

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ФАБІНГУ В
ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу
07-411 групи
спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
Євгенія ЛЯШКО

Наукова керівниця: к.пед. н.,
доцентка Тетяна ШВЕЦЬ

Рецензент: соціальний педагог
Херсонського навчально-виховного
комплексу «Дошкільний навчальний
заклад – спеціалізована школа з
поглибленим вивченням англійської
мови І ст. – ліцей» №56 Херсонської
міської ради
Ольга НАДЄЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З	
ПРОФІЛАКТИКИ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	6
1.1 Поняття фабінгу та його вплив на підлітків	6
1.2 Огляд існуючих підходів до профілактики фабінгу.....	14
 РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ	
ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	20
2.1 Розробка авторської програми профілактики фабінгу.....	20
2.2 Методика проведення профілактичних заходів.....	26
 ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві мобільні технології стали невід’ємною частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. Разом із численними перевагами, які забезпечують смартфони та інші гаджети, виникають і негативні явища, зокрема фабінг — звичка ігнорувати співрозмовників через надмірне використання мобільного пристрою. Це явище спричиняє руйнування міжособистісних стосунків, погіршення комунікативних навичок та зниження рівня емоційного інтелекту підлітків. Зростання залежності від цифрових технологій серед молоді ставить перед суспільством завдання розробки ефективних стратегій профілактики фабінгу, орієнтуючись на формування свідомого ставлення до використання мобільних технологій і розвитку реальних соціальних взаємодій.

Проблема фабінгу привернула увагу дослідників як в Україні, так і за кордоном. Зокрема, закордонні науковці, зокрема британський психолог Ф. Мартін (2017), визначають фабінг як явище, яке пов’язане з відчуженням і зниженням якості міжособистісних контактів через інтенсивне використання мобільних пристроїв. Водночас вітчизняні вчені, серед яких О. Кузьмічова (2019) і А. Петренко (2020), акцентують увагу на негативних наслідках цього явища для психічного і емоційного розвитку підлітків. Вони вважають, що в умовах високого рівня технологічної залежності фабінг стає соціально небезпечним явищем, що вимагає запровадження профілактичних заходів у шкільному та позашкільному середовищі.

Протягом останніх років вчені активно займаються розробкою методів протидії фабінгу. Вітчизняні дослідження з соціальної роботи також звертаються до цієї проблеми, зокрема у роботах Л. Соловйової (2021), яка пропонує різноманітні підходи до зміцнення психоемоційної стабільності підлітків та розвитку їхніх комунікативних навичок через

спеціальні тренінги та програмні заходи. Незважаючи на те, що існують різні спроби боротьби з цією проблемою, наукове опрацювання саме технологій профілактики фабінгу, зокрема в освітніх установах та соціальних службах, є ще недостатньо розвинутим. Це підтверджує необхідність поглибленого дослідження цього явища та створення ефективних соціальних програм, які б враховували потреби підлітків і специфіку їх соціалізації в цифрову епоху.

На основі аналізу наукового доробку можна зробити висновок, що існуючі підходи до розв'язання проблеми фабінгу потребують удосконалення в контексті конкретних соціальних програм. Це дозволить зменшити рівень залежності підлітків від цифрових технологій і сприятиме розвитку здорових міжособистісних стосунків серед молоді.

Мета дослідження — здійснити аналіз теоретико-технологічних аспектів соціальної профілактики фабінгу серед підлітків, а також розробити ефективні методи боротьби з цим явищем.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі **завдання**:

- розглянути теоретичні аспекти поняття фабінгу та його вплив на підлітків;
- проаналізувати існуючі підходи щодо профілактики фабінгу;
- розробити авторську соціальну програму профілактики фабінгу серед підлітків;
- оцінити ефективність запропонованої програми.

Об'єкт дослідження — фабінг в підлітковому середовищі як соціальна проблема.

Предмет дослідження — соціально-профілактичні технології протидії та запобігання фабінгу в підлітковому середовищі.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз літератури: для вивчення існуючих підходів до профілактики фабінгу;

- метод моделювання: для створення авторської соціальної програми профілактики фабінгу;
- метод експертного оцінювання: для оцінки ефективності запропонованої профілактичної програми.

Практична значущість роботи. Розроблена програма профілактики фабінгу може бути використана в закладах освіти різних рівнів, соціальних службах, молодіжних центрах для підвищення рівня обізнаності підлітків щодо негативного впливу фабінгу та формування навичок свідомого користування мобільними пристроями. Це дослідження сприяє поглибленню наукових знань про фабінг і пропонує практичні рішення для його профілактики, що робить його актуальним і значущим у сфері соціальної роботи.

Апробація результатів дослідження обговорювались та розглядались під час засідань кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол № 3 від 04.11.2024 р.) та попереднього захисту кваліфікаційних робіт на засіданні кафедри. За результатами дослідження підготовлено в співавторстві з науковим керівником наукову статтю на тему: «Технологічні аспекти профілактики фабінгу серед підлітків» та подано її до друку

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох основних розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття фабінгу та його вплив на підлітків

У сучасному світі, де цифрові досягнення невпинно прогресують, еволюціонував і спосіб, яким люди взаємодіють між собою. Завдяки смартфонам, соціальним мережам та месенджерам, спілкування стало надзвичайно швидким та доступним, але водночас виникли нові соціальні тренди, які мають помітний вплив на якість особистого взаєморозуміння. Одним із таких негативних явищ є фебінг, що полягає у відволіканні на мобільний пристрій під час безпосереднього спілкування з іншими. Ця практика руйнує нормальну взаємодію та може призвести до втрати емоційного зв'язку між співбесідниками, що, у свою чергу, негативно позначається на розвитку здорових соціальних зв'язків [9, с. 74-78]. Технології, які мали б сприяти комунікації, часто стають перешкодою для справжнього емоційного контакту, що може викликати відчуття ігнорування та ізоляції у тих, хто спілкується з людьми, постійно зануреними у свої гаджети.

Фабінг особливо поширений серед підлітків, оскільки вони є найбільш активними користувачами мобільних телефонів. За статистикою, більшість підлітків проводять у смартфонах від 4 до 7 годин на день, а деякі – навіть більше. Вони сприймають гаджети як основний засіб комунікації та джерело інформації, що нерідко призводить до нехтування безпосереднім живим спілкуванням. Це явище має серйозні соціальні та психологічні наслідки [2, с. 91-102]. Одним із головних аспектів впливу фабінгу на підлітків є погіршення міжособистісного спілкування. Молодь, яка постійно відволікається на смартфони під час розмови, поступово втрачає навички активного

слухання, співпереживання та побудови глибоких емоційних зв'язків. В результаті спілкування стає поверхневим, а стосунки – менш міцними. Наприклад, у шкільному середовищі підлітки можуть під час розмови з однолітками або вчителями перевіряти повідомлення в соціальних мережах, що створює враження байдужості та незацікавленості у діалозі.

