Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНІВ СЕРЕД РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП МОЛОДІ

Виконала: студентка 61 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Психологія»
Недоступ Марина Михайлівна
Науковий керівник: д.псих.н. Дроздов О.Ю.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:_____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів – 2024

Студентка _____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент _____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології

протокол № _____ від «____» _____ 2024 року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП…….3

Розділ І. Теоретико-методологічний аналіз феномену залежності від смартфонів

1.1 Феномени адикції та адиктивної поведінки ……6

1.2 Сучасні тенденції використання смартфонів ……11

1.3 Номофобія як вид технологічної залежності……..14

Розділ ІІ. Емпіричне дослідження залежності від смартфонів в різних вікових групах

2.1. Методика та процедура дослідження……...26

2.2. Отримані результати та їхній аналіз…….29

2.3. Практичні рекомендації……..35

ВИСНОВКИ……...56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..59

ДОДАТКИ……64

ВСТУП

Актуальність проблеми. Технічний прогрес сьогодні досягнув приголомшливого рівня, і це не потребує аргументів. Штучний інтелект, віртуальна реальність, космічні технології просто вражають та захоплюють! Ми знаємо, що це реальність, але поки що далека від нас, пересічних українців, тому не повністю і не кожному осяжна для розуміння. Проте є річ, що робить нас впевненими користувачами новітніх технологій, які повною мірою відчувають смак того самого технічного прогресу. Йдеться про мобільний телефон.

Багатофункціональності смартфону здається, немає меж. Сучасний апарат зовсім не схожий на своїх прародичів – кнопкових телефонів з антенкою, які давали можливість здійснювати/приймати дзвінки та надсилати/отримувати повідомлення, і при цьому вважалися розкішшю. Сьогодні мобільний, окрім своїх безпосередніх функцій, дозволяє переглядати відео, читати книги, вивчати іноземні мови, планувати дозвілля, а також у розпорядженні користувача – різноманітні ігри, соціальні мережі, бізнес-асистент тощо.

Смартфони сьогодні являють собою одночасно і міні-комп'ютери, і мобільні телефони, їх використання зростає великими темпами з року в рік. Дослідження доводять, що майже ¾ трафіку серед регулярних користувачів Інтернет проходить саме через мобільні пристрої. Але зростання кількості використання мобільних пристроїв має і негативну сторону. Так вчені зазначають, що майже кожна четверта дитина чи молода людина демонструє ознаки залежності від смартфону, яка є видом поведінкової залежності. Дослідження наводять різні дані щодо поширеності симптомів смартфон залежності, від від 6,4% у Туреччині до 30,9% у Південній Кореї. Такі дані в більшості залежать від використаної методології. В Україні тема смартфон залежності є мало дослідженою, відсутні відповідні опитувальники для збору

даних про частоту та особливості використання смартфонів різними користувачами.

Актуальним є питання не тільки діагностики схильності до смартфон залежності, а й виявлення особливостей смартфон залежності.

Мета – вивчити психологічні особливості прояву залежності від смартфону серед вітчизняних школярів.

Об'єкт дослідження – залежність від смартфонів (номофобія).

Предмет дослідження – особливості прояву номофобії серед вітчизняних підлітків та юнаків.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел та досліджень визначити сутність та ознаки проблеми залежності від смартфонів, її чинники.

2. Організувати та провести емпіричне психологічне дослідження особливостей прояву номофобії серед представників різних вікових груп вітчизняної молоді.

3. Здійснити математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів.

4. Запропонувати напрямки практичного впровадження результатів, сформулювати висновки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу складають: теорія особистості диспозиційного напрямку (Р.МакРей, П.Коста, Л.Голдберг); погляди на проблему психологічної залежності від мобільних телефонів та основні концепції європейських науковців (А. Біанчі, Дж.Філіпс та ін.).

Для реалізації поставленої мети було використано наступні **методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукових джерел, класифікація, узагальнення), емпіричні (опитування, тестування) та математико-статистичні (вирахування середньостатистичних показників, методи статистичної вірогідності відмінностей).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з: вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, основний зміст містить 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
Теоретико-методологічний аналіз феномену залежності від смартфонів

1.1. Феномени адикції та адиктивної поведінки

Розкриваючи тему залежності передусім треба визначити термін «адикція». Одного єдиного визначення терміну «адикція» не існує, так одні джерела під адикцією (від лат. addictus – сліпо відданий; той, що потрапив у рабську залежність) розуміють непереборний (компульсивний) потяг до вживання певної природної або штучної речовини (нікотин, алкоголь, наркотики та ін.), що супроводжується тенденцією до збільшення доз, підвищення толерантності та формуванням синдрому відміни; нав'язливе бажання виконувати певну діяльність [19].

І. Сбітнєва зазначає, що адикція – це недосконалий спосіб пристосування до важких умов діяльності та спілкування. Адикція також може розглядатися як спроба втечі з дійсності в деяке віртуальне місце, в якому дозволено перепочити, порадіти, зібратися з силами для того, щоб після знову повернутися в небезпечну ситуацію реального життя [17].

На думку А. Єгорова та С. Ігумнова, адикція являє собою набір учинків, типів поведінки, які включають споживання хімічних речовин або вдосконалення дій, і самі вчинки можуть викликати зміни подібні до тих, які виникають у результаті споживання хімічних речовин [20].

Сьогодні термін «адикція» застосовується як тотожний «залежності», допускаючи усі психічні та фізичні симптоми, котрі з'являються за довгого споживання адиктивних речовин, тобто будь-яких наркотичних або психотропних речовин, якісною характеристикою яких є спроможність викликати залежність під час їх споживання. Це підвищення сприйнятливості до речовини, яку зловживають, постійне хвилювання щодо пошуків наркотиків, незважаючи на згубні наслідки, а також безліч невдалих спроб припинити вживання. Руйнівний характер адикції проявляється у тому, що

спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету.

Проблема адикції (патологічної залежності) починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, призводячи до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина зупиняється у своєму особистісному розвитку [20].

Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов та інші види діяльності. Вона поглинає час, сили, енергію та емоції таким чином, що залежний не може вести збалансоване життя, займатися іншими видами діяльності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, збуджуватися, розслаблятися, розвивати інші боки особистості, висловлювати співчуття та емоційну підтримку [20].

Адиктивна поведінка – прагнення до відходу від реальності, за засобами змінення свого психічного стану. Адиктивна поведінка – один із типів девіантної (відхильної) поведінки з формуванням прагнення людини до відходу від реальності, шляхом штучного змінення свого психічного стану, засобами застосування деяких речовин або постійної фіксації уваги на конкретних видах діяльності з ціллю розвитку і підтримки інтенсивних емоцій. Замість того, щоб знайти будь-який оптимальний вихід із важкої ситуації аддиктивна особистість просто уникає проблем [6].

Сьогодні в різних наукових джерелах існує багато визначень адиктивної поведінки. Американський дослідник Міллер уважає, що адиктивна поведінка – це вживання різних речовин, які можуть змінити психічний стан індивіда до формування залежності. Вітчизняні вчені вважають адиктивну поведінку формою деструктивної поведінки, яка характеризується прагненням змінити свій психічний стан шляхом уживання різноманітних психоактивних речовин із метою виходу з реальності. Люди з адикцією захищають свій внутрішній світ від «негативних» впливів оточення. Як відомо, звичайним стосункам властива динаміка, під час якої відбувається обмін думками, взаємозбагачення, засвоєння досвіду. Людина

стикається з новими ситуаціями та новими методами, які стимулюють її розвиток. Адиктивні відносини з наркотичними або психотропними речовинами, які певною мірою замінюють будь-який інший предмет, позбавлені цих динамічних особливостей, є фіксація на заздалегідь визначених емоціях, що досягається стереотипним шляхом. Таким чином, адиктивні відносини є порівняно стабільними і передбачуваними. Проте ця стабільність і передбачуваність містять у собі щось мертве, застигле, що гальмує розвиток особистості [20].

Відповідно до В. Москаленко, адиктивна поведінка – це повторювана звичка, яка підвищує ризик захворювання, пов'язана з особистими або соціальними проблемами. Аналіз психологічної та соціальної літератури дає змогу визначити чинники, що сприяють виникненню адиктивної поведінки: неспроможність у навчанні (38 %), жорстоке поводження з дитиною у сім'ї (25 %), постійні конфлікти між батьками (15 %), емоційне відчуження (22 %). Можна виділити чотири основні групи чинників, які сприяють розвитку адиктивної поведінки [20]:

1. Індивідуальна моральна незрілість: негативне ставлення до навчання, недостатня соціально-координаційна діяльність і соціально значущі установки, вузьке і нестійке коло інтересів, відсутність захоплень та духовних пошуків.

2. Несприятливе мікросередовище: неповна сім'я, важка праця батьків, деформовані сімейні стосунки, що призводять до неадекватного засвоєння соціальних ролей і неадекватного виховання.

3. Індивідуально-біологічні особливості особистості: генетична схильність до психічних захворювань і алкоголізму, важкі соматичні захворювання в дитинстві, органічні ураження мозку.

4. Індивідуально-психічні особливості, нервово-психічні відхилення особистості: низька стійкість до емоційних навантажень, тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, недостатня соціальна адаптація.

А. Худяков виділяє чотири основні критерії адиктивної поведінки: психологічний, фізіологічний, соціальний і клінічний. Як указує вчений, психологічні критерії – це ослаблення мотивів, які можуть перешкоджати вживанню психоактивних речовин. У результаті виникають різні варіації психологічного захисту у вигляді проєкції, заперечення і т. п. Фізичним критерієм адиктивної поведінки є поблажливість до речовини, що вживається. Соціальний критерій, на думку автора, – це кількість уживання психоактивних речовин, за якого виникають перераховані вище критерії адиктивної поведінки. Амнестичні розлади, емоційно поведінкові порушення властиві для клінічних критеріїв [20].

Р. Браун виявив шість універсальних, для всіх видів компонентів адикції: 1) особливість, «надцінність»; 2) ейфорія; 3) зростання толерантності до психоактивних речовин; 4) симптоми відміни; 5) конфлікт з оточуючими і самим собою; 6) рецидив.

Для всіх поведінкових залежностей Гріффітс в свою чергу виділив наступні майже такі ж характерні елементи [34]:

1. особливість: особлива цінність, надання переваги перед іншими видами діяльності;

2. зміна настрою: емоційна реакція на дію; можливий приплив адреналіну під час дії або вихід з депресивного стану;

3. толерантність: необхідність збільшення кількості поведінки чи дії для досягнення бажаного рівня зміни настрою;

4. симптоми абстиненції: неприємні відчуття або фізіологічні симптоми за припинення діяльності або скорочення час;

5. конфлікти з іншими людьми, а також негативний вплив інші види діяльності через поведінку чи дію;

6. рецидив (висока вірогідність повторення початкової дії чи поведінки.

На сьогодні вчені-психологи розрізняють п’ять етапів розвитку адиктивної поведінки людини:

1) відкриває спосіб, за допомогою якого може порівняно легко міняти

свій психічний стан;

2) звично використовує цей спосіб у важкі моменти;

3) адиктивна поведінка стає частиною її особистості і не підлягає критиці;

4) адиктивна частина особистості починає повністю визначати життя адикта;

5) руйнуються психіка і біологічні процеси в організмі.

Окрім вищезазначених етапів розвитку адикції, адиктивну особистість відрізняють деякі риси: невиразність духовних, а також інтелектуальних інтересів, безвідповідальність, нестійкість. Адикт у декілька разів гірше переносить як кризові ситуації, так і труднощі повсякденного життя.

Більшість науковців дотримуються думки, що фактори, які впливають на формування адиктивного типу поведінки:

- неправильне виховання дітей у родині або відсутність взагалі виховання;
- нестабільність політичної ситуації в державі;
- асоціальна поведінка батьків або інших членів родини, негативна психоемоційна обстановка в сім'ї;
- дитяча психотравма, як фактор адитивної поведінки;
- генетична схильність до різних форм адитивної поведінки;
- відсутність сенсу життя, хобі;
- меланхолічний тип темпераменту особи; слабкий тип нервової системи;
- затримка психічного розвитку особистості;
- брак позитивних емоцій у житті;
- проблеми за навчанням, роботою;
- нестабільність політичної ситуації в державі;
- тривале перебування у стані фрустрації, стресу, депресії;
- проблеми в особистому житті, відсутність взаєморозуміння з близькими.

В. Менделєвич описав психологічні особливості людей з адиктивною поведінкою. Основні характеристики цих особистостей включають[20]:

1) знижену толерантність до труднощів у повсякденному житті, але хорошу толерантність до кризових ситуацій;

2) страх стійкого емоційного контакту із зовнішнім соціальним зв'язком;

3) бажання казати неправду;

4) бажання звинуватити інших, знаючи, що вони невинні;

5) уникнення відповідальності під час прийняття рішень;

6) стереотипну та повторювану поведінку;

7) залежність;

8) тривогу.

Є. Змановська зазначає, що адикти страждають синдромом дефіциту задоволення, який проявляється у постійному відчутті нудьги, стану бездушності й апатії [20].

Слід зазначити адикція буває хімічною (субстанціональною, фізичною) та поведінковою (несубстанціональною, психологічною)

О. Бартків зауважила, що науковці визначають такі види залежностей (адикцій): хімічні; нехімічні, від азартних ігор [1].

Кожен вид залежностей може по різному проявлятися:

Хімічна (наркотична залежність, паління тютюн)

До нехімічних залежностей також належать технологічні залежності, а саме: комп'ютерна, інтернетна, телевізійна, від мобільного зв'язку, гаджет – адикція, смартфон-залежність.

1.2 Сучасні тенденції використання смартфонів

В XXI ст. на фоні стрімкого розвитку інформаційних технологій та активної інтеграції медійної сфери в звичний уклад життя сім'ї змінився простір сучасного дитинства. Воно виявилося заповнено не тільки звичними іграшками, книгами, матеріалами для дитячої творчості й конструювання, їх невблаганно витісняють інформаційно-технічні пристрої, котрі ввійшли в кожну сім'ю й стали невід'ємною частиною процесу розвитку й дорослішання. Сучасне покоління дітей не пам'ятають світ, в якому немає смартфону, він з народження взаємодіє з ними [9].

Сьогодні досить часто можна помітити, як, замість спілкування, молоді люди проводять час разом кожен у своєму телефоні. Зазвичай, користувачі смартфонів починають свій день із, наприклад, перегляду соціальних мереж або стрічки новин та закінчують його так само. «Розумні гаджети» стали невід'ємною частиною життя: люди використовують їх не лише для дзвінків або повідомлень, але й для перевірки погоди, здійснення онлайн-покупок, пошуку роботи тощо.

