками.

Це можна пояснити тим, що старша молодь частіше стикається з високим рівнем навчальних чи робочих обов’язків, а також активніше використовує смартфон не лише для розваг, а й для навчання, організації справ і соціальної взаємодії. Крім того, старші учасники більш усвідомлюють вплив гаджета на концентрацію, сон та фізичне самопочуття, що відображається у вищих оцінках за цим показником. Молодші підлітки, навпаки, частіше перебувають під контролем батьків і менше відчують негативний вплив смартфона на повсякденне життя, що може пояснювати нижчі результати у цій групі.

По інших субшкалам результати свідчать про те, що, хоча деякі субшкали демонструють тенденції до вищих або нижчих показників у різних групах, ці відмінності не можна вважати статистично значущими. Це дозволяє зробити висновок, що прояви номофобії у молоді відносно однорідні за статтю та віковими категоріями, а детальніше дослідження окремих факторів допомагає зрозуміти специфіку поведінки користувачів без твердої диференціації між групами.

Таблиця 5.

Загальний показник смартфон-залежності по субшкалам (в балах)

	<i>Порушення повсякденного життя</i>	<i>Позитивне очікування</i>	<i>Уникнення</i>	<i>Стосунки орієнтовані на кіберпростір</i>	<i>Надмірне використання</i>	<i>Толерантність</i>
Діапазон можливих значень	5-30	6-36	5-30	7-42	5-30	5-30
середнє значення	13,13	19,64	19,77	13,42	16,71	16,18
стандартне відхилення	5,11	7,44	9,05	5,52	5,97	5,74
Діапазон середніх значень	8,02-18,24	12,19-27,08	10,72-28,82	7,90-18,95	10,74-22,68	10,44-21,92

Таблиця 6.

Загальний показник смартфон-залежності по субшкалам (у %)

	<i>Порушення повсякденного життя</i>	<i>Позитивне очікування</i>	<i>Уникнення</i>	<i>Стосунки орієнтовані на кіберпростір</i>	<i>Надмірне використання</i>	<i>Толерантність</i>
менше середнього	19,47	21,24	16,81	15,93	16,81	17,70
середнє знач	63,72	62,83	61,95	64,60	66,37	63,72
більше середнього	16,81	15,93	21,24	19,47	16,81	18,58

Аналізуючи результати за субшкалами, можна побачити, що у всіх категоріях смартфон-залежності переважають показники середнього рівня. Це вказує на те, що більшість респондентів мають помірно виражені симптоми залежності, які не переходять у крайні значення, але характеризують стабільний, регулярний та емоційно значущий контакт зі смартфоном.

#### 1. Порушення повсякденного життя

Середній показник становить 63,72%, що значно перевищує значення груп «менше середнього» (19,47%) та «більше середнього» (16,81%). Це означає, що саме респонденти із середнім рівнем загальної залежності частіше помічають, що смартфон іноді заважає виконанню повсякденних справ, але

вони не демонструють критичних порушень.

## 2. Позитивне очікування

Тут середнє значення також є домінуючим — 62,83%, тоді як низькі та високі рівні становлять лише 21,24% та 15,93% відповідно. Така динаміка вказує, що задоволення від контенту та соціальної взаємодії смартфон приносить більшості користувачів, але не настільки, щоб сформувати виражений високий рівень залежності.

## 3. Уникнення / відмова

Показник середнього рівня — 61,95%, у той час як нижчі показники мають групи «менше середнього» (16,81%) та «більше середнього» (21,24%). Це свідчить про наявність у більшості респондентів певного дискомфорту при відсутності смартфона, але без проявів високої тривоги чи емоційної нестабільності.

## 4. Стосунки, орієнтовані на кіберпростір

Знову ж таки переважають середні значення — 64,60%, що суттєво більше, ніж у груп «менше середнього» (15,93%) і «більше середнього» (19,47%). Це підтверджує, що для більшості учасників онлайн-комунікація має важливе, але помірне значення і не заміщує повністю офлайн-стосунки.

## 5. Надмірне використання

Середнє значення становить 66,37%, що є найвищим показником серед усіх субшкал. У групах «менше середнього» та «більше середнього» цей показник однаковий — по 16,81%. Це вказує, що саме регулярне, але не компульсивне використання смартфона характерне для більшості респондентів.

## 6. Толерантність / терпимість

У групі з середніми значеннями показник складає 63,72%, тоді як у груп «менше середнього» — 17,70%, а у «більше середнього» — 18,58%. Це свідчить, що потреба подовжувати час користування смартфоном для отримання однакового рівня задоволення теж найбільш властива саме помірно залежним користувачам.

Отже, в усіх субшкалах простежується однакова тенденція: домінування

середнього рівня смартфон-залежності, який коливається в межах 61–66%. Низькі та високі значення зустрічаються значно рідше — у діапазоні 15–22%. Це підтверджує, що більшість респондентів демонструє помірну, функціональну залежність від смартфона, яка не має виражених патологічних ознак, але є стабільною частиною їх повсякденного життя, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Водночас саме такий “середній” рівень є найбільш прихованим у плані ризиків, оскільки за відсутності вчасної профілактики поведінкові патерни можуть поступово переходити у більш виражену форму залежності. Підвищення частоти використання, зростання толерантності та посилення емоційної прив’язаності можуть непомітно для самої людини сформувати вже критичний рівень залежності, який характеризується складнішою корекцією та значно тяжчим психологічним відновленням. Тому своєчасні профілактичні заходи — розвиток цифрової грамотності, формування навичок саморегуляції, встановлення здорових режимів користування та підтримка офлайн-активностей — є важливими інструментами запобігання переходу помірної залежності у патологічну.