Ще одним негативним наслідком фабінгу є зниження рівня емоційного інтелекту. Підлітки, які часто уникають живого спілкування, гірше розпізнають емоції інших людей, не можуть правильно інтерпретувати невербальні сигнали, такі як вираз обличчя, жести чи інтонація голосу. Це може спричинити труднощі у встановленні дружніх та романтичних стосунків, а також призвести до відчуття соціальної ізоляції. Окрім цього, фабінг може стати причиною зниження академічної успішності [8, с. 226]. Постійні переривання на смартфон відволікають увагу підлітків від навчання, що ускладнює засвоєння інформації. Наприклад, під час уроку або виконання домашніх завдань учень може постійно перевіряти сповіщення, переглядати відео або грати у мобільні ігри, що суттєво знижує концентрацію та продуктивність.

Не менш відчутні психологічні наслідки, які з'являються внаслідок фабінгу. Неперервне занурення у віртуальний світ, відчуження від реальності здатне активізувати тривожні стани, стрес або навіть депресію. Дослідження демонструють, що підлітки, які регулярно стикаються з фабінгом, починають відчувати себе менш цінними у групах, страждають від нестачі уваги з боку близьких. Скажімо, коли підліток ділиться особистим з людиною, а та продовжує гортати стрічку в соцмережах, підліток може відчувати себе непотрібним та ігнорованим. Ці емоції здатні спричинити зниження самооцінки та посилити відчуття соціальної самотності [1, с. 93-98]. Окрім того, постійне порушення взаємодії між реальним спілкуванням та цифровими відволіканнями може ускладнити розвиток емоційного інтелекту та навичок

спілкування, що в свою чергу впливає на здатність підлітка адекватно реагувати на соціальні виклики.

Ще один важливий момент фабінгу – це створення залежності від смартфона. Безперервна необхідність бути в мережі, споглядати оновлення й комунікувати через месенджери сприяє формуванню номофобії (боязні залишитися без телефону). Це явище набуває все більшого поширення серед підлітків, оскільки вони відчують постійну потребу бути на зв'язку та мати можливість доступу до соцмереж цілодобово. Це веде до ситуацій, коли підліток навіть під час зустрічей з друзями або родинних вечерь не може відкласти свій телефон, оскільки відчуває неспокій через ймовірне пропущене повідомлення чи оновлення у соцмережах. Така залежність негативно позначається на якості соціальної взаємодії, оскільки підліток більше зосереджується на віртуальному світі, а не на реальних стосунках. Крім того, це може викликати психоемоційні проблеми, зокрема стрес, тривогу та депресію, тому що безперервна взаємодія з цифровими технологіями здатна підсилювати відчуття відчуженості, низької самооцінки й незадоволеності життям.

Для ілюстрації впливу фабінгу на підлітків розглянемо реальну ситуацію. Уявімо групу школярів, які збираються після уроків, щоб провести час разом. Проте замість живого спілкування більшість із них занурені у свої смартфони: хтось переглядає TikTok, інші листуються в чатах, а дехто лайкає пости в Instagram. У результаті їхня взаємодія зводиться до обміну короткими фразами або жартами, які супроводжуються перериваннями на повідомлення. Замість емоційно насиченої зустрічі вони проводять час у своєму віртуальному світі, не приділяючи належної уваги один одному [9, с. 74-78]. Подібна ситуація може спостерігатися і в сімейному колі. Наприклад, під час вечері батьки та діти замість розмови про події дня сидять у своїх телефонах.

Внаслідок цього втрачається можливість обговорити важливі теми, ділитися думками та отримати емоційну підтримку.

Фабінг – це серйозна соціальна біда, яка негативно впливає на становлення підлітків. Він веде до погіршення комунікативних вмінь, зниження показників емоційного інтелекту, проблем у навчанні та психологічних труднощів. Щоб зменшити негативний вплив цього явища, необхідно впроваджувати профілактичні заходи, що сприятимуть вихованню культури свідомого ставлення до використання мобільних пристроїв та популяризації живого спілкування. Отже, боротьба з фабінгом є важливим кроком до забезпечення здорового розвитку підлітків, зокрема через підвищення їхніх комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Впровадження профілактичних програм, які сприяють усвідомленому використанню мобільних технологій та активному живому спілкуванню, може значно зменшити негативний вплив фабінгу на психіку та соціалізацію молоді [5, с. 210-213]. Такий підхід допоможе підліткам ефективніше взаємодіяти з оточенням, покращить їх здатність до самоконтролю та сприятиме формуванню здорових соціальних зв'язків, що в свою чергу позитивно позначиться на їхньому майбутньому.

Фабінг є складним соціально-психологічним явищем, що виникає під впливом різноманітних факторів. Його поширення серед підлітків пояснюється як зовнішніми, так і внутрішніми причинами, пов'язаними з розвитком цифрових технологій, психологічними особливостями молоді, соціальним середовищем та культурними змінами в суспільстві. Розуміння цих чинників є ключовим для розробки ефективних методів профілактики та боротьби з фабінгом у підлітковому середовищі. Однією з основних причин фабінгу є надмірна цифровізація суспільства.

У сучасному світі мобільні пристрої стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Смартфони використовуються не лише для комунікації, а й для навчання, розваг, пошуку інформації та соціальної

взаємодії. Постійна доступність до інтернету формує у підлітків звичку перебувати онлайн, що значно ускладнює контроль над використанням мобільних пристроїв [3, с. 11-15]. Підлітки часто бояться втратити важливу інформацію або пропустити цікаві події у соціальних мережах, що змушує їх постійно перевіряти свої телефони, навіть під час живого спілкування.