Як показує практика та соціальні опитування, мобільні гаджети, що поєднують у собі функції не лише смартфона, а й ПК – кардинально змінили життя багатьох людей. Що ж корисного дає людині смартфон?

Мобільний зв'язок – це одна з необхідних, швидких та корисних можливостей, яку нам надав смартфон. Сучасне суспільство використовує смартфон для різноманітних цілей: пошуку необхідної інформації, орієнтація на місцевості, спілкування, перегляд відео, слідкування за новинами та сучасними тенденціями в будь-якій галузі, читання книжок, навчання, розваги, ігри тощо.

Дослідження американського фонду сім'ї Кайзер (KEF) стосовно використання підлітками медіагаджетів виявило збільшення користування мультимедійними пристроями (на сам перед смартфоном) при досягненні дітьми вікової групи 11-14 років (у порівнянні з віковою групою 8-10р): збільшення телеконтенту на 1год 22хв/день, на 1 год 14 хв/ден більше прослуховування музики, на 24 хв. – гра у відеоігри.

Згідно зі статистикою міжнародного дослідницького проекту ESPAD, проведеного у 2019 р. в Україні серед підлітків 14-17 років, лише 6,7 % відповіли, що не користувалися соціальними мережами жодної години в робочі дні. Дані опитування демонструють, що в будні близько 48,6% підлітків проводить у соціальних мережах до 3-х годин на день, а44.7% - 4-х та більше годин, а у вихідні дні – 39% респондентів користуються соціальними мережами до 3-х годин включно та 54,9% - від 4-х годин та більше. Більше половини (55,4%) опитаних визнають,що проводять забагато

часу в соціальних мережах. Практично кожен четвертий (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах, а ще 43,6% зазначили, що їхні батьки кажуть, що вони проводить забагато часу в соціальних мережах [9].

Ситуація в Україні не менш тривожна, так Літвіновою О. та Венгер Н. було проведено емпіричне дослідження серед 60 учнів загальноосвітніх шкіл м. Кременчука та м. Львова, середній вік респондентів становив 13,7 років. За результатами анкетування, проведеного за допомогою авторської анкети виявлено, що 100% опитуваних володіють мобільними телефонами, крім дзвінків на SMS, підлітки найчастіше використовують свої смартфони для фото, відео зйомки та користування соціальними мережами (78% опитаних), слухають музику в аудіоплеєрі телефону (75%), а також користуються Інтернетом, месенджерами та будильником (70%). Переглядають відео чи фільми на телефоні 2/3 опитаних (66,7%), а в ігри грають майже 60% опитаних. Опитування показало, що майже 45% підлітків постійно користуються смартфоном протягом дня; 25% опитаних розмовляють по телефону більше 30 хв.; майже 15% опитаних говорить по телефону більше години протягом дня. До того ж на інші потреби, крім дзвінків та SMS, більше половини опитаних витрачає більше 3-х годин свого часу на смартфон (18,3% - від 3 до 5 год., 45% - більше 5 год.); лише 6,7% проводить у смартфоні не ільше 30 хв. на день. Найчастіше підлітки носять свій телефон у кишені брюк (2/3 опитаних) або тримають у руці (66,7%), що є одним з найбільш небезпечних для організму варіантів носіння телефону. Також більше половини опитаних під час сну тримають телефон недалеко біля ліжка, а 15 % взагалі залишають свій телефон на ліжку біля подушки/під подушкою, що також є дуже шкідливим для організму. Хоча майже всі опитувані (96,7%) дали відповідь, що знають про шкоду від мобільного телефону, серед переліку можливого негативного впливу мобільного пристрою найбільш згадуваним є погіршення зору (75% респондентів).

Науковці зазначають, що використання мобільних телефонів для підлітків є настільки важливим, що вони не вимикають його на ніч, що сприяє «Поведінці пильності», яка ускладнює відпочинок. Дотичне дослідження показало, що 27% підлітків (11-14 років) визнали, що ніколи не вимикають свої мобільні телефони, і ця поведінка посилюється з віком, тому у віці 13-14 років вже кожен третій підліток ніколи не вимикає свій мобільний [9].

1.3 . Номофобія як вид технологічної залежності

Залежність від смартфону є найпоширенішою формою гаджет-залежності, що неофіційно визнана хворобою XXI століття. Якщо спочатку Інтернет викликав технологічну залежність, то тепер у зв'язку з поширеністю майже на всі верстви населення, смартфон став джерелом поведінки, що потенційно викликає залежність.

Гаджет-адикція – залежність від маніпуляції з технічними засобами, такими як комп’ютери, телефони, смартфони, MP3-плеєри, портативні DVD-плеєри; цифрові диктофони; цифрові відео- й фотокамери, побутові прилади. Формуванню й поширенню такого роду адикцій сприяє сам процес розроблення, виробництва нових технічних засобів, їх удосконалення, розширення спектру функціональних можливостей тощо [9].

На думку дослідників, синдром гаджет-адикції формується не безпосередньо від самого технічного засобу, а від його мультимедійних функцій, адже сучасні технологічні пристрої (смартфони, планшети, ком’ютери тощо.) дають можливість користувачам дивитися відео/фільми, знімати відео/фото і робити «селфі», здійснювати пошук і Інтернеті, грати в ігри, користуватись соціальними мережами й месенджерами, телефонувати, відправляти SMS та багато іншого. Крім того, залежність від гаджетів у

багатьох аспектах схожа на Інтернет – залежність та тісно переплітається з нею [9].

Термін «номофобія» вперше був використаний у 2008 року. Сам термін «номофобія» фактично є скороченням англійського словосполучення «No mobile phone phobia», а саме «страх залишитися без мобільного телефона» [16].

Наразі для визначення негативного досвіду користування смартфонами не існує чіткого визначення, так можна зустріти такі визначення як надмірне використання смартфону, смартфон залежність [24], а в англомовному літературі: «mobile phone dependence», «smartphone addiction», «cellular phone dependence», «problematic mobile phone use», «problematic smartphone use», «problem cell phone use», «mobile phone abuse», «compulsive smartphone usage» [25]; [39]. Деякі дослідники вважають мобільну чи смартфон залежність та номофобію тотожними поняттями [39].

Сам термін був застосований спеціалістами для опису стану занепокоєння та навіть паніки у людини, який з будь-яких причин втратив можливість підтримувати зв'язок з людьми за допомогою смартфону. Наразі цей термін не має статусу клінічного діагнозу. Хоча в його назві йдеться лише про “телефон”, втім також ним позначають страх залишитися без ПК, Інтернету і взагалі без технологій доступу до мережі[36].

Відповідно до Кінга та Браззі термін «номофобія» має наступні визначення:

“Номофобія – це розлад, для якого характерний дискомфорт або тривожність, коли особа немає мобільного телефону або доступу до ПК” [35].

“Номофобія – це розлад сучасного цифрового та віртуального суспільства і стосується дискомфорту, занепокоєння, нервозності чи страждань, спричинених відсутністю контакту з мобільним телефоном чи комп'ютером, загалом мова йде про патологічний страх залишитися без контакту з технологіями”, як зазначає Брагаззі. “Номофобія – це переживання тривоги або дискомфорту, спричинених відсутністю мобільного телефону,

ПК чи будь-якого іншого віртуального пристрою зв'язку» - схоже до попередніх визначення, запропоноване Кінгом з колегами [36].

В літературі описані спроби внести номофобію як діагноз DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders). Є варіант спроби визначення номофобії не як окремого явища, а як синонім до смартфон-залежності та проблемного використання смартфону [39].

Щодо ознаки “особливості” Адам Альтер наводить приклад дослідження, в якому 46% респондентів-підлітків воліли б зламати кістку, ніж розбити телефон, пояснюючи це так: “Принаймні коли я одужую, у мене залишиться смартфон” [26].

Наразі номофобію відносять до специфічної фобії, тобто це страх перед конкретним стимулом (предметом або ситуацією) [30].

Вона виникає через постійну залежність від смартфона, страх бути недосяжним та втратити зв’язок із соціальним оточенням [10].

Головною причиною виникнення номофобії у людини це страх опинитися повністю ізольованим від оточуючого світу. Найчастіше така причина виникає у людей похилого віку та у мешканців сільської місцевості [29].

Тому що при відсутності або несправності смартфона вони починають відчувати страх залишитися безпорадними. Наступною найбільш розповсюдженою причиною розвитку номофобії є патологічний страх самотності. Ця причина виявляється у людей з низькою самооцінкою, які відчувають страх бути не понятими, непомітними; люди, в яких відсутня навичка комунікації в реальному житті. За допомогою смартфона вони мають доступ по соціальної мережі, де можуть вільно спілкуватися, створюючи собі певний образ та необхідну атмосферу. Також серед причини виділяють безпосередньо залежність від віртуального життя, тобто необхідність бути популярним, доступним до спілкування, вести особисті блоги. Таким чином, відсутність смартфону позбавляє їх популярності [29].

Кінг з колегами ще з 1997 почали спостерігати, що пацієнти з тривожним розладом скаржаться на роздратування, занепокоєння, тугу, піт та тремтіння, серед іншого, пов'язані з необхідністю мати певні пристрої як то мобільний телефон та ПК [36]. Пристрої сприяють виникненню у них відчуття безпеки та впевненості, що зменшує тривожні переживання. Телефон мав бути завжди поряд і увімкненим, а якщо пацієнт забув його вдома, то негайно повертався за ним.

Цікавим є те, що телефон слугував для них "подушкою безпеки": там були номери телефонів лікарів, лікарень, психологів та інших довірених осіб, які могли допомогти зменшити занепокоєння, пов'язане зі страхом потрапити у неприємності перебуваючи не вдома.

О. Бондар зазначив, що номофобія – психічний розділ, нав'язливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не на реальному світі. В такому стані ігнорується потреба в їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності [9]. До психологічних симптомів можна віднести: ейфорія або гарне самопочуття під час роботи за гаджетом; неможливість зупинитися; постійне збільшення часу перебування в руках із гаджетом; ігнорування родини та друзів; відчуття тривоги, спустошення, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом; брехня прос свою діяльність своїм близьким; проблеми з навчанням. Щодо фізичних симптомів, то О. Бондар вважає що це: біль в області зап'ястя через тривалу напругу м'язів; головний біль; сухість у очах; головний біль; біль у спині; нерегулярне харчування; порушення сну [3].

Г. Золотова тлумачить номофобію як вид адитивної поведінки, який характеризується залежністю від нових технічних пристроїв , при чому користування ними не має навчальної або виробничої мети. Ознаками гаджетадикції є: збільшення часу користування смартфоном та витрат на нього; існування постійної потреби у використанні; виникнення тривоги при

неможливості користування пристроєм; нехтування небезпекою від використання тощо [8].

Н. Цой дану залежність визначає як різновид технологічної залежності, що формується на базі різних форм використання пристроїв інтернету відповідно до динаміки, властивої адиктивному процесу, за рахунок зміщення цілей адиктивно-схильної особистості у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення реальної життєдіяльності віртуальною. Учена констатує, що є проблема концептуалізації гаджет-адикції, оскільки частина дослідників визначає окреслений феномен як хворобу, підставою для цього слугує припущення про подібність патопсихологічного механізму виникнення залежності від хімічних речовин або нав'язливих станів [5].

Як видно з вищезазначеного клінічні симптоми номофобії є різноманітними – це імпульсне використання смартфону, використання у якості "захисної оболонки" чи щита, а також як засобу уникнення соціальної комунікації [30], [39]. Узагальнюючи, можна виділити наступні симптоми:

- регулярно і значну кількість часу особа проводить у мобільному телефоні, маючи один або кілька телефонів, завжди має зарядний пристрій з собою; надмірне використання із втратою контролю над часом використання;

- відчуття занепокоєння і нервозність при думці про втрату телефону, або коли його немає поруч, немає можливості використати через відсутність

мережі, нульовий баланс рахунку, відсутність покриття мережі, особа уникає ситуацій, де користування телефоном заборонене (театри, кіно, аеропорти тощо); стурбованість щодо смартфону;

- постійний перегляд екрану у пошуках нових повідомлень чи дзвінків, так звана "ringxiety";

- пристрій уввімненний цілодобово, є звичка спати зі смартфоном у ліжку;

- брак соціальної взаємодії віч-на-віч з людьми, перевага надається спілкуванню з використанням технологій; негативний вплив на стосунки;

- симптоми толерантності (наприклад, потреба в кращому телефоні, більше програмного забезпечення або більше годин використання), і функціональні чи поведінкові порушення (наприклад, брехня, суперечки, труднощі в досягненнях, соціальна ізоляція, комунікація через смартфон з метою уникнення інших).

- борги чи великі витрати на використання мобільного телефону.

- симптоми відміни (наприклад, почуття гніву, напруги, депресії, коли

телефон чи мережа є недоступні, тривожний сигнал, постійне занепокоєння, про заряд акумулятора пристрою, ознаки тяги);

За іншими даними, номофобія виражається в панічних атаках, роздратованості, нудоті, стресі, головному болі, надлишковій пітливості, порушенні серцебиття, нестачі кисню та болю в грудній клітці. Вищезазначені симптоми загострюються, коли людина, яка страждає на номофобію, з будь-яких причин залишається без смартфону та не припиняються до усунення проблеми відсутності смартфону. Людям, які страждають на номофобію властива наявність смартфону в руках майже не всю добу [29].

Смартфон-залежність відносять до поведінкових залежностей. Поведінкові залежності – це потенційно ризиковані форми поведінки, які приносять короткострокову винагороду, що може призвести до стійких змін поведінки.

Можна виділити певні чинники, що сприяють формуванню схильності до смартфон залежності. Мова йде про зовнішні – технологічний або дизайн пристрою, та внутрішні чинники – психологічні, індивідуальні, соціальні та супутні патології.

Технологічні чинники. Певною мірою сам дизайн пристрою стимулює звикання до постійної взаємодії. Адам Альтер, автор книги «Непереборне: посилене звикання до технологій або бізнес, що тримає нас на гачку“

привертає увагу до неперервності досвіду використання смартфону [25]. Перегортаючи сторінку книги виникає пауза для прийняття рішень, читати далі чи зупинитися, але гортання соціальних мереж Facebook, Istagram є бездонним, безкінечним потоком з відсутню таких пауз. Альтер порівнює цей досвід з ефектом казино, де можна натиснути важіль і нова порція (стрічка) вже тут. Так само і з онлайн іграми, де немає орієнтирів, щоб допомогли зорієнтуватися у тому, на якому етапі гри знаходиться користувач та наскільки довго перебуває у додатку. Він посилається на розробника з Google Трістана Гарріса, який був стурбований впливом нового дизайну продуктів на формування залежностей у їхніх користувачів. “Потрібен етикет дизайну. Щоб у дизайні з’явилася клятва Гіппократа, як у лікарів – не нашкодь”- зазначає Гарріс. Один з топових дизайнерів Кремнієвої долини наводить аналогію безкінечної стрічки соціальної мережі із експериментом про суп, в якому виявили що, якщо непомітно підливати суп, то людина буде їсти та їсти, так як не досягає відчуття завершеності дії [27].

