

## ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## EMPIRICAL MODEL OF PHUBBING DEVELOPMENT IN ADOLESCENT AGE

Фабінг, або phubbing (від слів «phone» і «snubbing»), є відносно новим терміном, що описує поведінку, коли людина звертає більше уваги на свій смартфон, ніж на оточуючих її людей. Ця проблема стала особливо актуальною у сучасному суспільстві, де цифрові технології і мобільні пристрої стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед молоді. Розвиток фабінгу серед підлітків викликає занепокоєння з боку науковців, педагогів, психологів і батьків, оскільки ця поведінка може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, соціального розвитку і академічної успішності підростаючого покоління.

Метою нашого дослідження стала розробка та валідація емпіричної моделі розвитку фабінгу у підлітковому віці. Дослідження було спрямоване на виявлення ключових факторів, що сприяють формуванню цієї поведінки, а також аналізу їх впливу на психосоціальний розвиток підлітків. Для реалізації поставленої мети було використано: теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію філософської, соціальної, психологічної, психолого-педагогічної літератури за темою дослідження), було проведено констатуючий експеримент, а для обробки отриманих даних використано статистично-математичні методи.

За результатами проведеного дослідження було побудовано емпіричну модель розвитку фабінгу в підлітковому віці, відокремлено чотири основних аспекти: «Емоційно-психологічний аспект», «Внутрішній аспект», «Кібернетичний аспект», «Соціально-психологічний аспект».

Побудована емпірична модель надає можливість врахувати фактори які сприяють та підтримують залежність від смартфонів у підлітковому віці та розробити ефективні стратегії профілактики й корекції фабінгу серед молоді, що сприятиме покращенню їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації.

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, кібер-адикція, підлітковий вік, фабінг, інтернет-адикція, гаджет-залежності, залежність від комп'ютера, ігрова адикція, цифрові технології, тривога, депресія,

самооцінка, емпатія, інтернальність, ескапізм, самоприйняття, адаптація.

Phubbing (from the words «phone» and «snubbing») is a relatively new term that describes the behavior when a person pays more attention to his smartphone than to the people around him. This problem has become especially relevant in modern society, where digital technologies and mobile devices have become an integral part of everyday life, especially among young people. The development of phubbing among teenagers is a concern of scientists, educators, psychologists and parents, as this behavior can have serious consequences for the mental health, social development and academic performance of the younger generation.

The goal of our study was the development and validation of an empirical model of the development of phubbing in adolescence. The research was aimed at identifying the key factors contributing to the formation of this behavior, as well as analyzing their impact on the psychosocial development of adolescents. To realize the set goal, the following theoretical methods were used (analysis, comparison, generalization, abstraction, systematization of philosophical, social, psychological, psychological-pedagogical literature according to the research topic), a ascertaining experiment was conducted, and statistical and mathematical methods were used to process the data obtained.

Based on the results of the research, an empirical model of the development of phubbing in adolescence was built, four main aspects were separated: «Emotional-psychological aspect», «Internal aspect», «Cybernetic aspect», «Social-psychological aspect».

The built empirical model provides an opportunity to take into account the factors that contribute to and support the addiction to smartphones in adolescence and to develop effective strategies for the prevention and correction of phubbing among young people, which will contribute to the improvement of their mental health and social adaptation.

**Key words:** addictive behavior, cyber addiction, adolescence, phubbing, Internet addiction, gadget addiction, computer addiction, game addiction, digital technologies, anxiety, depression, self-esteem, empathy, internality, escapism, self-acceptance, adaptation.

УДК 159.96; 159.97; 616-02; 616-092;  
053.6:621.39-042.72045  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.16>

**Ганган Ю.С.**

аспірант кафедри психіатрії,  
медичної та спеціальної психології  
Державний заклад  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Асєєва Ю.О.**

д.психол.н.,  
завідувач кафедри мовної  
та психолого-педагогічної підготовки  
Одеський національний економічний  
університет

**Вступ.** Із стрімким розвитком цифрових технологій у побутовому використанні людей з'являється все більше технологічних пристроїв: комп'ютерів, смартфонів, планшетів та інших електронних девайсів які поступово змінюють природу міжособистісного спілкування. Підлітки, як і дорослі, все більше часу проводять кіберпросторі, спілкуючись через соціальні мережі, месенджери і різноманітні онлайн-платформи. Однак, для підлітків цей процес має ще більше значення, оскільки вони знаходяться у фазі активного формування соціальних навичок і розвитку особистості.

Надмірне використання мобільних пристроїв та гаджетів може призводити до зниження якості спілкування, відчуження від реальних контактів і зменшення часу, який приділяється сім'ї, навчанню та фізичній активності.