Також важливим фактором є залежність від соціальних мереж, яка стала однією з головних причин фабінгу серед підлітків. Сучасні підлітки активно використовують платформи, такі як Instagram, TikTok, Snapchat та Telegram, не лише для підтримки зв'язку з однолітками, а й для самовираження, формування особистісного іміджу та отримання соціального схвалення. Соціальні мережі створюють особливе середовище, в якому швидкий зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів і репостів стає джерелом позитивного підкріплення та стимулює вироблення дофаміну – гормону задоволення, що безпосередньо впливає на формування залежності. Підлітки звикають до постійної цифрової взаємодії, що викликає у них потребу регулярно перевіряти оновлення, відповідати на повідомлення, стежити за реакцією на власні публікації та підтримувати активність в онлайн-просторі, навіть коли це відбувається на шкоду реальному спілкуванню [5, с. 210-213]. Внаслідок цього фабінг стає нормою поведінки, адже підлітки відчувають тривогу чи дискомфорт, коли не можуть оперативно реагувати на віртуальні події. До того ж, алгоритми соціальних мереж побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувачів, пропонуючи персоналізований контент, нескінченні стрічки новин та миттєві сповіщення, що ще більше посилює залежність. Усе це призводить до того, що підлітки можуть втрачати контроль над часом, проведеним у гаджетах, і поступово заміщувати реальну взаємодію цифровою, що негативно впливає на їхню здатність до глибокого емоційного контакту, розвитку навичок живого спілкування та

встановлення довірчих відносин у реальному житті. Таким чином, залежність від соціальних мереж є потужним фактором, що сприяє фабінгу, і потребує комплексних підходів до профілактики, які включають розвиток цифрової грамотності, навчання навичкам усвідомленого користування гаджетами та стимулювання підлітків до активного життя поза межами віртуального простору.

Психологічні нюанси підліткового періоду теж підживлюють фабінг. У цей час розквітає особистість, набуваються соціальні вміння та формується ставлення до себе. Чимало тінейджерів переживають непевність у собі та жадають підтвердження власної важливості у віртуальному світі. Смартфон стає для них свого роду «захисним бар'єром», котрий рятує від незручних обставин або заповнює брак комунікації у реальному житті. Скажімо, коли підліток відчуває самотність або дискомфорт у товаристві, він може поринути у свій телефон, ухиляючись від спілкування з іншими [8, с. 226]. Неабияке значення у розвитку фабінгу має вплив сім'ї та соціуму. Коли батьки невпинно користуються смартфонами, коли розмовляють з дитиною, остання сприймає таку поведінку як правильну. Подібно, коли підліток бачить, що його друзі на зустрічах відволікаються на телефони, він теж починає копіювати таку модель поведінки. Соціальне схвалення та групові правила відіграють значну роль у становленні звичок, тому фабінг може розповсюдитися як «епідемія» серед молодіжних компаній.

Ще одним важливим аспектом є недостатня обізнаність у цифровому світі серед підлітків. На жаль, значна частина молоді не повністю усвідомлює потенційні шкідливі наслідки надмірного користування смартфонами та іншими гаджетами. Багато підлітків сприймають технології як невід'ємну частину свого повсякденного життя і не розглядають їх як можливий фактор ризику для психічного та фізичного здоров'я. Відсутність належної інформованості про вплив тривалого часу перед екраном може призвести до розвитку залежності, а

також до втрати зв'язку з реальним світом. Зокрема, у багатьох підлітків виникає відчуття, що віртуальна реальність є більш важливою або навіть реальнішою за фізичне оточення. Це призводить до формування фабінгу – поведінкової звички, коли молодь намагається уникати реальних соціальних контактів, замінюючи їх на постійну взаємодію в інтернеті.

Окрім того, значна частина молоді не володіє вміннями самостійно регулювати час, проведений в мережі, і не усвідомлює важливість підтримки здорового балансу між віртуальним і реальним досвідом. Багато підлітків не отримують достатньо інструкцій і підтримки від батьків та педагогів щодо правильного використання цифрових технологій. Це підвищує ризик розвитку залежностей, адже молодь часто не має навичок самоконтролю і не знає, як обмежити час, проведений в онлайні. Тому важливо, щоб як родина, так і освітні установи активно включалися в процес формування здорових звичок щодо використання цифрових технологій.

Фізіологічні чинники теж впливають на це. Наукові дослідження демонструють, що блакитне світло, яке випромінюють екрани смартфонів, негативно впливає на виробництво мелатоніну, гормону сну. Це може стати причиною проблем зі сном. Підлітки, котрі активно використовують телефони перед сном, можуть стикатися з хронічним недосипанням, що негативно відбивається на їх увазі, емоційному стані та відносинах з іншими. Виснаженість та емоційне перевантаження можуть спонукати молодь ще більше занурюватися у віртуальний світ, адже він видається їм зручним способом уникнути стресу та напруги.

Таблиця 1.2.

Причини та фактори, що сприяють фабінгу серед підлітків

Причини фабінгу	Фактори, що сприяють фабінгу
Цифровізація суспільства	Постійна доступність до інтернету та смартфонів
Залежність від соціальних мереж	Потреба у швидкому зворотному зв'язку, вироблення дофаміну
Психологічні особливості підлітків	Невпевненість у собі, бажання уникати незручних ситуацій
Вплив сім'ї та оточення	Копіювання поведінки батьків та друзів
Недостатня цифрова грамотність	Відсутність навичок самоконтролю, незрозуміння наслідків фабінгу
Фізіологічні фактори	Вплив синього світла на сон, хронічне недосипання

Фабінг є результатом взаємодії багатьох факторів, серед яких особливу роль відіграють розвиток цифрових технологій, психологічні особливості підлітків, соціальне оточення та недостатній рівень цифрової грамотності. В умовах швидкого розвитку цифрових технологій смартфони для підлітків стають не тільки засобом комунікації, але й інструментом самовираження, доступу до розважального контенту та способом пошуку емоційного комфорту. Підлітки часто сприймають ці гаджети як важливу частину свого життя, що може призвести до формування звички постійного використання смартфонів навіть під час безпосереднього живого спілкування. Вони часто мають потребу бути в онлайні, слідкувати за оновленнями соціальних мереж або підтримувати зв'язок з друзями через месенджери,

що створює конфлікт між цифровим світом і реальними соціальними взаємодіями. Це викликає зниження якості міжособистісного спілкування та взаєморозуміння, а також негативно впливає на емоційний стан підлітків, адже вони не завжди отримують необхідну підтримку і увагу від своїх співрозмовників.