Супутня патологія. Важливим є також питання наявності в осіб схильних до смартфон-залежності супутньої патології. Деякі вчені говорять про подвійний діагноз з такими розладами як: тривожний та панічний розлад, інші фобічні розлади (зокрема агорафобія), обсесивно-компульсивний розлад, розлади харчової поведінки, депресія та дистимія, алкогольна та наркотична залежність, а також інші поведінкові розлади (зокрема Інтернет-залежність, азартні ігри, ігрова залежність в Інтернеті, компульсивні покупки та сексуальна поведінка) та розлади особистості (межовий, антисоціальний та уникаючий) [30].

Індивідуальні чинники. Люди з низькою самооцінкою та труднощами у соціальній сфері, які прагнуть до приналежності та схвалення іншими, більше схильні розвивати залежність від аплікацій соціальних мереж та смартфон залежність загалом Найбільш розповсюдженою причиною розвитку номофобії у молоді є – наслідування. Бути не гірше ніж інші, слідувати моді, не виділятися на фоні інших. Таку життєву позицію часто

підкріплюють дорослі, які ставлять матеріальні цінності на перше місце серед існуючих цінностей [29].

Соціальні чинники. Складна ситуація в сім'ї, відносини з батьками та близьким оточенням, вплив друзів, мас-медія, культури тошо.

Також треба відмітити, за даними досліджень між психічними розладами та надмірним використанням технологій існує взаємозв'язок, як можна побачити з досліджень [41]. Поділивши опитуваних на групу з наявними психічним розладами і без, вчені виявили кореляцію залежності до технологій з вираженістю симптомів психічних розладів. Найбільш схильними до надмірного щоденного користування смартфону виявилися жінки (69%) віком 18–29 років. Психопатологічний профіль групи з найбільшими ознаками номофобії складався з наявності таких розладів як: генералізований тривожний розлад (85%), панічний розлад (51%), агорафобія (49%), депресія (43%), соціальна фобія (15%), обсесивно-компульсивний розлад (13%), ПТСР (6%) та анорексія (1%). У групі досліджуваних, які використовували технології для відпочинку чи роботи, ознаки номофобії (занепокоєння, нервозність тощо) за відсутності пристрою не виникали [39].

Треба визнати, що батьки у своєму прагненні бути турботливими та сучасними водночас квапляться забезпечити дитину модним ґаджетом. Звичайно, сьогодні важко уявити своє існування без мобільного телефону, тим паче, коли мовиться про зв'язок зі своєю дитиною. Мобільний дозволяє відстежувати місце перебування дитини та вирішує низку інших питань, що стосуються безпеки та контролю. Однак, які є негативні наслідки використання смартфону:

1. Порушення режиму сну. Через витрату часу на соціальні мережі чи ігри діти менше сплять, втрачаючи при цьому шанс на здоровий нічний сон та повноцінний відпочинок. Це призводить до недосипання і, як наслідок, зниження продуктивності наступного дня.
2. Негативний вплив Інтернету. Можливості, які відкриває Інтернет для

навчання та спілкування, – безмежні. Дуже зручно, що у мобільному можна знайти відповідь майже на будь-яке запитання. Але разом з тим Всесвітня павутина несе і небезпеку для дітей. З появою Інтернету з'явилося таке негативне явище, як кібербулінг – навмисні образи, залякування, погрози за допомогою сучасних засобів комунікації.

Ще однією серйозною проблемою є секстинг та перегляд неповнолітніми контенту еротичного характеру та порнографії.

Годі й казати про залежність молоді від соціальних мереж, що буквально паралізує їхню нормальну життєдіяльність.

3. Відволікання. Дитина, у розпорядженні якої мобільний телефон, зазвичай менш уважно та сумлінно виконує свої домашні або шкільні обов'язки. Мобільний сприяє зниженню рівня засвоювання навчального матеріалу, здатності запам'ятовувати, ефективного використання робочого часу та продуктивності праці. Один з топових дизайнерів Кремнієвої долини наводить аналогію безкінечної стрічки соціальної мережі із експериментом про суп, в якому виявили що, якщо непомітно підливати суп, то людина буде їсти та їсти, так як не досягає відчуття завершеності дії [27].

4. Зниження соціальних якостей. Можливості мобільних девайсів сприяють знеціненню живого спілкування, жестів та міміки, активного способу життя. Молодь сьогодні віддає перевагу віртуальному спілкуванню та з канапи стежить за оновленнями на акаунтах друзів у соцмережах. Вчені вважають, що надмірне використання смартфону впливає на різні аспекти пізнання та пов'язане з проблемами на рівні комунікації та міжособистісній взаємодії серед однолітків [2].

5. Негативний вплив на здоров'я та розвиток дитини. Ожиріння через брак руху та цукровий діабет серед дітей і підлітків набирає обертів. Забезпечуючи можливість грати, писати повідомлення та користуватися Інтернетом, мобільні телефони привчають дітей до зони комфорту та лінькуватості.

Останні дослідження показали, що у людей, які надмірно користуються електронними гаджетами, розвиваються порушення опорно-рухового апарату, зокрема «повторювана травма» або «синдром надмірного використання», який проявляється пошкодженням м'язів, сухожиль і нервів шиї, передпліччя та кисті, больовим відчуттям, слабкістю онімінням та порушенням моторного контролю, що розвивається через повторювані, незручні рухи рук протягом тривалого часу. Перші повідомлення про негативні наслідки довготривалого використання гаджетів з'явились у 2009 році, у яких надано аналіз щодо появи певного симптому, серед підлітків, який був названий «палець мобільного телефону» та є формою синдрому надмірного використання», котрі надсилали текстові повідомлення на мобільний телефон протягом тривалого часу. На цей симптом звернув увагу І Фернандес-Герреро, який у своєму повідомленні «WhatsAppitis» описав, новий розлад, який був ним зареєстрований у 34-річної вагітної жінки, яка мала двосторонній біль у зап'ясті. Збір анамнезу показав, що жінка протягом 6 годин безперервно писала та відправляла тестові привітальні повідомлення з приводу Різдва у месенджері WhatsApp [2].

Проблеми можуть виникнути і з розвитком мозку. Ніщо не здається таким важливим для формування у молодому віці, як самоконтроль, керування емоціями, розвиток уваги, навички логічного та аналітичного мислення. Смартфони цим процесам не сприяють.

6. ДТП, спричинені необачністю та нехтуванням правилами безпеки дорожнього руху через мобільний телефон. Ідеться як про водіїв, так і неповнолітніх пішоходів, які втрачають пильність на дорозі через розмови телефоном або написання/читання повідомлень. Прослуховування музики у навушниках також несе небезпеку на дорозі, адже дитина втрачає шанс почути попереджувальні та інші сигнали.

Згідно з проведеним у Великій Британії дослідженням існує тенденція до зростання випадків номофобії. Кількість осіб, що підтверджують у себе

наявність даної симптоматики зросла до 66% у 2012 упорівнянні з 53% в 2008 р. [2].

Аналіз сучасних досліджень вивчення залежності від смартфона осіб жіночої та чоловічої статі показали зв'язок з імпульсивністю, нейротизмом, інтернет-залежністю, активністю у соцмережах, звичкою користуватися смартфоном перед сном [2].

Доведено, що залежність від смартфонів у осіб жіночої статі набагато вища, ніж у чоловіків, деякі з них настільки прив'язуються до свого гаджету , що відчувають тривогу розлуки, коли не мають до нього доступу. Що стосується підлітків, то ті, які надмірно користуються смартфонами через меншу кількість спілкування віч-на-віч мають відчуття відчуженості, соціальні стосунки не приносять задоволення[2].

В наступних дослідженнях так само показано існування великого відсотку осіб з ознаками номофобії. Дослідження серед студентів-магістрів показало, що з 547 осіб 23% студентів були з ознаками номофобії, тоді як 64% студентів мали ризик розвитку таких ознак. Майже 77% студентів перевіряли свої мобільні телефони більше 35 разів на день [29].

Залежність від смартфону широко розповсюджена по усій Європі, на підставі проведених досліджень встановлено, що практично кожен сьомий мешканець любої економічно розвиненої держави страждає на номофобію.

Виявлнено, що 95,5% українських респондентів продемонстрували середній рівень залежності, 2,7 % - високий рівень, 0,6 % продемонстрували дуже високій рівень залежності. Як видно з результатів цього дослідження незалежних практично не має [9].

На сьогоднішній день досить серйозною та актуальною є смартфон-залежності серед молоді.

Наразі складно диференціювати чи розвиває особа номофобію як наслідок надмірного використання мобільного телефону, чи це поступово стає однією з ознак, притаманного їй тривожного розладу [29]. Ймовірно, номофобія може бути як похідною, так і супутнім розладом [36].

Незалежно від того, як назвати явище смартфон-залежності важливим є створення програм протидії поширенню негативного впливу від надмірного використання телефону. Наприклад, вчені з Індії пропонують три крокову програму, що має на меті обмежити на законодавчому рівні використання мобільних телефонів для дітей [29]. На їхній погляд батьки повинні мотивувати своїх дітей до участі в іграх на свіжому повітрі, ширшого залучення у громаду (зокрема, релігійні установи) і бути обізнаними щодо таких психологічних проблем як номофобія. Загалом це має на меті дати дітям можливість більше часу проводити з дорослими у взаємодії віч-на-віч.

РОЗДІЛ 2.
Емпіричне дослідження залежності від смартфонів в різних вікових групах

2.1. Методика та процедура дослідження

Емпіричне дослідження мало на меті виявлення особливості прояву залежності від смартфону серед різних вікових груп. Збір емпіричних даних був проведений на базі Чернігівського ліцею №1 Чернігівської міської ради у квітні 2024 р.

У дослідженні було використано наступні методики:

- Опитувальник для експрес-діагностики п’яти факторів особистості BFI-10 (Додаток А)
- Шкала залежності від смартфона SAS-SV (Додаток Б)
- Авторська анкета з елементами шкалювання на визначення частоти використання смартфону (Додаток В)

Опитувальник для експрес-діагностики п’яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. Сердюк, Б.Базима). Цей опитувальник призначається для діагностики п’яти факторів особистості, кожен з яких являє собою двополюсну шкалу, що надає змогу описати конкретну особистість, як пропорцію протилежних якостей. Цей підхід дає змогу розуміти особистість як співвідношення динамічних протилежностей. П’ятифакторна модель особистості – одна з теорій, яка суттєво вплинула на світ наукових досліджень, вона є найбільш часто використовувана для дослідження впливу особистісних рис на характер та ступінь різних видів залежностей.

Структура методики: опитувальник складається з 10 запитань, що оцінюються за 5-позиційною шкалою.

Використана модель «великої п’ятірки» (її акронім для зручності запам’ятовування за заголовними літерами назв факторів – EACNO) описує фактори особистості які наведені нижче.

«Е»: екстраверсія – проявляється у вигляді спрямованості на зовнішній або внутрішній світ. Екстраверти мають такі риси, як імпульсивність, активність, фізично і вербально більш активні, мають схильність до лідерства, товариські. Відносно інтровертів то, для них характерна протилежна тенденція- тримати соціальну соціальну дистанцію, віддають перевагу думкам ніж діям, уникають сильних стимулів та необхідності швидкого прийняття рішень тощо.

«А» доброзичливість - міра соціоцентризму як протилежності егоцентризму. Люди більш терпимі, толерантні, схильні до згоди, терпимі до запитів інших, цінують групову єдність, мир і злагоду, для них успіхи групи важливіші за індивідуальні. Протилежні їм особи не такі толерантні та терпимі, ставлять своє «я» на перше місце та діють перед усім в особистих інтересах.

«С»: свідомість - це фактор, який виражає ступінь свідомого контролю з боку суб'єкта за своєю поведінкою і діяльністю. З одного боку це відповідальність, ретельність, дисциплінованість, точність у роботі, орієнтація на вирішення завдання, а з іншого це мінливість, людина, яка легко відвертається, спонтанна, неорганізована, слабко зосереджена на цілі, слабко контролює власні імпульси.

«N»: нейротизм – чутливість індивіда до стресу та фрустрації. Для «невротиків» характерна легкість виникнення негативних емоцій. Вони тривожні, схильні до поганого настрою, дратівливі, схильні все бачити в «чорному світлі», а також менш задоволені життям, ніж інші люди. На іншому полюсі перебувають «реактивно врівноважені» люди, які ставляться до життя більш спокійно та раціонально. Щоби вивести їх з рівноваги і спокою, потрібні набагато сильніші подразники, ніж для «нейротіків».

«О»: відкритість - виявляється у відкритості та сприйнятливості до будь-якого нового досвіду. Відкриті досвіду люди мають широкі інтереси, гнучкий розум, розвинену фантазію, оригінальність та естетичну чутливість їх приваблює все нове, незвичайне. Протилежність цим людям – закриті для

нового досвіду індивіди. Їх відрізняють обмежені інтереси. Тому їх можна назвати якоюсь мірою «буденними», їм притаманні конформізм і низькі самобутність та оригінальність.

Шкала залежності від смартфона SAS-SV (скорочена версія; Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S., 2013). Метод використовується для визначення рівня залежності від смартфону, а також для виявлення групи ризику.

Структура методики: методика складається з 6 шкал та 10 питань, які досліджувані повинні оцінити за 6-ти бальною шкалою Лікерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Питання мають різні прояви узалежнення від смартфону при щоденному використанні. Методика не має обернених питань, шкали обраховуються як сума балів за окремими твердженнями.

Авторська анкета з елементами шкалювання на визначення частоти використання смартфону. Анкета використовується для визначення частоти використання смартфону.

Структура: Анкета складається з 12 питань, які досліджувані повинні оцінити по 6-ти бальній шкалі від «не використовую» до «постійно використовую». Питання мають різні прояви частоти використання смартфону при щоденному використанні. Методика не має обернених питань, шкали обраховуються як сума балів за окремими твердженнями.

Група досліджуваних: в опитуванні взяли участь 120 осіб віком від 11 до 17 років, з них 57,5% дівчат та 42,5% юнаків, а саме учні 5-х, 8-х та 10-х класів Чернігівського ліцею №1 Чернігівською міської ради.

