

УДК 159.922.7.-053.6:621.39-042.72045

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.7>

**Ганган Ю. С.**

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

ORCID ID: 0000-0002-0052-3982

**Асєєва Ю. О.**

доктор психологічних наук,  
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки  
Одеський національний економічний університет

e-mail: [dgylia.as@gmail.com](mailto:dgylia.as@gmail.com)

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

## **ФАБІНГ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ**

У сучасну епоху цифрових технологій смартфони стали невід’ємною складовою частиною повсякденного життя, особливо серед молодого покоління. Водночас зростає проблема надмірного використання мобільних пристроїв, що спричиняє появу нових видів нехімічних залежностей, як-от фабінг, що проявляється в надмірному використанні смартфонів під час реального спілкування. Метою роботи було дослідження емоційного компонента фабінгу серед підлітків і юнаків. Методи дослідження: бібліографічний (аналіз, систематизація теоретичних даних і літературних джерел), історичний (дослідження виникнення, формування та розвитку поняття). У роботі виокремлено чотири психодинамічні теорії. Теорія Хайнца Когута, де проведено паралель між хімічною та нехімічною залежністю (залежність від наркотиків і смартфонів) як способами задоволення емоційного голоду та компенсації психологічних дефіцитів, що виникають через травматичний досвід або недоліки в розвитку особистості. Теорія «перехідного об’єкта» Д. Віннікота, у якій описано перехідний об’єкт як символічний предмет або дію, які допомагають дитині перейти від відчуття відокремленості до самостійності. Теорія «цифрової пуповини» К. Рібак, у якій відображається тісний зв’язок між дитиною, її мобільним телефоном і батьками через технологічний засіб, що символізує зв’язок між ними. Теорія менталізації П. Фонагі, що підкреслює важливість зорового контакту для нормального розвитку особистості, відзначає, що технології можуть перешкоджати цьому, розділяти нас і зменшувати можливість розвивати емпатію та соціальні навички.

Ці теорії представляють різні підходи до розуміння психологічних аспектів залежності від технологій і спілкування в сучасному суспільстві. Вони надають унікальні перспективи та розкривають нові погляди на проблему, сприяють глибшому розумінню впливу цифрових технологій на наші взаємини та психічне здоров’я.

**Ключові слова:** підлітковий та юнацький вік, фабінг, залежність від смартфона, інтернет-адикція, інтернет, цифрові технології, кіберпростір, нарцисизм, емоційний компонент, профілактика та психокорекція нехімічних адикцій, смартфон.

**Вступ.** У сучасному світі цифрових технологій смартфони стали невід’ємною частиною повсякденного життя, особливо серед молоді. Водночас зросла проблема надмірного використання мобільних пристроїв, що сприяє формуванню нових видів залежностей, серед яких виокремлюється і надмірне використання під час спілкування свого мобільного пристрою – фабінг. За деякими світовими дослідженнями наводять дані, згідно з якими в Південній Кореї на нього страждають 30,9%, у Швейцарії цей вид залежності виявляється в 19,9%, у Великобританії – у 10,0%, у Туреччині – у 6,4% [13]. Такі статистичні дані стали поштовхом до досліджень науковців не тільки з різних країн, а і різних галузей: педагогіки, психології, медицини тощо.

Натепер можна виокремити таких науковців, які досліджували цей феномен залежної поведінки, як К.В. Аймедов, О.Н. Арестова, Т.В. Алексеєва, О.Є. Войскунский, І. Голдберг, О.В. Гурова, О.В. Дорохов, О.В. Друзь, Т.О. Ісакова, О.В. Камінська, М.С. Кисельова, М. Коул, Н.О. Кримова, В.О. Лефтеров, В.Є. Луньов, І. Моїсіл, Н.З. Потьомкіна, А.О. Рижанова, О.В. Тарасов, О.В. Худяков, Л.М. Юр’єва, К. Янг та інші [1–9].

За результатами сучасних досліджень виявлено, що найбільш вразливою віковою категорією до фабінгу є молодь, зокрема підлітки та юнаки [3; 9; 11; 15; 18]. Цей віковий період характеризується високою емоційною нестабільністю, пошуком «соціального Я» та самостановлення, самовизначення й самоактуалізації. Підлітки та юнаки часто використовують смартфони як засіб зниження стресу та тривоги, компенсації емоційних потреб і засіб самовираження. Відволікаючись на свої мобільні пристрої під час реальної соціальної взаємодії, вони ризикують втратити навички живого спілкування, що може призвести до ізоляції та розвитку емоційних розладів [19–22].

