

ПРОФІЛАКТИКА ТЕЛЕФОННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

PREVENTION OF MOBILE PHONE ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE

Стаття присвячена дослідженню рівня телефонної залежності серед української молоді та шляхів її профілактики. В сучасному суспільстві мобільний телефон став невід'ємною частиною повсякденного життя, забезпечуючи можливість комунікації, доступу до інформації та розваг. Здається, що телефон через свою зручність та постійні оновлення розробників пришвидшує технологічний прогрес. Проте, відсутність контролю в його використанні лише призводить до формування залежної поведінки. Особливо вразливою категорією до формування різного роду залежностей виступає молодь, оскільки саме цей віковий етап (16–21 р.) характеризується пошуком нових соціальних контактів, підвищеною потребою у самоствердженні та активним використанням цифрового простору для реалізації власних потреб.

Останні спостереження дозволяють зробити висновок, що телефонна залежність молодого покоління проявляється у формі постійного прагнення перевіряти повідомлення, соціальні мережі чи новинні стрічки, що зумовлює зниження навчальної успішності, порушення сну, зростання рівня тривожності та емоційного виснаження. У психологічному аспекті вона розглядається, як одна з форм адиктивної поведінки, що може спричиняти соціальну дезадаптацію та обмеження міжособистісної взаємодії у реальному середовищі.

Профілактика телефонної залежності серед молоді повинна ґрунтуватися на поєднанні психологічних, педагогічних та соціальних заходів. Насамперед, ефективним є розвиток критичного ставлення до власних цифрових звичок. Молодим людям необхідно розкривати сутність таких цифрових залежностей та негативних наслідків надмірного користування телефоном, а також формувати усвідомлені стратегії використання гаджетів у навчальній і дозвільній діяльності. Важливим завданням є виховання навичок тайм-менеджменту, що допомагає регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі.

Соціальна підтримка та організація альтернативних форм дозвілля виступають значним чинником профілактики. Участь молоді у спортивних, мистецьких, волонтерських та культурних заходах знижує рівень потреби у мобільному пристрої, забезпечуючи позитивні емоції у реальній взаємодії з оточуючими. Особливу роль відіграє й сім'я. Приклад дорослих у регулюванні власних цифрових потреб формує у підлітків адекватні моделі поведінки.

Таким чином, профілактика телефонної залежності серед молоді має бути комплексним процесом, який передбачає не лише обмеження часу користування гаджетами, а й створення умов для гармонійного розвитку усіх сфер особистості. Системний підхід, що поєднує освітні, виховні та соціальні впливи, дозволяє знизити ризики формування залежності та сприяє формуванню здорового стилю життя молоді людини.

Ключові слова: смартфон, молодь, профілактика, страх, адиктивна поведінка, залежність, телефон.

The article is devoted to the study of the level of phone addiction among Ukrainian youth and the ways of its prevention. In modern society, the mobile phone has become an integral part of everyday life, providing opportunities for communication, access to information, and entertainment. It seems that the phone, due to its convenience and the constant updates from developers, accelerates technological progress. However, the lack of control over its use only leads to the development of addictive behavior. Young people are a particularly vulnerable group in the formation of various types of addictions, since this age stage (16–21 years) is characterized by the search for new social contacts, an increased need for self-affirmation, and the active use of the digital environment to meet their needs.

Recent observations allow us to conclude that phone addiction among the younger generation manifests itself in the form of a constant urge to check messages, social networks, or news feeds. This, in turn, leads to decreased academic performance, sleep disturbances, higher levels of anxiety, and emotional exhaustion. From a psychological perspective, it is considered a form of addictive behavior that may cause social maladaptation and limit interpersonal interaction in real-life settings.

The prevention of phone addiction among young people should be based on a combination of psychological, pedagogical, and social measures. First of all, the development of a critical attitude toward one's own digital habits is effective. Young people should be made aware of the essence of such digital addictions and the negative consequences of excessive phone use, as well as encouraged to form conscious strategies for using gadgets in both educational and leisure activities. An important task is the development of time-management skills, which help regulate the duration of online engagement.