Кожному досліджуваному роздали незаповнений бланк з трьома методиками з детальним роз’ясненням кожної методики окремо. Відповідно, проінформовано, щодо бажаної відвертості при наданні відповідей на питання. Дослідження відбувалося анонімно з дозволу керівництва ліцею та в присутності практичного психолога ліцею

Статистичне опрацювання результатів виконано при використанні методів первинного статистичного аналізу (вирахування середньостатистичних значень). Виконання статистичного опрацювання

одержаних даних здійснювалося за допомогою методів вторинної статистичної обробки даних – вираховування оцінки різниці між двома вибірками за допомогою непараметричного статистичного критерію, а саме U-критерія Манна-Уітні та метод перевірки рівності досліджуваної ознаки в трьох вибірках Н-критерій Краскела-Уолліса.

2.2. Отримані результати та їхній аналіз

У таблиці 1 наведено результати дослідження частоти використання смартфону ми бачимо, значущі відмінності лише за трьома параметрами «дзвінки батьками» (при p=0,02), «обмін повідомленнями у месенджерах з однолітками» (при p=0,04) та «пошук інформації (для особистих цілей)»(0,001) (табл.1)

Таблиця 1.

Результати дослідження частоти використання смартфону (середньостатистичні показники)

Частота	**Класи**			**Достовірність відмінностей**
	5	**8**	**10**	
…дзвінки батькам	4,83	4,13	4,23	При p=0,02
…дзвінки одноліткам (друзям, однокласникам)	4,23	4,05	4,23	-
…обмін повідомленнями у месенджерах з батьками	3,98	3,93	4,10	-
…обмін повідомленнями у месенджерах з однолітками	4,25	5,10	5,23	При p=0,004
…пошук інформації (для особистих цілей)	4,15	5,10	5,21	При p=0,001
… пошук інформації (для навчальних цілей)	4,25	4,88	4,77	-
…фото- або відеозйомка для особистого альбому	3,78	3,78	4,28	-
… ігри	4,25	3,78	3,69	-
…перегляд сторіз та дописи інших людей в соцмережах	3,33	3,58	3,79	-
…фото- та відеозйомка для розміщення на власних сторінках в соцмережах та сервісах(тік ток)	2,80	2,25	2,90	-
…покупки	2,58	2,90	3,21	-
… електронна пошта	2,45	2,68	2,79	-
Сумарний показник схильності до нозофобії (за методикою SAS)	22.08	22.83	26.97	При p=0,007

Як видно з таблиці параметр частоти «дзвінки батькам» з віком зменшується. Ми припускаємо, що цей параметр у групі п'ятих класів вищій, тому що в цьому віці життєдіяльність дитини більше залежить від батьків, багато рішень приймаються лише за їх згодою, батьки мають авторитет та можуть взяти відповідальність за прийняте рішення на себе. Також параметр частоти «дзвінкі батькам» в зазначеній групі може бути вищий ще під впливом того, що на сьогоднішній день в країні введено воєнний стан та часто лунають тривоги, у дітей збільшена тривожність та необхідність координації дій дитини батьками. Що стосується дітей більш старшого віку (8 класів) зниження показника може бути пов'язане з настанням підліткового віку, непорозуміння з батьками збільшуються, також з тим, що батьки починають дещо втрачати авторитет, підлітки стають більш закритими для спілкування з батьками. Ця відстань у спілкуванні стає ще більш помітнішою у десятих класах, молодь стає більш самостійною та вже не потребує такої частоти спілкування з батьками протягом доби.

Що стосується другого параметру частоти, який має суттєві відміності «обмін повідомленнями у месенджерах з однолітками», то ми можемо побачити, що він зростає з дорослішанням. На нашу думку, така тенденція відстежується тому, що завдяки месенджерам молодь може ділитися в будь-який час новинами, переживаннями та враженнями в незалежності на якій відстані знаходяться один від одного. Адже, е у цьому віці діти більше приділяють уваги саме спілкуванню з однолітками, з'являються перші почуття та симпатії, а батьківській авторитет значно зменшується зі зростанням.

В час технологій та вільного доступу до інтернет-мережі не дивно, що показник «пошук інформації (для особистих цілей)» теж має значущі відмінності між вибірками. Ми бачимо, що він корелює з віком, чим дорослішe дитина, тим вище показник.

Припускаємо, що розвиток та пізнавальний інтерес дитини відображається саме у цьому показнику, діти все більше відходять від

спілкування з дорослими, вчителями та займаються, так би мовити, «саморозвитком» за допомогою смартфону. Прагнуть отримати інформацію без дискомфорту та зайвих запитань, які можуть бути властиві при «живому» спілкуванні з знаючим дорослим.

Відповідно до результатів дослідження інших суттєвих розбіжностей між віковими групами досліджуваних груп не виявлено. Однак, середньостатистичний сумарний показник вище у десятих класів, що може вказувати на те, що з віком частота використання смартфону збільшується. Що само по собі є очікуваним, враховуючи сучасні тенденції та захоплення молоді, до того ж прагнення до самостійності дитини тягне за собою зниження з віком батьківського контролю, що робить в свою чергу використання смартфону практично неконтрольованим. Враховуючи те, що дитина завжди має смартфон при собі і навіть, коли обмежують інтернет, його завжди можна знайти у вільному доступі в громадських місцях, де вільне підключення до менежі wi-fi є елементом сервісу. Від наявності інтернету зацікавленість використання смартфону відповідно збільшується.

По загальній вибірці нами було вирахувано середньо-статистичне значення показника смартфон-залежності по методиці SAS, яке дорівнювало 23,9±7,4. Отже, починаючи з показника у 32 бали, можна вести мову про високий рівень номофобії наших досліджуваних. Це дозволило нам розбити загальну вибірку – на 2 групи: 1) група А (102 особи, що становить 85% від загальної кількості опитаних) – з низьким та середнім рівнем схильності до номофобії; 2) група В (18 особи, що становить 15% від загальної кількості опитаних) – з високим рівнем схильності до номофобії.

Для виявлення відмінностей між цими двома групами було застосовано процедуру U-критерія Манна-Уітні (табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняння результатів досліджуваних з різним рівнем номофобії

група		Середнє	Середньокв. відхилення	По U-критерію Манна-Уітні
Екстраверсія	A B	7,62 6,83	1,984 2,595	
Доброзичливість	A B	5,89 5,67	1,561 1,782	
Свідомість	A B	6,09 5,78	1,709 1,865	
Нейротизм	A B	5,44 6,33	1,824 2,301	
Відкритість	A B	7,71 7,06	2,031 1,211	при p=0,044
…дзвінки батькам	A B	4,33 4,78	1,159 1,396	
…дзвінки одноліткам (друзям, однокласникам)	A B	4,08 4,67	1,354 1,328	
…обмін повідомленнями у месенджерах з батьками	A B	4,06 3,67	1,223 1,372	
…обмін повідомленнями у месенджерах з однолітками	A B	4,83 5,00	1,281 1,572	
…пошук інформації (для особистих цілей)	A B	4,77 5,06	1,232 1,305	
… пошук інформації (для навчальних цілей)	A B	4,64 4,56	1,254 1,381	
…фото- або відеозйомка для особистого альбому	A B	3,96 3,83	1,624 1,823	
… ігри	A B	3,70 5,06	1,453 1,259	при p=0,001
…перегляд сторіз та дописи інших людей в соцмережах	A B	3,44 4,28	1,640 1,674	при p=0,044
…фото- та відеозйомка для розміщення на власних сторінках в соцмережах та сервісах(тік ток)	A B	2,68 2,44	1,593 1,580	
…покупки	A B	2,90 2,83	1,425 1,295	
… електронна пошта	A B	2,56 3,06	1,330 1,349	

Після розрахунку U-критерію по методу BFI-10 між двома вибірками нами виявлено першу відмінність (p=0,044) за показником «О» (відкритість). Відкритість до досвіду – це широкий вимір особистості, який відображає риси, пов’язані з цікавістю, уявою, мистецькими інтересами, перевагою новизни та толерантністю до двозначності. В групі з високою номофобією показник «відкритості» має менше значення, що ,на нашу думку, вказує на

те, що люди які мають високий рівень залежності – більш закриті для нового досвіду індивіди. Вони демонструють низький рівень допитливості, мислять стандартно, їх не цікавить новий досвід та навчання,їх відрізняють обмежені інтереси. Такі люди менш знахідливі та креативні, віддають перевагу конкретному мисленню перед абстрактним. Тому їх можна назвати якоюсь мірою «буденними», їм притаманні конформізм і низькі самобутність та оригінальність. Ці люди закриті до досвіду “консерватори”. У цьому випадку дитина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, їй важко змінювати свої принципи і переконання. Також складно орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і прагне забезпечити її у своєму житті. Ми припускаємо, що за допомогою смартфону молодь, у якої цей показник вищий, хоче втримати стабільність, їй не треба виходити з зони комфорту, набагато легше проявлятися, бути собою у віртуальному світі, аніж у реальному. В смартфоні вона може контролювати ситуацію, що не завжди виходить у навколишньому світі. Саме тому, вони віддають перевагу смартфону, чим підвищують рівень своєї залежності від нього.

Також бачимо відмінності на рівні незначної тенденції в іншому показнику, а саме показнику E:екстраверсія. Що вказує на те, що молодь яка має більш закритий тип особистості, орієнтований «всередину», має більшу схильність до виникнення смартфон залежності. Ми вважаємо, що це через небажання в спілкуванні та більш комфортному самотньому перебуванню, смартфон дає можливість до спостереження, творчості. Це підтверджує і той факт, що навколишній світ у інтровертів дуже швидко викликає неприємні відчуття, що, на нашу думку, компенсує віртуальний, інтроверти почувають себе в ньому більш захищено та комфортно.

Ще треба сказати про третій показник, який має відмінності на рівні незначної тенденції в показнику N:нейротизму. На нашу думку, зв’язок нейротизмом та номофобією існує тому, що люди з нестабільним емоційним станом за допомогою смартфону можуть стабілізувати себе, відволіктися та

заспокоїтися (соцмережі, перегляд розважального контенту, дзвінки тощо). За рахунок таких дій, час взаємодії зі смартфоном збільшується, що потенційно може викликати залежність від нього.

У досліджуваних з високим рівнем номофобії більш виражена частота використання смартфонів для ігор. Для нас ці результати були очікувані. Ми вважаємо, що сучасні технології дають можливість створювати реалістичні ігри, яскравий дизайн та багатофункціональні дивайси не можуть сприйматися молодою людиною нейтрально, гра захоплює, відбувається викид гормонів щастя та адреналіну, все це викликає бажання зацікавленості в продовжені, стимулює. Чим частіше людина грає в ігри, тим більше має в цьому потребу, починає хвилюватися, що може щось пропустити, думки про гру не покидають та впливають на вибір дозвілля на користь віртуальних пригод. На нашу думку, постійні віртуальні заохочення (призи, бонуси тощо) стають непереборним стимулом для несформованої психіки молоді для додаткового входження в гру.

Молодь з високим рівнем номофобії використовує смартфон здебільшого для перегляду сторіз, та дописів інших людей в соцмережах.

Використання смартфону для перегляду сторіз та дописів і інших людей в соцмережах позитивно корелює зі смартфон-залежністю, що є також очікуваним показником. Більшість людей завжди цікавило життя інших, хто як відпочиває, з ким спілкується, як проводить вільний час. На нашу думку, завдяки смартфону , соціальні мережі та вільний доступ до Інтернету у будь-який час, дають можливість відстежувати життя будь-якої активної, в соціальних мережах, людини. Постійне порівняння свого життя та інших людей, викликає бажання кращого для себе; одна частина молоді починає створювати неіснуючу ідеальну картинку успішності, а це в свою чергу підбурює іншу частину до аналогічних дій, щоб не виглядати невдахою в очах інших. Ми вважаємо,що це, так би мовити, замкнуте коло, де кожен видає себе за того, ким не є. Враховуючи те, що деякі соцмережі платять за

дописи та перегляди - це стає додатковим стимулом, щоб набувати більшої популярності завдяки вигадуванню того, чим здивувати читачів та частоті оновлення сторіз.

2.3. Практичні рекомендації

Практичному психологу ліцею рекомендовано :

1. Провести серед учнів середнього та старшого віку діагностичне заняття для визначення типу характеру особистості та рівня нейротизму. Для діагностики використати методики: опитувальник EPI Г.Айзенка, опитувальник визначення типу характеру за К. Юнгом, експрес-діагностика характологічних особливостей особистості (опитувальник Айзенека у модифікації Т.В. Матоліної).

2. За результатами вищезазначеного діагностичного дослідження визначити учнів-інтровертів, з вираженим показником невротичності та тих, які мають низький показник відкритості. З цих учнів сформувати групи за віком. Та працювати саме з цими дітьми. Це діти, які мають більшу схильність до виникнення смартфон-залежності і вони потребують особливої уваги з боку психолога.

3. Рекомендована тренінгова програма для батьків та дітей з метою розвитку навички ефективного спілкування між ними та розвитку у дітей відкритості, комунікативних навичок та зменшення нейротизму (див. нижче). У формуванні особистостних властивостей важливу роль відіграє досвід виховання дитини в родині: сімейні традиції, емоційний фон відношення батьків до дитини.

Тренінгова програма для батьків та дітей з метою розвитку навичок ефективного спілкування між ними та розвитку у дітей відкритості, комунікативних навичок

Зустріч №1 - заняття з елементами тренінгу (з учнями) – 45 хв.

Мета: познайомити один з одним, створити доброзичливу приємну атмосферу, визначити правила роботи у групі.

Вступне слово психолога.

Мета: знайомство учасників з психологом.

Час: 2 хв.

Психолог представляє себе, налаштовує підлітків на довготривалу продуктивну взаємодію, вмотивовує на позитивне відношення до занять.

1. **Вправа «Асоціації про ім'я»**

Мета: знайомство, налаштування на позитивне сприйняття один одного.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Учасникам пропонується підібрати два три слова, що характеризують їх як особистість. Слова повинні починатися з перших букв їхнього імені та прізвища.

2. **Вправа «Нетрадиційне привітання».**

Мета: об'єднання групи, створення позитивного емоційного фону, формування відчуття близькості з іншими дітьми.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Учні стають у два кола. Одне повинно бути зовнішнє, інше - внутрішнє. По команді психолога учні при зустрічі повинні привітатися один з одним: словами, долонями, колінами, чолом,носом, боком.

3. **Вправа «Самопрезентація».**

Мета: можливість проявити свою креативність та ближче познайомитися з групою.