Актуальність дослідження фабінгу як характеристики емоційної залежності серед підлітків і юнаків зумовлюється ключовими чинниками. По-перше, вплив фабінгу на психічне здоров’я молоді є не досить вивченим, що створює прогалину в розумінні цього явища та його наслідків. По-друге, зростання вірогідності набуття розладів тривожно-депресивного спектра, а також набуття відчуття самотності й ізольованості від реального світу. Усе частіше в дослідженнях сучасних науковців наводяться докази наявності зв’язків між тривожністю, депресією та самотністю, що підкреслює необхідність глибшого аналізу цієї проблеми. По-третє, розроблення ефективних методів профілактики та корекції фабінгової залежності є важливою складовою частиною забезпечення психологічного благополуччя підлітків і юнаків у процесі їх нормального онтологічного розвитку.

Молодь, яка сильно захоплюється використанням смартфонів під час спілкування, ризикують втратити важливі соціальні навички, що може призвести до проблеми у формуванні здорових стосунків у майбутньому, як наслідок – неможливості формування сім’ї. Отже, вивчення фабінгу як емоційної залежності сприяє

більш повному розумінню сучасних викликів, з якими стикається молодь у контексті цифрової ери.

Тільки через комплексний підхід до вирішення цієї проблеми можна досягти покращення психічного здоров'я та соціального благополуччя молодого покоління.

**Мета** – дослідження емоційного компонента фобінгу серед підлітків і юнаків.

**Методи дослідження:** бібліографічний (аналіз, систематизація теоретичних даних і літературних джерел), історичний (дослідження виникнення, формування та розвитку поняття).

**Результати дослідження.** З огляду на глобалізацію даної проблеми все гостріше постає питання дослідження нозології фобінгу, розроблення відповідних методик для проведення детальних емпіричних досліджень і створення алгоритмів профілактики та лікування з метою покращення якості життя.

Проблема дослідження емоційних і комунікативних особливостей особистості в юнацькому віці розглядалася в численних працях (Р.М. Білоус, Р.М. Кочегин, Т.О. Ісакова, О.М. Леонт'єв, А.В. Петровський, О.П. Саннікова, О.Я. Чебикін [5–7]).

Канадські вчені виявили схильність до смартфон-залежності серед дітей і підлітків у кожному 4-му випадку, а також довели у своїх дослідженнях, що зміна емоційної регуляції опосередковує зв'язок між психологічним дистресом і проблемним використанням смартфона. Наявність дистресу розглядається як найсильніший чинник формування схильності до фобінгу [12; 25]. Психологічний дистрес є синтезуючим поняттям, яке об'єднує переживання особою депресії, тривоги та стресу [25]. Виявлено погіршення якості сну, яке може бути ознакою депресії, такі висновки були зроблені в результаті систематичного огляду й аналізу досліджень [23]. Також збільшення часу на користування смартфоном сприяло появі фізичних проблем, пов'язаних із гіподинамією, як-от порушення сну та скутість шиї, затуманення зору, біль у зап'ястях чи спині, натомість зменшився час на дозвілля, а саме читання, творчі активності та музику [23].

Значну кількість уваги та занепокоєння викликає емоційний стан молоді, оскільки було виявлено зв'язок між суїцидом і часом, проведеним за своїм гаджетом [26]. Так, на 71% зростає хоча б один із чинників суїциду (депресія, роздуми та складання планів, парасуїцид), якщо підлітки проводять п'ять і більше годин у мережі, порівняно з тими, хто був у мережі менше години на день. Окрім того, показники «Чинників ризику суїциду» значно збільшувались від 0 до 2 і більше годин на добу в інтернеті. Учені пояснюють такий зв'язок, серед іншого, тим, що збільшення часу онлайн сприяє депривації сну [26]. Був виявлений також зв'язок труднощів у соціальній сфері та схильності особи до смартфон-залежності [21].

Інші дослідники говорять про скорочення спілкування «наживо» з однолітками [26]. Взаємодія з людьми віч-на-віч є важливою для емоційної регуляції, тому соціальна ізоляція впливає на настрій і є одним з основних чинників ризику

самогубства. Вони виявили, що підлітки, для яких характерна більша за середню кількість часу в інтернеті і менше середнього кількість часу із друзями, найчастіше страждають від депресії [21; 23; 26].