### ***2.3 Практичне впровадження отриманих результатів***

Результати дослідження показали, що підлітки та молодь досить активно використовують смартфон не лише для комунікації та розваг, а й як інструмент регуляції емоційного стану, зняття стресу та досягнення емоційного комфорту. Високий рівень залежності від смартфона може супроводжуватися труднощами з концентрацією, порушенням сну, підвищеною тривожністю та емоційним напруженням. Отже, на основі аналізу наукових джерел щодо різних типів інтернет-залежності та результатів власного емпіричного дослідження було підготовлено практичні рекомендації для підлітків щодо контролю та зменшення залежності від смартфона.

#### **Формування усвідомленого користування смартфоном**

Важливо не забороняти гаджети, а допомагати підліткам та молоді

усвідомлювати, скільки часу вони проводять за смартфоном і як це впливає на сон, навчання, фізичне та психічне здоров'я.

Це може бути:

- *Ведення обліку часу.* Попросити підлітків або молодь протягом тижня Використовувати додатки для моніторингу. Потім обговорити: чи відповідає цей час їхнім цілям і чи впливає на сон, навчання, фізичну активність.

- *Рефлексія через питання.* Замість заборон, ставити запитання на кшталт: “Як ти почуваєшся після години без смартфона?” або “Що змінилося у твоєму настрої або концентрації, якщо ти менше користуєшся соцмережами?” Це допомагає усвідомити емоційні та фізіологічні наслідки використання гаджета.

- *Встановлення особистих меж* Разом із підлітком чи молоддю обговорювати маленькі, реалістичні цілі. Наприклад, вимикати смартфон під час їжі або перед сном. Встановити короткі «безекранні» перерви кожні 1–2 години. Важливо, щоб ці правила були добровільними та гнучкими, а не нав'язаними.

Також важливо **розвивати навички самоконтролю та самооцінки**, щоб молодь навчалася регулювати власну поведінку без зайвого стресу. Наприклад через:

- *Встановлення особистих правил і цілей.* Стимулювати самостійно визначити реалістичні цілі використання гаджета (наприклад, не більше 2 годин на соцмережі на день або вимикати телефон перед сном). Важливо, щоб ці правила були їхніми власними, а не нав'язаними. Поступово підвищувати складність цілей – це тренує самоконтроль.

- *Ведення «цифрового щоденника»*, у якому учасники фіксують час користування смартфоном, активності та власні емоції під час використання. Це дозволяє усвідомлювати причини частого використання пристрою та відслідковувати його вплив на повсякденне життя.

- *Робота з самооцінкою.* Обговорювати, що цінність людини не вимірюється лайками чи повідомленнями. Проводити вправи на усвідомлення

власних досягнень та сильних сторін, наприклад: щоденник «3 успіхи за день», короткі медитації чи вправи на вдячність. Це допомагає зменшити емоційну залежність від смартфона та навчитися керувати своїм настроєм самостійно.

### **Розвиток альтернативних активностей**

- *Заохочення занять спортом, творчістю, хобі або проведення часу з родиною й друзями* допомагає зменшити емоційну потребу «заспокоюватися» через смартфон.
- *Участь у спортивних і культурних заходах* є важливою складовою профілактики залежності від смартфона. Регулярні спортивні заняття виступають альтернативою цифровим практикам дозвілля та сприяють формуванню здорових звичок, розвитку командної взаємодії та дисципліни, тоді як культурні ініціативи стимулюють творчий розвиток, розширюють світогляд і забезпечують соціально-культурну інтеграцію.
- *Пропонувати цікаві і корисні альтернативи*, що відповідають інтересам підлітків та молоді, наприклад: групові заняття мистецтвом, майстер-класи, спільні спортивні ігри або волонтерські проєкти.
- *Стимулювати інтерактивну соціальну взаємодію* в реальному житті, щоб знизити залежність від цифрового спілкування. Це можна здійснювати через спільні групові заняття, майстер-класи, спортивні або волонтерські проєкти, де учасники взаємодіють без використання смартфонів. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, командної роботи та зниженню цифрової залежності.

### **Позитивний приклад батьків та наставників**

- Дорослі мають демонструвати помірне та усвідомлене користування цифровими пристроями, щоб підлітки могли наслідувати здорові цифрові звички.
- Родина може разом обговорювати час, який витрачається на гаджети, і встановлювати спільні правила використання смартфонів, що сприяє формуванню відповідальної поведінки у дітей.
- Не менш важливим аспектом профілактики залежності від смартфона є організація спільного дозвілля в сім'ї, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків,

обміну досвідом та спільному вирішенню життєвих завдань. Участь у сімейних іграх, або спільних подорожах формує позитивні емоційні переживання, знижуючи потребу у компенсаторному використанні цифрових пристроїв. Таким чином, сімейна профілактика спрямована на створення здорового мікросоціального середовища, де технології виступають інструментом, а не домінантою взаємодії.

### **Обговорення та встановлення домовленостей**

- Замість заборон варто домовлятися про правила користування смартфоном, наприклад: визначати час для навчання, відпочинку та сну, а також обмежувати використання гаджетів у певні години.
- Підлітки можуть самостійно контролювати дотримання домовленостей за підтримки батьків або педагогів, що підвищує ефективність саморегуляції.
- Важливо забезпечити гнучкість правил і враховувати індивідуальні потреби кожної дитини або студента.

### **Підтримка соціального середовища**

- Заохочувати молодь до спільної участі в активностях поза смартфоном. Так ефективним заходом у профілактиці номофобії буде організація молодіжних офлайн-хабів, що сприяють безпосередньому соціальному спілкуванню, обміну досвідом та відчуттю приналежності до спільноти. Такі простори підтримують розвиток комунікативних навичок, зменшують соціальну ізоляцію та підвищують здатність молоді до конструктивної взаємодії.
- Також помічними будуть групові обговорення, вправи на розвиток емоційного інтелекту та комунікативних навичок у реальному житті.
- Стимулювання позитивної взаємодії і співпраця в реальному середовищі, зменшують залежність від віртуальних стосунків.