Social support and the organization of alternative forms of leisure are also important factors of prevention. Participation of young people in sports, artistic, volunteer, and cultural activities reduces the need for mobile devices by providing positive emotions in real interactions with others. The family also plays a crucial role. The example set by adults in regulating their own digital needs helps adolescents adopt adequate models of behavior.

Thus, the prevention of phone addiction among youth should be a comprehensive process that involves not only limiting the time spent using gadgets but also creating conditions for the harmonious development of all aspects of personality. A systematic approach that combines educational, upbringing, and social influences makes it possible to reduce the risks of addiction and contributes to the formation of a healthy lifestyle in young people.

Key words: smartphone, youth, prevention, fear, addictive behavior, addiction, telephone.

УДК 159.96:343

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.60>

Смілянець Т.Л.

психолог відділення психологічного забезпечення,
Національна академія внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0006-3748-4995

За останні два десятиліття Україна зробила значний крок у напрямку цифровізації. Більшість життєво важливих сфер: від оплати послуг, оформлення офіційних документів, навчання, роботи і до занять спортом, поступово перейшли в онлайн-простір. Мобільний телефон став універсальним посередником між людиною та віртуальним середовищем, надаючи доступ до соціальних платформ, сервісів та ресурсів.

Сьогодні важко уявити молодь без мобільного гаджета. Соціальні мережі дозволяють обмінюватися подарунками, робити замовлення, публікувати інформацію про особисте життя, не виходячи з дому. З одного боку, це розширює соціальні контакти, економить час та створює можливості для додаткової діяльності. З іншого – призводить до поступової втрати емоційного контакту з близькими та підвищує ризик залежності від цифрових сповіщень.

Нажаль, сучасне суспільство різних вікових груп почало відчувати на собі зростання рівня залежності від мобільних пристроїв. Люди старшого віку здебільшого використовують смартфони для перегляду новинних стрічок. Молодші люди – для роботи та професійної реалізації (зокрема у сфері ІТ, продажів, онлайн-навчання чи дистанційного тренінгу). Підлітки та молодь застосовує гаджети здебільшого для ігор, створення розважального контенту та комунікації з однолітками, що іноді стає інструментом навіть для онлайн-булінгу.

Проблематика телефонної залежності поступово інтегрувалася в поле міждисциплінарних наукових досліджень, охоплюючи психологію, педагогіку та соціологію. У науковій літературі ця тема висвітлюється в контексті цифрової залежності, порушень когнітивних процесів і стратегій саморегуляції в освітньому середовищі [1, с. 46].

Емпіричні дослідження, проведені у країнах Європи, Азії та Північної Америки, підтверджують зростання частоти випадків телефонної залежності серед молоді. За даними мета-аналізів, близько чверті підлітків і студентів демонструють симптоми, сумісні з проблемним використанням смартфонів. В Україні, відповідно до регіональних досліджень останніх років, показники поширеності співвідносяться з глобальними – близько 25–30% молоді виявляють поведінкові ознаки залежності від мобільних пристроїв [2].

До основних психологічних чинників ризику належать підвищена тривожність, труднощі емоційної регуляції, низька самооцінка та схильність до уникання офлайн-контактів. Соціальні фактори включають сімейні конфлікти, надмірну батьківську зайнятість або, навпаки, гіперопіку, що стимулює втечу у віртуальне середовище. Важливу роль відіграють і освітні стресори: перевантаження завданнями, страх академічних невдач, відсутність навичок тайм-менеджменту.

Сукупність психологічних, соціальних та освітніх факторів створює підґрунтя для виникнення адиктивної поведінки. Надмірне використання смартфона стає своєрідною стратегією уникання – способом знизити рівень тривожності чи компенсувати дефіцит міжособистісних контактів. Поступове закріплення такої поведінки формує поведінкові патерни залежності, які супроводжуються втратою контролю над часом, зростанням частоти перевірки сповіщень та використанням гаджета навіть у соціально недовірливих ситуаціях.