Нейротизм, або «емоційна чутливість», є проявом емоційної нестійкості та слабкості імпульсу контролю. У дослідженнях Лей та Дж. Петерка-Бонетта відзначено, що більш нейротизовані або емоційно нестійкі особи є більш схильними до фабінгу [18; 21]. Учені припускають також, що імпульсивність, нетерплячість і пошук новизни пов'язані зі схильністю до гаджет-залежності [10]. Зв'язок низької емоційної стабільності зі схильністю до фабінгу був виявлений і в дослідженні З. Хусейна та співавторів [14]. Такий результат автори пояснюють тим, що особи, схильні до фабінгу, частіше переживають симптоми депресії, труднощі у вираженні емоцій, вищу міжособистісну тривожність, мають низьку самооцінку [10; 14; 22].

Нині немає єдиної психодинамічної концепції формування схильності до фабінгу, оскільки це відносно новий тип залежності, але можна окреслити механізм фабінгу за іншими видами залежної поведінки. Аналітик Едвард Ханзян звертав увагу на те, що до початку вживання речовин особи переживали гнів, нудьгу, проблеми із самоконтролем, депресію, тривогу, дійшов висновку, що ці переживання могли стати причиною зловживання [16]. Він уважав, що вживанням речовин залежні особи намагаються полегшити свої страждання. Такі страждання схильної до узалежнення особи охоплюють основні сфери психологічного життя: почуття, самооцінку, взаємини з іншими та піклування про себе [16].

Робота Е. Ханзяна стала підґрунтям для створення так званої гіпотези самолікування, основним положенням якої є: речовини, що спричиняють звикання, полегшують психологічні страждання; вибір наркотиків є не випадковим чи наслідком нав'язливої поведінки дилерів. Існує фармакологічна специфічність, яка змушує особу, навіть в умовах обмеженого вибору, віддавати перевагу одному класу наркотиків перед іншими, оскільки одна особа потребує тонізуючої, інша заспокійливої дії. Е. Ханзян говорить про захисний характер адикції, як спроби «самодопомоги», досягнення відчуття «самоцінності» та способу адаптації до реальності. Можна пояснити і проблему рецидивів, адже причини, що стимулювали «самолікування», могли залишитися. Окрім того, Е. Ханзян вводить поняття «адиктивна вразливість». Він уважав, що особи, які є в гармонії із собою та своїми почуттями і можуть їх адекватно виражати, мають здоровіші стосунки з іншими та вміють піклуватися про себе, не матимуть схильності до зловживання ПАР [16].

У дослідженні фабінгу та стресу, як і дистресу, було виявлено значущу позитивну кореляцію [12; 18; 25]. Ознаки психологічних страждань в основних сферах психологічного життя, за Е. Ханзяном, також можна виявити в дослідженні підлітків і юнаків і їхньої залежності від смартфонів [23]. Розглянемо декілька психодинамічних теорій у контексті схильності осіб підліткового та юнацького віку до фабінгу.

Теорія залежності як заповнення емоційного голоду Х. Когута. Таке «знеболення» чи «самолікування» можна розглянути як спосіб заповнення пустоти, наявність проблем із регуляцією афекту. На думку Хайнца Когута, «наркотик є не замісником улюблених об'єктів чи об'єктів любові або відносин з ними, а замісником дефекту у психічній структурі <...>» [17]. Х. Когут відводить ключову роль психологічній травмі у формуванні дефіцитів, що стає підґрунтям для зловживання в майбутньому. Зокрема і взаємодії зі смартфонами.

Емпіричне підтвердження зв'язку травматичного досвіду та схильності до фабінгу виявили італійські вчені [19]. Результати їхнього дослідження показують, що високий рівень дитячих травматичних переживань пов'язаний із зростанням схильності до фабінгу серед хлопців-підлітків [19]. «Адиктивна вразливість» за Е. Ханзяном переплітається з описом нарцисичної особистості за Х. Когутом [16; 17]. В обох випадках ідеться про труднощі в самооцінці, переживанні своїх почуттів, труднощі в міжособистісній сфері. Так, у теорії Х. Когута нарцисично організовані, вразливі пацієнти мають хронічні проблеми з підтриманням нормального рівня самооцінки та є чутливими до незначних впливів, відкидання або критики [17]. Деякі дослідження підтверджують зв'язок між патологічним нарцисизмом, порожнечою та схильністю до фабінгу [28]. Окрім того, саме порожнеча опосередковувала взаємозв'язок між патологічним нарцисизмом і схильністю осіб до залежності від смартфонів. Ці висновки підкреслюють, що переживання порожнечі може відігравати роль посередника між нарцисизмом і фабінгом, а також надають емпіричне визначення як важливості досвіду порожнечі, так і нарцисичним ознакам у формуванні схильності до фабінгу [28]. Дослідження цих взаємозв'язків тривають.

