

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ НОМОФОБІЇ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ»

Виконала:

студентка II курсу, 61 групи

Камко Олена Сергіївна

Науковий керівник:

доктор психол. наук, доцент

Дроздов Олександр Юрійович

Захищено з оцінкою: _____

Голова ЕК: _____

Чернігів

2021

Студентка _____

Камко Олена Сергіївна

Наук. керівник _____

Дроздов Олександр Юрійович

Рецензент _____

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2021 року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	3
 <i>Розділ I. Теоретико-методологічний аналіз особливостей Використання смартфонів сучасною молоддю</i>	
1.1. Спілкування як психологічна потреба особистості	5
1.2. Особливості використання смартфонів у молодіжній спільноті	9
1.3. Феномен номофобії	13
 <i>Розділ II. Емпіричне дослідження психологічних особливостей та чинників проявів номофобії серед сучасної молоді</i>	
2.1. Методика та процедура дослідження	21
2.2. Отримані результати та їх аналіз	26
2.3. Практичні рекомендації по профілактиці номофобії серед молоді	40
 Висновки	 45
 Перелік використаних джерел	 47
 Додатки	 50

ВСТУП

Актуальність теми. Темп розвитку технологічного прогресу у наш час набув величезного розмаху. У ХХІ столітті перед психологами постає безліч питань, які були не актуальні для наукової психологічної спільноти в ХХ столітті. Залежність від телефону – це нове явище, одна з найбільш поширених немедичних залежностей, яка за своєю розповсюдженістю залишила далеко позаду інтернет-залежність та ігроманію, утворивши з ними небезпечний альянс.

Обрану нами тему дослідження можна вважати актуальною з наступних причин. По-перше, тема порушує важливі соціальні проблеми, такі як номофобія, нівелювання цінності «живого» людського спілкування, формування у молоді кліпового мислення. По-друге, з усього кола проблем пов'язаних з питаннями немедичних залежностей, найважливішою можна вважати проблему залежності підлітків та молоді, оскільки саме цей вік є сензитивним для формування таких важливих новоутворень як почуття дорослості, потреби у самоствердженні для підлітків; особистісного самовизначення, професійного самовизначення, індивідуалізація стилю інтелектуальної діяльності, формування стійкої самосвідомості для юнацького віку. Негативні наслідки залежності від смартфонів можуть включати психологічні та поведінкові проблеми і складнощі з самоефективністю у жертв цієї залежності. По-третє, тема відносно добре досліджена західними фахівцями, але мало досліджувалась у вітчизняній науці.

Об'єктом дослідження виступає феномен номофобії.

Предметом дослідження є психологічні особливості та чинники прояву номофобії у сучасної вітчизняної молоді.

Метою дослідження є виявлення специфіки прояву номофобії у молоді.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

- 1) Проведення теоретичного аналізу феномену номофобії в цілому та в молодіжному середовищі зокрема.
- 2) Організація та проведення емпіричного дослідження серед різних груп сучасної молоді.
- 3) Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів.
- 4) Розробка практичних рекомендації щодо профілактики номофобії в молодіжному середовищі.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали погляди вітчизняних та зарубіжних науковців стосовно номофобії (К. Дж. Кім, К. Мурашова, Д. Джеймс, С. Чапarr, К. Керделлан, Г. Грезійон, Л. Едвардс).

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, тестування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей, кореляційний аналіз) методів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феномену номофобії, описано специфіку молодіжної номофобії, її соціально-психологічні чинники. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СМАРТФОНІВ СУЧАСНОЮ МОЛОДДЮ

1.1. Спілкування як психологічна потреба особистості

Складно недооцінити важливість спілкування в нашому житті, психологічна потреба в спілкуванні є невід'ємною складовою розвитку особистості. Людина не зможе відчувати піднесення, щастя, радість, розвиватись, реалізовуватись професійно без спілкування з людьми навколо.

В ході свого життя ми постійно спілкуємось з різними людьми. Необхідність спілкування для особистості зумовлена потребою взаємодії в ході професійного зростання, в ході навчання, вирішення побутових питань. Вся історія людства є історією взаємодії людей.

Поняття «спілкування» вживається у психологічній літературі в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (Б. Г. Ананьєв, М. С. Коган, І. С. Кон, О. О. Леонтьєв);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О. Д. Урсун, Л. О. Рєзніков);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (Г. М. Андреева, В. С. Соковін, К. К. Платонов).

Спілкування — це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини [15].

Потреба у спілкуванні виникає в перші місяці життя дитини, а на третьому році в неї вже виразно проявляється бажання спілкуватися з іншими.

У перші сім років у дітей чітко проявляється потреба в доброзичливій увазі, у повазі до них з боку дорослих, у взаєморозумінні та співчутті. Ця потреба, як правило, залишається у людини найважливішою протягом всього життя. Потім її потреби розвиваються, відбувається перехід від простих форм потреб в емоційному контакті до складніших — у співпраці, інтимно-особистісному, діловому спілкуванні. Деякі науковці дотримуються положення про єдність спілкування та діяльності. Одні з них вважають, що спілкування та діяльність — дві рівнозначні категорії буття людини, інші — що спілкування є однією зі сторін діяльності, і, нарешті, деякі — що спілкування є особливим видом діяльності [11].

Майже всі психологи, які намагаються дати класифікацію потреб, включають сюди і потребу у спілкуванні. Відома класифікація Гілфорда відносить її до соціальних потреб. Р. Кеттел говорить про "інстинкт спілкування". Потреба спілкуватись у концепції А. Маслоу трактується як основна, фундаментальна потреба людини. В Маккола потреба в спілкуванні також вроджена і трактується як потяг до взаємодії. З іншого боку, О.Г. Ковалев, класифікуючи потреби на матеріальні, духовні та соціальні, відносить потребу в спілкуванні до числа останніх. А.В. Петровський вважає її духовною потребою (за походженням — культурною).

Спілкування важливе для людини, оскільки таким чином вона може розділити з іншими людьми свої емоції й хвилювання. Людина отримує можливість побачити себе через «дзеркало» в іншій людині. Спілкування дає людині можливість відчувати контакт з іншими, пережити причетність до інших. Блокування цієї важливої потреби може бути причиною тяжких переживань, таких як відчуття самотності. Стає очевидним, що важливість спілкування неможливо звести лише до спільної діяльності [16].

За М. І. Лісіна, потреба в спілкуванні є прагненням до пізнання і оцінці інших людей, а через них і з їх допомогою - до самопізнання і самооцінки. У онтогенезі потреба в спілкуванні будується на основі двох інших потреб:

1) Органічні життєві потреби дитини (у їжі, теплі та ін.). Життєва практика допомагає дитині відкрити існування дорослого як єдиного джерела надходження до нього всіх благ, а інтереси ефективного "управління" таким джерелом створюють потребу дитини в тому, щоб виділити дорослого і дослідити через спілкування;

2) Потреба в нових враженнях. М. І. Лісіна відзначала, що прагнення дитини до задоволення органічних потреб і отриманню інформації - це ще не спілкування. Тільки коли вона захоче пізнати дорослого і самого себе, коли дорослий проявить увагу до дитини, визначить по відношенню до неї свою позицію, тоді можна говорити і про потребу в спілкуванні [11].

На ґрунті потреби в спілкуванні — першої соціальної потреби дитини — виникають усі інші соціальні потреби:

- Афіліація (з'єднання, зв'язок) — це потреба в емоційному контакті, у дружбі, любові.
- Соціальна підтримка — це почуття, що тебе підтримують інші.
- Атракція (приваблювати) - означає позитивні почуття по відношенню до іншого індивіда, прагнення перебувати в його товаристві (привабливість іншої людини, потяг до неї).
- Дружба — форма міжособистісної взаємодії, яка характеризується вибірковыми стосунками, взаємною прихильністю учасників спілкування, високим рівнем задоволеності міжособистісними контактами, взаємними очікуваннями позитивних почуттів.
- Любов — інтимні почуття людей, які супроводжуються емоціями ніжності, захоплення, ревності, взаєморозуміння, взаємопідтримкою, задоволенням від взаємного спілкування.

Одним з найбільш явних і очевидних ознак дефіциту спілкування є самотність. Самотність — це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит у кількості і якості соціальних зв'язків. Незалучення в різні взаємовідносини не тільки призводить до самотності, а може мати серйозні наслідки для здоров'я людини.

Усі ці потреби не є вродженими. Вони як соціальні потреби складаються, як правило, в дитинстві, ранній юності, формуючи характер і накладаючись на відповідні задатки [16].

Таким чином, потреба у спілкуванні є центральним ядром розвитку особистості, фрустрація цієї потреби може призводити до тяжких наслідків. Вчені, які займалися вивченням цього питання, одностайно наголошують на необхідності та важливості спілкування для повноцінного розвитку особистості.

1.2. Особливості використання смартфонів у молодіжній спільноті

Технологічний прогрес, цифровізація сучасного суспільства спрямовані на зміну якості життя людини в кращу сторону. Створення нових гаджетів, використання інтернет-технологій орієнтовані на розширення можливостей людини. Віртуальний простір створює потенційну можливість для спілкування з будь-якою людиною земної кулі, яка в цей простір включена за допомогою інтернету. Смартфон, який поєднує в собі функції телефона, комп'ютера та інших гаджетів, дозволяє людині практично не виходити з віртуального простору, якщо є покриття мережі інтернету.

В той самий час все гостріше постає проблема виникнення нових форм залежної поведінки й загрози благополуччю людини від надмірного використання гаджетів, інтернету й комп'ютерів [23].