Фабінг стає не просто шкідливою звичкою, а поведінковим розладом, який може свідчити про глибші психологічні проблеми. Підлітки, які вдаються до фабінгу, часто мають низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності і депресії [1; 3; 5; 7; 10]. Вони можуть використовувати смартфон як засіб втечі від реальних проблем і стресів, що створює ілюзію

захищеності та контролю. Водночас, постійна потреба бути онлайн і страх пропустити щось важливе – номофобія (FOMO – fear of missing out) тільки посилює їх залежність від мобільних пристроїв [4; 13].

Фабінг чинить негативний вплив на якість міжособистісних відносин. Підлітки, які часто звертаються до своїх смартфонів під час спілкування з друзями або родиною, ризикують втратити емоційний зв'язок з оточуючими [2; 8; 9]. Також вони ризикують стати менш чутливими до емоційних сигналів інших людей, що ускладнює побудову довірливих і стабільних відносин. Крім того, фабінг може сприяти розвитку конфліктів, непорозумінь і навіть ізоляції, що ще більше ускладнює соціальну адаптацію підлітків.

Надмірне використання смартфонів також негативно впливає на академічну успішність підлітків. Постійне відволікання на повідомлення, соціальні мережі та інші онлайн-активності знижує концентрацію уваги, що призводить до погіршення навчальних результатів, а у підсумку відображається на їхніх оцінках і загальному рівні знань [3].

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

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

Отже, цей феномен хвилює сучасну наукову спільноту всього світу: Г. А. Аббасі (2021), К. В. Аймедов (2017), Д. М. Афанасьєв (2010), Н. В. Бончук (2016), О. В. Вакуленко (2014), В. В. Гнатюк (2014), М. Д. Гріффітс (2019), О. В. Гурова (2019), М. Джагавіран (2021), О. В. Камінська (2019), Л. А. Найдьонова (2017), Н. З. Потьомкіна (2021), А. О. Рижанова (2021), Ю. Сюцюнь (2018), Б. Тарік (2021), Н. В. Терещук (2016), А. С. Челахова (2019), С. Ченьхун (2018), Р. Янін (2018) та інші [1–13].

Питання про існування гаджет-залежності, іменованого як фабінг, що є чинником адитивної поведінки осіб підліткового та юнацького віку, залишається відкритим до дослідження. За роки інтенсивних обговорень та розробок відповідної проблематики практично не додалося переконливих клінічних, психологічних та соціальних досліджень, які б говорили на користь подібного трактування. Не вдалося також суттєво розвинути на прикладі

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

**Метою** нашого дослідження стала розробка та валідізація емпіричної моделі розвитку фабінгу у підлітковому віці. Дослідження було спрямоване на виявлення ключових факторів, що сприяють формуванню цієї поведінки, а також аналізу їх впливу на психосоціальний розвиток підлітків.

Для реалізації поставленої мети було використано наступні **методи**.

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

Психодіагностичний метод дослідження, включав: напівструктуроване інтерв'ю, бесіди, спостереження та психодіагностичний інструментарій, який було спрямовано на дослідження психологічних, соціальних та біологічних особливостей осіб підліткового та юнацького віку, схильних до фабінгу: «Шкала залежності від смартфона» (Smartphone addiction scale (SAS) [14]; «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. О. Асеєва, К. В. Аймедов [6]; Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдеру) [12]; Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонда) [11]; Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) [11]; Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Рассела і М. Фергюсона) [12]; Методика В.А. Соніна «Хто я є в цьому світі» для дослідження самооцінки [12]; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [11].

Статистичне оброблення отриманих даних здійснювалося в рамках факторного аналізу за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS 21.0.

У дослідженні прийняло участь 141 особа, віком 15-17 років, з яких хлопців 63 та дівчат 78. Створено наступні групи: до першої групи дослідження (ГД1) увійшло – 63 хлопця віком 15–17 років, другу групу дослідження (ГД2) склали – 78 дівчат віком 15–17 років.

**Результати дослідження.** З метою виокремлення основних факторів та компонентів, які нададуть можливість прояснити предикти впливаючи на формування та підтримку залежності від смартфонів. Ми провели факторного аналіз за усіма відібраними психодіагностичними методиками (табл. 1),

що в свою чергу наддало нам можливість зрозуміти головні патерни і взаємозв'язки між певними компонентами психічних явищ, а також дозволило зосередитися на найбільш суттєвих аспектах та підвищити інтерпретованість результатів з метою формування психокорекційних та психоад'юкативних програм для підлітків та юнаків, які мають залежність від смартфонів.