Залежність від смартфонів може бути розглянута як форма захисту та втечі від реальності, що зберігає психічний стан у нормі. Н.Д. Аджинкья в дослідженнях зазначає, що на запитання, чому вони використовують смартфон, респонденти відповідали, що вони це роблять для «покращення настрою та позбавлення від переживань неповноцінності, безпорадності, провини, тривоги чи депресії» [20]. Інакше кажучи, для втечі від реальності у світ смартфона. Якщо взяти за основу саме цей пошук піднесеного настрою або звільнення від «негативних» переживань, можна деякою мірою пояснити причини популярності соціальної мережі «TikTok» серед інших додатків на смартфоні у 2020 р., адже ця мережа наповнена короткими, смішними, милими відео, на противагу тому ж «серйозному» Facebook, який посів лише третє місце [11]. Окрім того, дослідники виявили, що саме розважальний контент, соціальні мережі й ігри посилюють схильність до фабінгу [9]. Як уже зазначалося, між схильністю до залежності від смартфона та переживанням дистресу неодноразово було виявлено зв'язок [12; 18]. Імовірно, це може стати причиною активації власного захисту від депресивних переживань.

Окрім вищезазначеного ймовірного захисту, у контексті проведеного дослідження нашу увагу привернула й інша теорія – Д. Віннікота [27]. У якій він опи-

сував перехідний простір між мамою та дитиною простором можливостей, або як зустріч суб'єктивного й об'єктивного, місцем формування культури й осмислення. За його теорією, перехідні об'єкти (англ. comfort object, transitional object, security blanket), як предмети, так і дії, символізують відсутність матері, поки дитина не буде здатною інтроєкувати материнську фігуру як функцію внутрішньої доброї матері [27]. Якщо дитина не змогла інтроєкувати такий об'єкт, то це призводить до розщеплення образу себе на «фальшиву» частину, що відповідає вимогам зовнішнього світу, і «приховану» – суб'єктивний світ дитини. Через відчуття «фальшивості», або «несправжності», така доросла людина може зловживати використанням перехідних об'єктів, щоб отримати тимчасове полегшення, як-от компульсивна діяльність [27]. Д. Віннікотт зазначав, що для дітей перехідний об'єкт був першим об'єктом «не я», тобто першим об'єктом, що є відмінним. У виборі предмета діти усвідомлювали, що вони відокремлені від речей, що їх оточують, але і мають зв'язок із ними, таким чином виникає зв'язок між незалежністю та залежністю [27].

Смартфон можна вважати перехідним об'єктом між реальним світом і віртуальним, який допомагає людині тримати зв'язок і зануритися у світ приємних фантазій і несуперечливої реальності. Згідно з Д. Віннікоттом, дитина віком 1–3 роки, або «тодлер» (toddler), має при собі іграшкового ведмедика або ляльку, щоб справитись із відчуттям самотності, дитина віком 4–5 років втрачає необхідність присутності перехідного об'єкта [27]. У пацієнтів з ознаками номофобії така потреба наявна і в дорослому віці. Щодо смартфона вони мають таку ж прив'язаність і потребу, як і «тодлери», – особи не розлучаються з телефоном під час їжі, разом сплять, мають завжди при собі, якщо не мають доступу, переживають дистрес і фізіологічний дискомфорт, причому таку поведінку вчені виявили практично з появою сучасних цифрових технологій [24]. Дистрес, який переживають люди з ознаками номофобії за відсутності доступу до смартфона, можна порівняти з переживаннями втрати перехідного об'єкта за відсутності мами в «тодлера» [24].

Смартфон, як і перехідний об'єкт дитини, здатний створювати відчуття безпеки, давати впевненість та знижувати тривожні переживання. Як дитина може наполягати на поверненні додому по ведмедика, дорослі починають тривожитися та прагнути відновити свій зв'язок зі смартфоном. Перехідний простір, за Д. Віннікоттом, – це місце для творчості, гри, фантазії, але на відміну від ведмедика, смартфон не залучається до творення, а заповнює собою перехідний простір, наповнює смислами, сценаріями, що перетворює особу з активного учасника творення взаємодії на пасивного спостерігача. Можливо, із цим пов'язана тенденція до зменшення творчої діяльності серед дітей, схильних до смартфонозалежності [23; 27].