К. Керделлан і Г. Грезійон відзначили, що електронні ігри, що використовуються з ранніх років, призвели до появи нового покоління дітей, які «вчаться стріляти раніше, ніж розмовляти»; вони ж першими винесли на обговорення дуже серйозне питання: «Діти, занурені в культуру симуляції. Якими вони стануть?». Малюк завередував - йому тут же дають смартфон, не хоче їсти - включають мультфільми на планшеті. За допомогою гаджетів сучасні батьки не тільки можуть впоратись з капризами дитини, використовуючи їх як засіб розради, відволікання й розвитку дітей, а й

звільняють час для себе - для роботи й особистого життя, не замислюючись про наслідки такої поведінки [9].

Мобільний телефон перетворився в неодмінний атрибут будь-якої сучасної людини, більшість жителів великих міст вже не уявляють свого життя без цього пристрою, який допомагає перебувати в контакті з близьким і дальнім соціальним оточенням. Однак саме в цій поширеності пристрою під назвою «мобільний телефон» і криється причина того, що він поступово із засобу голосової комунікації перетворюється в засіб невербальної комунікації [8].

У сучасному молодіжному середовищі мобільний телефон перетворився на засіб презентації особистісних якостей індивіда. Цей комунікативний пристрій, а також його властивості і характеристики, в сучасному молодіжному середовищі стали асоціюватися з соціально значущими якостями власників смартфонів. Сучасні молоді люди по вигляду мобільного телефону здатні оцінити соціально значущі характеристики його власника, а власник часто вибирає мобільний телефон виходячи з потреби сформувати певний образ себе в очах оточення.

В теперішній час зовнішній вигляд, технічні характеристики телефону, весь його контент (починаючи з музики, картинок, заставки й закінчуючи вмістом смс-повідомлень, записаних в пам'яті телефону), манера його використання - все це допомагає молодим людям заявити про себе, підкреслити певні особистісні якості, все це перетворилося в символи, які допомагають молоді невербально спілкуватися [5].

За даними досліджень, проведених у Великобританії й США, 81% користувачів смартфонів зізналися, що вони, не замислюючись, беруть у руки смартфон, який при цьому не дзвонив, коли стоять у черзі в супермаркеті, зупиняються на світлофорі, потрапляють в пробку, знаходяться в громадському транспорті, обідають і т.д. Багато учасників дослідження підтвердили, що користуються мобільним телефоном під час релігійних обрядів, ділових зустрічей, перебуваючи в театрі або на уроках. Серед користувачів смартфонів чимало тих, хто бере з собою смартфон у ванну кімнату, коли збирається

прийняти душ, 70% американців стверджують, що не можуть заснути, якщо поруч немає смартфона. Багато користувачів рідко відходять від свого смартфона далі ніж на 1,5 метра [22].

Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні провело опитування серед учнівської молоді в рамках міжнародного дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» в 2018 році. Всього у хвилі HBSC-2018 були опитані 13 337 респондентів з 287 навчальних закладів, розташованих у 369 населених пунктах (173 містах і 196 селах) України. Об'єктом дослідження виступили передусім молоді люди віком від 10 до 17 років, які навчаються, відповідно, у 5–11-х класах закладів загальної середньої освіти та на першому, другому курсах закладів професійно-технічної освіти і на першому, другому курсах закладів фахової передвищої освіти (на базі 9-річної освіти).

За даними дослідження дослідницького проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» за підтримки ЮНІСЕФ, майже кожен четвертий підліток віком 10–17 років повідомив, що за останній рік регулярно розумів, що не міг думати ні про що, крім моменту, коли буде можливість знову користуватися соціальними мережами в смартфоні. Загалом 17,6% респондентів почували себе незадоволеними, тому хотіли більше часу проводити в соціальних мережах в смартфоні.

Відчували себе погано через неможливість користуватися соціальними мережами в смартфоні 15,1% опитаної учнівської молоді. Істотних статевих відмінностей не було зафіксовано. Про невдалі намагання скоротити час, витрачений на соціальні мережі в смартфоні, зазначили більше третини (36,3%) респондентів, причому дівчата про це повідомляли частіше, ніж хлопці (42,1% та 30,4% відповідно) [2].

Результати дослідження показали, що 18,2% підлітків регулярно нехтували іншими справами (хобі, спорт) через те, що хотіли бути в соціальних мережах в смартфоні. Кожен шостий (16,8%) опитаний зізнавався, що мав регулярні сварки через використання соціальних мереж.

Кожен десятий підліток регулярно брехав батькам або друзям про час, проведений у інтернет мережі смартфону (11,7% хлопців та 9,5% дівчат). Використання смартфону з метою позбутися негативних відчуттів є досить поширеним серед підлітків – 32,8% серед хлопців та 39,9% серед дівчат. Також визначається тенденція до збільшення використання смартфону, щоб позбутися негативних відчуттів зі збільшенням віку респондентів [2].

У зв'язку з цим ми бачимо невтішну статистику з приводу залежності сучасної молоді від смартфону та інших гаджетів. Віртуальний простір вже став незамінним середовищем соціалізації для сучасної молоді. Складнощі зі спілкуванням в реальному просторі, недорозвиненість емпатії, розвиток кліпового мислення – це лише частина тих проблем, які постають перед молоддю, яка зловживає використанням гаджетів.

1.3. Феномен номофобії

В наш час існує багато різноманітних фобій, починаючи від класичних, і закінчуючи фобіями XXI століття. Однією із розповсюджених останнім часом фобій є страхи, що зумовлені появою високотехнологічних пристроїв, одним із яких є мобільний телефон.

Проблема виникнення психологічної залежності від мобільного телефону викликає сьогодні досить активний науковий інтерес багатьох вчених. У сучасному світі означене явище назване «номофобія». Це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону. Взагалі термін «номофобія» введений британськими дослідниками в 2008 році для позначення станів тривоги в людей, які залишилися без доступу до мобільного телефону – «no-mobile-phone phobia» [3].

Російський психолог К. Мурашова провела науковий експеримент. Для участі в ньому було відібрано 68 тінейджерів у віці 12-18 років. Умови були такі: повністю відмовитися від використання телефону, інтернету, комп'ютера,

планшета і будь-якого іншого пристрою на 8 годин. Натомість пропонувалися розваги у вигляді читання книг, малювання, ігор, заняття улюбленим хобі. За правилами проведення експерименту, діти повинні були прийти на наступний день і розповісти, як пройшло випробування на самотність. Їм дозволялося описувати свій стан під час експерименту, записувати дії й думки. У разі надмірного занепокоєння, дискомфорту або напруги психолог рекомендувала негайно припинити експеримент, записати час і причину його припинення.

З 68 учасників до кінця експеримент довели тільки троє - одна дівчинка і два хлопчики. У трьох виникли суїцидальні думки. П'ятеро відчували гострі "панічні атаки". У 27 спостерігалися прямі вегетативні симптоми - нудота, пітливість, запаморочення, відчуття жару, біль в животі, відчуття "ворушіння" волосся на голові і т.п. Практично кожен відчув страх і занепокоєння.

Новизна ситуації, інтерес і радість від зустрічі з собою зникла практично у всіх до початку другої-третьої години. Героїчна дівчинка, що довела експеримент до кінця, принесла щоденник психологу, в якому вона всі вісім годин детально описувала свій стан, в щоденнику йшлося про тривожні, депресивні, суїцидальні думки дівчинки.

Практично всі в якийсь момент намагалися заснути, але ні в кого не вийшло, в голові нав'язливо круtilись «дурні» думки. Всі страхи і симптоми зникли відразу після припинення експерименту. При аналізі того, що відбувалося з ними під час експерименту 51 підліток вживав словосполучення: «залежність», «виходить, я не можу жити без ...», «доза», «ломка», «синдром відміни», «мені весь час потрібно ...», «злізти з голки» і т. д.

Один з двох хлопчиків, успішно закінчивший експеримент, всі вісім годин клеїв модель парусного корабля, з перервою на їжу й прогулянку з собакою. Інший - спочатку розбирав і систематизував свої колекції, а потім пересаджував квіти. Ні той, ні інший не зазнали в процесі експерименту ніяких негативних емоцій і не відзначали виникнення «дивних» думок [12].

Дослідження проведене у Великій Британії у 2008 році показало, що близько половини всіх британських користувачів мобільних відчують

номофобію. У 2012 році кількість таких користувачів серед британців зросла до 66%.

Головною причиною виникнення цієї хвороби названо страх залишитися повністю безпорадним, тобто ізольованим від усього навколишнього світу. Значна кількість номофобів стверджують, що впродовж дня вони відправляють до сотні повідомлень, хоч на це йде багато часу [14].

Феномен номофобії відносно молодий. Вона виникла, коли мобільний телефон став доступним для широкого кола користувачів. Люди дуже швидко звикли до використання зручного, компактного засобу зв'язку, але ніхто не підозрював, що навіть така потрібна річ може мати багато негативних наслідків.

Ще однією з причин виникнення розвитку номофобії вважається спровокована інформація, що надходить від телеекранів та ЗМІ. Набридлива реклама постійно стверджує, що людині не вижити в світі без мобільного телефону, вигідних тарифів тощо. Мобільні оператори кожного дня надсилають повідомлення про покращені акції або вигідніші умови спілкування. Постійно з'являються твердження, наприклад, такого змісту: «Якщо хочеш бути успішним, сучасним – то маєш вирішувати свої справи по мобільному телефону». Звичайно, не всі люди піддаються подібному впливу, але не слід забувати й про тих, які з легкістю сприймають інформацію буквально, тим самим стаючи жертвою фобії.