### **Проведення лекцій та тренінгів**

- Для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей корисними будуть лекції та тренінги, що формують компетентність у роботі з цифровою залежністю та навички профілактики номофобії.
- Тренінги можуть включати практичні вправи з розвитку навичок

самоконтролю, управління часом та емоційною регуляцією.

- Розробка спеціальних модулів профілактики номофобії дозволить майбутнім психологам і педагогам ефективно застосовувати знання у роботі з підлітками та молоддю.

- Важливим доповненням до роботи з молоддю є інформування батьків про наявність проблеми номофобії та її вплив на психологічне здоров'я дітей. Усвідомлення дорослими ознак цифрової залежності та її наслідків дозволяє створити більш ефективне середовище підтримки вдома, сприяти розвитку здорових цифрових звичок та запобігати ескалації залежної поведінки. У зв'язку з цим доцільним є проведення лекцій з елементами тренінгу для батьків, що поєднують інформативну складову з практичними вправами. Такий формат дозволяє не лише ознайомити дорослих з проблемою, а й надати конкретні інструменти для підтримки підлітків у формуванні здорових моделей використання смартфонів та Інтернету.

Виходячи з отриманих результатів і рекомендацій щодо профілактики номофобії серед молоді, ми розробили лекцію та тренінг для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей. Програма поєднує теоретичну частину (лекція) з практичними вправами (тренінг), що спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, емоційної регуляції та формування здорових цифрових звичок, які студенти зможуть застосовувати у професійній діяльності

### **Лекція**

**Тема: «Номофобія та залежність від смартфона: психологічні особливості та наслідки»**

**Аудиторія:** студенти психологічних та педагогічних спеціальностей

**Форма проведення:** лекція

**Тривалість:** 90 хвилин

**Мета:** Ознайомити студентів з феноменом номофобії та психологічними аспектами залежності від смартфона. Показати вплив цифрових звичок на емоційний стан, навчання та повсякденне життя.

**Завдання:**

- Усвідомлення студентами та учасниками тренінгу впливу надмірного використання смартфона на емоційний стан, концентрацію та міжособистісні стосунки, розвиток усвідомленого ставлення до цифрових технологій.
- Розширення та поглиблення знань про номофобію, психологічні механізми залежності від смартфона, її прояви та наслідки для особистості та соціальної взаємодії.

**Актуальність теми:**

Сучасне життя неможливо уявити без смартфонів та цифрових технологій, особливо серед підлітків та молоді. Водночас активне користування смартфоном може призводити до формування залежності, відомої як номофобія — страх залишитися без мобільного пристрою. Це явище негативно впливає на емоційний стан, концентрацію уваги, сон, стосунки з оточенням та продуктивність у навчанні або роботі.

В умовах глобальної цифровізації та зростання ролі соціальних мереж у житті молоді, вивчення психологічних особливостей прояву залежності від смартфона стає надзвичайно актуальним. Результати досліджень можуть допомогти у профілактиці надмірного використання смартфона, розвитку усвідомленого ставлення до цифрових пристроїв, а також у підготовці фахівців-психологів та педагогів, здатних ефективно підтримувати молодь у цифровому середовищі.

**План**

1. Вступ і визначення номофобії
2. Типи залежностей
3. Актуальність серед молоді
4. Профілактика та корекція
5. Висновок

**Хід лекції:****Визначення і терміни:**

**Номофобія** – це стан тривоги та занепокоєння, який виникає у людини при втраті мобільного телефону, його розрядці або відсутності коштів на рахунку, що унеможлиблює мобільний зв'язок та доступ до інтернету, а отже і спілкування з іншими людьми. Може супроводжуватися такими проявами: -

- фізіологічними (тривога, серцебиття, напруженість)
- психологічними (роздратування, паніка, невпевненість).

Номофобія, також це вид залежної поведінки.

Загалом всі типи залежностей можна розділити на три основні групи: **хімічні, біохімічні та поведінкові.**

**Хімічні залежності** – це коли людина стає залежною від різних речовин, які впливають на її мозок і тіло. До них належать наркотики, алкоголь, тютюн і деякі ліки, наприклад заспокійливі чи стимулятори.

**Біохімічні залежності** – це коли звичка чи прагнення впливає на хімічні процеси в організмі. Такі залежності можуть виникати навіть без зовнішніх речовин. Наприклад, це харчова залежність (переїдання, булімія, анорексія), надмірне споживання цукру або кофеїну, а також прагнення до дій, що викликають «гормони задоволення» — наприклад, дофамін.

**Поведінкові (нехімічні) залежності** – це коли людина стає залежною від певних дій або поведінки, які витісняють інші сфери життя. До них належать трудовоголізм, комп'ютерні чи азартні ігри, надмірне користування соціальними мережами, шопоголізм, любовні та сексуальні залежності, а також прагнення до адреналіну через екстремальні види спорту.

**Залежність не виникає в один день.** Вона формується поступово і проходить кілька етапів розвитку:

- є початок,
- є період, коли потреба постійно посилюється,
- є певний результат чи наслідок, до якого залежність приводить.

Те, як саме розвиватиметься залежність, буде обумовлено такими факторами:

**1. Що саме є об'єктом залежності** (наприклад, тип хімічної речовини

або специфіка її дії).

**2. Індивідуальні особливості людини** — її вік, особистісні риси, соціальне оточення, рівень стресу, інтелектуальні можливості та психологічна стійкість

Життя людини із залежною поведінкою поступово повністю підлаштовується під об'єкт залежності. Її щоденні дії стають одноманітними і негнучкими. Будь-які зміни звичного розпорядку — навіть незначні — викликають сильний внутрішній дискомфорт. Коло інтересів звужується, а поведінка перетворюється на набір повторюваних шаблонів. Вихід за межі «звичного сценарію» лякає та дезорієнтує, тому людина знову повертається до знайомих дій, які здаються їй найбільш безпечними.