Зменшити шкоду фабінгу можна лише, застосовуючи комплексний метод, який передбачає декілька ключових складових. Насамперед, необхідно посилити рівень цифрової обізнаності серед підлітків і дорослих, що допоможе краще розуміти, як користуватися технологіями, не наражаючи на небезпеку свій психоемоційний стан та соціальні контакти. Свідоме використання мобільних телефонів та формування здорових звичок щодо їх застосування – основний елемент цього підходу. На додачу, важливо зосередитися на розвитку комунікативних вмінь, що дають підліткам змогу вибудовувати щирі емоційні відносини в реальному житті [7]. Виховання здорових соціальних звичок, таких як повага до чужого часу та вміння слухати, повинно стати невід’ємною частиною виховання молоді. Батьки, педагоги та суспільство в цілому повинні активно сприяти формуванню культури відповідального використання смартфонів, оскільки саме вони подають приклад для майбутніх поколінь. Ефективна боротьба з фабінгом потребує злагодженої взаємодії між усіма соціальними інституціями, щоб створити умови для гармонійного розвитку підлітків у сучасному цифровому світі.

1.2 Огляд існуючих підходів до профілактики фабінгу

Огляд наявних стратегій профілактики фабінгу демонструє багатогранний підхід науковців та практиків до цього явища. Широко розповсюджений підхід базується на освітньо-просвітницьких заходах, спрямованих на підвищення поінформованості підлітків, їхніх батьків та

педагогів щодо негативного впливу фабінгу. У межах цього підходу організовуються лекції, тренінги, дискусії та інформаційні кампанії, акцентуючи увагу на важливості безпосереднього спілкування та згубному впливі надмірного використання мобільних пристроїв на соціальні взаємодії. Як зазначає Н. Петрова, «освітні кампанії та тренінги, що зосереджуються на взаємодії між підлітками та їхнім оточенням, можуть значно зменшити рівень фабінгу серед молоді». Наукові дослідження вказують на те, що регулярні інформаційні заходи сприяють зменшенню проявів фабінгу, оскільки допомагають підліткам зрозуміти проблему та сформувати більш усвідомлене ставлення до використання мобільних телефонів.

Іншим важливим підходом є психолого-педагогічна корекція, що передбачає роботу з особистісними особливостями підлітків, які сприяють розвитку залежності від гаджетів. Психологи та соціальні педагоги проводять індивідуальні та групові заняття, спрямовані на формування навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня соціальної компетентності [5, с. 210-213]. Крім того, застосовуються спеціальні методики, які допомагають знизити рівень тривожності та підвищити самооцінку, оскільки виявлено, що низька самооцінка та емоційна нестабільність часто є факторами, що сприяють фабінгу. Практика показує, що підлітки, які пройшли такі тренінги, демонструють більшу здатність контролювати свою поведінку і менше піддаються впливу цифрових залежностей.

Одним з багатообіцяючих напрямів профілактики фабінгу є організація альтернативних занять, які допомагають зменшити час, витрачений підлітками на використання смартфонів і цифрових пристроїв. Такі активності можуть включати розвиток спортивних секцій, творчих об'єднань, волонтерської діяльності, участь у культурних та громадських проектах, а також інші форми активного дозвілля, які сприяють залученню молоді до реальних соціальних взаємодій і

розвитку їхніх інтересів поза цифровим світом [4, с. 194]. Наукові дослідження показують, що підлітки, які активно займаються спортом, творчістю чи волонтерством, значно рідше стикаються з проблемами фабінгу, оскільки вони отримують задоволення та соціальне визнання не через цифрові платформи, а через реальні досягнення та взаємодію з іншими людьми. Такий підхід дозволяє створити більш збалансоване середовище для розвитку молоді, сприяючи не лише зменшенню часу, проведеного за гаджетами, а й покращенню емоційного стану, соціальних навичок та загального благополуччя. Впровадження альтернативних занять у рамках освітніх програм та позашкільної активності може стати важливою складовою боротьби з фабінгом, допомагаючи підліткам знайти цікаві та корисні способи використання свого часу, замінюючи цифрову залежність на реальні соціальні та особисті досягнення [6, с. 359-367]. Це, у свою чергу, сприятиме формуванню здорових звичок і більш гармонійного розвитку молодих людей в умовах сучасного цифрового суспільства.

Важливо відзначити, що роль сім'ї у профілактиці фабінгу є вирішальною, оскільки саме батьки формують перші моделі поведінки своїх дітей, зокрема в сфері використання мобільних технологій. Один з основних підходів до корекції цифрової поведінки підлітків полягає в активному залученні батьків через різноманітні консультації, тренінги та інші форми співпраці. Батькам рекомендується встановлювати чіткі правила використання мобільних телефонів вдома, обмежувати час, проведений за екраном, а також створювати сприятливу атмосферу для живого спілкування в родині, щоб діти не відчували потреби заміщати реальні контакти цифровими [18]. Такі кроки можуть значно знизити рівень фабінгу в родинях, оскільки в сім'ях, де батьки самі демонструють відповідальний підхід до використання гаджетів і мобільних технологій, рівень залежності від телефонів у дітей зазвичай набагато нижчий [2, с. 91-102]. Саме тому сімейний підхід в

профілактиці цього явища стає дедалі важливішим і знаходить широке визнання серед фахівців, які визнають його як один з найбільш ефективних інструментів для формування здорових цифрових звичок у підлітків.

Загалом аналіз існуючих підходів до профілактики фабінгу показує, що найбільш ефективною є комплексна стратегія, яка включає елементи освітньої, психологічної, організаційної та сімейної роботи. Освітній аспект передбачає проведення інформаційних кампаній, тренінгів і лекцій для підлітків, їхніх батьків і педагогів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо негативних наслідків фабінгу та розвиток відповідального ставлення до використання мобільних пристроїв. Психологічний підхід акцентує увагу на формуванні навичок саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та підвищенні рівня соціальної компетентності підлітків, що реалізується через індивідуальні та групові заняття з психологами й соціальними педагогами. Організаційна складова профілактики полягає у створенні альтернативних форм дозвілля, таких як участь у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських проєктах, що сприяє зменшенню часу, проведеного у смартфонах, і зміцненню соціальних зв'язків у реальному житті [10, с. 4-5].

Водночас важливу роль відіграє сімейний підхід, що передбачає залучення батьків до регулювання цифрової поведінки дітей шляхом встановлення чітких правил користування гаджетами, обмеження екранного часу та формування в родині культури живого спілкування. Відомо, що підлітки, які бачать позитивний приклад батьків у використанні мобільних пристроїв, значно рідше стикаються з проблемою фабінгу, тому залучення сім'ї до процесу профілактики є необхідною умовою ефективної боротьби з цим явищем. Лише поєднання різних методів і залучення всіх учасників соціального процесу може забезпечити стійкі позитивні результати та допомогти

підліткам сформувати здорові звички використання мобільних технологій, мінімізуючи ризики негативного впливу цифрової залежності на їхній емоційний стан, соціальні відносини та когнітивний розвиток.