Кожна фобія слугує компенсацією певних проблем особистості – комплексів, незадоволених потреб, ілюзій. У випадку з телефоном молода людина, що не уявляє ні години життя без нього, також компенсує особисті проблеми, наприклад, невміння вступати в контакти з іншими людьми або страх самотності [3].

Дослідники виокремлюють наступні причини, що провокують залежність від смартфона: жага новизни (пошук нових емоцій, вражень, ідентифікацій); бажання розважитись, зняти психічну напругу, тривогу; бажання переключитись під проблемної дійсності; бажання встановити нові контакти;

бажання отримати емоційне схвалення, підтримку, повагу, що особливо важливо для невпевнених особистостей, які соромляться встановлювати соціальні контакти в реальному житті [27]. Вчений Кім К. Дж. вказує, що найбільш вразливим контингентом для формування залежностей від всесвітньої інтернет-мережі є підлітки [24].

Переходячи до патогенезу залежності від смартфонів та інтернету, необхідно зазначити, що, на перший погляд, залежність від гаджетів неможливо порівняти з наркоманією або палінням, однак, як показують дослідження, в основі цих залежностей лежить один і той же механізм, пов'язаний із синтезом нейромедіаторів задоволення - дофаміну. При виробленні порції дофаміну з'являється почуття ейфорії та задоволення, що змушує людину знову і знову виконувати ту ж саму дію [26]. При звуковому сигналі або вібрації смартфона в головному мозку користувача виділяється невелика кількість дофаміну, пов'язаного з передчуттям задоволення. У цей момент з'являються мотивація і цікавість: цікаво дізнатись, хто дзвонить або хто прислав нам повідомлення і що в ньому написано. Доктор Д. Грінфілд вважає, що саме невизначеність, цікавість та інстинкт новизни змушують людину кожен раз знову і знову перевіряти телефон. Таким чином, реакція стимулюється так званою «змінною нагородою» - задоволення цікавості й викид дофаміну [21].

Гаджети посягають не тільки на соціальну сферу нашого життя, але і на її інтимну складову частину. Так, проведені ще в 2013 році дослідження мобільних споживчих звичок показали, що 12% користувачів використовує їх улюблені пристрої в душі [19]. Ще більш тривожним виявився інший показник, згідно з дослідженням британських OnePoll і SecurEnvoy, 41% опитаних відчують тривожність і не контролюють себе, коли вони далеко від своїх смартфонів або планшетів, і 51% опитуваних зізналися, що відчують паніку без свого смарт-друга, іншими словами - страждають від «синдрому постійного знаходження онлайн». Леон Едвардс - представник британської наукової спільноти, заявив: "Бути далеко від свого високотехнологічного гаджета - це жахливий стрес. Виникає відчуття втраченого часу, почуття, що ми втрачаємо

щось важливе, оскільки ми хвилюємося про те, що може статися без нашого відома "[18].

Австралійський академік Діана Джеймс стверджує, що мобільний телефон викликає у людини психологічну залежність, яка за своєю силою перевищує залежність людини від паління. Так само дослідниця вважає, що залежність від мобільного телефону вища за залежність від комп'ютера, тому що від комп'ютера можна піти, а мобільний легко вміщується у кишені [13].

Психолог Серджіо Чапарр провів експеримент, під час якого 220 осіб мали вимкнути мобільні телефони, як пропонувалось - на 72 години. В результаті лише троє досліджуваних пройшли експеримент до кінця, решта – залишили його. Зі слів Чапарро досліджувані відчували дискомфорт, хвилювання, тривогу і навіть паніку, в них знижувалась самооцінка, а рівень знервованості, навпаки, зростав, багато з них впадали в депресію, дехто навіть погрожував суїцидом. Схожі експерименти проводились і іншими науковцями з США, Австралії і Англії. Результати аналогічні.

В електронному словнику медичних термінів поняття «мобільна залежність» пояснюється так: це стан людини, за якого телефон стає предметом культу, людина несвідомо робить дзвінок заради самого дзвінка, не усвідомлюючи своїх дій або неспроможна пояснити їх причини.

Закордонні дослідники стверджують, що залежність виникає в першу чергу не від розмов по телефону, а від різноманітних можливостей, якими наділений мобільний телефон: смс, ммс, інтернет, ігри, знайомства по мобільному телефону [17].

З метою вивчення видів мобільної залежності і їх поширення серед підлітків, психологом Бережковською Оленою в Росії було проведено анкетування учнів загальноосвітніх шкіл (105 осіб), а також проведено низку інтерв'ю з психологами, педагогами. Було виявлено такі види залежності:

1. Залежність від самого пристрою - дитина носить телефон із собою всюди, дратується, якщо телефон розряджений або ламається, вважає телефон частиною себе, а без нього почуває себе неповноцінною. На питання: «Що

будеш робити, якщо ти забув телефон вдома?» – 68% опитаних підлітків відповіли: «Однозначно повернусь за ним».

2. SMS-залежність – поширена залежність серед підлітків, вони пишуть сотні повідомлень у день, навіть коли простіше й дешевше подзвонити. 69% респондентів анкетування протягом дня відсилає більше 10 смс. Передавати записки на уроках вже не модно і не практично, адже смс дійде швидше, і надіслане повідомлення залишеться конфіденційним.

3. Довготривалі розмови по телефону – 51% анкетованих на розмови по мобільному телефону витрачають понад 2-3 годин в день.

4. Інфоманія - дитина перебуває в постійній готовності одержати нову інформацію. Щохвилини перевіряє електронну пошту або мобільний. 65% опитаних підлітків користуються інтернетом в мобільному телефоні.

5. Гаджет-аддикція - прагнення купувати наймодніші технічні новинки. Вони стають головною ознакою соціального статусу й джерелом радості. Заради нової іграшки діти готові відмовитися від життєво важливих речей. За рахунок престижності телефону підлітки намагаються виділитись серед однолітків, підвищити свою самооцінку. Слід все ж таки зазначити, що частота змін підлітком мобільного телефону залежить від фінансових можливостей батьків. Тим не менш 52% опитаних підлітків - змінюють телефон декілька раз на рік, 4% - не менше 2 раз на рік, 44% - один раз на 2 роки.

Проведене анкетування, свідчить про досить високі показники залежності підлітків від мобільних телефонів. Ще більш тривожним є те, що цю залежність усвідомлюють один із ста, а добровільно працювати з даною залежністю не бажає ніхто.

Технічний прогрес щодня зростає, заборонити чи обмежити користування мобільним телефоном підлітками неможливо, тим більше коли він є невідмінною частиною життя сучасної людини [17].

Таблиця 1.

Ознаки номофобії

Вчені	Ознаки номофобії
Кімберлі Янг – психолог, спеціалізується на темі інтернет залежності й поведінки онлайн, США.	✚ Постійне бажання перевірити електронну пошту, месенджери. ✚ Постійне очікування наступного виходу в інтернет. ✚ Скарги оточуючих на те, що людина проводить забагато часу в мобільному телефоні, інтернеті, забуваючи про реальність. ✚ Скарги оточуючих на те, що людина витрачає забагато грошей на мобільні телефони й інші гаджети та їх утримання [30].
Любов Гавришак - кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.	✚ Неспокій, знервованість, страх розлучитися з телефоном навіть для відвідування туалету. ✚ Бажання постійно перевіряти смс-повідомлення, дзвінки і пошту. ✚ Страх того, що розрядиться батарея телефону. ✚ Витрачання на поповнення рахунку великої кількості грошей і навіть відмова від їжі, щоб завжди бути на зв'язку. ✚ Зменшення реальних контактів з оточуючими на користь спілкування за допомогою мобільних пристроїв [4].
Інна Закалюк – психолог, гештальт терапевт, консультує в приватній практиці. Спеціалізується на темі номофобії підлітків, Україна.	✚ Мобільний пристрій — єдиний інтерес підлітка; те, що подобалося раніше, зараз задоволення не приносить. ✚ У боротьбі за можливість довше використовувати гаджет постійно трапляються суперечки: залежний завзято відстоює позицію, щоб пограти, поспілкуватися в мобільному телефоні ще. ✚ Відсутність доступу до телефону засмучує підлітка, а можливість знову взяти його в руки викликає радість. ✚ Залежний обманує про час, який він провів за використанням мобільного телефону [7].
Аліна Хранитель – психолог Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім. академіка І. О. Ющенка. Спеціалізується на роботі з підлітками, які вже не можуть контролювати свою залежність від	✚ Звукові галюцинації - типовий прояв залежності, коли здається, що лунає дзвінок мобільного телефону, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.

смартфона.	✚ «Мобільний фантом» – коли у когось лунає мелодія, підліток починає швидко діставати свій мобільний, перевіряти свої вхідні дзвінки. ✚ Страх пропустити дзвінок. Проявляється у тому, що підліток не випускає телефону з рук, не виключає його, залишає поруч ввімкненим, коли лягає спати [17].
Судіп Бхаттачарія – доктор, науковий співробітник відділу громадської медицини Гімалайського інституту медичних наук, Індія.	Емоційні симптоми: ✚ Занепокоєння, страх або паніка, коли ви думаєте про те, що у вас немає телефону або ви не можете ним скористатись. ✚ Паніка або тривога, якщо ви деякий час не можете знайти свій телефон. ✚ Роздратування, стрес або тривога, коли ви не можете перевірити телефон. Фізичні симптоми: ✚ Проблеми з диханням. ✚ Тремтіння рук. ✚ Підвищена пітливість. ✚ Відчуття слабкості, запаморочення або дезорієнтація. ✚ Прискорене серцебиття [29].