Однією з найнебезпечніших рис залежності є **анозгнозія** — заперечення проблеми. Людина не визнає, що має залежність, або вважає її несуттєвою. Через це страждають стосунки з близькими, а отримання допомоги та лікування стає значно складнішим. У багатьох випадках саме заперечення залежності робить її подолання вкрай важким.

У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та повсюдної діджиталізації з'явилися нові форми нехімічних (поведінкових) залежностей, які безпосередньо пов'язані з використанням технічних пристроїв та цифрового контенту. Технологічна революція зробила гаджети важливою частиною повсякденного життя, через що формується особливий тип залежностей — **технологічні адикції**.

До них належать як пасивні форми надмірного використання техніки (наприклад, залежність від телевізора), так і активні — коли людина постійно взаємодіє з гаджетом (онлайн-ігри, соціальні мережі, інтернет-серфінг).

Сучасні технологічні залежності також охоплюють надмірне використання електронних записників, інтерактивних іграшок, смартфонів та інших пристроїв, які в літературі часто називають **гаджет-адикціями** — залежністю від цифрових новинок, що стають емоційно значущими та необхідними для людини.

**Номофобія** — це один із різновидів технологічних залежностей та проявів інтернет-залежності. Термін походить від англійського “*no mobile phone*” («без мобільного телефону») та “*phobia*” («страх»).

*Питання до групи які можуть бути причини виникнення номофобії?*

I. Йапін виокремлює кілька ключових причин виникнення номофобії:

**1. Страх безпорадності та ізольованості від світу.**

Смартфон сьогодні є джерелом постійного зв'язку — з близькими, службами допомоги, роботою та інформацією. Коли людина раптово втрачає доступ до телефону, це може викликати відчуття небезпеки, невпевненості й паніки. Відсутність можливості одразу отримати підтримку чи інформацію сприймається як втрата контролю.

**2. Вплив реклами та нав'язаної інформації.** Сучасний рекламний простір активно формує думку, що смартфон — незамінний елемент життя. Особливо чутливими до цього є діти та підлітки, які ще не вміють критично оцінювати медіаконтент. У результаті формується переконання, що без телефону не можна нормально жити, спілкуватися чи навіть відчувати себе повноцінною людиною.

**3. Страх самотності.** У сучасної молоді смартфон часто виконує роль «емоційного супутника». Він заповнює паузи, відволікає від неприємних думок, знімає напругу і створює ілюзію постійної присутності когось поруч. Гаджет стає засобом уникання внутрішньої тиші та контакту із власними переживаннями. Поступово формується переконання: **якщо телефон поруч — я не сам**, адже є соціальні мережі, чати, відео, онлайн-ігри, повідомлення. Крім того, **більшість соціальних контактів молоді перемістилася в онлайн-простір**. Знайомства, дружба, романтичні стосунки — усе частіше розпочинаються або підтримуються через інтернет. Молодь вважає це:

- **безпечнішим** (менше страху бути відкинутим у реальному контакті);
- **комфортнішим** (можна обрати зручний час для спілкування, редагувати відповіді);
- **контрольованим** (є можливість «показати себе» саме так, як

хочеться).

Через це реальні соціальні навички розвиваються менше, а відсутність телефону позбавляє відчуття зв'язку зі світом і доступу до звичного кола людей.

У такій ситуації навіть короточасне відключення смартфона може викликати відчуття різкої ізоляції, неприйняття або втрати важливих соціальних контактів. Це й провокує підвищену тривогу та страх — типові прояви номофобії.

#### **4. Ілюзія соціальності та безкарності в онлайн-середовищі.**

Інтернет дозволяє створювати образи, які не завжди відповідають реальності, а також взаємодіяти без страху перед критикою чи соціальними перепонами. Людина може проявляти сміливість, на яку не наважилася б у реальному житті, — заводити знайомства, висловлювати різкі думки, припиняти стосунки через повідомлення. Така свобода поступово стає психологічно значущою, і відмова від неї викликає дискомфорт.

#### **Питання до групи**

*Як ви зазвичай реагуєте в ситуаціях, коли смартфон розряджений, немає доступу до Інтернету або ви випадково залишили телефон вдома? Які емоції або подумки реакції виникають?*

#### **Основні прояви номофобії та пов'язаних смартфон-залежних патернів**

##### **1. Соматичне та емоційне занепокоєння без телефону**

Людина може відчувати сильну тривогу, паніку або внутрішнє напруження, якщо телефон розрядився, залишився вдома або тимчасово недоступний. Це може супроводжуватися:

- прискореним серцебиттям,
- коливанням артеріального тиску,
- тремтінням,
- відчуттям втрати контролю. Такі реакції свідчать, що смартфон став “засобом безпеки”, а його відсутність мозок сприймає як загрозу.

**2. SMS-адикція** Це потреба постійно писати повідомлення, навіть тоді, коли швидше й простіше було б зателефонувати чи обговорити питання особисто. Деякі люди надсилають сотні повідомлень щодня, не здатні зупинитися. У медичній практиці є випадки навіть запальних процесів у сухожиллях руки через надмірне листування.

*Приклад:* Ви мабуть фіксували бажання переглянути повідомлення в телефоні під час перерви, навіть якщо немає нагальної потреби, просто щоб відчувти стимул.

**3. Інформаційна залежність** Людина постійно перевіряє телефон “про всяк випадок”:

- чи не було нового повідомлення,
- чи оновилась стрічка,
- чи хтось не написав,
- чи немає пропущених дзвінків.

При цьому інформація вже не розрізняється на важливу й другорядну — головне отримати будь-який стимул, який приносить коротке “дофамінове підкріплення”.