Нейропсихологічні дослідження з різних джерел підтверджують, що постійні повідомлення та оновлення у смартфоні активують систему винагороди мозку, аналогічну до механізмів формування хімічних залежностей. Це зумовлює підвищену чутливість до цифрових стимулів і зниження здатності до саморегуляції. Постман Н. показує, що технології трансформують моральні та культурні структури, породжуючи нові механізми контролю та саморегуляції, що схожі з функцією супер-его [3].

Телефон стає інструментом емоційної регуляції: у ситуаціях стресу чи нудьги молода людина звертається до гаджета, як до швидкого джерела позитивних емоцій. Проте, така стратегія поступово витісняє більш адаптивні способи подолання труднощів таких, як: спілкування, фізичну активність, творчість. Внаслідок цього ймовірно формування залежної поведінки, яка підтримується, як когнітивними (звичка постійно перевіряти стрічку новин), так і емоційними механізмами.

Крім того, психологи відзначають, що надмірне використання смартфона призводить до порушення процесів самоконтролю. Постійне перемикання уваги з одного завдання на інше знижує здатність до концентрації, посилює прокрастинацію та ускладнює формування внутрішньої мотивації. Молодь стає більш залежною від зовнішніх стимулів (сповіщень, реакцій оточення), ніж від внутрішніх цілей та цінностей.

Важливо підкреслити і соціально-психологічний вимір: віртуальні контакти часто підміняють реальні, створюючи ілюзію соціальної активності. Це може призводити до відчуття самотності, зростання тривожності та емоційної нестабільності, що, у свою чергу, ще більше посилює залежність від цифрового середовища.

Таким чином, з психологічної точки зору телефонна залежність є результатом специфічних когнітивно-емоційних процесів та соціальних очікувань, які формують у молодій людини потребу у постійній присутності онлайн. Кожна дія (вчинок) не тільки відображає особисте відношення (мотиваційний компонент) людського індивіда, особистості у визначеному нормативному контексті – закону, права, культури, моралі, інших норм, а також позначається на його внутрішньому психічному світі [4, с. 109–119].

Як показують численні емпіричні дослідження, смартфон став не просто засобом зв'язку, а справжнім «цифровим продовженням» особистості. Він інтегрований в усі сфери життя – від навчання і роботи до міжособистісних відносин. Проте саме цей надзвичайний рівень інтегрованості створює підґрунтя для розвитку залежної поведінки.

Психологічні та нейробіологічні праці підтверджують, що часте використання смартфона формує патерни, подібні до поведінкових залежностей [5]. Мозок підкріплює кожне отримане повідомлення, лайк чи коментар активацією системи винагороди, що з часом знижує здатність до саморегуляції та підвищує рівень емоційної вразливості. Молодь особливо чутлива до цього впливу через специфіку вікової соціалізації: потребу у визнанні, соціальному порівнянні та належності до групи.

Водночас науковці відзначають ще одну тенденцію: сучасна культура створює своєрідний соціальний тиск на постійну присутність у мережі. Феномен FOMO (fear of missing out) – страх упустити важливу подію чи новину посилює залежність від смартфона, змушуючи молодих людей постійно перевіряти соціальні платформи [6]. Таким чином, маємо поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, які формують замкнене коло залежності.

Зважаючи на поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, телефонна залежність постає, як складне явище, яке потребує не лише теоретичного осмислення, а й практичних превентивних заходів, адаптованих до умов України. Дослідження, проведені в нашій країні, підтверджують, що надмірне використання гаджетів у молодому віці спричиняє проблеми з концентрацією уваги, погіршення зору, психоемоційної сфери, емоційної регуляції, а також те, що існує потреба в системних заходах профілактики [7, с. 5–11]. Бедан В, у своїй роботі звертає увагу на психопрофілактику гаджет-адикції. Вона зазначає, що ефективною стратегією є поєднання індивідуальної роботи з молоддю (розвиток критичного ставлення до власних цифрових практик) та групових форм діяльності (тренінги, інтерактивні заняття, групова дискусія). Дослідниця також наголошує на зважливості організації альтернативних форм дозвілля: спорту, мистецтва, волонтерства.