Люди прагнуть зберегти свою присутність в соціальних мережах онлайн одночасно з повсякденним реальним життям, але це знижує активність і продуктивність їх діяльності. Соціальне явище, що характеризується зловживанням гаджетами в процесі комунікації з іншими людьми, отримало назву - фабінг (від phone - телефон і snubbing - зневага), або прояв зневаги до реального спілкування з іншою людиною за допомогою телефону [6].

Техногенна причина фабінга - поширення смартфонів і розширення їх функціональних можливостей. Фабінг як негативний наслідок використання смартфонів для спілкування між партнерами знижує задоволеність відносинами і почуття особистого благополуччя [25]. Крім того, гостро стоїть питання про те, чи є прояв фабінга в поведінці ознакою залежності або новою соціальною нормою [20].

Науковці пропонують теоретичну модель, згідно з якою, в основі фабінга лежать такі явища, як залежність від телефону, частота включеності в

чати за допомогою смс, використання інтернету, залежність від соціальних медіа (включаючи соціальні мережі), інтернет-залежність, ігрова залежність, статева приналежність і наявність смартфона. Було встановлено, що фоббінг у жінок частіше є наслідком залучення в соціальні мережі і чати, а у чоловіків - наслідком інтернет-залежності та ігрової залежності [28].

Таким чином, можна зробити висновок, що залежність від смартфона у сучасному світі прогресує як у молоді, так і серед інших верств населення. Однією з головних проблем у цій темі – відсутність готовності усвідомлювати свою залежність. Неможливо допомогти людині, яка заперечує наявність у неї залежності й не готова здійснювати дії по обмеженню користуванням смартфоном й іншими гаджетами.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ПРОЯВІВ НОМОФОБІЇ СЕРЕД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Методика та процедура дослідження

За результатами вивчення науково-методичної літератури було визначено існування проблеми номофобії серед сучасної молоді. У даному розділі буде представлено результати констатувального дослідження, метою якого було визначення особливостей та психологічних чинників використання смартфонів молоддю різного віку.

В анкетуванні прийняли участь 100 респондентів. Анкетування було розраховано на три заклади освіти: Чернігівський ліцей № 22, Чернігівська приватна школа «МудрАнгелики» та Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. Анкетування проводилось за допомогою гугл форми.

В Чернігівському ліцеї № 22 прийняли участь у анкетування 35 учнів 8-х класів. Вік учнів – 13-14 років, 22 дівчини та 13 хлопців прийняли участь у анкетуванні.

В Чернігівській приватній школі «МудрАнгелики» прийняли участь у анкетуванні 31 учень 7 та 8 класів. Вік учнів – 12-14 років, 14 дівчат та 17 хлопців прийняли участь у анкетуванні.

В Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка прийняли участь у анкетуванні 34 студенти. Оскільки на Навчально-науковому інституті психології та соціальної роботи чисельно переважають дівчата, до анкетування були залучені хлопці, які навчаються на технологічному факультеті (для забезпечення статевого балансу). До анкетування були залучені студенти 2, 3, 4 курсів ННІ психології та соціальної роботи та технологічного факультету. Вік студентів – 16-23 роки, 20 дівчат та 14 хлопців прийняли участь у анкетуванні.

Анкетування в Чернігівському ліцеї № 22 проводилось за допомогою класних керівників, в Чернігівській приватній школі «МудрАнгелики» анкетування проводилось за допомогою тьюторів, в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка анкетування проводилось за допомогою старост груп, які надсилали вступну частину анкети та посилання на гугл форму анкети учням та студентам.

Складністю проведення анкетування онлайн є його тривалість у часі, цей процес зайняв 4 тижні. Також складністю була необхідність нагадувати учням, студентам через класних керівників, тьюторів, старост про необхідність заповнення анкети для отримання потрібної кількості анкет.

Після написання теоретичного розділу стало можливим висунування наступних припущень. На нашу думку, довше перебування учнів приватної школи «МудрАнгелики» у навчальному закладі може впливати на рівень номофобії. І, відповідно, менший часовий проміжок перебування учнів ліцею № 22 в навчальному закладі також може впливати на особливості прояву номофобії. Відповідно до цього припущення було висунуто першу нашу гіпотезу, яка звучить наступним чином: серед учнів приватної школи, де існують жорсткі норми стосовно користування смартфонами (заборона користування ними протягом навчального часу) симптоми номофобії будуть менші, порівняно з однолітками зі звичайних загальноосвітніх шкіл.

Нами було висунуто таку гіпотезу на основі припущення, що учні приватної школи «МудрАнгелики», порівняно з учніми ліцею № 22, перебувають в школі з 9 до 18 й вони повинні здавати свої мобільні телефони перед початком навчального дня. На наш погляд, відсутність гаджету такий тривалий час може вплинути на рівень номофобії серед учнів приватної школи.

Також виникла гіпотеза про нижчий рівень номофобії у студентів, порівняно з учнями підліткового віку, оскільки саморегуляція й саморефлексія у молоді студентського віку розвинута краще. Це наша друга гіпотеза. Формулювання саме такої гіпотези зумовлено тим, що саморегуляція та саморефлексія залежить від процесу дорослішання, тому на кожному віковому

етапі вона буде різна. Підлітковий період характеризується психофізіологічними змінами, які можуть призводити до неадекватних, нескоординованих форм поведінки через недостатній розвиток саморегуляції. Оскільки, студентський вік характеризується сформованістю особистості, то відповідно процеси саморегуляції у них є більш сформованими, у порівнянні з підлітками. Саморегуляція дозволяє людині ефективно взаємодіяти з оточенням розставляючи пріоритети в ситуації вибору засобів реалізації власної активності, яка залежить від мети та поставлених цілей.

Третя гіпотеза стосувалася зв'язку між номофобією та низьким рівнем добросовісності та екстраверсії. Виокремлення такої гіпотези зумлено тим, що високий рівень екстраверсії припускає схильність молоді до активних соціальних контактів, прагнення «живого» спілкування. Такі молоді люди є активними та товариськими. Відповідно, низький рівень екстраверсії полягає у прояві сором'язливості, наслідком якої є бажання бути усамітненим. Таким молодим людям складніше проявити себе в реальному житті, їм важко бути в оточенні з іншими і часто вони, навіть, не хочуть бути в групі людей, їм це може бути непотрібно. Відповідно таке усамітнення може призводити до того, що свій вільний час вони «проводять» зі смартфоном, що може у подальшому сприяти виникненню номофобії.

Недостатній рівень добросовісності проявляється через низький рівень конкретизації цілей в житті та низький рівень мотивації досягнення цих цілей. Молоді люди з низьким рівнем добросовісності не планують на майбутнє свої цілі і тому живуть по принципу сьогоднішнього дня. Вони схильні до імпульсивності та спонтанності, тому не завжди замислюються над тим, що буде завтра. Відповідно, вони будуть більше часу приділяти тому, що їм подобається, у даному випадку смартфон, а не робити те, що потрібно для досягнення своїх цілей. Тобто у них «хочу» переважає над «потрібно», що призводить до недостатнього рівня відповідальності, розсудливості та наполегливості у досягненні поставлених цілей. А особистість, яка живе без мети

та цілей прагне жити за течією, більше користується смартфоном, що у подальшому може призводити до номофобії.

Для дослідження психологічних особливостей прояву номофобії серед сучасної молоді та перевірки гіпотез на основі аналізу наукових джерел була сформована **авторська анкета з елементами суб'єктивного шкалювання** (додаток А). Анкета складалась з вступної частини, в якій пояснювалась мета дослідження, наголошувалась анонімність дослідження й було сформульовано прохання до респондентів відповідати щиро на питання анкети. Також анкета включала в себе демографічну частину, яка включала в себе запитання про вік, стать та місце навчання респондентів. Далі в анкеті була вказана інструкція виконання першого завдання й пояснення значення кожної цифри шкали. Питання були сформовані на основі вивчення основних ознак номофобії, перше завдання складалось з 13 питань. Далі в анкеті була вказана інструкція виконання другого завдання й пояснення значення кожної цифри шкали.

Друга методика – українська адаптація **короткого п'ятифакторного опитувальника особистості – ТІРІ (ТІРІ-UKR)**. В основі адаптованого україномовного п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ лежить оригінальний п'ятифакторний опитувальник ТІРІ (Ten Item Personality Inventory), розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном у 2003 році. Перевірку конструктивної валідності української версії ТІРІ здійснено на основі аналізу кореляційних зв'язків із відповідними шкалами української версії методики “Локатор великої п'ятірки” в адаптації Л.Бурлачука та Д.Корольова та шкал П'ятифакторного опитувальника особистості А.Хромова. Опитувальник ТІРІ складається з 10 тверджень, які респондент повинен оцінити по шкалі від 1 до 7, в залежності від того наскільки твердження характерне для нього. В методиці використовується аналіз п'яти фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду.

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки

нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового.

Обрахунок даних здійснювався за допомогою програми SPSS v17.0. Аналіз даних відбувався наступним чином. Загальну вибірку було розділено за двома критеріями: стать та місце навчання. Спочатку було проаналізовано особливості номофобії за критерієм статі. Першу групу склали особи жіночої статі (56%). До складу другої групи увійшли чоловіки (44%). Порівняння отриманих даних між дівчатами та хлопцями став першим етапом аналізу результатів.