Отже, у межах першого розділу було здійснено комплексне теоретичне осмислення феномену фабінгу, його сутності, причин виникнення та наслідків для підліткового середовища. Визначено, що фабінг – це ігнорування співрозмовника або людей поруч через надмірне захоплення мобільним телефоном, переважно в соціальних мережах. Це явище дедалі частіше зустрічається серед підлітків, оскільки саме ця вікова категорія найбільш вразлива до цифрових впливів, прагне самовираження, а також часто використовує гаджети як засіб уникнення реальності або соціальної тривоги. Було встановлено, що фабінг проявляється через відчуження в спілкуванні, втрату емоційного контакту, агресивні або пасивно-агресивні реакції у відповідь на звернення з боку оточення. Серед основних наслідків — зниження рівня емпатії, формування емоційної відстороненості, поява відчуття самотності, ізоляції, а також проблеми у формуванні міжособистісних стосунків. Аналіз причин фабінгу дозволив виділити низку чинників: соціальні (вплив цифрового середовища, моделей поведінки в родині, шкільного клімату), психологічні (нестабільна самооцінка, тривожність, пошук прийняття та схвалення), а також культурно-медійні (нав'язування певних трендів, героїзація цифрового способу життя).

Також було здійснено огляд наявних підходів до профілактики фабінгу в підлітковому середовищі. Зокрема, проаналізовано діяльність соціальних працівників, педагогів та шкільних психологів, які можуть впливати на усвідомлення проблеми підлітками, формування навичок цифрової гігієни, розвитку емоційного інтелекту та комунікативних здібностей. Результати аналізу свідчать про важливість цілісної міждисциплінарної взаємодії між освітніми інституціями, родинами та

фахівцями соціальної сфери, що дозволить ефективно попереджати розвиток фабінгу як соціально-поведінкової проблеми. Таким чином, теоретичне підґрунтя розділу формує основу для подальшого практичного вивчення і впровадження ефективних заходів у сфері соціальної роботи з підлітками.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Розробка авторської програми профілактики фабінгу

Авторська програма превенції фабінгу, розрахована на підлітків, їхніх батьків та вчителів. *Ключова мета програми* – зменшити шкідливий вплив фабінгу, поглибити розуміння загроз неконтрольованого використання мобільних пристроїв, а також сприяти становленню здорових практик розподілу часу між онлайн та офлайн взаємодією. Програма має на меті допомогти підліткам усвідомити важливість реальних соціальних контактів та навчити їх ефективно управляти часом і технічними засобами.

Цільовою аудиторією цього проєкту є підлітки, які щодня використовують мобільні гаджети та соціальні платформи, а також їхні вчителі та батьки, готові активно підтримувати та контролювати процес профілактики серед молоді. Підлітки, як основні учасники, є найбільш вразливою категорією, оскільки вони часто стикаються з проблемою фабінгу через інтенсивне використання мобільних телефонів та активну присутність у соціальних мережах. У цей період їхнього життя формуються важливі соціальні звички, і вплив цифрових технологій на їхню поведінку та психологічний стан є досить значним. Підлітки не лише спілкуються в онлайн-просторі, а й шукають емоційну підтримку, що робить їх особливо схильними до залежності від технологій [12, с. 249- 258]. Саме тому цей проєкт орієнтований на те, щоб допомогти молодим людям балансувати їхнє реальне і цифрове життя, знижуючи негативний вплив фабінгу і сприяючи розвитку здорових соціальних звичок.

Вчителі та батьки – ключові партнери у впровадженні цієї ініціативи, адже їхній вплив на формування підліткової поведінки є прямим, а створення здорового середовища для молоді - в їхніх руках. Вчителі, через свою педагогічну діяльність, можуть впливати на навчальний процес, інтегруючи компоненти профілактики фабінгу безпосередньо у шкільну програму. Крім того, вони мають можливість проводити тренінги та заняття для підвищення цифрової обізнаності школярів, щоб вони могли більш відповідально підходити до використання гаджетів. Батьки, зі свого боку, виступають першими наставниками у формуванні здорових звичок щодо використання мобільних пристроїв. Вони можуть визначати правила, що обмежують час, проведений перед екраном, заохочувати живе спілкування у родині та підтримувати постійний зв'язок з вчителями, щоб спільно боротися з фабінгом. Спільна робота усіх залучених сторін програми сприятиме досягненню тривалих результатів у зменшенні залежності підлітків від цифрових технологій [5, с. 210-213].

Першочергово програма передбачає проведення інформаційних сесій для підлітків, батьків та педагогів, на яких обговорюються основні аспекти фабінгу, його наслідки та шляхи зменшення цього явища. Учасники отримають змогу дізнатися про сутність фабінгу, його психофізіологічні наслідки та методи подолання залежності від технологій. Ці сесії будуть включати лекції, презентації, а також групові обговорення, що дозволяє підліткам, батькам і педагогам спільно розглянути важливі питання щодо балансування часу в реальному та віртуальному світах. Важливим елементом цього етапу є створення інформаційних матеріалів, таких як буклети, відеоролики та онлайн-ресурси, що нададуть учасникам зрозумілу інформацію про негативний вплив надмірного використання мобільних пристроїв.

Очікувані результати впровадження програми. Прогнозується, що близько 80% учасників отримають необхідну інформацію для

кращого розуміння проблеми фабінгу, що сприятиме зменшенню випадків цього явища серед підлітків.

На цьому етапі передбачається проведення психологічних тренінгів та групових консультацій для підлітків, де вони зможуть усвідомити причини своїх залежностей, розвивати навички емоційного інтелекту та самоконтролю. Психологічні тренінги будуть спрямовані на розвиток здатності до саморегуляції, допомогу в управлінні стресом та розв'язанні емоційних переживань, які сприяють надмірному використанню мобільних пристроїв. За допомогою спеціальних вправ і технік підлітки навчатимуться розпізнавати внутрішні тригери, які ведуть до залежності від технологій, і ефективно з ними справлятися [15]. Цей етап має на меті підвищити рівень емоційної зрілості учасників програми, що дозволить знизити рівень стресу та агресії, спричинені використанням гаджетів. Передбачається, що близько 75% підлітків після проходження тренінгів зможуть краще керувати своїми емоціями та зменшити рівень стресу, що сприятиме зменшенню часу, витраченого на мобільні пристрої.