Теорія Д. Віннікота про перехідний об'єкт була використана в якісному дослідженні тріади «батьки – діти – мобільний телефон». К. Рібак провів глибинне

інтерв'ю у 2000–2004 рр. щодо взаємодії з мобільними телефонами з ізраїльськими підлітками. Одним із висновків його дослідження є те, що батьки, купуючи дитині телефон, змінюють формат комунікації до «у справі», отримують можливість моніторингу, чи «відстеження», дитини, яку досліджувані називали схожим до дистанційного управління своїми дітьми [22].

Сучасні смартфони, на відміну від мобільних, про які йдеться в дослідженні, дають можливість відстежування геолокації дітей навіть без їхнього відома. З іншого боку, маючи телефон, як каже одна з досліджуваних, «ти ніколи не сама», це наводить на думку, що мобільний телефон для неї несе присутність батьків [22]. К. Рібак називає це явище «цифровою пуповиною», яка пов'язує дитину та батьків, заважає вчасно відпасти і дати підлітку сепаруватися, натомість тримає їх разом. Оскільки дослідження проводилося з підлітками, а не з молодшими школярами, то перехідним об'єктом мобільний телефон виступає більше символічно. На відміну від 2000-х рр., зараз діти справді отримують смартфон, тільки-но здатні його втримати. Деякою мірою розробники сучасних смартфонів чи айпадів вкладають батькам у руки «нового медведика», який стає перехідним об'єктом між ними та дитиною вже не символічно (його так само дарують і обирають батьки, його носять усюди тощо), взаємодія без контакту очей, де смартфон стає агентом і медіатором комунікації. Надмірне використання гаджетів дітьми призводить до нестачі сну, а це прямий зв'язок з підвищеною тривожністю, агресивністю та навіть може призвести до депресії та нав'язливих суїцидальних думок. Нетиповий стиль взаємодії дітей і дорослих привернув увагу психоаналітика, співавтора теорії менталізації Пітера Фонагі. Він вивчав проблему соціальної ізоляції молоді через збільшення часу, проведеного в онлайн-спілкуванні та віддалених формах взаємодії, як-от використання мобільних телефонів і смартфонів. Він вказує на відсутність зорового контакту зі старшими особами як один із негативних аспектів цього процесу. П. Фонагі зазначав: «На мою думку, молодим людям бракує контакту очі в очі зі старшими людьми. Молодь соціалізує сама себе, а це не те, для чого був створений мозок. Він був створений, щоб соціалізуватися й отримати підтримку в розвитку від старших осіб. Сім'ї рідко їдять разом, усе більше часу проводять у спілкуванні онлайн. Проблема не в самих технологіях, а в тому, що вони нас розділяють» [10; 12; 19].

Загальновідомо, що зоровий контакт має велике значення для розвитку емоційного та соціального здоров'я в дітей і молоді. Цей тип взаємодії не лише дозволяє передавати словесну та невербальну інформацію, але сприяє встановленню довіри, відчуттю близькості та підтримки.

Проте сучасні технології призводять до зменшення часу, проведеного в такому контакті, зокрема через занурення в онлайн-середовище та залежність від мобільних пристроїв. Це призводить до втрати можливості навчитися розуміти та відчувати емоції, розвивати навички емпатії та співчуття через реальне спілкування з різними людьми.

Отже, у контексті теорії К. Рібак про «цифрову пуповину» та поглядів Пітера Фонагі на важливість зорового контакту можна зробити висновок, що необхідно збалансувати використання технологій і забезпечити дітям можливість спілкуватися зі старшими особами в реальному житті. Такий підхід сприятиме збереженню важливих соціальних взаємодій і підтримці емоційного та психологічного розвитку молоді.

У результаті проведеного аналізу розвитку фабінгу в контексті емоційної нестабільності підлітків і юнаків варто зазначити зміни в розвитку емпатії під впливом схильності до залежності від смартфонів. Підлітки та юнаки з низьким рівнем емпатії здатні до уникнення, тобто приховування свого справжнього психологічного стану через фабінг (коли інші запитують про настрій, швидко хапається за смартфон, аби уникнути відповіді).