Другим етапом аналізу даних було визначення особливостей номофобії у молоді за критерієм місця навчання. Першу групу склали учні ліцею (35%), друга група – учні приватної школи (31%) та третя група – студенти (34%). Використовуючи U-критерій Манна-Уїтні було визначено статистично вірогідні відмінності у проявах номофобії між досліджуваними групами. Також з метою перевірки другої гіпотези було об'єднано дані всіх учнів шкіл (незалежно від місця навчання) та визначено міру достовірних відмінностей у проявах номофобії між ними та студентами.

Третім етапом аналізу даних стало здійснення кореляційного аналізу за Спірменом для виявлення психологічних чинників номофобії. Здійснення кореляційного аналізу дало можливість виявити зв'язок між особистісними рисами та проявами номофобії. Результати аналізу даних на всіх етапах представлено в наступному підрозділі.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Спочатку розглянемо особливості номофобії за критерієм статі. Для цього визначимо середні показники та використаємо U-критерій Манна-Уїтні.

Спочатку визначемо частотний аналіз проявів показників номофобії у чоловіків та жінок, які представлено в таблиці 2.1. Частотний аналіз включає в себе відповіді респондентів, коли по п'ятибальній шкалі вони відмічали 4 або 5 балів.

Таблиця 2.1

Результати відсоткового вираження показників номофобії

Показники номофобії	Жінки	Чоловіки
Буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.	20%	0%
Дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустить інформацію.	48%	23%
Смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.	55%	27%
Відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.	30%	9%
Відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті.	16%	2%
Часто перескакую з одного мобільного додатку на інший.	36%	13%
Іноколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.	13%	18%
Відчуваю бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні.	16%	12%
Коли мене відволікають від певної роботи у смартфоні, я нервуюся.	13%	2%
Трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона.	41%	16%
Відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона.	43%	12%
Намагаюся регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.	18%	9%
Часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон.	22%	0%

Відразу звернемо увагу, що в таблиці відзначені відсотки, які характеризують високий рівень прояву показників номофобії. Тобто такий показник номофобії, як відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона у 20% жінок виявлено на високому рівні (коли по п'ятибальній шкалі вони відмічали 4 або 5 балів). На відміну від жінок, серед чоловіків високого рівня номофобії по вище вказаному показнику виявлено не було. Було діагностовано, що серед жінок на 25% більше тих, хто дуже часто перевіряє свій смартфон, щоб не пропустити інформацію, у порівнянні з чоловіками. Саме в групі жінок на 28% більше тих, кому смартфон допомагає переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.

Серед чоловіків лише 9% опитаних відчують піднесення настрою, коли отримують нове повідомлення, а серед жінок – 30%. В групі чоловіків на 23% менше тих опитаних, які часто перескакують з одного мобільного додатку на інший, аніж в групі жінок. Жінки більше ніж чоловіки вказують на те, що відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в житті. Перескакують з одного мобільного додатку на інший також більші жінок, аніж чоловіків. Зауважимо, що чоловіки більше схильними чути дзвінок смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений, аніж жінки. Жінки мають більше бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні. Саме жінки схильні проявляти нервозність, коли їх відволікають при роботі зі смартфоном. Жінки частіше, аніж чоловіки можуть не виконати певну роботу по причині використання смартфона. Жінки більше відчують емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч з ними немає смартфона, у порівнянні з чоловіками. Слід звернути увагу, що серед чоловіків не було виявлено високого рівня такого показника номофобії, як часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон. Серед жінок таких осіб було виявлено 22% опитаних.

Результати визначення середніх показників представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати визначення середніх показників номофобії

Показники залежності	Жінки		Чоловіки		Рівень значущості вірогідності прогнозу, р
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення	
Буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.	2,57	1,15	1,97	,824	p<0,012
Дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустить інформацію.	3,41	1,33	2,61	1,26	p<0,004
Смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.	3,46	1,48	2,81	1,35	p<0,020
Відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.	2,69	1,46	1,93	,97	p<0,012
Відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті.	1,92	1,24	1,50	,765	p<0,142
Часто перескакую з одного мобільного додатку на інший.	2,87	1,28	2,06	1,14	p<0,002
Іноколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.	1,85	1,18	1,95	1,29	p<0,702
Відчуваю бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні.	2,05	1,27	1,90	1,25	p<0,508
Коли мене відволікають від певної роботи у смартфоні, я нервуюся.	2,10	1,18	1,79	,821	p<0,308
Трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона.	2,87	1,37	2,31	1,02	p<0,037
Відчуваю емоційний або	3,07	1,24	2,25	1,35	p<0,003

фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона.					
Намагаюся регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.	2,16	1,33	1,79	1,04	$p<0,217$
Часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон.	2,53	1,27	1,52	,731	$p<0,000$

Згідно даним представленим в таблиці 2.2, високих показників не було виявлено ні у чоловіків, ні у жінок. Всі показники номофобії виявлено на низькому чи середньому рівні. За результатами визначення середніх показників, молодь, незалежно від статі, не вважають, що їхні відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в житті. Також їм майже ніколи не здається, що лунає дзвінок їхнього смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений. Тобто вище перераховані показники номофобії найменш властиві для чоловіків та жінок. Слід звернути увагу, що вище перераховані показники номофобії найменш властиві для молоді, незалежно від статі.

Зауважимо, що у групі чоловіків окрім вище перерахованих показників, також було діагностовано найменш властивим прояв відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона. Для чоловіків не властиве відчуття піднесеного настрою від отримання нового повідомлення. Їм не властиве бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні. Саме чоловіки не відчувають нервозності, коли їх відволікають від роботи у смартфоні. Було зафіксовано, що для чоловіків не властиво тримати у руках смартфон, коли спілкуються з іншими людьми. Вони не намагаються регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.

Аналізуючи дані щодо однотипності оцінок, було зафіксовано наступні дані. Для жінок однотипність оцінок характерна для таких показників номофобії, як присутність відчуття втоми й нестачі сну через часте

використання смартфона; ілюзія, що лунає дзвінок смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений; нервування при відволіканні від роботи у смартфоні. Це означає, що при оцінюванні прояву цих показників номофобії жінки були одностайними в оцінюванні, їхні думки та оцінки не розходилися.

Жінки були не одностайними в оцінюванні щодо таких показників номофобії, як смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі; відчуття піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення. При оцінюванні цих показників спостерігався розкид оцінок від мінімальних до максимальних.

Звернемо увагу, що по таких показниках номофобії, як присутність відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона та прояв нервозності від того, що мене відволікають від певної роботи у смартфоні, у чоловіків, як і в жінок, спостерігається одностайність і однотипність оцінок.

Якщо у жінок по такому показнику номофобії, як відчуття піднесення настрою від отриманого повідомлення спостерігається розкид оцінок, то у чоловіків, навпаки спостерігається однотипність. У чоловіків однотипність оцінок спостерігається за такими показниками номофобії, як відчуття відносин з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті та часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках виключений смартфон.

Слід зауважити, що по такому показнику номофобії, як смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі, у чоловіків, як і в жінок, спостерігається розкид оцінок. Розкид оцінок спостерігається при оцінюванні такого показника номофобії, як відчуття емоційного або фізіологічного дискомфорту, якщо поруч зі мною немає смартфона, характерно для чоловіків.

Згідно даним отриманим при використанні U-критерія Манна-Уїтні було визначено, що є достовірні відмінності у прояві номофобії серед молоді різної

статі. Було діагностовано, що на статистично значущому рівні жінки (при $p \leq 0,01$) більше, у порівнянні з чоловіками, схильні до залежності від смартфонів.

Загальний показник залежності від смартфонів вміщує в себе певні показники та характеристики, тому було вирішено визначити міру достовірності відмінностей не лише загального показника номофобії, але й його окремих характеристик. Було отримано статистично значущі, достовірні відмінності за такими показниками номофобії, як:

1) буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона (при $p \leq 0,01$);

2) дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити інформацію в соціальних мережах (інстаграмі, фейсбуці, вконтакті, тік-тоці) (при $p \leq 0,01$);

3) смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі (при $p \leq 0,05$);

4) відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення (при $p \leq 0,01$);

5) часто перескакую з одного мобільного додатку на інший (або ж з однієї сторінки в додатку, соціальній мережі на іншу без певної мети) (при $p \leq 0,01$);

6) відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона (або його батарея розряджена) (при $p \leq 0,01$);

7) часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон (при $p \leq 0,01$).

Всі ці показники залежності від смартфона більш характерні для молоді жіночої статі. Таким чином, узагальнюючи отримані дані можна зауважити виявлену тенденцію більшої залежності від смартфонів у молоді жіночої статі. Отримані дані обумовлюються тим, що жінки є більш комунікабельними, ніж чоловіки, для них важливіше поділитися своїми емоціями та переживаннями в соціальних мережах. Жінки частіше здійснюють покупки, обирають товари через мережу інтернет, тому вони більше проводять часу у смартфоні.