З огляду на вище описане, сучасні превентивні профілактичні заходи мають здійснюватися на декількох рівнях: освітньому, психологічному, соціальному та сімейному.

Профілактика смартфоно-залежності на освітньому рівні сприятиме кращій успішності молоді, а також накопиченню знань щодо цього негативного явища та його наслідків. Можна сказати про те, що сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сфері поширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій [8]. Запровадження у школах і закладах вищої освіти програм цифрової грамотності з акцентом на відповідальне користування смартфоном; інтеграція у виховні

години теми «цифрових ризиків». Запровадження у школах і закладах вищої освіти програм цифрової грамотності повинно включати не лише технічні навички, а й акцент на цифрову безпеку та відповідальність. Важливо навчати молодь розпізнавати потенційні ризики надмірного використання гаджетів: від зниження концентрації уваги до формування залежностей.

Інтеграція у виховні години тематики «цифрових ризиків» дасть змогу перетворити профілактику на системну просвітницьку практику. Такі заняття можуть мати інтерактивний характер: обговорення реальних життєвих кейсів, проведення міні-опитувальників, аналіз ситуаційних завдань. Відповідні заходи сприятимуть розвитку критичного мислення та здатності самостійно оцінювати власні цифрові звички.

Освіта має забезпечити молоді позитивні моделі використання технологій. Замість акценту лише на обмеженнях, варто пропонувати альтернативи: використання мобільних додатків для навчання, розвитку навичок іноземних мов, планування часу чи фізичної активності. Це дасть змогу розширити діапазон можливостей навчання, взаємодії та комунікації, створюючи умови і розкриваючи перспективи вивчення та реалізації на практиці нових форм та методів навчання [9].

Психологічний рівень характеризується використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, розвиток емоційного інтелекту, навчання технік релаксації, вправ на концентрацію уваги. Важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту, що передбачає здатність розпізнавати власні емоційні стани та емоції інших осіб, адекватно їх виражати та регулювати. Емоційний інтелект безпосередньо корелює з ефективністю міжособистісної взаємодії, рівнем довіри в колективі та здатністю до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

До комплексу психологічних інтервенцій також належить навчання технік релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, візуалізація), які зменшують фізіологічні прояви стресу та відновлюють психофізичний баланс. Варто зауважити, що молоді люди часто стикаються з високими рівнями стресу, тому важливо вчасно надавати їм підтримку через психосоціальні інтервенції [10]. Використання вправ на концентрацію уваги (mindfulness-практики, тренування короткочасної пам'яті) забезпечує покращення когнітивного контролю, підвищує рівень працездатності та сприяє розвитку навички зосередження у складних службових умовах.

На *соціальному рівні* профілактики ключовим завданням є створення сприятливого середовища для розвитку здорових форм міжособистісної взаємодії та профілактики надмірної залежності від цифрових технологій. Одним із ефективних напрямів є формування молодіжних хабів для офлайн-спілкування, які забезпечують можливість безпосереднього соціального контакту, обміну

досвідом і формування почуття належності до групи. Такі хаби сприятимуть розвитку комунікативної культури, зниженню рівня соціальної ізоляції та посилюватимуть здатність до конструктивної взаємодії.

Важливою складовою також є підтримка спортивних і культурних заходів, що виступають альтернативою цифровим практикам дозвілля. Регулярна участь у спортивній діяльності формує стійкі звички здорового способу життя, підвищує рівень командної згуртованості та сприяє формуванню дисципліни. Культурні ініціативи, у свою чергу, створюють умови для розвитку творчих здібностей, розширення світогляду та соціально-культурної інтеграції особистості. Молоді важливо розуміти, що реальне життя має свої виклики, проблеми та невдачі, які не завжди відображаються в соціальних мережах [11, с. 4].