**Висновки.** Після проведення аналізу надбань можна підкреслити, що нате-пер можна виокремити чотири психодинамічні теорії. Хайнц Когут у своїй теорії провів паралель між хімічною та нехімічною залежністю (залежність від наркотиків і смартфонів) як способами задоволення емоційного голоду та компенсації психологічних дефіцитів, що виникають через травматичний досвід або недоліки в розвитку особистості. У теорії перехідного об'єкта Д. Віннікота описано перехідний об'єкт як символічний предмет або дію, які допомагають дитині перейти від відчуття відокремленості до самостійності. У теорії цифрової пуповини К. Рібак відображає тісний зв'язок між дитиною, її мобільним телефоном і батьками через технологічний засіб, що символізує зв'язок між ними. Теорія менталізації П. Фонагі, що підкреслює важливість зорового контакту для нормального розвитку особистості, відзначено, що технології можуть перешкоджати цьому, розділяти нас і зменшувати можливість розвивати емпатію та соціальні навички.

Ці теорії представляють різні підходи до розуміння психологічних аспектів залежності від технологій і спілкування в сучасному суспільстві. Вони надають унікальні перспективи та розкривають нові погляди на проблему, сприяють глибшому розумінню впливу цифрових технологій на наші взаємини та психічне здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення цієї проблеми також має практичне значення для розроблення освітніх програм, спрямованих на підвищення рівня цифрової грамотності та формування здорових моделей поведінки в молоді. Знання про фабінг і його наслідки можуть бути використані для створення програм профілактики та корекції.

У цьому контексті дослідження фабінгу як характеристики емоційної залежності підлітків і юнаків є надзвичайно актуальним. Воно сприяє не тільки поглибленню проблеми наукового розуміння, але й розробленню практичних рекомендацій для батьків, педагогів і психологів, які працюють з молоддю.



### Список використаних джерел і літератури

1. Аймедов К.В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. 2012. С. 9–13. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/arkhiv-zhurnaliv/vipuski-2012/vipusk-6-nauka-i-osvita-2012-rik>.
2. Алексеева Т.В., Луньов В.Є. Молодіжні субкультури: розбіжності у світогляді і способі життя. *Девіантологія* : навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти : у 2 ч. Київ : Планер, 2018. Ч. 1. 674 с.
3. Асєєва Ю.О., Аймедов К.В. Сучасні види кіберадикцій фабінг та номофобія. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 1 (57) С. 56–64. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.7>.
4. Проблема комп'ютерної та інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві / О.В. Дорохов та ін. *Системи обробки інформації*. 2012. № 4. С. 285–288. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi\\_2011\\_4\\_67](http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2011_4_67).
5. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с. URL: [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet\\_zal-bcba2.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zal-bcba2.pdf).
6. Саннікова О.П. Багатовимірна концепція особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 15–21.
7. Чебікін О.Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 126–134.
8. Юр'єва Л.М. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. URL: <https://studfiles.net/preview/6748925/>.
9. The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator / G.A. Abbasi et al. *Technology in Society*. 2021. № 64. P. 101521. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>.
10. Bianchi A., Phillips J.G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005. № 8. P. 39–51. DOI: 10.1089/cpb.2005.8.39.
11. Blacker A. Worldwide & US Download Leaders 2020. *Apptopia*. 2021. URL: <https://blog.apptopia.com/worldwide-us-download-leaders-2020>.
12. Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress / I.H. Chen et al. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020. № 9 (2). P. 410–419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>.
13. Behavioral Addictions / J.L. Derevensky et al. *Pediatric Clinics of North America*. 2019. № 66 (6). P. 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>.
14. An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors / Z. Hussain et al. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. № 6 (3). P. 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>.
15. Kemp S. Digital 2020: 3.8 billion people use social media. *Wearesocial and Hootsuite*. 2020. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>.
16. Khantzian Edward J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: A review and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*. 1997. № 4 (5). P. 231–244. DOI: 10.3109/10673229709030550.
17. Kohut H. The restoration of the self. *University of Chicago Press*. 1977. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2009-16135-000>.
18. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction / C.H. Lin et al. *Adolescence*. 2019. № 44. P. 993–1004.