Тепер перейдемо до розгляду особливостей залежності від смартфонів за критерієм місця навчання. За результатами порівняння схильності до номофобії учнів ліцею та учнів, які навчаються в приватній школі було виявлено наступні відмінності, які представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Результати співставлення показників номофобії серед учнів
загальноосвітньої школи та приватної**

Показники залежності	Учні ліцею		Учні приватної школи		Рівень значущості вірогідності прогнозу, р
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення	
Буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.	2,28	,925	1,90	0,78	p<0,071
Дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустить інформацію.	2,97	1,29	2,70	1,41	p<0,432
Смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.	3,48	1,46	2,96	1,49	p<0,153
Відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.	2,20	1,20	2,09	1,32	p<0,492
Відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті.	2,00	1,26	1,74	1,15	p<0,432
Часто перескакую з одного мобільного додатку на інший.	2,77	1,28	2,09	1,07	p<0,031
Інколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.	1,94	1,28	1,64	1,01	p<0,469
Відчуваю бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні.	1,97	1,24	2,03	1,32	p<0,972
Коли мене відволікають від певної роботи у смартфоні, я нервуюся.	1,85	1,14	2,03	1,01	p<0,298
Трапляється так, що мені не вдається	3,02	1,24	2,28	1,14	

виконати заплановану роботу по причині використання смартфона.					p<0,011
Відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона.	2,60	1,37	2,62	1,60	p<0,921
Намагаюся регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.	1,91	1,37	2,03	1,25	P<0,385
Часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон.	2,34	1,30	1,80	1,13	P<0,066

Аналіз даних представлених в таблиці 2.3, засвідчує, що всі показники номофобії виявлено на низькому чи середньому рівнях незалежно від місця навчання. Було виявлено, що для учнів ліцею та учнів приватної школи не характерний таких показник номофобії, як «інколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений». Окрім цього, для учнів ліцею не характерно відчуття бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні. Також вони не нервуються в ситуації, коли їх відволікають від проведення часу зі смартфоном. При цьому вони не намагаються регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.

Щодо учнів приватної школи, то для них не характерно відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона. Також вони не відчують, що їхні відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті. Їм не властиво при спілкуванні з навколишніми людьми, тримати у своїх руках включений смартфон.

Аналізуючи дані щодо однотипності оцінок, було зафіксовано наступні дані. Для учнів ліцею однотипність оцінок характерна для таких показників, як відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.

Учні ліцею були не однотайними в оцінюванні щодо таких показників номофобії, як смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі; відчуття емоційного або фізіологічного дискомфорту, якщо з ними немає поруч смартфона; регулярне оновлення свого гаджету.

Аналізуючи дані щодо однотипності оцінок, було зафіксовано наступні дані. Для учнів приватної школи однотипність оцінок характерна для таких показників, як відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона. За цим показником однотипність оцінок характерна для обох досліджуваних груп. Окрім цього, однотипність оцінок спостерігається за такими показниками номофобії: інколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений; коли мене відволікають від проведення часу у смартфоні, я нервуюся.

Учні приватної школи були не однастайними в оцінюванні щодо таких показників номофобії, як відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона; смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.

Згідно даним представленим в таблиці 2.3, статистично значущі, достовірні відмінності було діагностовано за такими показниками номофобії, як:

- 1) часто перескакую з одного мобільного додатку на інший (при $p \leq 0,05$);
- 2) трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона (при $p \leq 0,01$).

Всі ці показники залежності від смартфона більш характерні для учнів загальноосвітньої школи. Поряд із тим за іншими симптомами номофобії статистично значущих відмінностей не виявилось. Отже, отримані дані не підтверджують нашу гіпотезу про те, що в учнів приватної школи нижчий рівень номофобії, аніж в учнів загальноосвітньої школи. Причиною цього, вірогідно є те, що конкретний заклад освіти не виступає єдиним джерелом впливу на підлітка; важливими чинниками використання смартфона є вплив сім'ї, молодіжних субкультур, особистісні чинники тощо.

Для перевірки нашої другої гіпотези про те, що нижчий рівень номофобії у студентів, порівняно з учнями підліткового віку був проведений U-критерій Манна-Уїтні, результати якого представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати співставлення показників номофобії
серед учнів підліткового віку та студентів**

Показники залежності	Підлітки		Студенти		Рівень значущості вірогідності прогнозу, р
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення	
Буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.	2,10	0,879	2,70	1,26	p<0,024
Дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустить інформацію.	2,84	1,35	3,4	1,28	p<0,028
Смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.	3,24	1,48	3,05	1,41	p<0,513
Відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.	2,15	1,25	2,76	1,37	p<0,026
Відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті.	1,87	1,20	1,47	,706	p<0,180
Часто перескакую з одного мобільного додатку на інший.	2,45	1,23	2,64	1,39	p<0,562
Іноколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.	1,80	1,16	2,08	1,33	p<0,253
Відчуваю бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні.	2,00	1,27	1,97	1,24	p<0,953
Коли мене відволікають від певної роботи у смартфоні, я нервуюся.	1,93	1,07	2,02	,99	p<0,512
Трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона.	2,65	1,25	2,58	1,19	p<0,820
Відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона.	2,62	1,47	2,94	1,04	p<0,168
Намагаюся регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.	1,96	1,31	2,05	1,04	P<0,330

Часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон.	2,09	1,24	2,08	1,05	P<0,710
---	------	------	------	------	---------

Аналіз даних представлених в таблиці 2.4 засвідчує, що всі показники номофобії виявлено на низькому чи середньому рівнях незалежно від вікових особливостей молоді. Було виявлено, що для підлітків та студентів не характерний таких показник номофобії, як відчуття, що їхні відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в їхньому житті. Окрім цього, для підлітків не властиво чути дзвінок смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений. Також вони не нервуються в ситуації, коли їх відволікають від проведення часу зі смартфоном та не слідкують за оновленнями смартфонів.

Аналізуючи дані щодо однотипності оцінок, було зафіксовано наступні дані. Для підлітків однотипність оцінок характерна для таких показників, як відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.

Підлітки були не однотайними в оцінюванні щодо таких показників номофобії, як відчуття емоційного або фізіологічного дискомфорту, якщо поруч зі мною немає смартфона та щодо того, що смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі.

Для студентів однотипність оцінок характерна для таких показників номофобії, як відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями є більш близькими, ніж з реальними в моєму житті; коли мене відволікають від певної роботи у смартфоні, я нервуюся.

Студенти були не однотайними в оцінюванні щодо таких показників номофобії, як смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою і так далі; часто перескакую з одного мобільного додатку на інший; відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.

Згідно даним представленим в таблиці 2.4, статистично значущі, достовірні відмінності було діагностовано за такими показниками номофобії, як:

1) буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона (при $p \leq 0,05$);

2) відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення (при $p \leq 0,05$);

3) дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити інформацію (при $p \leq 0,05$).

Ці показники залежності від смартфона більш характерні для студентів. Таким чином, гіпотеза про нижчий рівень номофобії у студентів, порівняно з учнями підліткового віку, не підтвердилася. Діагностовано, що вікові особливості молоді не впливають на рівень залежності від смартфонів. Номофобія може проявлятися як у студентів, так і в учнів підліткового віку. Це можна пояснити тим, що студенти можуть використовувати свої смартфони для пошуку інформації для навчання, а також вони можуть вести більш «бурхливе» життя у соціальних мережах, аніж підлітки. Підлітки можуть бути ще незареєстрованими в соціальних мережах, у зв'язку з віковими умовами реєстрації. Тому підлітки більше використовують смартфони для того, щоб з кимось поспілкуватися, пограти в ігри, а студенти – для спілкування в соціальних мережах, для здійснення тієї чи іншої покупки.

Таким чином, можна узагальнити, що місце навчання (звичайний загальноосвітній заклад чи приватна школа) не впливають на рівень номофобії у молоді. Зауважимо, що вікові особливості молоді не впливають на рівень залежності від смартфонів, оскільки у студентів більш високі показники номофобії, аніж у підлітків.

На третьому етапі було здійснено кореляційний аналіз по критерію Спірмена з метою виявлення взаємозв'язку номофобії з особистісними рисами. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу у загальній вибірці

Показник	Шкали TIPI-UKR (показники особистісних рис)				
	екстраверсія	дружелюбність	добросовістність	емоційна стабільність	відкритість новому досвіду
номофобія	-0,289**	0,047	-0,339**	-0,118	-0,133
Примітка: ** - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$					

Було зафіксовано кореляційні взаємозв'язки між номофобією та екстраверсією (при $p \leq 0,01$). Зафіксований зв'язок означає, що молодь, яка має схильність до сором'язливості, песимістичності, а також надає перевагу самотності, уникає контактів в соціальному оточенні має тенденцію до розвитку номофобії. Сприяти номофобії будуть такі особистісні якості, як відсутність життєвих цілей, недостатній рівень мотивації досягнень, а також схильність до імпульсивності, спонтанності у вчинках. Це підтверджується отриманим кореляційним зв'язком між номофобією та добросовістністю. З іншими шкалами зафіксованих кореляційних зв'язків не було. Таким чином, гіпотеза про зв'язок номофобії з низьким рівнем екстраверсії та добросовістності підтвердилась.

Отримані результати констатувального дослідження засвідчують існування залежності від смартфонів серед молоді, що вимагає надання практичних рекомендації щодо профілактики номофобії.

2.3. Практичні рекомендації по профілактиці номофобії серед молоді

За результатами констатувального дослідження нами було розроблено наступні практичні рекомендації щодо профілактики номофобії серед молоді.

Рекомендації по профілактиці номофобії спрямовані на молодь, які психолог має впроваджувати в освітньому закладі.

В освітньому закладі можна створити програму профілактичної роботи з номофобії. Ця програма буде спрямована на формування «антизалежних» установок в умовах освітнього закладу щодо використання смартфона. В цій програмі можна використовувати лекції з поясненнями, елементи тренінгу, проблемний метод, групові форми роботи. Програма повинна стимулювати розвиток навиків здорового способу життя. Окрім цього можна розробити програму психологічного супроводу молоді, яка буде в себе включати тренінг та консультативну роботу.