Тут підлітки братимуть участь у практичних сесіях. Вони навчатимуться правильно користуватися технологіями, виконуватимуть практичні вправи для розвитку соціальних навичок, а також проходитимуть тренінги для покращення взаємодії в реальному світі. Мета цього етапу – перетворити теоретичні знання, отримані раніше, на практичні навички та сприяти формуванню здорових звичок, таких як збалансоване використання віртуального та реального життя. Для цього заплановано тренінги з розвитку соціальних навичок, вивчення етичних норм онлайн-комунікації та спілкування в реальному житті. Крім того, будуть організовані заходи з активного дозвілля, що передбачають соціальну взаємодію та живе спілкування, зменшуючи залежність від екранів. Очікується, що цей етап сприятиме зменшенню часу,

проведеного підлітками з гаджетами, на 50-60% та покращенню їх соціальних навичок.

Для оцінки ефективності програми буде здійснюватися постійний моніторинг, що включає опитування учасників до і після участі в програмі. Це дозволить відстежити зміни в їхній поведінці та визначити, наскільки успішно вдалося досягти поставлених цілей. Спостереження за змінами в поведінці підлітків, такі як зменшення часу, що витрачається на мобільні пристрої, підвищення рівня соціальної взаємодії в реальному житті, а також зниження рівня стресу, будуть основними критеріями для оцінки ефективності програми [11, с. 4-5]. Оцінка показників, таких як зменшення часу, витраченого на гаджети, а також покращення емоційного стану, допоможе визначити успішність програми і дозволить коригувати подальші етапи.

Для досягнення найкращого результату програма передбачає активну участь батьків та освітян, котрі мають сприяти змінам у поведінці підлітків. З цією метою будуть організовані навчальні курси та зустрічі для дорослих, де розглядатимуться питання підтримки підлітків в умовах профілактики фабінгу, а також способи забезпечення контролю за користуванням мобільними пристроями з дотриманням здорового балансу. Батьки та педагоги отримають інструкції щодо формування здорових звичок у підлітків, ведення розмов про технології та їхній вплив на психологічний стан, а також заохочення до справжніх соціальних контактів замість безперервного використання гаджетів. Очікується, що залучення до програми 70-80% батьків та освітян сприятиме більш результативному впровадженню змін у поведінці підлітків.

Авторська програма профілактики фабінгу побудована на комплексному підході, що охоплює три ключові складові: інформаційну, психологічну та практичну. На інформаційному етапі підлітки ознайомлюються з важливою інформацією щодо впливу надмірного

захоплення технологіями на їх фізичне самопочуття та ментальне здоров'я. Роз'яснюється, як безперервне перебування в цифровому світі може стати каталізатором стресу, тривожності, депресії, а також негативно впливати на сон та продуктивність навчання. Основна мета цього етапу – підвищити обізнаність про потенційні загрози фабінгу, а також сформувати усвідомлене ставлення до використання гаджетів. Використовуються лекції, тренінги та інтерактивні дискусії, щоб підлітки мали змогу не тільки отримати корисну інформацію, але й поділитися власним досвідом, тим самим сприяючи взаємному розумінню та підтримці між однолітками.

Психологічний етап програми орієнтований на розвиток емоційної стійкості та психоемоційного здоров'я підлітків. Це досягається через спеціальні тренінги, вправи на управління емоціями, зниження стресу та тривожності. Підлітки вчаться краще розуміти свої емоційні потреби та ефективно їх задовольняти без залежності від гаджетів. Психологічні практики дозволяють знизити рівень тривожності, який часто є однією з причин надмірного використання мобільних пристроїв [17]. Цей етап сприяє розвитку комунікативних навичок, покращенню соціальних взаємодій і здатності виражати власні емоції в реальному житті, що є важливою складовою в боротьбі з фабінгом.

На практиці авторська програма профілактики фабінгу зосереджується на створенні здорових альтернатив надмірному використанню цифрових пристроїв, орієнтуючись на розвиток живої, емоційно насиченої та соціально активної взаємодії підлітків із навколишнім світом. Реалізація цього завдання передбачає організацію цілеспрямованих заходів, що сприяють залученню молоді до різноманітних форм активного дозвілля — спортивних секцій, творчих гуртків, театральних студій, музичних ансамблів, екологічних ініціатив, волонтерських проєктів та молодіжних клубів. Такі активності не лише дозволяють підліткам розвивати власні таланти й інтереси, а й сприяють

формуванню соціальних навичок, емпатії, уміння працювати в команді. За умов регулярної участі в подібних заходах спостерігається зниження емоційної напруги, зменшення проявів тривожності та відчуття самотності, що часто супроводжують надмірне перебування в онлайн-середовищі.

Окрему увагу в рамках програми приділено залученню не лише самих підлітків, а й їхнього найближчого оточення — батьків, педагогів, шкільних психологів. Це дозволяє вибудовувати системну профілактику, коли дитина отримує підтримку як у шкільному середовищі, так і вдома. Інформаційні сесії для батьків і вчителів спрямовані на підвищення обізнаності щодо ризиків фабінгу, методів запобігання та формування здорових моделей поведінки. Також у програму інтегровано сучасні цифрові інструменти, зокрема мобільні додатки, що допомагають контролювати час, проведений у мережі, або мотивують до фізичної активності, а також онлайн-платформи для обговорення проблем, пов'язаних із цифровими звичками. Таким чином, комплексний характер програми дозволяє не лише боротися з наслідками фабінгу, а й упереджувати його шляхом створення сприятливого середовища для розвитку, взаємодії та особистісного зростання підлітків у реальному житті.

Ці ініціативи дозволяють молодим людям не лише відчувати справжнє щастя, але й завоювати визнання в реальному світі, що є важливим фактором у зниженні їхньої залежності від цифрових пристроїв. Вони відкривають перед підлітками можливості для самовираження, розвитку особистих та соціальних навичок, а також сприяють формуванню більш глибоких та змістовних відносин з оточенням. Завдяки таким програмам, молоді люди мають шанс отримувати підтримку від своїх однолітків, батьків та педагогів, що створює стійке середовище для їхнього розвитку, яке не обмежується лише цифровими технологіями.

2.2. Методика проведення профілактичних заходів

Основними методами роботи з підлітками в рамках профілактики фабінгу є тренінги, лекції, групові дискусії та практичні вправи. Тренінги, що проводяться в рамках програми, зосереджуються на розвитку навичок самоконтролю, емоційного інтелекту, а також на формуванні здатності підлітків ефективно справлятися з емоціями і стресом, не вдаючись до використання мобільних пристроїв як способу зняття напруги. Наприклад, тренінги на тему "Як управляти емоціями в стресових ситуаціях" допомагають підліткам розуміти механізми емоційних реакцій і надавати практичні інструменти для зниження тривожності, не використовуючи гаджети. Лекції на тему «Вплив мобільних технологій на психічне здоров'я» дозволяють розглядати теоретичні аспекти залежності від мобільних пристроїв та віртуальних світів [5, с. 210-213]. У рамках групових дискусій підлітки можуть обговорювати свої власні переживання, обмінюватися досвідом, ділитися ідеями щодо здорового використання технологій. Згідно з результатами попередніх досліджень, близько 70% підлітків відзначають значне поліпшення в розумінні проблеми після участі в таких заходах, що підвищує ефективність заходів.