На сімейному рівні важливим заходом профілактики цифрової залежності виступає узгоджена система правил, що регламентує використання мобільних телефонів та інших гаджетів у побуті. Формування чітких сімейних норм (наприклад, обмеження використання пристроїв під час прийому їжі чи перед сном) сприяє розвитку самоконтролю, формуванню відповідального ставлення до цифрових практик та зниженню ризику перевантаження інформацією.

Значну роль відіграє приклад дорослих членів сім'ї, оскільки саме їхня поведінка є моделлю для наслідування. Демонстрація збалансованого використання технологій, уміння чергувати роботу з відпочинком та підтримання офлайн-активностей формують у дітей і підлітків навички здорового ставлення до цифрового середовища.

Не менш важливим елементом є організація спільного дозвілля, яке забезпечує зміцнення емоційних зв'язків у сім'ї, створює умови для обміну досвідом і спільного вирішення життєвих завдань. Участь у сімейних іграх, спортивних заходах, культурних відвідинах чи спільних подорожах формує позитивні емоційні враження, що зменшують потребу у компенсаторному використанні цифрових пристроїв. Усі ці фактори, або соціальні детермінанти впливають на здоров'я молодої людини на різних рівнях протягом усього життя [12].

Таким чином, сімейний рівень профілактики спрямований на створення здорового мікросоціального середовища, де технології розглядаються як інструмент, а не домінуюча форма взаємодії.

Підсумовуючи, варто сказати, що профілактика телефонної залежності серед молоді має ґрунтуватися на поєднанні освітніх, психологічних та соціальних заходів. Важливо, щоб ці заходи були не заборонного, а виховного та підтримуючого характеру. Молодь потребує не лише обмежень, а й альтернатив, що задовільнили їхні соціальні та емоційні потреби. Лише за такої умови можна сформувати здорові цифрові звички, які сприятимуть гармонійному розвитку особистості та підвищенню психологічної стійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління: методичний посібник. Півне: РУГ. 2019. 46 с.
2. Sohn S. Y., Rees P., Wildridge B., Kalk N. J., Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry. 2019. 19. Article 356. URL: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x>
3. Postman N. Technopoly: The Surrender of Culture to Technology [Технополія: підпорядкування культури технологіям]. New York: Alfred A. Knopf, 1992. 222 с.
4. Тихоненко О. Когнітивно-емоційна матриця антропогенного ризику як інструмент удосконалення профайлінгу. Юридична психологія. 2025. № 1(36). С. 109–119. URL: <https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/article/view/1699>
5. Tymofiyeva O., Yuan J. P., Kidambi R., Huang C.-Y., Henje E., Rubinstein M. L., Jariwala N., Max J. E., Yang T. T., Xu D. Neural Correlates of Smartphone Dependence in Adolescents. Frontiers in Human Neuroscience. 2020. 14. Article 564629. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2020.564629>
6. Elhai J. D., Levine J. C., Alghraibeh A. M., Alafnan A. A., Aldraiweesh A. A., Hall B. J. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. Computers in Human Behavior. 2018. № 89. С. 289–298. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563218303959>
7. Бедан В. Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. № 4(53). С. 5–11. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1313>
8. Кириченко В., Габрук К. Прояви інформаційної залежності у юнацькому віці. Психологічні дослідження. Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Житомир. ЖДУ ім. І. Франка, 2017. № 9. С. 25–28. URL: https://eprints.zu.edu.ua/29956/1/3бїрник_9_2017.pdf
9. Ткачук Г. В. Змішане навчання та особливості використання ротаційної моделі у навчальному процесі. Інформаційні технології в освіті. 2017. № 4(33). С. 143–156. URL: <https://dSPACE.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8827/1/143-156.pdf>
10. Петяк О., Комар Т., Вельський Д., Мельничук А. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій. Psychology Travelogs. 2025. №2. С. 17–25. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/291>
11. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 34(73). С. 60–66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf
12. Шушпанов Д. Значення соціального середовища для здоров'я населення. Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України. 2012. № 17. С. 91–96. URL: <https://dSPACE.wunu.edu.ua/handle/316497/24169>