Профілактика номофобії в умовах навчального закладу повинна спрямовуватися на зниження чинників ризику, які існують в інформаційному середовищі. Окрім цього, слід підвищувати рівень інформаційної культури молоді.

Враховуючи результати емпіричного дослідження процес профілактики номофобії визначається як психопрофілактичний процес впливу на індивіда з метою оновлення його внутрішніх ресурсів, заохочення змін у мотиваційній, емоційно-вольовій, когнітивній сферах особистості та визначення конструктивної взаємодії зі смартфоном. Рекомендавано психологам здійснювати профілактичну роботу на основі ресурсного підходу. Тобто спиратися на основні можливості та ресурси молодої людини. Слід створити такі сприятливі умов для особистісного зростання та розвитку якостей необхідних для подолання проявів номофобії й активізації прихованих можливостей особистості, що дозволяють їй протистояти тиску негативних життєвих умов та зберігати внутрішню цілісність.

Психолог при здійсненні профілактичної роботи з номофобії повинен спрямовувати свою на роботу на мотиваційну, емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Профілактична діяльність з когнітивною сферою молоді передбачає роботу психолога щодо формування знань про ознаки номофобії та етапи її формування. Психолог повинен здійснювати

роботу з конструктивного ставлення до використання смартфона, зі зміни ірраціональних поглядів на використання смартфона, на формування конструктивних установок його застосування.

Робота психолога з мотиваційною сферою передбачає, що психолог повинен налаштувати молоду людину на співпрацю, змінити спрямованість цілепокладання з життя в «смартфоні» на реальне життя.

Щодо емоційної сфери, то тут потрібно психологу працювати з розвитком самоконтролю, саморегуляції, зниження рівня тривожності, емоційної нестабільності та підвищення рівня відповідальності, впевненості. Також сприяти активізації самопізнання молодої людини.

Робота з поведінковою сферою передбачає, що психолог формує здатність молодої людини гармонійно співпрацювати та спілкуватися з оточенням.

Профілактика номофобії повинна відбуватися через формування соціальних, психологічних і педагогічних сприятливих умов життєдіяльності молодої особи, а також інформування молоді щодо наслідків номофобії для фізичного, психологічного та соціального здоров'я. Виокремлення відповідних методів профілактики є дуже важливим та впливає на ефективність її здійснення. Тому що неправильне обрання методів профілактики номофобії призводить до зниження ефективності такої роботи.

В рамках нашої роботи та з урахуванням вище перерахованого буде запропоновано два напрямки профілактики номофобії у молоді: психоконсультативна бесіда та тренінгові роботи.

Профілактична робота має спрямовуватися на молодь та на батьків. Формами профілактики номофобії є: індивідуальна та групова. До індивідуальної відносять психоконсультативну бесіду, а до групової – тренінг.

Для здійснення профілактики номофобії можна використовувати метод психоконсультативної бесіди, при застосуванні комплексного підходу по роботі з молоддю. Для цього психологу слід розробити психоконсультативну бесіду. Метою психоконсультативних бесід може виступити інформування про

небезпеку номофобії, критерії її виявлення, ознаки, прояви, види та вплив на особистість. Під час роботи можна займатися такими видами діяльності: ознайомлення з феноменом номофобії; отримати уявлення про негативні наслідки номофобії для кожної особистості; розвиток мотивації запобігання появі номофобії шляхом самоконтролю та обмеження тривалості перебування за смартфоном; звернути увагу на цінність «живого» спілкування; надання рекомендацій щодо стратегій поведінки для запобігання залежності; давати рекомендації в ситуації, коли людина відчуває ознаки номофобії.

Для профілактики номофобії буде корисним зробити консультації, вирішити особистісні проблеми, знайти причини, що лежать в основі розвитку номофобії. Умови психопрофілактики номофобії, спрямовані на попередження погіршення стану особистості, які поділяються на психологічні та соціально-психологічні за обтяженістю. Однією з психологічних умов є посилення его-потенціалу особистості, що розглядається як здатність людини підвищувати свої внутрішні здібності, особливо можливості розвитку.

Під час психоконсультативної бесіди слід говорити про розширення уявлення про те, як можна задовольнити фрустровані потреби, розбирати детермінанти номофобії, визначити особливості діагностичної роботи у таких ситуаціях. З клієнтом можна розібрати закономірності формування та розвитку номофобії. Виявити всі етапи цієї залежності та визначити на якому етапі залежності знаходиться молода особа і діяти відповідним чином.

З батьками можна провести лекції на тему: «Наслідки використання смартфона», «Як убезпечити себе та дитину від номофобії», «Номофобія: чинники, профілактика».

Отже, психоконсультативна бесіда з профілактики номофобії має чітку структуру:

- 1) тематична бесіда, яка окреслює всі проблемні моменти;
- 2) вивчення проблеми та формування запиту молодшої людини;
- 3) планування роботи з профілактики номофобії;

4) робота з профілактики номофобії та емоційна підтримка молодої особи різного віку;

5) рефлексія молодої особи щодо всього, що відбувалося.

Другим напрямом профілактики є проведення та реалізація тренінгових технологій у роботі з молоддю. Для цього спочатку слід створити позитивну та сприятливу атмосферу на занятті, для того, щоб учасники змогли розкритися. Тренінгову роботу з профілактики номофобії можна розділити на декілька етапів. Перший етап передбачає мотиваційне налаштування учасників до роботи. Молодь повинна усвідомити наявність хибності установок до сприйняття та користуванням смартфоном.

Другий етап профілактичної тренінгової роботи передбачає зміну ціннісного ставлення молоді до існування проблеми номофобії та розвиток відповідального використання смартфона, формування відповідальності за свою поведінку та вчинки. На цьому етапі можна формувати комунікативні навички, які у майбутньому дозволять молоді будувати стосунки з іншими людьми в реальному житті на конструктивних засадах. Окрім цього слід розвивати впевненість, формувати адекватний рівень самооцінки, знижувати тривожність. Адже високий рівень тривожності призводить до фрустрованості особистості і вона почувається невпевнено в оточенні інших, не може конструктивно взаємодіяти з іншими.

Наступний блок тренінгових занять слід присвятити формуванню вміння до самоаналізу, розвитку саморегуляції, розвитку вміння зберігати позитивний емоційний стан без використання смартфона. На цьому етапі можна формувати у молоді мотивацію до самореалізації в реальному житті.

На тренінгах можна використовувати групові дискусії, сюжетно-рольові ігри, а також лекції та вправи, які будуть спрямовані на формування усвідомлення негативного впливу зловживанням смартфоном.

Слід пам'ятати, що незалежно від форми профілактичної роботи необхідно враховувати вікові особливості молодої людини, соціальну ситуацію розвитку людини.

Для того, щоб профілактична робота з номофобії була результативною слід дотримуватися наступних принципів:

- 1) комплексності (взаємодія з батьками та молоддю);
- 2) адресності (врахування всіх умов соціального розвитку та вікових особливостей);
- 3) масовості (пріоритет групових форм роботи);
- 4) позитивності (всі робота, яка здійснюється повинна бути позитивною та не пригнічувати молоду особу);
- 5) добровільності.

Таким чином, для здійснення профілактичної роботи з номофобії слід, по-перше, враховувати вік молодої особи; по-друге, соціальну ситуацію розвитку; по-третє, умови сімейного виховання. Профілактична робота повинна мати два напрямки: психоконсультативну бесіду та тренінгову роботу. Перший напрям роботи має на меті розширення знань щодо ознак, детермінант номофобії та визначення особистісних внутрішніх станів, які можуть бути каталізаторами номофобії. Другий – тренінговий напрям, який має на меті формування комунікативного потенціалу молоді, особистісних ресурсів, формування адекватної самооцінки та впевненості, вміння конструктивно взаємодіяти з іншими та усвідомлення мотивів, які сприяють виникненню номофобії.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було встановлено наступні висновки:

1. Номофобія («no-mobile-phone phobia») – це стан страху у людей, які залишилися без доступу до мобільного телефону. Фобії слугують компенсацією різних проблем особистості. Для молоді номофобія часто слугує компенсацією страху залишитися наодинці з собою без спілкування з іншими людьми та відсутності сформованих комунікативних навичок.

Основні ознаки залежності від смартфону: невдалі спроби обмежити своє користування смартфоном; відчуття роздратованості при відсутності можливості скористатися смартфоном (синдром відміни); знижений інтерес до інших видів діяльності; приховування своєї проблеми від близьких; утеча від проблемної дійсності й негативних настроїв в мережу смартфону; використання смартфону призводить до проблем в сім'ї та професійній діяльності.

Розрізняють такі види залежності від смартфону: залежність від наявності смартфону поруч; смс-залежність; залежність від довготривалих розмов по телефону; інфоманія; гаджет-адикція - прагнення купувати наймодніші моделі смартфонів.

2. Було виявлено тенденцію більшої залежності від смартфонів у молоді жіночої статі. Було діагностовано, що на статистично значущому рівні жінки більше, у порівнянні з чоловіками, схильні до залежності від смартфонів. Це означає, що вони більше часу проводять використовуючи смартфон у різних цілях. Можливо, це обумовлено тим, що жінки є більш комунікабельними, їм важливіше спілкуватися чи переписуватися для того, щоб зменшити рівень напруги, поділитися подіями зі свого життя.

В учнів загальноосвітньої школи (порівняно із учнями приватної школи) більше виражені такі симптоми номофобії: часто «перескакую» з одного мобільного додатку на інший; трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона. Отриманих даних

недостаньо для підтвердження гіпотези. Наша перша гіпотеза про вищий рівень номофобії серед учнів загальноосвітніх шкіл, порівняло з учнями приватної школи, не підтвердилась.