#### **4. Інтернет-залежність через смартфон**

Сучасні телефони забезпечують постійний доступ до мережі, тому людина починає регулярно, майже автоматично, “заглядати” у смартфон в пошуках нової інформації. Цей процес стає циклічним і неконтрольованим — навіть без чіткої мети.

*Приклад:* підліток заходить у соцмережі кожні 5 хвилин, навіть без конкретної мети, просто щоб перевірити новини друзів.

**5. Адикція стосунків (надмірна комунікація)** Тут залежність проявляється у прагненні до нескінченних телефонних розмов або постійного голосового/текстового контакту.

Людина боїться тиші або “відключення” від спілкування, тому весь час тримає зв’язок.

*Приклад:* дівчина постійно телефонує та пише партнеру протягом дня,

не витримуючи навіть кількох хвилин без контакту.

## 6. Прагнення виділитися через смартфон

Телефон стає не лише засобом зв'язку, а й елементом соціального статусу.

Звідси — сильне бажання:

- купувати найновіші моделі,
- мати унікальний дизайн, чохли, аксесуари,
- демонструвати “преміальність”.

Це підтримує відчуття власної значущості, але також формує залежність — людина постійно потребує новинок.

*Приклад:* підліток просить купити нову модель телефону, яскравий чохол і наклейки, щоб друзі помітили і похвалили його “гаджет”. А мати стару модель смартфона, вже не модно.

**Питання для обговорення:** Скільки часу ви проводите зі смартфоном? Запропонувати подивитися кількість екранного часу у налаштуваннях смартфона. Порівняти з цифрою названою на початку цифрою.

Сучасне молодіжне середовище дедалі більше залежить від цифрових технологій, серед яких смартфони займають центральне місце. У контексті швидкого розвитку Інтернету, соціальних мереж і мобільних додатків, номофобія стає однією з найпоширеніших форм поведінкової залежності. Молодь, як найактивніші користувачі технологій, є особливо вразливою до цієї проблеми.

За даними International Telecommunication Union, протягом останніх 15 років суттєво зросло використання мобільних телефонів серед дорослих і підлітків. Багато підлітків залишають свої телефони ввімкненими на ніч і погоджуються, що вхідне повідомлення чи дзвінок може їх розбудити. Опитування, проведене у 2003 році в Бельгії, показало, що 27% 13-річних та 43% 16-річних підлітків зазначили, що текстові повідомлення заважають їм спати, що призводить до порушень режиму сну та негативно впливає на здоров'я.

Мобільна залежність у дітей розвивається швидко: у Західній Європі 97% дітей 7–14 років мають телефони і користуються ними понад 10 годин на тиждень. Через це Європарламент у 2006 році рекомендував обмежити користування телефонами дітьми та заборонити продаж іграшкових моделей.

Дослідження в Україні показують, що залежність від смартфонів широко поширена серед підлітків і студентів. Підлітки часто користуються телефонами 3–5 годин на день для ігор, соцмереж та мультимедіа, постійно перевіряючи сповіщення. Серед студентів понад 80% завжди тримають телефон при собі, а майже третина відчуває занепокоєння без доступу до інтернету. Навіть серед молодших школярів значна частина має середній або високий рівень залежності від смартфона. Це підкреслює актуальність раннього виявлення цифрових адикцій та їх вплив на психічний стан.

У моєму дослідженні за Шкалою залежності від смартфона (SAS) взяли участь учні загальноосвітніх шкіл віком (12–15 років) та студентська молодь (18–25 років). У результаті опрацювання даних встановлено, що низький рівень залежності у 18,6% учасників. Середній рівень залежності зафіксовано у 63,7% учасників. Високий рівень залежності (133–198 балів) спостерігається у 17,7% учасників.

Отже, хоча лише 15,9% учасників мають високий рівень залежності, **практично 81,4% респондентів (середній і високий рівні разом) демонструють певний ризик розвитку номофобії.** Це підкреслює важливість проведення профілактичної роботи та формування навичок усвідомленого та відповідального користування цифровими технологіями серед молоді.

Ми дізналися про поширеність смартфонної залежності та прояви номофобії серед підлітків і молоді. Якщо ви відчуваєте, що проводите занадто багато часу за телефоном або помічаєте у себе ознаки номофобії, існують прості способи краще контролювати використання пристрою. Це можуть бути:

- встановлення чітких меж і правил користування телефоном;
- баланс між цифровим та живим спілкуванням;
- короткі перерви від гаджетів;

- заміна часу з телефоном на інші активності, хобі або фізичну активність.

## **Тренінг**

**Тема:** «Номофобія. Цифрова залежність: оцінка ризиків та розвиток саморегуляції»

**Аудиторія:** студенти психологічних та педагогічних спеціальностей

**Форма проведення:** лекція з елементами інтерактивного тренінгу

**Тривалість:** 90 хвилин

**Мета:** Сформувати практичні навички профілактики та усвідомленого користування цифровими пристроями.

### **Завдання:**

- Формування у студентів практичних умінь і навичок самоконтролю, планування часу користування цифровими пристроями та впровадження профілактичних стратегій серед підлітків і молоді.
- Оволодіння ефективними методами усвідомленого використання смартфона, розпізнавання ознак цифрової залежності у себе та майбутніх клієнтів, а також розробка рекомендацій для зменшення ризику номофобії.

### **I. Вступ**

1. Привітання та знайомство
2. Вправа «Встановлення правил»
3. Вправа «Знайомство через цифрові звички»

### **II. Практична частина**

1. Вправа: «Мій цифровий баланс»
2. Рольові ситуації «Мій день без смартфона»
3. Рефлексивна вправа «Правила користування телефоном»
4. Вправа «Баланс онлайн та офлайн»

### **III. Висновки**

1. Підсумок знань та навичок
2. Рекомендації для самоконтролю цифрового часу

## **I. Вступна частина (10-15 хв.)**

### **Привітання**

Ведучий «Доброго дня! Ласкаво просимо на тренінгове заняття «Психологічні чинники та корекція цифрової залежності у молоді». Сьогодні ми не просто повторимо матеріал з лекції, а відпрацюємо практичні навички контролю часу за смартфоном, саморегуляції та зниження проявів номофобії. Ці вправи допоможуть вам закріпити знання та застосовувати їх у реальному житті.»