Таблиця 1  
**Результати факторного аналізу серед респондентів підлітків**

Параметри	Фас. 1	Фас. 2	Фас. 3	Фас. 4
Зал. від ПК	0,219	0,904	0,904	0,179
Інтернет адикція	0,274	0,076	0,659	0,276
Ігрова адикція	0,290	0,115	0,716	0,137
Гаджет адикція	0,077	0,051	0,777	0,105
Кіберкомунікативна	0,296	0,092	0,483	0,385
Селфітіс	0,552	0,193	0,309	0,452
Тривога	0,620	0,134	0,187	0,035
Депресія	0,677	0,412	0,156	0,035
Самооцінка	0,619	0,143	0,165	0,205
Самоконтроль	0,112	0,087	0,051	0,075
Самотність	0,195	0,039	0,167	0,498
Емпатія	0,680	0,055	0,204	0,228
Адаптація	0,015	0,047	0,007	0,418
Самоприйняття	0,159	0,476	0,013	0,074
Прийняття інших	0,184	0,246	0,122	0,812
Емоційна комфор.	0,159	0,711	0,072	0,104
Інтернальність	0,180	0,742	0,035	0,209
Прагнення до домінування	0,187	0,632	0,088	0,027
Ескапізм	0,021	0,649	0,108	0,178

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

*Перший фактор «Емоційно-психологічний аспект»* включив: тривогу (0,620), депресію (0,677), самооцінку (0,619), рівень емпатії (0,680) та селфітіс (0,522), що підтвердило негативний вплив високого рівня фобінгу на психічний стан осіб підліткового віку. Збільшення рівня тривоги може бути обґрунтовано постійним стресом спричиненим великою кількістю годи проведених в кіберпросторі, що підтверджується достатніми показними виявленими за залежністю від ПК (0,219), інтернет-адикцією (0,274), ігровою-адикцією (0,290) та кіберкомунікативною адикцією (0,296). Тобто будь які оцінки чи зворотній зв'язок який постійно очікується підлітком від кіберпростору негативно впливає на його рівень самооцінки, орієнтація не на себе,

а на зовнішні соціальні оцінки чинить негативний вплив на самооцінювання порушуючи його здатності до емпатії. Формування низької самооцінки може бути результатом постійного порівняння себе з ідеалізованими образами та життям, яке представлено у віртуальному світі та спричиняє підвищення рівня селфітіс, яке базується на зростаючому бажанні все ж таки отримати підтримку та позитивне підтвердження своєї особистості через віртуальні медіа, що й відображає залежність від фобінгу. Постійне погіршення емоційного стану поступово формує підвищення тривоги й рівня депресії, які можуть бути наслідком соціальної ізоляції та відчуття відсутності підтримки й спілкування в реальному житті через високий рівень фобінгу. Також високий показник із емпатії може бути пов'язаний зі потребою зменшити відчуття самотності та емоційного дискомфорту, що підкріплює розвиток фобінгу.

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

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

Нарешті, самоприйняття може вказувати на рівень внутрішньої стійкості і уявлення



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

Отже, аналіз другого фактору вказує на важливість розуміння емоційних та психологічних механізмів, які лежать в основі фабінгу серед підлітків. Ці дані можуть бути використані для розробки персоналізованих підходів до психологічної підтримки та інтервенції з метою запобігання або лікування цієї залежності.

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

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

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

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

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

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

Фабінг є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка потребує глибокого вивчення і комплексного підходу до її вирішення. Розробка емпіричної моделі розвитку фабінгу в підлітковому віці дозволить не тільки зрозуміти механізми формування цієї поведінки, але й створити ефективні методи її профілактики і корекції. Важливим аспектом є також підвищення обізнаності батьків, педагогів і самих підлітків про негативні наслідки фабінгу і способи його подолання.

Отже, дослідження фабінгу має важливе значення для забезпечення гармонійного розвитку молодого покоління, яке зможе ефективно використовувати цифрові технології, не піддаючись їх негативному впливу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю. О. Особливості самовідношення кібер-адиктів. *Габітус*. 2020. № 20. С. 31-36. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.4>.
2. Бончук Н.В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений*. 2016. № 7 (34). С. 362-368. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>
3. Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінниць-*

кого державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, 2014. № 42 (2). С. 124-132

4. Залежність від телефону, або номофобія – хвороба 21 століття URL: <http://owoman.com.ua/zalezhnist-vid-telefonu-abo-nomofobiya-hvoroba-21-stolittya.html>

5. Найдьонова Л.А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби: теоретико-методичні засади подолання і профілактики. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 8. С. 10-18.

6. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір №117396 від 22.03.2023 р. Літературний письмовий твір «Психодіагностична методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикцій». Автори: Асєєва Ю.О., Аймедов К.В. Видано Мінекономіки Національний орган інтелектуальної власності Державна організація «Український національний офіс інтелектуальної власності та інновацій»

7. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків сучасних психолого-педагогічних дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10. С. 186-200.

8. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31-41.

9. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.

10. Челахова А.С. Сімейні детермінанти психологічної дезадаптації у представників молодіжних субкультур підлітково-юнацького віку. *Медична психологія*. 2019. № 2. С. 47-55.

11. Чулков О.М. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичного факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія / О.М. Чулков, А.З. Григорян, К.А. Сінча. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 131 с.

12. Юр'єва Л.М. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, Вип. 3. С. 57-62.

13. Bhattacharya S., Bashar M., Srivastava A. & Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2019. №8(4), P. 297. URL: [https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_71_19)

14. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloSone*, 2013. № 8(12), e83558. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>