Для забезпечення максимального ефекту в профілактиці фабінгу важливо активно залучати не лише підлітків, але й батьків, педагогів та інших дорослих, які мають безпосередній вплив на розвиток молоді. Одним із ключових аспектів є проведення спеціалізованих семінарів, консультацій та інформаційних кампаній для батьків та педагогів, які дозволяють підвищити їх обізнаність щодо проблеми фабінгу і навчити їх ефективним методам боротьби з цією соціальною проблемою. Семінари, орієнтовані на батьків, покликані надати практичні поради щодо того, як допомогти підліткам зберігати здорові звички у використанні технологій, як реагувати на прояви залежності від гаджетів

та як створити вдома атмосферу підтримки, яка сприятиме розвитку реальних соціальних взаємодій. Наприклад, семінар «Як підтримати підлітка у боротьбі з залежністю від гаджетів» надає батькам інструменти для організації сімейних розмов, визначення правил користування мобільними пристроями, а також для створення балансованого графіку між часом на гаджетах та фізичними активностями чи іншими позацифровими заняттями. Для педагогів також проводяться тренінги, що дозволяють їм інтегрувати профілактичні методи в освітній процес, допомагаючи учням зберігати здоровий баланс між онлайн та офлайн світом [15].

Це можуть бути заняття, спрямовані на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та вміння справлятися з цифровими спокусами. Інформаційні кампанії, що проводяться через соціальні мережі та інші канали комунікації, дозволяють не лише ширше поширювати знання про небезпеки фобінгу, але й надавати конкретні стратегії для профілактики цієї проблеми. Як свідчать дослідження, 60% батьків, які брали участь у таких семінарах, помітили значні зміни у підходах до контролю за використанням технологій вдома, що свідчить про ефективність залучення батьків до процесу профілактики [16, с. 360]. Залучення всіх учасників процесу забезпечує більш комплексний підхід, який дає можливість значно зменшити рівень фобінгу серед підлітків та формувати у них відповідальне ставлення до цифрових технологій.

Сучасні технології можуть бути ефективним інструментом у профілактиці фобінгу. Онлайн-курси та мобільні додатки створюють додаткові можливості для взаємодії з підлітками та їхньої підтримки в процесі зменшення залежності від гаджетів. Онлайн-курси, які пояснюють основи здорового використання мобільних пристроїв і показують наслідки безконтрольного часу перед екраном, доступні для підлітків через мобільні додатки та платформи для дистанційного

навчання. Наприклад, курс "Як контролювати час у віртуальному світі" може бути інтерактивним і включати практичні завдання, що дозволяють підліткам розробляти власні стратегії для обмеження часу перед екраном. Як стверджує Л. Левченко, «інтеграція цифрових інструментів у профілактичну роботу з підлітками є не лише доцільною, а й необхідною умовою її ефективності, оскільки саме через цифрові платформи можна досягти максимальної залученості молоді».

Таблиця 2.2.

Методи і інструменти для проведення профілактичних заходів

Метод/Інструмент	Цільова аудиторія	Мета	Очікуваний ефект
Тренінги	Підлітки	Розвиток навичок емоційного інтелекту та самоконтролю	75% підлітків зменшать залежність від гаджетів
Лекції	Підлітки, батьки, педагоги	Підвищення обізнаності про фабінг та його наслідки	80% учасників розуміють вплив мобільних пристроїв
Групові дискусії	Підлітки	Обмін досвідом, формування здорових звичок	70% підлітків почнуть обмежувати час за екраном

Семінари для батьків та педагогів	Батьки, педагоги	Надання рекомендацій щодо підтримки підлітків в процесі профілактики	60% батьків візьмуть активну участь в змінах вдома
Інформаційні кампанії	Загальна аудиторія	Поширення знань про небезпеки фабінгу та здорове використання технологій	65% учасників отримають важливу інформацію
Онлайн-курси	Підлітки	Поглиблене вивчення технік контролю за використанням мобільних пристроїв	85% підлітків реалізують здорові практики використання технологій

Таким чином, можемо констатувати, що ефективне запобігання фабінгу серед підлітків вимагає комплексного підходу. Це включає не тільки освітні ініціативи для самих підлітків, а й тісну взаємодію з батьками та вчителями. Вирішальним елементом є поєднання психологічних, інформаційних та практичних стратегій, які спрямовані не просто на інформування про проблему, а й на формування здорових звичок, розвиток самоконтролю та емоційного інтелекту. Додатково, використання сучасних цифрових інструментів, таких як онлайн-курси

та мобільні додатки, значно збільшує ефективність заходів. Вони надають підліткам змогу інтегрувати здорові практики використання технологій у їх повсякденне життя [13, с. 564-574]. Не менш важливим компонентом програми є моніторинг та оцінювання ефективності, що дозволяє коригувати підходи та постійно удосконалювати профілактичні зусилля.

Отже, тільки комплексне та системне впровадження таких програм може суттєво зменшити залежність підлітків від мобільних пристроїв та соціальних мереж, сприяючи їхньому здоровому розвитку та гармонійній соціалізації. Це дозволяє підліткам не тільки знизити негативний вплив цифрових технологій на їхнє психоемоційне здоров'я, але й навчає їх здоровим способам взаємодії з технологіями та зберігання балансу між віртуальним і реальним світом. Важливо, щоб програми включали не тільки інформативні сесії, але й практичні методи, такі як тренінги з емоційного інтелекту та самоконтролю, а також забезпечували активну підтримку з боку батьків та педагогів [5, с. 210-213]. Саме комплексний підхід дозволить досягти сталих змін у поведінці підлітків, зменшити їх залежність від соціальних мереж і мобільних пристроїв, а також сприятиме розвитку здорових звичок, що дозволить підліткам краще адаптуватися до соціального середовища та успішно інтегруватися в суспільство.