Час: 7 хв.

Матеріали: кольоровий картон, фломастери або олівці, ножиці.

Хід проведення: Використовуючи надані матеріали учням пропонується придумати, як би вони хотіли, щоб їх називали протягом всього тренінгу. Можливо, це буде ваше справжнє ім'я, як вас називають друзі або улюблене прізвисько. Можна використовувати придумані імена, які вам подобаються. Надалі це ім'я буде діяти протягом всього тренінгу, і саме так до вас будуть звертатися оточуючі. Наприклад, Даня, Данік, Данило, Блискавка, Нео і т. д. Далі треба вибрати картон бажаного учасником кольору та вирізати картку будь-якої форми. Це може бути що завгодно, наприклад хмара, ромб, коло або щось ще, що захочеться. Учні на картці пишуть ім’я, яке перед цим вибрали для себе. Потім картку прикріпляють на одяг за допомогою шпильки так, щоб її всім було видно.

Наприкінці вправи учасники представляють один одному бажане ім’я: по черзі кожен одягає бейджик і каже своє ім'я, група повторює за ним його ім'я.

4. Вправа «Термометр емоцій»

Мета: діагностика емоційного стану учнів на початку заняття.

Час: 2хв.

Хід проведення: За допомогою термометра можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Психолог пропонує кожному виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

5. Вправа «Сонечко».

Мета: акцентувати увагу учасників на необхідності вироблення і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі, прийняти правила роботи групи, створити умови для відчуття безпеки у членів групи.

Час: 10 хв.

Матеріал: ватмани, фломастери, кольорові стікери.

Хід проведення: Психолог роздає кожному учаснику кілька стікерів і просить написати на них одну або декілька умов співпраці (кожен на окремому листочку), необхідних для ефективної роботи в групі. На виконання - 2 хв.

Далі психолог об'єднує учасників у три - чотири групи, яким дає завдання:

1) на ватмані намалювати сонечко, а потім у вигляді променів прикріпити до нього стікери з написаними умовами (кожен промінь повинен об'єднувати ті пропозиції, що збігаються за змістом);

2) умови треба переформулювати у вигляді норм поведінки (правил), необхідних під час тренінгу. Записати їх під відповідним променем.

Групи залишаються на місцях. З кожної групи вибирається представник. Представники з кожної групи по черзі пропонують по одному своєму правилу, а учасники інших груп, якщо необхідно доповнюють .

Коли озвучено всі пропозиції, відбувається прийняття правил для всіх учасників групи. Для цього кожне правило обговорюється: що це означає, для чого потрібно. Після того, як вся група обере правило, психолог записує його на плакаті «Правила роботи групи».

Правила роботи.

1. Конфіденційність (це не розголошення), тобто все що було на тренінгу залишається всередині групи і не виноситься за її межі.
2. Правило часу (приходимо вчасно, не запізнюємося, закінчуємо по команді ведучого) .
3. Правило «СТОП» (зупиняємося за вимогою ведучого) .
4. Правило «Добровільної участі».
5. Правило «Тут і зараз».
6. Правило «Я-висловлювань».
7. Доброзичливість.
8. Щирість.
9. Активна участь в роботі групи.

Повідомлення психолога: ті учні, які протягом всього заняття не порушать жодного правила, отримують бонус. Висловіть, будь ласка, свої пропозиції. Яку похвалу ви б хотіли отримати наприкінці заняття? Учням дається можливість самим запропонувати бонус, вислуховуються всі пропозиції. Як варіант, вправа «Чарівний стілець» Учасник сідає на стілець, інші повинні

«побачити» в ньому (у підлітку) лише позитивне і сказати якомога більше приємних слів.

6. Казка «Два дерева» .

Мета: Усвідомлення своєї унікальності.

Час: 5 хв.

«Росли поруч два дерева. Одне мріяло про те, щоб стати сильним і могутнім, дати чисельне потомство; інше – перетворитися на красиву річ і радувати людей своїм видом. Пройшов час, і їх бажання виповнилися. Перше деревце виросло і поступово оточило себе густою молодою порістю – своїми дітьми. Друге - зрубали і зробили з нього прекрасну скриньку, в якій молода жінка зберігала свої коштовності. Пройшло ще багато років. Перше дерево постаріло, скринька розсохлася, діти грали і розламали її в тріски. Птахи підхопили тріски і, потрібно ж було так статися, звили гніздо на тому першому дереві. Так зустрілися старі друзі».

Обговорення:

- Чи прожило хоч одне з дерев щасливе життя? Якщо так, то яке саме?
- В чому полягає сенс життя?
- Чи можуть бути правильний і неправильний мрії?
- Чи може існувати сенс життя,який однаковий для всіх людей?

7. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...».

Мета: розвиток здатності до самопрезентації, позитивне самосприйняття.

Час: 6 хв.

Хід проведення: Всі учасники по черзі кажуть наприклад: «Я не хочу хвалитися, але я . . . дуже гарно жартую», «Я не хочу хвалитися, але я . . . дуже хороший друг», «Я не хочу хвалитися, але я…дуже добрий» та інше. Треба прослідкувати, щоб всі учасники прийняли участь та висловилися.

Обговорення:

- Чи легко було вам знайти ті якості чи риси характеру, якими б ви могли похвалитися?
- Чи знайшлися у групі люди, що схожі на вас?

- Чи комфортно ви себе почуваєте, коли висловлюєтеся про себе позитивно?

8. Рефлексія «3 картки».

Час: 4 хв.

Матеріали: 3 картки – червоного, жовтого та зеленого кольорів.

Хід проведення: Кожен по черзі учень, беручи в руки картку червоного кольору, каже, що сподобалось на занятті, жовтого – не сподобалось, зеленого – що нового дізналися. На перших заняттях діти висловлюються за бажанням, але психолог налаштовує дітей на обговорення заняття.

9. Вправа «Термометр емоцій» .

Мета: діагностика емоційного стану учнів в кінці заняття.

Час: 2 хв.

10. Вправа «Дружні оплески».

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Час: 3 хв.

Хід проведення- Звернення психолога: «Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному. Я почну аплодувати комусь з вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо заняття бурхливими аплодисментами всій нашій групі».

Зустріч №2 - заняття з елементами тренінгу (з учнями) – 1 год.

Мета: відпрацювання навичок ефективного спілкування, встановлення ефективних контактів з оточуючими.

Вступне слово психолога.

Час: 3хв.

*Мета:*акцентування уваги на природність відмінностей між людьми. Сприйнятті інших та вмінні залишатися собою за будь-яких умов.

«Почнемо наше друге заняття з притча «Усім не вгодиш!»

Якось Ходжа Насреддін йшов у село зі своїм сином. Хлопчик їхав верхи на віслюку. По дорозі вони зустріли двох жінок і почули, як одна каже іншій: «Ох вже ця молодь! Хлопчик спокійно їде на віслюку, коли його старий батько йде пішки. Дивно!». «Батько, – сказав хлопчик, – ти наполіг на тому, щоб я їхав верхи, чи не так? Давай же, не відмовляйся, сідай на віслюка!». І вони вирушили далі: Ходжа – верхи на віслюку, хлопчик – пішки. Через деякий час вони зустріли двох самотніх старців. «Гей, старий! – промовили вони. – Твої кістки вже висохли та постаріли. Ти стоїш однією ногою в могилі. А твій син, хіба він заслуговує того, щоб висохнути як ти? Нехай він їде верхи!». Коли вони пройшли далі, Ходжа посадив сина на віслюка разом з собою. Вони їхали вдвох під палючим сонцем і наблизилися до купки роззяв, які сиділи обабіч дороги. «О, яка жорстокість! Бідна тварина! Йому занадто важко везти двох! Бідна тварина майже вмирає!». «О, заради Бога!» – сказав Ходжа. Він зліз з віслюка, і вони пішли поряд, женучи його попереду. Але в наступний момент зустрілися з двома чоловіками, які стояли біля дороги. «О, Аллах! Подивіться на цих ідіотів! Осел йде попереду, стрибає та скаче, не маючи вантажу на спині, а вони йдуть слідом, стікаючи потом і припадаючи пилом. Які ж дурні люди бувають на світі!» Нарешті Ходжа обернувся до сина і промовив: «Ось, бачиш! Хай живуть ті, хто може уникнути людської поголоски! Завжди знайдеться незадоволений тим, що ти робиш. Тому працюй тільки заради Аллаха»

Обговорення:

Як ви вважаєте, яка основна ідея цієї притчі, чому саме вона навчає?

1. **Вправа «Термометр емоцій»** (2 хв.)
2. **Вправа «Фотографія».**

Мета: розвивати вміння бачити позитивні якості людей.

Час: 5 хв.

*Матеріали:*журнали, газети з фотографіями людей.

Хід проведення: учням пропонується подивитися на фотографію незнайомої людини. Звернути увагу на вираз обличчя, його позу, одяг та визначити його характер, настрій, рід занять, стиль життя.

Обговорення: Як ви вважаєте, могли б ви бути з ним у дружніх стосунках? Якщо ні, то які відносини могли б скластися між вами?

3. Вправа «Бажаний співрозмовник»

Мета: розвиток в учасників навичок ефективного спілкування; формування власного образу приємного співрозмовника.

Час: 7 хв.

Хід проведення: психолог пропонує кожному учаснику індивідуально скласти перелік того, що повинен робити та яким має бути співрозмовник, щоб із ним було приємно спілкуватися. Тобто кожен складає власний список: «Мені приємно спілкуватися з людиною, коли…»

Далі психолог пропонує учням написати плакат: «Добре спілкуватися, коли співрозмовник…». На плакаті записуються лише ті пропозиції, які після обговорення приймаються групою.

Обговорення:

- Чи зазначені на плакаті якості, які притамання саме вам?
- Чому для приємного спілкування саме ці якості повинна мати людина?
- Що для їх розвитку потрібно робити?

4. Вправа «Заговори з незнайомцем».

Мета: практичне напрацювання навички встановлювати контакти та розвиток вміння ефективного спілкування між собою.

Час: 15 хв.

Хід проведення: кожна дитина по черзі виходить у центр кола. До нього приєднується інший учасник. Завдання першого підлітка - завести бесіду «з незнайомцем», який дуже йому сподобався і зацікавив. Завдання другого підлітка - відповідати на репліки і вступати в діалог. Учасники не обмежені в своїй фантазії, вони можуть обрати місцем спілкування різні місця - вагон поїзда, автобусна обстановка, каса магазину і т.д. Також кожен може вибрати

будь-яку роль для себе, незнайомець може бути звичайною людиною, продавцем, підприємцем, популярним кіноактором, співаком і т.д. На весь процес від початку діалогу і до прощання дається 3 хвилини.

Завдання дітей - побудувати в цей короткий проміжок ефективну взаємодію і пройти етапи всі етапи комунікації: знайомство, спілкування, прощання.

Обговорення:

- Чи важко було перевтілитися?
- Який саме етап спілкування був найскладнішим? Чому?
- Завдяки чому вдалося домовитимся?

5. Вправа «Що я пам'ятаю?»

Мета: розвиток спостережливості в спілкуванні.

Час: 10 хв.

Хід проведення: один з учасників (за бажанням) сідає спиною до аудиторії. Останні вголос загадують одного з присутніх. Завдання ведучого — якомога докладніше описати зовнішній вигляд загаданого. Коли опис буде закінчений, члени групи можуть доповнити опис своїми спостереженнями. Після цього хто-небудь інший сідає спиною до аудиторії, загадується нова людина і процедура повторюється. Зміна ведучого відбувається ще кілька разів.

Обговорення:

- Легко або важко було описувати зовнішність?
- У чому були труднощі?
- Чому?
- Що найлегше згадується?
- Що важче?
- Кому було легко виконувати цю вправу?
- Чому?

6. Вправа «Перетин кордону»

Мета: відпрацювання навиків ефективного спілкування.

Час: 10 хв.

Хід проведення: з учасників обирають двох працівників митниці, інші – «іноземці». Митники залишають кімнату, а іноземцям необхідно потрібно придумати легенду: з якої вони країни, з якою метою приїхали та ін. Також вирішити, хто з них буде провозити «заборонений товар». Головне завдання іноземців – не викликати підозру та не видати в «заборонений товар». Завдання митників – виявити правопорушника, спираючись на спостережливість та інтуїцію. Бесіда триває до тих пір, поки митники не вирішать, у кого «заборонений товар».

Обговорення:

- Які засоби використовували іноземці, щоб не видати себе?
- За якими ознаками митники виявляли правопорушника?
- Чи легко викрити людину в обмані?

7. Рефлексія «3 картки» - 3 хв.

8. Вправа «Термометр емоцій» - 2 хв.

9. Вправа «До зустрічі»

Мета: емоційне розвантаження та підняття настрою.

Час: 3 хв.

Хід проведення: усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до психолога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Зустріч №3 (з батьками) – 45хв.

Тема: Підлітковий вік.

*Мет*а: Ознайомити батьків з віковими особливостями підлітків, причинами виникнення закритості, мотивувати на ефективну взаємодію з дітьми.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Час: 45 хвилин.

Вступне слово психолога – 1 хв.

Завдання нашого заходу – навчитись розуміти і взаємодіяти з дітьми, зробити спілкування з ними ефективним.

Період дорослішання, підлітковий вік, сам по собі не будучи хворобою, може спровокувати виникнення глибоких психологічних проблем. Тому знання особливостей підліткового віку необхідно для розуміння психології поведінки в підлітковому віці.

Підліток – це не особливий вид людини, а природний і необхідний етап життєвого становлення. Підлітковий вік – це перехідний етап між дитинством та дорослістю. Згідно з термінологією, яка застосовується в ООН, підлітки — це особи віком 10–19 років (ранній підлітковий вік – 10–14 років; пізній підлітковий вік – 15–19 років). Багато батьків, у яких цей період у житті дітей ще попереду, чекають на нього зі здриганням. Давайте розберемося, чи завжди підлітковий вік є кризовим і які проблеми найчастіше виникають у підлітків та їхніх батьків. Ті дорослі, які змогли зберегти контакт з дитиною і в підлітковому віці, знають, що підлітки дотепні, веселі, проникливі, глибоко цікавляться своїм внутрішнім світом і тим, що їх оточує. Важким підліток стає тому, що йому не вистачає ресурсів для вирішення основних завдань розвитку на даному життєвому етап . Проблеми у нього виникли не у віці 10 - 12 років, а це вантаж, який дитина носить вже досить довго, але для взяття підліткових рубежів він виявився непосильним. Цей вантаж – відчуття власної малоцінності, незначущості, засвоєні в дитинстві проекції та оцінки дорослих, ранні рішення щодо свого Я на основі досвіду проживання різних взаємодій. Від цих переживань та невпевненості дитина закривається та шукає самореалізації у віртуальному просторі.