### **Вправа «Встановлення правил» (10 хв.)**

**Мета вправи:** Створення комфортного простору для обговорення цифрової залежності та взаємодії у групі.

#### **Хід вправи:**

- Психолог звертається до учасників із запитанням: «Для чого потрібні правила у спілкуванні та використанні технологій у групі?»
- Після відповідей пропонує сформулювати спільні правила поведінки під час тренінгу. Важливо, щоб усі учасники погодились на їх дотримання.

#### **Приклад узгоджених правил:**

- **Персоніфікація висловлювань** – говоримо від власного імені: «я відчуваю», «на мою думку», уникаємо знеособлених формулювань.
- **Тут і тепер** – обговорюємо актуальні переживання під час заняття, без абстрактних узагальнень.
- **Акцент на власних емоціях** – описуємо власні реакції, а не оцінюємо інших («Мене хвилює, коли...»).
- **Активність** – активна участь у вправах та обговореннях.
- **Довіра** – відвертість у висловлюваннях та повага до чужих емоцій.
- **Конфіденційність** – не поширюємо особисту інформацію, озвучену у групі.
- **Повага до інших** – не перебиваємо, не критикуємо, не оцінюємо інших присутніх.

### **Вправа «Знайомство через цифрові звички» (10 хв.)**

**Мета вправи:** Познайти учасників та створити атмосферу довіри, усвідомити власні цифрові звички та побачити їх різноманіття в групі.

#### **Хід вправи:**

1. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та відповідає на запитання:

«Скільки часу на день я проводжу за смартфоном?» (Запропонувати записати цю цифру)

«Яка одна дія зі смартфона для мене найбільш приємна чи важлива?»

2. Після коротких відповідей учасники можуть сказати одну цікаву деталь про себе, пов'язану з технологіями (наприклад, улюблений додаток або звичка перевіряти телефон перед сном).

3. Психолог звертає увагу на різницю в цифрових звичках серед учасників і робить короткий коментар про вплив смартфона на повсякденне життя та емоційний стан.

#### **Рекомендації:**

- Заохочувати до відкритості та чесності, без засудження.
- Можна попросити учасників запам'ятати щось цікаве про сусіда для подальшого обговорення – це стимулює увагу та взаємодію.
- Можна запропонувати пройти опитування за Шкалою залежності від смартфона (SAS), щоб визначити індивідуальний рівень залежності кожного з учасників лекції (15 хв)

Зараз ми разом спробуємо **практично сформуванати список власних стратегій**, які допоможуть контролювати час зі смартфоном і зменшити залежність.

### **Вправа: «Мій цифровий баланс» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомити власні звички користування смартфоном і скласти стратегії запобігання залежності.

#### **Хід:**

**Група (5 хв):** обговорити способи зменшення залежності: обмеження часу, безсмарффонні зони, цифровий детокс, альтернативні активності.

**Обговорення (5 хв):** поділитися ідеями, скласти спільний короткий «план цифрової рівноваги».

**Вправа «Мій день без смартфона» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення реального часу, проведеного за телефоном, і пошук альтернатив.

**Хід:**

1. Кожен учасник протягом 5 хвилин записує, скільки разів і в яких ситуаціях він користується телефоном протягом дня.

2. Потім учасники пропонують альтернативи цим діям (наприклад, замість перевірки соцмереж — коротка прогулянка або розмова з другом).

3 Обговорення в групі: що складно замінити, а що можна легко зробити інакше.

**Вправа «Правила користування телефоном» (15 хв.)**

**Мета:** вироблення власних правил безпечного використання гаджетів.

**Хід:**

1. Учасники у парах або групах складають список правил для себе (наприклад: «не користуюсь телефоном під час їжі», «ніч без соцмереж»).

2. Кожен озвучує свої правила, група обговорює, що можна покращити чи додати.

3. Правила записуються на плакаті, який можна використовувати як нагадування.

**Вправа «Баланс онлайн та офлайн» (15 хв.)**

**Мета:** навчитися помічати і коригувати час, проведений у смартфоні.

**Хід:**

1. Кожен учасник малює «коло життя», розділене на частини:

навчання/робота, сон, відпочинок, спілкування офлайн, час з телефоном.

2. Визначають, де час із гаджетами перевищує допустимі межі і що можна змінити.

3. Обговорення в групі: які зміни допоможуть відчувати себе спокійніше і продуктивніше.

### **Завершення (5 хв.)**

Сьогодні ми розглянули феномен номофобії та залежності від смартфона, з'ясували основні причини, прояви та наслідки надмірного користування мобільними пристроями. Завдяки вправам ми змогли:

- усвідомити свій рівень залежності від смартфона;
- побачити, як цифрові пристрої впливають на наш емоційний стан, концентрацію та взаємодію з оточенням;
- знайти практичні способи контролю часу, проведеного за гаджетами, і зменшення психологічного навантаження.

Важливо пам'ятати, що смартфон — це інструмент, який має служити нам, а не керувати нашим життям. Використання правил, перерв, альтернативних способів зайнятості та увага до власних емоцій допомагають зберегти баланс між онлайн та офлайн життям.

На завершення пропоную кожному подумати і записати одну маленьку зміну, яку він готовий впровадити вже сьогодні, щоб почати контролювати використання смартфона. Це буде першим кроком до відповідального і безпечного цифрового життя.