ВИСНОВКИ

Проблема фабінгу, або залежності від мобільних пристроїв серед підлітків, є надзвичайно актуальною в умовах сучасного цифрового суспільства, де технології впливають на всі аспекти життя молоді. Зростання використання смартфонів, соціальних мереж та інших цифрових платформ привело до значного збільшення випадків цифрової залежності, що, в свою чергу, сприяє виникненню нових психоемоційних проблем у підлітків, таких як ізоляція, стрес, порушення соціальних взаємодій і навіть депресія. У зв'язку з цим, профілактика фабінгу стає важливою частиною сучасних освітніх та соціальних стратегій, адже вона дозволяє не лише знизити негативний вплив технологій на розвиток молоді, але й забезпечити формування здорових звичок, які сприятимуть розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптації підлітків.

Зважаючи на масштаби та серйозність проблеми, ефективність профілактичних програм виявляється залежною від комплексного підходу, який включає активне залучення не тільки самих підлітків, але й їхніх батьків та педагогів. Програми, спрямовані на підвищення обізнаності серед усіх учасників цього процесу, а також навчання відповідальному використанню технологій, можуть стати основою для зниження рівня фабінгу та формування здорового ставлення до віртуального світу. Важливо відзначити, що успіх таких програм залежить від інтеграції новітніх цифрових технологій у процес навчання і підтримки молоді. Мобільні додатки, онлайн-курси та інші інструменти можуть стати важливими інструментами у боротьбі з цифровою залежністю, оскільки вони не тільки дозволяють зменшити час, проведений підлітками за екраном, але й забезпечують зручну та доступну платформу для розвитку здорових звичок і навичок самоконтролю.

Профілактика фабінгу є не просто актуальною темою, але й нагальною необхідністю для збереження психічного та соціального здоров'я підлітків у цифрову епоху. Проблема потребує комплексного підходу, який включає як освітні, так і технологічні рішення, а також активне залучення всієї спільноти – від учнів і батьків до вчителів і соціальних працівників. Встановлено, що підлітки, які беруть участь у програмах з профілактики фабінгу, мають значно більші шанси сформувати здорові соціальні зв'язки, покращити свою емоційну стійкість і, зрештою, зменшити свою залежність від цифрових пристроїв. Результати дослідження доводять, що ефективні профілактичні заходи мають значний вплив на зміни в поведінці підлітків, допомагаючи їм знайти здоровий баланс між віртуальним і реальним життям. Враховуючи це, подальше впровадження та адаптація таких програм на всіх рівнях освітньої системи стане важливим кроком на шляху до зменшення негативних наслідків фабінгу серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васищев В. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 5. С. 93–98.
2. Войскунский А.Е. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернету // Психологічний журнал / Войскунский А.Е. 2004. № 1. С. 91–102.
3. Грушковська, О. Віртуальна реальність у контексті сучасного соціуму. *Теоретичні положення соціологічних розвідок*. 2018. №2. С.11–15.
4. Дзюбко Л.В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2000. 194 с.
5. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(4). С. 210-213.
6. Камінська О. В. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції інтернет-залежності молоді. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1. С. 359-367
7. КОРОТКОЗОРИСТЬ ЯК НАСЛІДОК ФАБІНГУ URL: https://www.researchgate.net/publication/375702050_KOROTKOZORIST_A_K_NASLIDOK_FABINGU (дата звернення 25.03.2025)
8. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
9. Малєєва Н. С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. Вип. 1. С. 74-78

10. Назаренко Ю. Фабінг у школі: вплив мобільного телефону на освітній процес. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2021. С. 4- 5.
11. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.
12. Осика О. Трансактний аналіз Е. Берна у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 564–574.
13. Профілактика кібербулінгу в дитячому та підлітковому середовищі роль соціального педагога URL: <https://vseosvita.ua/library/profilaktyka-kiberbulinhu-v-dytiachomu-ta-pidlitkovomu-seredovyshchi-rol-sotsialnoho-pedahoha-946060.html> (дата звернення 25.03.2025)
14. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФАБІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЙ URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/34.pdf> (дата звернення 20.03.2025)
15. Савчин М.В., Василенко Л. П. Вікова психологія. навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
16. Соціальна маркетингова кампанія «Stop phubbing»: український контекст URL: https://www.researchgate.net/publication/374921381_Socialna_marketingova_kampania_Stop_phubbing_ukrainskij_kontekst (дата звернення 25.03.2025)
17. Соціальна профілактика булінгу в середовищі старших підлітків URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24358> (дата звернення 20.03.2025)

18. Соціальна профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/1f6a622a-291c-443a-9f41-c176dc6ca07f> (дата звернення 25.03.2025)
19. Спащенко Г. М. Новітні способи формування комунікативних навичок студентів. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія : Економічна теорія та право. 2018. № 2. С. 319-320
20. Степаненко В. І. Теорія і практика профілактики поведінкових девіацій обдарованих учнів у закладах загальної середньої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Старобільськ, 2020. 603 с.
21. Султанова Л. Ю. Формування готовності студентів психолого-педагогічних факультетів до науково-дослідної діяльності. Програма та методичні рекомендації до спецкурсу «Основи науково-дослідної діяльності». К., 2007. 30 с.
22. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31-41.
23. Тетерятник Б.С. Діджитизація та діджиталізація в контексті віртуалізації господарської діяльності. *Право та інновації*. 2018. №3. С. 180-184
24. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам. URL: https://www.researchgate.net/publication/363477340_FABING_V_MIZOSOBISTISNIJ_VZAEEMODII_MOLODI_NOVA_SOCIALNA_NORMA_CI_ZAGROZA_STOSUNKAM (дата звернення 23.03.2025)
25. Шатирко Л. О., Гурова О. В. Психологічна профілактика фабінгу, як одного з проявів кібер-залеженості в інформальному освітньому середовищі. Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому середовищі : тези доповідей IX науково-практичного

семінару (24 жовтня 2019 р. Київ) : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, С. 120-124.

26. Tackling Adolescent Phubbing: Innovative School-Based Strategies for Enhancing Student Well-Being and Social Adaptation URL: https://www.researchgate.net/publication/388958236_Tackling_Adolescent_Phubbing_Innovative_School-Based_Strategies_for_Enhancing_Student_Well-Being_and_Social_Adaptation (дата звернення 25.03.2025)

27. How parental phubbing decreases adolescent core self-evaluation through basic psychological need satisfaction: Evidence from longitudinal mediation analysis and longitudinal network analysis URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02654075241262536?icid=int.sj-abstract.citing-articles.1> (дата звернення 25.03.2025)

28. Association between parental phubbing and adolescents' depression: Roles of family cohesion and resilience URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740924006546> (дата звернення 25.03.2025)