19. Childhood Trauma, Reflective Functioning, and Problematic Mobile Phone Use Among Male and Female Adolescents / A. Musetti et al. *The Open Psychology Journal*. 2020. № 13 (1). P. 242–252. <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242>.
20. Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents / C.S. Nikhita et al. *Journal of clinical and diagnostic research (JCDR)*. 2015. № 9 (11). VC06–VC09. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>.
21. Personality Associations With Smartphone and Internet Use Disorder: A Comparison Study Including Links to Impulsivity and Social Anxiety / J. Peterka-Bonetta et al. *Frontiers in Public Health*. 2019. № 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00127>.
22. Emotional Intelligence in the Educational and Therapeutic Community in Nepal / C. Rybak et al. *Journal of Education and Research*. 2010. № 2. P. 35–43.
23. 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 / S.Y. Sohn et al. *BMC Psychiatry*. 2019. № 19 (1). P. 356. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/>.
24. Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users / A.L. Spear King et al. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2017. № 08 (04). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>.
25. Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: a Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use / L.R. Squires et al. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Published. 2020. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>.
26. Twenge J.M. More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>.
27. Winnicott D.W. Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*. 1953. № 34. P. 89–97. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1465815>.
28. Zerach G. Emptiness Mediates the Association Between Pathological Narcissism and Problematic Smartphone Use. *Psychiatric Quarterly*. 2020. № 92 (1). P. 363–373. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09803-9>.

## References

1. Aymedov, C.V. (2012). Osoblyvosti osobystosti pidlitkiv, yaki strazhdaiut na kompiuternu zalezhnist [Personality traits of teenagers suffering from computer addiction]. *Nauka i osvita – Science and education*, pp. 9–13. Retrieved from: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/arkhiv-zhurnaliv/vipuski-2012/vipusk-6-nauka-i-osvita-2012-rik> [in Ukrainian].
2. Aleksieieva, T.V., & Lunov, V.Ie. (2018). *Molodizhni subkultury: rozbizhnosti u svitohliadi i sposobi zhyttia*. *Deviantolohiia [Youth subcultures: differences in outlook and lifestyle. Deviantology]*. (Part 1). Kyiv: Planer [in Ukrainian].
3. Asieieva, Yu.O., & Aymedov, C.V. (2023). Suchasni vydy kiberadyktsii fabinh ta nomofobiia [Modern types of cyber addictions are fabbing and nomophobia]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota – Psychology and social work*. Issue 1 (57). pp. 56–64. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.7> [in Ukrainian].
4. Dorokhov, O.V., Tarasov, O.V., & Moisil, I. (2012). Problema komp'uternoi ta Internet-zalezhnosti molodi v informatsiinomu suspilstvi [The problem of computer and Internet addiction of young people in the information society]. *Systemy obrobky informatsii – Information processing systems*. № 4. pp. 285–288. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi\\_2011\\_4\\_67](http://nbuv.gov.ua/UJRN/soi_2011_4_67) [in Ukrainian].

5. Isakova, T.O. (2018). Internet-zalezhnist yak novyi fenomen suchasnoho svitu: sutnist i problemy [Internet addiction as a new phenomenon of the modern world: essence and problems]. Kyiv: NISD. Retrieved from: [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet\\_zal-bcba2.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zal-bcba2.pdf) [in Ukrainian].
6. Sannikova, O.P. (2013). Bahatovymirna kontseptsiiia osobystosti [Multidimensional concept of personality]. *Bahatovymirna kontseptsiiia osobystosti – Problems of modern psychology*. № 1. pp. 15–21 [in Ukrainian].
7. Chebykin, O.Ia. (2015). Vplyv kompiuternoї diialnosti na emotsiinu sferu studentiv [The influence of computer activity on the emotional sphere of students]. *Nauka i osvita – Science and education*. № 3. pp. 126–134 [in Ukrainian].
8. Iureva, L.M. (2006). *Kompiuterna zalezhnist: formuvannia, diahnostyka, korektsiia ta profilaktyka* [Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention]. Dnipropetrovsk: Porohy. Retrieved from: <https://studfiles.net/preview/6748925/> [in Ukrainian].
9. Abbasi, G.A., Jagaveeran, M., Goh, Y.N., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*. Vol. 64, 101521. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521> [in English].
10. Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*. Vol. 8. № 1. Pp. 39–51. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39> [in English].
11. Blacker, A. (2021). Worldwide & US Download Leaders 2020. *Apptopia*. Retrieved from: <https://blog.apptopia.com/worldwide-us-download-leaders-2020> [in English].
12. Chen, I.H., Pakpour, A.H., Leung, H., Potenza, M.N., Su, J.A., Lin, C.Y., & Griffiths, M.D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*. Vol. 9 (2). Issue 2. Pp. 410–419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023> [in English].
13. Derevensky, J.L., Hayman, V., & Lynette, Gilbeau (2019). Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*. Vol. 66. Issue 6. Pp. 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008> [in English].
14. Hussain, Z., Griffiths, M.D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*. Vol. 6. Issue 3. Pp. 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052> [in English].
15. Kemp, S. (2020). Digital 2020: 3.8 billion people use social media. Wearesocial and Hootsuite. Retrieved from: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media> [in English].
16. Khantzian, Edward J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A review and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*. Vol. 4. Issue 5. Pp. 231–244. <https://doi.org/10.3109/10673229709030550> [in English].
17. Kohut, H. (1977). The restoration of the self. *University of Chicago Press*. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/record/2009-16135-000> [in English].
18. Lin, C.H., Lin, S.L., & Wu, C.P. (2019). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction. *Adolescence*. Vol. 44. Pp. 993–1004 [in English].
19. Musetti, A., Brazzi, F., Folli, M.C., Plazzi, G., & Franceschini, C. (2020). Childhood Trauma, Reflective Functioning, and Problematic Mobile Phone Use Among Male and Female Adolescents. *The Open Psychology Journal*. Vol. 13. Issue 1. Pp. 242–252. <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242> [in English].
20. Nikhita, C.S., Jadhav, P.R., & Ajinkya, S.A. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*. Vol. 9. Issue 11, VC06–VC09. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803> [in English].

21. Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Elhai, J.D., & Montag, C. (2019). Personality Associations with Smartphone and Internet Use Disorder: A Comparison Study Including Links to Impulsivity and Social Anxiety. *Frontiers in Public Health*. Vol. 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00127> [in English].
22. Rybak, C., Laxmi, M.C., & Adhikari, A. (2010). Emotional Intelligence in the Educational and Therapeutic Community in Nepal. *Journal of Education and Research*. Vol. 2. Pp. 35–43 [in English].
23. Sohn, S.Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N.J., & Carter, B. (2019). 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*. Vol. 19. Issue 1. Pp. 356. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/> [in English].
24. Spear King, A.L., Guedes, E., Neto, J.P., Guimaraes, F., & Nardi, A.E. (2017). Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, Vol. 08. Vol. 04. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339> [in English].
25. Squires, L.R., Hollett, K.B., Hesson, J., & Harris, N. (2020). Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: a Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Published. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0> [in English].
26. Twenge, J.M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between DigitalMedia Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244> [in English].
27. Winnicott, D.W. (1953) Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*. Vol. 34. Pp. 89–97. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1465815> [in English].
28. Zerach, G. (2020). Emptiness Mediates the Association Between Pathological Narcissism and Problematic Smartphone Use. *Psychiatric Quarterly*, Vol. 92. Issue 1. Pp. 363–373. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09803-9> [in English].

### **Hanhan Yu. S.**

Postgraduate Student of the Department of Psychiatry,  
Medical and Special Psychology  
The state institution "South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky"

### **Asieieva Yu. O.**

Doctor of Psychological Sciences,  
Head of the Department of Language and Psychological-Pedagogical Training  
Odesa National Economic University

## **PHUBBING AS A CHARACTERISTIC OF THE EMOTIONAL DEPENDENCE OF TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE**

In the modern era of digital technologies, smartphones have become an integral part of everyday life, especially among the younger generation. At the same time, the problem of excessive use of mobile devices has increased, which contributes to the emergence of new types of non-chemical addictions, such as phubbing, which manifests itself in the excessive use of smartphones during real

communication. The aim of the work was to study the emotional component of phubbing among teenagers and young men. Research methods: bibliographic (analysis, systematization, theoretical data and literary sources), historical (study of the emergence, formation and development of the concept). Four psychodynamic theories are distinguished in the work. Heinz Kogut's theory, which drew a parallel between chemical and non-chemical addiction (addiction to drugs and smartphones) as a way to fill emotional hunger and compensate for psychological deficits arising from traumatic experiences or deficiencies in personality development. D. Winnicott's "transitional object" theory, which describes a transitional object as a symbolic object or action that helps a child move from a sense of separation to independence. K. Rybak's "digital umbilical cord" theory, which depicts the close connection between a child, their mobile phone and their parents through a technological tool that symbolizes the connection between them. Mentalization theory P. Fonagy, which emphasizes the importance of face-to-face contact for normal personality development, noting that technology can hinder this by separating us and reducing the opportunity to develop empathy and social skills.

These theories represent different approaches to understanding the psychological aspects of dependence on technology and communication in modern society. They provide unique perspectives and new perspectives on the issue, contributing to a deeper understanding of the impact of digital technologies on our relationships and mental health.

**Key words:** adolescence and youth, phubbing, smartphone addiction, Internet addiction, Internet, digital technologies, cyberspace, narcissism, emotional component, prevention and psychocorrection of non-chemical addictions, smartphone.