Виявилося, що серед студентів більше виражені (порівняно із підлітками) наступні симптоми номофобії: буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона; відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення; дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити інформацію. Таким чином, наша друга гіпотеза про нижчий рівень номофобії у студентів, порівняно з учнями підліткового віку, не підтвердилась.

3. Особистісними чинниками номофобії є низький рівень екстраверсії та добросовістності. Схильність до сором'язливості, прагнення усамітнення, уникнення соціальних контактів впливають на бажання більше часу проводити в мережі смартфона, у такий спосіб компенсуючи невміння встановлювати соціальні зв'язки. Низький рівень мотивації, відсутність чітких життєвих цілей також сприяє зануренню молоді в віртуальний світ свого смартфона. Отже, наша третя гіпотеза про зв'язок номофобії з низьким рівнем екстраверсії та добросовістності підтвердилась.

4. Враховуючи результати емпіричного дослідження процес профілактики номофобії визначається як психопрофілактичний процес впливу на особистість з метою оновлення його внутрішніх ресурсів, заохочення змін у мотиваційній, емоційно-вольовій, когнітивній сферах особистості та визначення конструктивної взаємодії зі смартфоном. Рекомендавано психологам здійснювати профілактичну роботу на основі ресурсного підходу. Тобто спиратися на основні можливості та ресурси молодої людини. Слід створити такі сприятливі умов для особистісного зростання та розвитку якостей необхідних для подолання проявів номофобії й активізації прихованих можливостей особистості, що дозволяють їй протистояти тиску негативних життєвих умов та зберігати внутрішню цілісність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азарова Е. Психология зависимостей. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. 580 с.
2. Балакірева О. М. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді. Київ: Поліграфічний Центр «Фоліант», 2019. 130 с.
3. Бережковская Е. Мобильная зависимость. Школьный психолог. 2010. Выпуск № 5. С. 2-7.
4. Гавришак Л. Психологія залежної поведінки: методичні рекомендації до семінарських занять. Дрогобич, 2018. 66 с.
5. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: КАНОН-пресс-Ц, 2016. 304 с.
6. Екимчик О.А. «Фаббинг» в субкультуре подростков. Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития: материалы международной научной конференции (г. Москва, 22—23 апреля 2019 года). М.: РГГУ, 2019. С. 200—206.
7. Закалюк І. Мобільна залежність: ознаки, загрози й лікування. 2015. URL: <http://supportme.org.ua/teenage/phone-addiction> (дата звернення 7.06.2021).
8. Кабешева А. А. Изучение эмоциональных состояний студентов в зависимости от условий использования мобильного телефона. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24144032> (дата звернення 28.07.2021).
9. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора. Как интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Екатеринбург: У-Фактория, 2006. 272 с.
10. Короленко Ц., Дмитриева Н., Шпикс Т. Психология зависимости. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2007. 188 с.
11. Лисина М. И. Проблема онтогенеза общения. М.: Педагогика, 2004, 144 с.
12. Мурашова Е. Любить или воспитывать. Серия книг «Самокат» для родителей, 2016. 352 с.

13. Панкратова Д. А. Номофобия как прогрессирующая проблема современного общества. Наука молодых – будущее России: сб. мат. междунар. конф. Курск: ЮЗГУ, 2019. С. 197–199.
14. Разгонова А. В. Зависимость от мобильного телефона в зеркале социологической экспертизы. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25366991> (дата звернення 26.07.2021).
15. Рогов Е. И. Психология общения. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. 335 с.
16. Філоненко М.М. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
17. Хранитель А. Мобільна залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків. 2019. URL: <https://vopnl.vn.ua/one?st=291> (дата звернення 21.05.2021).
18. Шахмартова О.М., Болтага Е.Ю. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности. Известия Пензенского государственного университета имени В.Г. Белинского. 2016. № 24. С. 1002—1008.
19. Якоба И.А. Интернет как средство социальной коммуникации: особенности виртуального общения. Вестник Иркутского государственного национального исследовательского технического университета. 2015. № 8 (55). С. 342—347.
20. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 63. P. 9—18.
21. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Public. Inc., 2008. 227 p.
22. Hayden T., Webster T. The Mobile Commerce Revolution: Business Success in a Wireless World. Indianapolis: Que Publishing, 2014. 208 p.
23. Karadağ E., Tosuntaş Ş.B., Erzen E., et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. Journal of Behavioral Addictions, 2015. Vol. 4 (2). Pp. 60—74.

24. Kim K. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: Agnestionnaire survey. In: International Journal of Nursing Studies, 2006, no. 43 (2). pp. 185–192.
25. Mariek K. The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 62. P. 562–569.
26. Nir E. Hooked. How to Build Habit-Forming Products: portfolio. Penguin, 2014. 256 p.
27. Orzack M. H. How to recognize and treat computer.com addiction. In: Clin. Counseling Psychol. 2007. Vol. 9. pp. 124–130.
28. Roberts J.A., David M.E. My life has become a major distraction from my cell phone. Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 54. P. 134—141.
29. Sudip Bhattacharya, «Nomophobia: no mobile phone phobia», Journal of family medicine and primary care. 2019. Volume 8, issue 4, P.1297-1300.
30. Yen C., Tang T., Yen J., Lin H., Huang C., Liu S. Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents. Journal of Adolescence. 2009. Vol.32 (4). P. 863–873.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Любий друже, просимо тебе взяти участь у дослідженні магістрантки Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка Олени Камко. Метою дослідження є вивчення особливостей використання смартфонів сучасною молоддю. Невірних відповідей тут не існує, усе дослідження анонімне, тому просимо тебе бути відвертим у своїх відповідях.

Вік _____ років.

Стать: 1) чоловіча; 2) жіноча.

Місце навчання: 1) ліцей; 2) приватна школа; 3) університет.

Завдання 1. За допомогою 5-бальної шкали просимо тебе оцінити ступінь своєї згоди з наведеними нижче твердженнями.

- 1 – «абсолютно не згоден»;
- 2 – «швидше не згоден»;
- 3 – «коли як, час від часу, щось середнє»;
- 4 – «швидше погоджуюся»;
- 5 – «абсолютно погоджуюся».

№	Твердження	
1.1	В мене буває відчуття втоми й нестачі сну через часте використання смартфона.	1 2 3 4 5
1.2	Дуже часто перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити інформацію в соціальних мережах (інстаграмі, фейсбуці, вконтакті, тік-тоці та ін.)	1 2 3 4 5

1.3	Смартфон допомагає мені переключитися від проблем, поганого настрою, відчуття втраченої опори, тривоги, пригніченості.	1 2 3 4 5
1.4	Постійно очікую звукових проявів смартфона й відчуваю піднесення настрою, коли отримую нове повідомлення.	1 2 3 4 5
1.5	Відчуваю, що мої відносини з віртуальними друзями більш близькими, ніж з реальними в моєму житті.	1 2 3 4 5
1.6	Часто перескакую з одного мобільного додатку на інший (або ж з однієї сторінки в додатку, соціальній мережі на іншу без певної мети).	1 2 3 4 5
1.7	Інколи мені здається, що лунає дзвінок мого смартфона, хоча насправді гаджет не дзвонив або був зовсім виключений.	1 2 3 4 5
1.8	Відчуваю бажання приховати від інших кількість часу свого перебування в смартфоні.	1 2 3 4 5
1.9	Коли мене відволікають від певної роботи (дій) у смартфоні, я нервуюся, втрачаю контроль над собою.	1 2 3 4 5
1.10	Трапляється так, що мені не вдається виконати заплановану роботу по причині використання смартфона.	1 2 3 4 5
1.11	Відчуваю емоційний або фізіологічний дискомфорт, якщо поруч зі мною немає смартфона (або його батарея розряджена).	1 2 3 4 5
1.12	Намагаюся регулярно оновлювати свій гаджет, щоб мати сучасні, а не застарілі моделі.	1 2 3 4 5
1.13	Часто при спілкуванні з навколишніми людьми, тримаю у своїх руках включений смартфон.	1 2 3 4 5

Завдання 2. Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути (або не бути) характерними особисто для тебе. Оціни, в якій мірі кожна пара запропонованих характеристик стосується особисто тебе, використовуючи 7-бальну шкалу:

- 1 – «абсолютно не погоджуюсь»;
 2 – «не погоджуюся»;
 3 – «швидше не погоджуюся»;
 4 – «важко сказати, щось середнє»;
 5 – «швидше погоджуюсь»;
 6 – «погоджуюсь»;
 7 – «повністю погоджуюсь».

№	Твердження	
2.1	Товариська, активна	1 2 3 4 5 6 7
2.2	Критична, конфліктна	1 2 3 4 5 6 7
2.3	Сумлінна, дисциплінована	1 2 3 4 5 6 7
2.4	Тривожна, схильна перейматися	1 2 3 4 5 6 7
2.5	Відкрита до нового, різностороння	1 2 3 4 5 6 7
2.6	Стримана, тиха	1 2 3 4 5 6 7
2.7	Тактовна, співчутлива, приязна	1 2 3 4 5 6 7
2.8	Неорганізована, легковажна	1 2 3 4 5 6 7
2.9	Спокійна, емоційно стабільна	1 2 3 4 5 6 7
2.10	Не любить змін і пошуку нових рішень	1 2 3 4 5 6 7

Щиро вдячна за заповнення анкети!