**Подяка учасникам:** «Дякую всім за активну участь, відвертість та бажання дізнатися більше про номофобію та залежність від смартфона. Сподіваюсь, що сьогоднішнє заняття допомогло вам усвідомити власні цифрові звички і знайти способи краще керувати часом, проведеним із гаджетами. Бажаю вам гармонійного балансу між онлайн- та офлайн-життям!».

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу дійти наступних висновків.

1. Залежність, або адикція є набагато більшим, ніж звичайне надмірне захоплення чи потяг. Це комплексне психосоціальне явище, що корінним чином змінює життєвий уклад людини, впливаючи на її ціннісні орієнтири, життєві цілі та соціальні зв'язки. Людям із різними формами адиктивної поведінки притаманний комплекс психологічних характеристик. Серед характерних проявів спостерігаються схильність до уникання відповідальності, труднощі у прийнятті важливих рішень та схильність до нещирості навіть у ситуаціях, коли це не має жодної потреби. Проблема адикцій перестала бути локальною і стала глобальною, охоплюючи не лише хімічні залежності, а й поведінкові, серед яких – технологічні залежності, до яких відносять залежність від смартфона — номофобію.

2. Номофобія відноситься до категорії поведінкових адикцій, що формуються через повторювану поведінку і стають надмірно значущими для особистості. Вона характеризується неможливістю самостійно контролювати час і спосіб використання смартфона, високою тривожністю при його відсутності та прагненням зняти стрес через гаджет. Узагальнення результатів сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що залежність від смартфона має багатовимірний негативний вплив: вона погіршує фізичний стан, дестабілізує емоційно-психологічну сферу та знижує рівень соціальної активності. Це комплексно підриває психологічне благополуччя особистості.

3. Сучасні дослідження свідчать, що номофобія стрімко поширюється у молодіжному середовищі, оскільки смартфони стали ключовим елементом повсякденного життя, засобом комунікації, розваг і підтримки соціальних контактів. Регулярне та тривале використання мобільних пристроїв, особливо у нічний час, призводить до порушень сну, підвищення тривожності, втоми та появи соматичних симптомів, а пандемія COVID-19 та соціальні кризи додатково посилили цю залежність. Молоді люди демонструють високу

чутливість до ризику пропустити важливу інформацію чи соціальну взаємодію, що формує стійкі поведінкові патерни, характерні для адиктивної поведінки. Дослідження різних країн, у тому числі й українські, підкреслюють значну поширеність мобільної залежності серед підлітків і студентів, що негативно позначається на їхньому психологічному благополуччі, академічній успішності та міжособистісних відносинах. Усе це свідчить про актуальність проблеми та необхідність розробки профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового цифрового середовища та відповідального використання смартфонів молоддю.

4. Проведене дослідження серед підлітків (12–15 років) та молоді (18–25 років) не виявило статистично значущих відмінностей у рівні залежності від смартфона між віковими та статевими групами. В обох вікових вибірках учасники продемонстрували переважно помірний рівень смартфон-залежності, що свідчить про подібні тенденції та характер використання мобільних пристроїв незалежно від віку чи статі. Низький рівень залежності виявлено у 18,6% учасників, середній рівень – у 65,5% осіб, а високий – мають 15,9% респондентів.

5. Практичне значення проведеного дослідження полягає в підкресленні необхідності системної профілактики номофобії та формування здорових цифрових звичок у дітей і молоді. Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами та батьками для моніторингу цифрової поведінки підлітків, розробки сімейних правил користування смартфоном, впровадження змістовних альтернатив цифровому дозвіллю та навчання навичкам саморегуляції й емоційної стійкості.

6. Перспективи подальших досліджень передбачають розширення вибірки та включення інших вікових груп, зокрема старшої молоді (25–40 років), що дасть змогу простежити, як цифрова поведінка змінюється з віком і чи є номофобія характерною переважно для молоді, чи також притаманна старшим користувачам. Доцільним є також глибше вивчення регіональних відмінностей у рівні номофобії, оскільки цифрова поведінка молоді може

варіювати залежно від соціально-економічних умов, доступності інтернету, культурних особливостей та рівня урбанізації. Додатково доцільно дослідити, чи впливає тип населеного пункту (велике місто, мале місто, селище, село) на формування залежності від смартфона. Це дозволить визначити, чи існує зв'язок між рівнем номофобії та особливостями середовища, у якому живе молодь, і виявити групи, які можуть потребувати більшої профілактичної підтримки.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева Ю. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 23-39.
2. Бедан В. Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія*. 2021. Вип.4(53). С.5-11.
3. Білик Л. Схильність до смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя: Магістерська робота / науковий керівник: Широка А. О. – Львів, 2021 . С. 85.
4. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : Курс лекцій. Київ: МАУП, 2006. 88 с.
5. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам? *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 48-57.
6. Ганган Ю.С., Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 2. С. 25-31
7. Драниця О. Номофобія серед студентів як прояв внутрішньоособистісних конфліктів *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХІХ Міжнародної науковопрактичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. Київ. 2019. С. 291-293*
8. Єременко Д.А. Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 277-281.
9. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

10. Літвінова, О. В., Венгер, Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С. 155-161
- 11.Макаренко, А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Харків: ХАІ, 2020. 127 с.
- 12.Мартинюк І. А. Патопсихологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 208 с.
13. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 3. С. 37–46.
14. Мовчанюк, М. Т. Мобільна залежність та її вплив на людину. *Вінницький національний технічний університет*. 2021. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10151/8504> (дата звернення 3.12.2024)
- 15.Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки. Одеса : Астропринт, 2022. 67 с.
- 16.Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
- 17.Украєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку: дис. канд. психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 325 с.
- 18.Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 28–39.
- 19.Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М., Ляшко А. В. Психологія роботи із залежними станами. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 101 с.
- 20.Чулков О. М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навчально-методичний посібник. Запоріжжя: 2017. 131 с.
21. Шарафутдінова О. В. Залежність від смартфона як прояв поведінкової адикції /*Матеріали науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 24–