Для полегшення взаємодії з дитиною підліткового віку та зменшення використання смартфону нею, батькам треба докласти зусиль до порозуміння. Щоб зрозуміти іншу людину треба навчитись розуміти і поділяти її почуття, резонувати емоційний стан, слухати та чути думки, які відрізняються від власних.

1. Вправа «Моя якість».

Мета:, створити емоційне налаштування на подальшу роботу, підкреслити індивідуальність та особливість кожного.

Час: 5 хв.

Матеріали: аркуші паперу та ручки.

Хід проведення: кожному учаснику пропонується записати своє ім'я у стовпчик та якість особистості, яка в починалася з кожної літери.

Обговорення: Чи важко було визначати свої особистісні якості?

2.Вправа «Термометр емоцій».

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

*Матеріали:*папір для кожного із зображенням термометру зі шкалами.

Хід проведення: перед кожним із вас лежить термометр. За допомогою термометра можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

3.Вправа «Ми – батьки».

Мета: з'ясувати уявлення про учасників про себе у ролі батьків та визначити їхні очікування стосовно особистості своїх дітей.

Час: 10 хв.

Матеріали: стікери зеленого, синього та червоного кольорів (по одному для кожного учасника); три аркуші паперу формату А-1, на яких написані початки речень «Як мати (батько) я хочу бачити свою дитину…», «Як мати (батько) для цього я…», «Як мати (батько) я ніколи…», три аркуші фліпчарту.

*Хід проведення: у*часники отримують по одному стікеру зеленого, синього та червоного кольорів. Психолог пропонує на кожному з них продовжити речення (стосовно своєї реальної дитини):

• на синьому стікері – «Як мати (батько) для цього я роблю…»;

• на зеленому стікері – «Як мати (батько) я хочу бачити свою дитину…»;

• на червоному стікері – «Як мати (батько) я ніколи…».

По закінченню учасники прикріплюють стікери на три аркуші форматі А-1 з написами «Я хочу…», «Я роблю…», «Я ніколи …»

Психолог об'єднує учасників у три групи. Кожна з них отримує чистий аркуш паперу формату А-1, а також один аркуш з реченнями, зафіксованими на стікерах певного кольору. Учасникам кожної групи потрібно узагальнити речення «свого кольору» й підготувати коротку презентацію результатів.

Після презентації проходить обговорення вправи.

Обговорення:

- Які думки виникли у Вас під час виконання цієї вправи?
- Чи замислювалися Ви над шляхами досягнення того, що Ви хочете?
- Чи легко було продовжити речення «Як мати для цього я роблю…» та сформулювати конкретні дії? Чому?
- Чи завжди вдається Вам у реальному житті виконувати те, що Ви задекларували у варіанті закінчення речення «Як мати я ніколи…»? Поясніть свою відповідь.

4.Вправа «Пізнай емоції»

Мета: отримати навички пізнавати емоції за словами.

Час: 8 хв.

Матеріали: бланки з таблицею «Дитячі «повідомлення».

Хід проведення: кожен з учасників отримує бланк за таблицею. Треба уважно прочитати вирази в першій колонці, намагаючись почути виражені в них почуття. Потім написати у колонці справа почуття, які почули, це може бути одне або кілька почуттів, всі основні почуття, які учасникі почули в повідомлення виписуються.

Ключ.

1. а) нудно; б)поставлений в глухий кут
2. а) почуття утруднення; б) відчуває свою поразку
3. а) залишений, покинутий; б) самотність
4. а) злість, ненависть; б) почуття несправедливості
5. а) опір втручанню батьків6. а) фрустрація; б) відчуття неадекватності

7. а) біль; б) злість; в) відчуває, що його не люблять

Чим більше балів ви набрали, тим більш високий рівень чутливості (впізнавання почуттів) ви маєте.

Дитячі «повідомлення»

Дитина каже	Дитина відчуває
Приклад: Я не знаю, що тут невірно. Я не можу зрозуміти. Може бути, кинути все це.	а) поставлений в глухий кут б) розчарований в) бажання все кинути
1. Мені не весело. Я не знаю, що мені робити.	
2. Нова вчителька задає занадто багато домашнього завдання. Я ніколи не зможу усе виконати. Що мені робити?	
3. Усі роз'їхались на відпочинок. Мені нема з ким проводити час.	
4. Чому ця стара карга написала мені зауваження у щоденник та нагримала на мене? Адже я не один тріпався на уроці. Так би й вдарив її.	
5. Я хочу проколоти носа (пупа, відростити волосся, зробити тату) – це ж мій ніс?	
6. Алгебра дуже складна для мене. Я занадто дурний, щоб у ній розібратись.	
7. Йдіть геть! Залиште мене наодинці. Я не хочу ні з ким розмовляти. Вам байдуже на те, що зі мною станеться.	

Коментар психолога: насправді, діти повідомляють дорослим більше, ніж просто слова або ідеї. За словами лежать почуття.

5.Вправа «Портрет моєї дитини в променях сонця».

Мета: адекватне сприйняття батьками індивідуальності дитини.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші паперу, з намальованим на них сонцем; олівці, фломастери, ручки.

Хід проведення: психолог роздає кожному аркуш паперу з намальованим на них сонцем. Сонце розділене на дві половини. Одна половина – це ті позитивні якості й гідності, які на думку учасника є у його дитини, а друга половина – це ті негативні якості, які учасник прагнув виправити. Промінчика сонцю можна додавати.

Обговорення:

- В чому була складність виконання завдання?
- Які якості особистості дитини першими згадувалися?
- Яких якостей виявилося більше?
- Що вплинуло на формування ваших рішень щодо якостей дитини?

6. **Рефлексія -** 4 хв.

Що для вас сьогодні було новим? Що нецікавим? Чи згодні ви з думками, які звучали сьогодні? Що у вихованні своєї дитини ви будете робити по-іншому, починаючи з сьогоднішнього дня?

Зустріч № 4 (з батьками) – 1год.

Тема: Сутність спілкування, формування стилю.

Мета: Виявлення стилю батьківського відношення до дитини, набуття впевненості в собі та зниження рівня тривожності батьків, сприяння емоційно сприятливої атмосфери в родині для успішного виховання й розвитку дитини без смартфону, за допомогою навчання батьків способам конструктивного спілкування.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Час: 1 год.

Розповідь психолога “Що таке спілкування?”

Час: 2хв.

Спілкування – специфічна форма взаємодії людини з іншими людьми як членами суспільства: у спілкуванні реалізуються соціальні стосунки людей.

У спілкуванні виділяють три взаємозв'язані сторони:

- комунікативна сторона спілкування полягає в обміні інформацією між людьми;
- інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між людьми;
- перцептивна сторона спілкування (включає процес сприйняття один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння).

Спілкування виступає в трьох іпостасях.

По-перше, воно має комунікативну функцію. Вступаючи в контакти, один з одним, люди передають інформацію не тільки за допомогою мови (вербальне спілкування), але і за допомогою міміки і жестів (невербальне спілкування).

По-друге, спілкування виступає як взаємодія (інтеракація), в якій партнери можуть обмінюватися діями і вчинками, не вимовляючи ні єдиного слова, так обмінюються грошовими знаками продавець і покупець при товарно-грошових стосунках, що склалися в суспільстві, так взаємодіють танцівники балету і члени спортивних команд.

По-третє, спілкування неодмінно пов'язане з взаємним сприйняттям партнерів (перцепція). Для тих, що спілкуються важливо, чи сприймає партнер іншого з довірою, тямущого або ж один з них заздалегідь припускає, що протилежна сторона залишиться глухою до повідомлення.

Товариськість в найширшому змісті — це психічна готовність людини до організаторсько-комунікативної діяльності. Структура товариськості багатошарова і її слід розглядати, в єдності трьох компонентів: потреби в спілкуванні з боку особистості, високого емоційного тонусу на всьому тимчасовому відрізку спілкування і стабільних комунікативних навичок і умінь.

1. Вправа «Привітання»

Мета: створити емоційне налаштування на подальшу роботу.

Час: 3 хв.

Матеріали: паличка.

Хід проведення: у психолога в руках "чарівна паличка ", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого "чарівна паличка", теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

2. Вправа «Термометр емоцій» .

Мета: діагностика емоційного стану на початку заняття.

Час: 2 хв.

Хід проведення: Перед кожним із вас лежить градусник. За допомогою градусника можна вимірювати не лише температуру тіла, а й свій настрій. Я пропоную кожному із вас виміряти свій настрій за шкалами від -10 до +10.

3. Вправа «Моя дитина».

Мета: зміцнення позитивних батьківських установок у вихованні дитини.

Час: 7 хв.

Матеріали: м'яка іграшка.

Хід проведення: кожному із батьків пропонується висловитися по колу, передаючи іграшку, і закінчити твердження: "Я точно знаю, що моя дитина…". Передається іграшка до тих пір, поки є наявні висловлювання про дитину.

Обговорення:

- Важко було закінчити твердження й вимовити його вголос?

4. Вправа «Сніжинки».

Мета: акцентувати увагу батьків на тому, що всі діти різні й сприймають інформацію по-різному (по-своєму).

Час: 7 хв.

Матеріали: аркуші паперу.

Хід проведення: психолог дає інструкцію, яку учасники повинні виконати: візьміть листок, складіть його навпіл, відірвіть правий верхній кут, складіть ще раз навпіл, ще раз відірвіть правий верхній кут, ще раз складіть навпіл і ще раз відірвіть верхній правий кут. Розгорніть аркуш паперу і подивіться що у вас вийшло.

Обговорення:

- Що ви бачите? (відповідь: сніжинки)
- Вони всі різні й чи однакові?
- Чому це відбулося?
- Можна сказати, що хтось не впорався із завданням?

Коментар психолога: Ще раз зверніть увагу, які різні у вас вийшли сніжинки! Хоча був даний чіткий алгоритм дій. Це говорить про те, що всі ми різні, дорослі й діти, і та інформація, яку ми чуємо, сприймається кожним по-різному, відповідно, і реакція на цю інформацію у кожного своя.

5. Вправа «Інструкція».

Мета: продовжити акцентувати увагу батьків на тому, що дитина – це індивідуальність.

Час: 7 хвилин.

Матеріали: картки з намальованим зображенням, аркуші паперу, ручки.

Хід проведення: вибирається ведучий. Йому дають аркуш паперу із заздалегідь намальованим зображенням. Завдання ведучого: протягом 2 хвилин дати чіткі, повні вказівки групі для того, щоб учасники могли найбільше точно відтворити зображення, не називаючи його. Ставити уточнюючі запитання учасникам заборонено. Потім роботи звіряються з еталоном.

Приклад: на малюнку зображено серце. Вказівки: це символ кохання, воно червоного кольору, є в кожної людини, без цього життя не можливо та ін.

Обговорення:

- Що ви бачите?
- Малюнки всі різні чи однакові?

- Чи можна сказати, що хтось виконав завдання неправильно?

- Чи можна сказати, що хтось слухав неправильно?

- А про що це говорить?

Коментар психолога: «Усе це ще раз підтверджує те, що всі ми різні, і до всіх до нас потрібний абсолютно різний підхід під час спілкування».

6. Вправа «Лялька».

Мета: допомогти батькам усвідомити ті непотрібні заборони, які вони нав'язують дитині.

Час: 7 хв.

Матеріали: лялька, стрічечки різного кольору.

Хід проведення: звернення психолога до учасників: подивіться, у мене на колінах сидить лялька. Так само є безліч стрічечок. Ми з вами зараз спробуємо простежити, як часто ми говоримо дитині: “ Не можна!”. І уявіть на місці цієї ляльки свою дитину.

Батьки по черзі починають говорити: не можна бігати, не можна кричати, не можна стрибати, не махай руками, не показуй пальцем і т.д. У цей час психолог перев'язує стрічечками ляльці ноги, руки і т.д.

Обговорення: подивіться, що трапилося з нашою лялькою. Вона перев'язана з голови до ніг. Так ми “зв'язуємо” наших дітей, вимагаючи від них виконання наших інструкцій. Які емоції й почуття у вас виникають з цього приводу?

Примітка: можна запросити на цю роль „ляльки” когось із групи.

7. Вправа «Асоціації».

Мета: прийняття індивідуальності дитини.

Час: 5 хв.

Матеріали: папір з надрукованими незакінченими фразами.

Хід проведення: учасникам роздають аркуші паперу, на якому вони повинні закінчити речення фразами, які перші потрапляють на думку.

Якщо ви й ваша дитина квіти, то які …

Якщо ви й ваша дитина погода, то яка …

Якщо ви й ваша дитина запах, то який …

Якщо ви й ваша дитина тварини, то які …

Якщо ви й ваша дитина кольори, то які …

Якщо ви й ваша дитина одяг, то який …

Якщо ви й ваша дитина меблі, то які …

Якщо ви й ваша дитина настрій, то який …

Якщо ви й ваша дитина музика, то яка …

Якщо ви й ваша дитина люди, то які …

Обговорення:

Чи було складно придумати асоціацію?

Які асоціації? Більш позитивні чи негативні?

Чому саме такі? Асоціації викликає у вас ваша дитина?

8. **Гра «Паперові м'ячики».**

Мета: дати можливість учасникам повернути бадьорість і активність, знизити занепокоєння й зняти напругу.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: папір для кожного учасника.

Підготовка: перед початком гри кожний учасник повинен зім'яти великий аркуш паперу так, щоб вийшов щільний м'ячик.

Хід проведення: «Поділіться, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна з них вишикується в лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно 2 метри. По команді ви починаєте кидати м'ячі на сторону противника. Команда буде такою: «Приготувалися. Увага. Почали». Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м'ячі на бік противника. Почувши команду «Стоп», вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Не перебігайте, будь ласка, через розділову лінію».

Обговорення:

- Які почуття виникали під час гри?

- Наскільки важко було зупинитися?

9. Вправа «Дистанція спілкування».

*Мета:*допомогти батькам опанувати засоби індивідуально-орієнтованої взаємодії з дитиною.

Час: 7 хвилин.

Матеріали: не потрібні.

Хід проведення: учасникам пропонується почати вести діалог, сидячи навпроти один одного, а потім необхідно відсунутися один від одного на відстань не менше 2 метрів і продовжити вести бесіду.

Обговорення: провести рефлексію, поділитися почуттями, підвести до висновку про те, що, якщо фізична дистанція велика, то контакт між дорослими й дітьми утруднений і чи навряд буде взагалі можливий.