- 25 лютого 2023 р.). Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2023. С. 99-102.
22. Шугайло, Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького Національного Університету. 2015. Вип. 2 С. 17–23.
  23. Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikeyeva, A. Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. 9. P. 1-12
  24. Bhattacharya S., Bashar M. A., Srivastava A., & Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*. 2019. Vol 8 (4). P. 1297–1300
  25. Bragazzi N., Giovanni Del Puente. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. Vol. 7:155-60.
  26. Çakmak-Tolan, Ö. & Karahan, S. The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 2022. Vol. 9(1). P. 115-129.
  27. Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, Hahn C, et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*. 2013. Vol 8(2)
  28. Navas-Echazarreta N., Juárez-Vela R., Subirón-Valera A. B., Rodríguez-Roca B., Antón-Solanas I., Fernández-Rodrigo M. T., de Viñaspre-Hernandez R. R., Sabater A. M., Echániz-Serrano E., Saus-Ortega C., Santolalla-Arnedo I., Satústegui-Dordá P. J. Nomophobia in university students during COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *Front. Public Health* 11:1242092. 2023.
  29. Reichrath, B., & Pietrowsky, R. Exploring problematic mobile phone attachment and associations to anxiety and inhibitory control after a short-term smartphone separation. *Journal of Cyberspace Studies*. 2022. Vol 6(2). P. 115-129.

30. Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014 Vol. 3(4). P. 254–265.
31. Rukhtsel Yu. S. Fubbing. Nomophobia. Psychological Signs: *Materials of the 9th International Scientific and Practical Conference*. (November 14-16, 2021) / Ed. by Komaritsky M. L. Madrid, 2021. P. 370-377.
32. Schoeni A, Roser K, Rösli M. Symptoms and Cognitive Functions in Adolescents in Relation to Mobile Phone Use during Night. *PLoS ONE*. 2015. Vol. 10(7).
- 33.** Tams S., Legoux R., & Léger, P.-M. . Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 81. P. 1-9.

## Додаток А

## Україномовна версія «Шкали залежності від смартфону» (SAS)

		Ніколи	Майже ніколи	Рідко	Час від часу	Майже завжди	Завжди
1	Я забуваю виконати роботу через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
2	Мені важко зосередитися на роботі/навчанні через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
3	Можу відчувати запаморочення чи затуманення зору через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
4	Можу відчувати біль у зап'ястях або потилиці під час використання смартфона	1	2	3	4	5	6
5	Маю відчуття втоми та відсутність достатньої кількості сну через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
6	Смартфон приносить в моє життя спокій та затишок	1	2	3	4	5	6
7	Під час використання смартфона почуваю себе задоволеним та емоційно збудженим	1	2	3	4	5	6
8	Смартфон додає мені впевненості	1	2	3	4	5	6
9	Смартфон дає мені можливість позбутися стресу	1	2	3	4	5	6
10	Немає нічого веселішого, ніж переглядати певний контент на смартфоні	1	2	3	4	5	6
11	Без смартфона моє життя було би порожнім	1	2	3	4	5	6
12	Смартфон дає мені можливість найкраще розслабитися, у порівнянні із іншими способами розслаблення	1	2	3	4	5	6
13	Час за смартфоном приносить мені найбільше задоволення, у порівнянні з іншими способами проведення часу	1	2	3	4	5	6
14	Я би не витримав/-ла, якщо би довелося залишитися без смартфона	1	2	3	4	5	6
15	Якщо я не тримаю смартфон у руках, то відчуваю нетерпіння та роздратування	1	2	3	4	5	6
16	Я думаю про свій смартфон навіть тоді, коли його не використовую	1	2	3	4	5	6

17	Я ніколи не відмовляюся від смартфона, навіть якщо він буде заважати моїм повсякденним справам	1	2	3	4	5	6
18	Мене легко роздратувати, якщо почати турбувати в той час, коли я сиджу у смартфоні	1	2	3	4	5	6
19	Навіть поспішаючи до туалету я не забуваю прихопити з собою смартфон	1	2	3	4	5	6
20	Це справді чудово, що за допомогою смартфона я можу познайомитися з великою кількістю нових людей	1	2	3	4	5	6
21	Відчуваю, що мої стосунки з друзями зі смартфона є більш інтимними, ніж стосунки з реальними друзями	1	2	3	4	5	6
22	Якщо б мені довелося втратити смартфон, то це було би так само боляче, як втратити друга	1	2	3	4	5	6
23	Відчуваючи, що друзі зі смартфона розуміють мене краще, ніж друзі з реального життя	1	2	3	4	5	6
24	Постійно перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити переписку, яка відбувається у соціальних мережах (Twitter або Facebook, Instagram) між іншими людьми	1	2	3	4	5	6
25	Як тільки прокидаюся, одразу перевіряю останні новини та повідомлення у соціальних мережах (Twitter або Facebook, Instagram)	1	2	3	4	5	6
26	Я надаю перевагу поспілкуватися по смартфоні, ніж зустрітися з друзями чи близькими людьми в реальності	1	2	3	4	5	6
27	Я надаю перевагу щось прогуглити у смартфоні, ніж запитати у інших людей	1	2	3	4	5	6
28	Заряду батареї мого смартфона не вистачає на цілий день	1	2	3	4	5	6
29	Я використовую свій смартфон довше, ніж я передбачав/-ла	1	2	3	4	5	6
30	Як тільки я відкладаю смартфон, відчуваю потяг знову ним скористатися	1	2	3	4	5	6
31	Я кілька разів пробував/-ла скоротити час у смартфоні, але мені це не вдалося	1	2	3	4	5	6
32	Я часто думаю, що варто менше часу проводити у смартфоні	1	2	3	4	5	6
33	Оточуючі кажуть, що я забагато сиджу у смартфоні	1	2	3	4	5	6