Орієнтовні теми для обговорення: дитина не хоче вчити уроки, моя дитина дуже багато часу проводить за смартфоном та ін.

10. Підведення підсумків.

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Час: 3 хв.

Матеріали: не потрібні.

Хід проведення: учасники можуть висловити свою думку з приводу спільно проведеної роботи. Кожний учасник висловлює свою думку від виконаної роботи й ділиться своїми враженнями.

Обговорення:

Яке у вас самопочуття?

Що запам'яталося?

Яка вправа здалася складною?

З яким настроєм ви йдете із заняття?

11. Вправа «Сонячні промінчики».

Мета: закріпити доброзичливе налаштування учасників групи з урахуванням їх індивідуальності; можливість вираження позитивних емоцій, закріплення позитивного настрою.

Час: 3 хв.

Матеріали: ватман із зображенням кола жовтого кольору, смужки жовтого паперу (промінячка), ручки, фломастери.

Хід проведення: психолог показує групі ватман із зображеним на ньому жовтого кола і говорить про те, що це сонечко, але воно без промінчиків. Завдання групи наповнити це сонце сяйвом. Кожний учасник заняття пише на смужці паперу (промінячко) своє побажання всій групі й приклеює на ватман до кола. У результаті виходить сонце з побажаннями.

12. Вправа «Термометр емоцій» - 2хв.

Зустріч №5 заняття з елементами тренінгу (з батьками) 1год.

Тема: Почути дитину – наш обов'язок.

Мета: Вправляння батьків в адекватних способах спілкування з дитиною.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Час: 1 год.

1. **Вправа «Термометр емоцій» -** 2 хв.

2. Вправа "Передача інформації".

Мета: окреслити коло проблем, які заважають спілкуватись ефективно

Час: 5 хв.

Зараз всі ви покинете кімнату, залишиться тільки одна людина. Їй я зачитаю текст. Після цього я запрошу в кімнату другого учасника, і перший перекаже йому текст, який тільки що прослуховував. Потім я запрошу в кімнату третього учасника. Другий розповість йому те, що розповіли йому. Потім я покличу наступного, і так до тих пір, поки всі учасники не опиняться в кімнаті. Прохання до всіх уважно слухати кожного учасника.

Потім виконується вправа згідно інструкції.

Текст підбирається психологом довільно. Бажано, щоб він був малознайомим. Добре підходять газетні замітки з рубрики "Інформація".

Необхідно, щоб були два-три герої і певна протяжність дії. Об'єм тексту — близько 50 рядків. (Психологові слід мати запасний варіант тексту, на випадок повтору вправи.)

Обговорення.

- Чому відбулося спотворення інформації?
- Що “свого” кожен вніс до розповіді?
- На ващу дучку чи буває так в житті?
- Як цникнути спотворення або щоб воно було мінімальними?
- Як ви сприймаєте ситуацію, коли не розумієте змісту того що відбувається, як раніше на це реагували та що відчували?

3. Вправа «А якщо разом».

Мета: усвідомлення свого внеску у спілкуванні із дитиною, усвідомлення своєї відповідальності за ефективність спілкування.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу з трьома пустими колонками, ручки.

Хід проведення: учасникам треба написати 10 будь-яких проблем, які виникають у них з дітьми в процесі спілкування. Проблеми розподіляються в трьох стовпчиках:

1. Проблеми дитини
2. Мої проблеми
3.Наші спільні проблеми

Обговорення:

- Який стовпчик заповнений більше за інших?
- Чому так вийшло?
- Чи можемо ми бути моделлю зразкової поведінки для дитини?

4. Вправа «Покажи мені як».

Мета: усвідомити важливість своїх висловлювань

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу з прислв’ями.

Прислів'я:

1. Чоловік і дружина - одна сатана.

2. У семи няньок дитя без ока.

3. Милі сваряться - тільки тішаться.

4. Як відгукнеться, так і відгукнеться.

5. Слово не горобець, вилетить - не спіймаєш.

6. Написано пером - не вирубати сокирою.

7. Сім бід - одна відповідь.

Хід проведення: учасники тренінгу діляться на групи по 3-4 особи. Кожна група отримує листочок з прислів'ями та завдання – зобразити прислів'я без слів. Решта вгадують.

Обговорення:

- Які труднощі ви відчували, коли намагалися зобразити прислів'я?

5. Повідомлення психолога.

Мета: надати інформацію стосовно технік активного слухання

Час: 15 хв.

Причини труднощів дитини часто бувають сховані у сфері її почуттів. Тоді практичними діями – показати, навчити, спрямувати – їй не допоможеш. У таких випадках краще всього ... послухати дитину. Правда, інакше, ніж ми усі звикли. Психологи знайшли і дуже детально описали спосіб «допомагаю слухати», інакше його називають «активним слуханням».

У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її. Для цього найкраще сказати, що саме, на вашу думку, відчуває зараз дитина. Бажано назвати «по імені», це його почуття чи переживання .

Тобто, якщо у дитини емоційна проблема, її треба активно вислухати. Активно слухати дитину – значить «повертати» їй в бесіді те, що вона вам повідомила, при цьому позначивши її почуття.

Практикум.

Психолог: «Давайте на прикладах усі разом підберемо фрази, в яких батьки називають почуття дитини:

1. Син прогулює школу та відмовляється ходити до неї.

2. Донька збирається гуляти; мама нагадує, що треба одягатися тепліше, але донька вередує: вона відмовляється одягати «цю гидку шапку».

1. СИН: Більше я туди не піду!

ПАПА: Ти більше не хочеш ходити в школу.

2. ДОЧКА: Не буду я носити цю гидку шапку !

МАМА: Тобі вона дуже не подобається.

Відразу зауважу: швидше за все такі відповіді здаються вам незвичними і навіть неприродними. Набагато легше і звичніше було б сказати:

- Як це ти не підеш до школи?! Підеш як милий! Я кому сказав?!

- Перестань вередувати, цілком пристойна шапка!

При всій справедливості цих відповідей вони мають один спільний недолік: залишають дитину наодинці з її переживанням.

Своєю порадою або критичним зауваженням батьки повідомляють дитині, що її переживання є неважливими, вони не приймаються в розрахунок.

Навпаки, відповіді за способом активного слухання показують, що батьки зрозуміли внутрішню ситуацію дитини, готові почути про неї більше, прийняти її .

Таке буквальне співчуття батьків справляє на дитину абсолютно особливе враження (зауважу, що не менше, а часом набагато більший вплив воно робить і на самих батьків). Багато батьків, які вперше спробували спокійно «озвучити» почуття дитини, розповідають про несподівані, часом чудодійні результати».

Техніка активного слухання (в практиці)

1. Зайняти правильне положення по відношенню до співрозмовника (очі повинні знаходитися на одному рівні). Наша поза є для дітей найсильнішим сигналом про те, наскільки ми готові їх слухати і почути, оскільки психологічні дослідження показали, що людина сприймає переважно

невербальну інформацію. Тому дуже важливо слідкувати за позою під час спілкування;

2. Повтор почутого. Дуже дієво повторювати те, що ви чуєте від дитини, оскільки повторюючи ви висловлюєте готовність прийняти ту інформацію, яку вона до вас намагається донести (неважливо про що розповідь, будь то про дії , або про думки, або про почуття).

3. Робити паузи між фразами. Паузи дуже важливі, вони допомагають розібратися у своїх переживаннях і одночасно відчути, що поруч - розуміюча їх людина.

4. Позначення почуттів. Називайте почуття, яке дитина намагається висловити розповіддю, це буде полегшувати дитині самопізнання.

5. Почуття – в позитивній формі. Відповіді повинні відображати співчуття і звучати не в питальній, а в позитивної формі

7. Вправа - Тест "Уміння слухати"

Мета: визначити наскільки учасники уважні слухачі.

Час: 5 хв.

Хід проведення: учасникам пропонується відповісти на питання тесту. На кожне з итань слід дати один з п'яти варіантів відповіді: "майже завжди", "в більшості випадків", "іноді", "рідко", "майже ніколи". Наголошується, що найбільш точну відповідь можна отримати при максимальній щирості.

Питання.

1. Чи намагаєтесь Ви "завершити" бесіду в тих випадках, коли тема (або співрозмовник) нецікаві вам?

2. Чи дратують Вас манери Вашого партнера по спілкуванню?

3. Чи може невдалий його вираз спровокувати Вас на різкість або грубість?

4. Чи уникаєте Ви вступати в розмову з невідомою або маловідомою людиною?

5. Чи маєте Ви звичку перебивати співрозмовника?

6. Чи вдаєте ви, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?

7 Чи міняєте тон, голос, вираз обличчя залежно від того, хто Ваш співрозмовник?

8. Чи міняєте тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся неприємної для Вас теми?

9. Чи поправляєте людину, якщо в його мові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви?

10. Чи буває у Вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги і іронії по відношенню до того, з ким Ви говорите?

Обробка результатів:

“майже завжди” — 2 бали

“в більшості випадків” — 4 бали

“іноді” — 6 балів, “рідко” — 8 балів

“майже ніколи” — 10 балів.

Обговорення: Яка сума набраних вами балів?

Коментар психолога: якщо ви набрали більше 62 балів, то дана тема для вас неактуальна, якщо ви набрали від 55 до 62 балів — ви слухач “середнього рівня”, рекомендуємо вам використовувати прийоми правильного слухання і розвивати навички правильного слухання. Якщо ви набрали менше 55 балів, то настійно рекомендуємо уважно вивчити записи, які ви зробили на занятті і постійно використовувати запропоновані рекомендації в практичній діяльності.

8. Вправа «Я хороший ...»

Мета: критично проаналізувати своє батьківство.

Час: 8 хв.

Хід проведення: батькам в колі пропонується вимовити фразу «Я хороший батько (мати) тому що...» і виділити позитивне в процесі виховання дитини. Також можна звернути увагу на те, чи розуміють батьки деякі проблемки у вихованні своєї дитини та шляхи їх подолання.

9. Вправа «Термометр емоцій» - 2хв .

10. Рефлексія.

Мета: отримати зворотній зв'язок від заняття.

Час: 3 хв.

Хід проведення: батьки по черзі висловлюються, що корисного вони дізналися на занятті.

Зустріч №6 заняття з елементами тренінгу (батьки та діти) – 1год.

Тема: Ефективне спілкування та проведення часу з користю.

Мета: Закріплення ефективного стилю взаємодії батьків і дітей.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу.

Час: 1 год.

1. **Вправа «Термометр емоцій»** - 2хв.
2. **Вправа «Місіс Мамбл»**

Мета: вправа спрямована на те, щоб учасники могли розслабитися і посміятися, розвиток командної взаємодії.

Час: 7 хв.

Хід проведення: учасники сідають в коло. Один з гравців повинен звернутися до свого сусіда праворуч і сказати: «Вибачте, ви не бачили місіс Мамбл?». Сусід праворуч відповідає фразою: «Ні, я не бачив. Але можу запитати у сусіда », повертається до свого сусіда праворуч і задає встановлений питання, і так по колу. Причому, задаючи і відповідаючи на питання, не можна показувати зуби. Оскільки вираз обличчя і голос дуже комічні, той, хто засміється або покаже зуби під час діалогу, вибуває з гри.

Обговорення:

- Що було найскладнішим?
- Що допомогло виконати вправу?
- Як інші учасники групи допомагали вам виконати вправу (якщо допомагали)?
- Що (хто) завадило виконати?

3. Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

Мета: з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Час: 10 хв.

Матеріали: плакат з переліком «Секрети ефективного спілкування»

Хід проведення: учасники діляться на 2 групи: батьки та діти. Кожній команді пропонується протягом 5 хвилин скласти й записати список якостей та вмінь людини, які необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Демонструється плакат «Секрети ефективного спілкування»:

Говори так, щоб тебе почули.

Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.

Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

4. Вправа «Лист»

Мета: усвідомити некоректну поведінку по відношенню один до одного.

Час: 7 хв.

Метеріали: аркуші паперу, ручки

Хід проведення: всі учасники беруть по чистому аркушу паперу.

Психолог каже: «Пригадайте всі неприємні слова, вчинки відносно ваших дітей, які зробили або сказали дітям протягом цього тижня, теж саме і діти по відношенню до батьків. Пригадуючи ці неприємні моменти згинайте лист.

А тепер спробуйте подумки попросити вибачення у дитини за кожне неприємне слово чи дію, а діти у батьків. І при цьому розігніть лист. Погляньте, ви розгорнули листок, але на ньому залишилися лінії від згинів. Так і в душі кожної дитини, на все життя залишаються ваші прикрі, образливі слова. Теж саме у батьків. Не забувайте про це».

5. **Вправа «Ти – молодець»**

Мета: підвищення самооцінки, отримання підтримки групи.

Час: 7хв.

Хід проведення: усі стоять у колі, кожен учасник по черзі виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат» і таке інше). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають вгору великий палець.

Обговорення:

Чи легко вам було одразу відповідати?

В чому саме була складність?

6. Вправа «Ми хороші».

Мета: підвищення самооцінки в ролі батька та дитини.

Час: 5 хв.

Хід проведення: Батькам по колу пропонується продовжити речення: «Я - хороший батько тому, що ... », слідом за ними діти висловлюються: «Я – хороший син (донька), тому що ...»

7. Вправа «Долоня».

Мета: усвідомлення позитивних якостей своєї дитини.

Час: 7 хв.

*Матеріал:*вирізані з паперу долоні, ручки.

Хід проведення: батькам пропонується написати на вирізаних долонях позитивні сторони особистості своєї дитини та подарувати своїй дитині.

8.Вправа "Щаслива сім’я"

Мета: надати можливість учасникам використати знання про сім’ю, родину шляхом створення колажу.

Час: 10хв.

Матеріали: аркуші паперу, кольоровий папір, клей, ножиці, маркери.

Хід проведення: учасникам пропонується об’єднатися в 3 групи, які працюватимуть над створенням колажу сім’ї.

1-ша група – Що робити батькам, щоб родина була щасливою?

2-га група – Що робити дітям, щоб родина була щасливою?

3-тя група – Скласти рецепт щастя.

Після завершення роботи учасники групи повинні презентувати свої роботи у великому колі.

9. Вправа «Напуття».

Мета: Підведення підсумків і завершення циклу занять.

Час: 5 хв.

Психолог – заключне слово: «Шановні батьки і діти! Наші заняття завершилися. Ви дуже багато дізналися про своїх дітей і про самих себе, а деякі вже почали вирішувати проблеми, пов'язані з вихованням та браком уваги. Дуже важливо, виростити дітей повноцінними і самодостатніми людьми в реальному житті, щоб ви, батьки, пишалися ними і діти жили повноцінним життям. Це нелегка, але вдячна праця. Продовжуючи далі жити разом, не забувайте, що ви любите один одного, спілкуйтеся та цікаво проводьте час разом . Тільки ваші люблячі серця будуть світочем на життєвому шляху. Ви, діти, любіть життя, батьків, цікавтеся наколишнім світом, відкривайтеся добру. Приділяючи увагу один одному та проводячи час разом ви отримуєте безцінний досвід, якого не можна знайти у смартфонах та віртуальному світі». Ми вважаємо, ці заняття допоможуть збільшити якісне спілкування в сім’ї, створить необхідні навички та зацікавленість у спілкуванні з однолітками у реальному житті та допоможе молоді у розвитку відкритості Зменшить рівень нейротизму та інтравертованості молодих людей, що в свою чергу стане ефективною профілактикою смартфон-залежності серед молоді.

ВИСНОВКИ

1. Адикція - це патологічна залежність, яка є причиною адитивної поведінки. Враховуючи те, що увесь життєвий час молоді ділиться між навчанням, вулицею та сім'єю, адиктивна поведінка найчастіше виникає в соціально неблагополучних сім'ях, де не приділяється належна увага та час дитині, відсутній контроль та негативний приклад з боку найближчих дорослих та одноліток. Формування адитивної поведінки проходить декілька етапів: на 1-му етапі людина відчуває емоційний підйом. На 2-му етапі людина вдається до предмета адикції, при цьому міжособистісні відносини поступово відходять на другий план, наростає душевний дискомфорт. На 3-му етапі адиктивна поведінка стає стереотипною відповіддю на вимоги реальності. Адиктивні потреби домінують у мотиваційній сфері особистості, адикт перестає реагувати на критику його поведінки та на проблеми людей, які поряд. На 4-му етапі людина повністю відчужується від суспільства і своєї колишньої особистості. 5-й етап є катастрофою: руйнується не лише психіка, а й організм; відбувається виснаження всіх життєвих ресурсів.

2. Проаналізовані дослідження вказують на те, що практично усі сучасні молоді люди мають смартфон та найбільше часу використовують його для фото, відео зйомки та користування соціальними мережами, прослуховування музику,а також користуються Інтернетом, месенджерами та будильником . Більше половини переглядають відео чи фільми на телефоні та використовують смартфон для ігор. Смартфон за допомогою використання Інтернету в будь-який час дає можливості для оперативного отримання необхідної інформації, відстежування новин, орієнтації на місцевості, маршрути, погода тощо. Молодим людям все більш цікаво проявлятися за допомогою смартфону у соцмережах на соіїх сторінках, та інших віртуальних платформах, роміщуючи фото, відео, розважальні роліки. Тенденція використання смартфону полягає в тому, що, спілкування здебільшого переходить у віртуальний простір, находячись фізично один від одного на

недалекій відстані молодь все одно спілкується за допомогою смартфону, теж саме вдбувається і при формуванні особистих відносин.

3. Номофобія – це страх втрати з'єднання з мобільним пристроєм. Термін «номофобія» має декілька визначень, основна сутність яких полягає в дискомфорті, який відчуває людина при відсутності смартфону. Номофобію можна визначити, як: тривожний розлад спричинений нав'язливим бажанням нерозлучності із своїм мобільним пристроєм, який спричиняє душевний дискомфорт та порушує нормальний процес життєдіяльності особистості; вид поведінкової залежності, що характеризується надмірним використанням смартфона, яке негативно впливає на повсякденне життя людини; страх залишитися без мобільного телефону чи засобу зв'язку, або знаходитися далеко від нього. Отже, номофобія – це тривожний розлад, що виникає внаслідок взаємодії психологічних, соціальних, технологічних та фізіологічних чинників і характеризується нав'язливим бажанням нерозлучності з мобільним пристроєм, чи засобу зв'язку, або знаходитися далеко від нього та спричиняє душевний дискомфорт, почуття страху і занепокоєння та порушує нормальний процес життєдіяльності особистості. Причиною виникнення номофобії у людини є страх опинитися повністю ізольованим від оточуючого світу, патологічний страх самотності та необхідність бути популярним, доступним до спілкування, вести особисті блоги. До симптомів номофобії можна віднести: ейфорію або гарне самопочуття під час роботи за гаджетом; неможливість зупинитися; постійне збільшення часу перебування в руках із гаджетом; ігнорування родини та друзів; відчуття тривоги, спустошення, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом; брехня прос свою діяльність своїм близьким; проблеми з навчанням. Індивідуальні, соціальні та супутні патології чинники можуть сприяти формуванню схильності до смартфон залежності.

4. За результатами проведеного дослідження виявлено, що діти - інтроверти, закриті до набуття досвіду та маючи високий рівень нейротизму більш схильні до виникнення номофобії. Також визначено, що у 5-х класах

діти використовують смартфон найчастіше для дзвінків батькам, з віком цей показник знижується, натомість частота обміну повідомленнями у месенджерах з однолітками та пошук інформації (для особистих цілей) зростає з дорослішанням і в 10-му класі має найвищій рівень порівняно з 8-ми та 5-ми класами. Сумарний показник номофобії позитивно корелює зі зростанням дитини, що пояснюється тим, що молодь збільшує використання смартфону та переводить своє життя більш у віртуальний простір.

5. Відповідно до отриманих в дослідженні даних видно, що 15% опитаних мають виражені ознаки номофобії. Їхня смарфтон-залежність виявляється у використанні смартфону для ігор, перегляду сторіз, та дописів інших людей в соцмережах.

Отримані результати можна використати для порівняння особливостей використання смартфону української молоді та молоді інших країн, використати результати для порівняння з іншими віковими групами населення. Також в практичній психології, наприклад, в школах, ліцеях для виявлення молоді, яка більш схильна до виникнення смартфон-залежності, з подальшим консультуванням батьків для профілактики виникнення та корегування номофобії у дітей різного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. Змістовий потенціал навчальних дисциплін професійної підготовки соціальних педагогів до соціально-педагогічної роботи з профілактики Інтернет-залежності підлітків. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Педагогічні науки.* Луцьк. 2017. Вип. 1(350). С. 117-122.
2. Бедан В. Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2021. Вип.4(53). С.5-11. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.1
3. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : методичний посібник. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
4. Вигівська В.М., Гуріна З. В. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*. 2016. Вип. № 12.1. С. 196–199.
5. Гошовська Д., Карпук Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології:* матеріали 6 міжнар. наук.- практ. інт.-конф. (Луцьк, 13 травня 2019 р.) Луцьк, 2019.С.42-46.
6. Золотова Г. Сутність і зміст ігрової залежності дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. Вип. № 19.2. С. 204-212.
7. Єременко Д. А. (2019). Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. С. 277–281. https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3759
8. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (9). С. 57–76.

9. 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.
10. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства:дум скролінг, фабінг та номофобія. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2024. Вип. 3. С. 37-46.
11. Мірошниченко О. Діагностика майбутнього психолога: Методичний посібник до вчення дисциплін «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040 107 «Психологія». Житомир. 2015 - 208с.
12. Молодь та наркотики – 2021 : результати моніторингу залежної поведінки серед молоді м. Харків 1995–2020 років та студентського модуля Українського лонгітюдного дослідження (ULS+) : монографія / О. О. Сердюк, В. В. Бурлака, Г. М. Даниленко та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2021. 92 с. DOI: https://doi.org/10.32631/dr2021
13. Мостова Т. Д. Психологія адитивної поведінки: методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса: Астропринт, 2022 – 67с.
14. Полянська, Я. В. Психологічні особливості гаджетозалежності у дітей шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.)*. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 287-290.
15. Сердюк О.О., Базима Б.О., Харківський національний університет внутрішніх справ, науково-дослідна лабораторія з проблем протидії злочинності. Адаптація скринінгового опитувальника п’яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, що вживають. *Право і безпека. Law and Safety*. 2021. № 4 (83).С.100-110. (З)

16. Сасовська О., Гошовський Я. Психологічні особливості феномену інтернет-адикція у підлітковому віці. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології:* матеріали 7 міжнар. наук.-практ. інт.-конф. (Луцьк, 13 травня 2020р.) Луцьк, 2020. С.53-57.
17. Сбітнєва І.С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка. *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223-227 (1)
18. Сердюк О.О., Базима Б.О. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. *Право і безпека*. 2021. №4(83). С. 100-110. https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10
19. Сідак Л. М. Адикція як форма руйнації духовного буття особистості. *Вісник Нац. ун-ту «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого». Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2015. № 4. С. 46-55.
20. Сізов Д.Ю. Саврасов М.В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус.* 2023. Вип. 4 С.166-171.
21. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. 300 с.
22. Украєв В. С. Психокорекація 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.
23. Шейнов В.П. Взаємозв'язки залежності від смартфону з психологічними та соціально-психологічними характеристиками особистості: огляд зарубіжних досліджень. *Вістник РУДН. Серія: Психологія та педагогіка*. 2021. Т. 18. № 1. С. 235–253.
24. Шугайло, Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітейта підлітків. *Вісник Запорізького Національного Університету*. 2015. Вип. 2 С. 17–23 (25).

25. Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 2021. 64, 101521. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521
26. Alter, A. Irresistible' By Design: It's No Accident You Can't Stop Looking At The Screen. 2017. https://www.npr.org/transcripts/519977607
27. BBC. Smartphones — The Dark Side [Video]. *Thought Maybe*. 2018, July 10. https://thoughtmaybe.com/smartphones-the-dark-side/
28. Bekaroğlu E., Yilmaz T. Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Current Approaches in Psychiatry*. 2020. Vol. 12(1). P. 131–142. DOI: 10.18863/ pgy.528897
29. Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. NOMOPHOBIA: NO MObile PHone PhoBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2019. № 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
30. Bragazzi N. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management* .2014.P. 155-160
31. Cerit B., Bilgin N., Ak B. Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills // Contemporary Nurse.2018.Vol.54.P.532–542. DOI:https://doi.org/10.1080/10376178.2018.1448291
32. Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. . Behavioral Addictions. Pediatric Clinics of North America. 2019. №66(6), P. 1163–1182. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008
33. Dunckley V.L., M.D. Electronic Screen Syndrome : An Unrecognized Disorder? Screentime and the rise of mental disorders in children. URL: https://cutt.ly/onqAEtq (дата звернення 20.04.24)
34. Griffiths, M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. №10(4), P. 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

35. King, A. , Valença, A. , & Nardi, A. . Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 2010 №23(1), P. 52–54. https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc
36. King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi, A. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 2013. №29(1), P. 140–144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025
37. Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang S The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLoS. ONE 2013. 8(12).
38. Musetti, A., Brazzi, F., Folli, M., Plazzi, G., & Franceschini, C. Childhood Trauma, Reflective Functioning, and Problematic Mobile Phone Use 72 Among Male and Female Adolescents. *The Open Psychology Journal*. 2020. №13(1). P.242– 252.
39. Nikhita, C. , Jadhav, P. , & Ajinkya, A. A. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*. Published. 2015. 9(11).P.6–9 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4668509/
40. Sohn, S. , Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. , & Carter, B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the 73 evidence. *BMC Psychiatry*. 2019. №19(1). URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/ (дата звернення 20.04.24)
41. Spear King, A. , Guedes, E., Neto, J. , Guimaraes, F., & Nardi, A. Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 2017. №08(04). https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник для експрес-діагностики п’яти факторів особистості BFI-10

	Про мене можна сказати, що я …	**Шкала BFI-10**	**Повністю не згоден**	**Скоріше не згоден**	**Важко відповісти**	**Скоріше згоден**	**Повністю згоден**
1.	… замкнутий	E	5	4	3	2	1
2.	… зазвичай довіряю іншим	A	1	2	3	4	5
3.	… дещо ледачий	C	5	4	3	2	1
4.	… добре справляюся з напруженими ситуаціями	N	5	4	3	2	1
5.	… схильний до занять творчістю	O	1	2	3	4	5
6.	… без особливих зусиль знайомлюся і встановлюю контакти з людьми	E	1	2	3	4	5
7.	… легко помічаю недоліки інших людей	A	5	4	3	2	1
8.	… роблю свою роботу ретельно і до кінця	C	1	2	3	4	5
9.	… швидко починаю нервуватись	N	1	2	3	4	5
10.	… можу придумати щось нове	O	1	2	3	4	5

Шкала залежності від смартфона SAS-SV (скорочена версія)

	Пункти	Цілком незгодний	Незгодний	Злегка незгодний	Злегка згодний	Згодний	Цілком згодний
1.	Пропускаю заплановані справи через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
2.	Мені важко сконцентруватися в класі під час виконання завдань через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
3.	Відчуваю біль у зап’ястях або задній частині шиї під час використання смартфону	1	2	3	4	5	6
4.	Я би не зміг пережити відсутність смартфону	1	2	3	4	5	6
5.	Відчуваю нетерпіння та відчуваю себе роздратованим коли не тримаю в руках смартфон	1	2	3	4	5	6
6.	Я завжди думаю про свій смартфон, навіть коли я його не використовую	1	2	3	4	5	6
7.	Я ніколи не відмовлюсь від використання смартфону, навіть коли моє життя сильно страждатиме від цього	1	2	3	4	5	6
8.	Постійно перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити розмови інших людей в твітер, фейсбук або інстаграм	1	2	3	4	5	6
9.	Використовую смартфон довше, ніж планував (збирався)	1	2	3	4	5	6
10.	Люди, які мене оточують кажуть, що я занадто багато користуюся смартфоном.	1	2	3	4	5	6

Додаток В

Авторська анкета на визначення частоти використання смартфону

	Наскільки часто використовую смартфон для таких цілей, як….	Не використовую 1	Дуже рідко використовую 2	Інколи використовую 3	Помірно використовую 4	Дуже часто використовую 5	Постійно використовую. 6
1.	…дзвінки батькам (Ч1)						
2.	…дзвінки одноліткам (друзям, однокласникам) (Ч2)						
3.	…обмін повідомленнями у месенджерах з батьками (Ч3)						
4.	…обмін повідомленнями у месенджерах з однолітками (Ч4)						
5.	…пошук інформації (для особистих цілей) (Ч5)						
6.	… пошук інформації (для навчальних цілей) (Ч6)						
7.	…фото або відеозйомка (Ч7)						
8.	… ігри (Ч8)						
9.	…перегляд сторіз та дописи інших людей в соцмережах (Ч9)						
10.	…фото та відео для розміщення на власних сторінках в соцмережах та сервісах(тік ток) (Ч10)						
11.	…покупки (Ч11)						
12.	… електронна пошта (Ч12)						