

2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД

УДК 159.9+ 316.6

DOI: [https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-2\(101\)-06](https://doi.org/10.63437/3083-6425-2026-2(101)-06)



Сіткар Віктор,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології розвитку та консультування,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

Sitkar Victor,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of Developmental Psychology and Counseling,
Ternopil National Pedagogical Volodymyr Hnatiuk University,
Ternopil, Ukraine

 <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>



Сіткар Степан,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри машинознавства і транспорту,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна

Sitkar Stepan,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of Department of Mechanical Engineering and Transport,
Ternopil National Pedagogical Volodymyr Hnatiuk University,
Ternopil, Ukraine

 <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФАБІНГУ НА ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВІДНОСИНИ: СУБКУЛЬТУРНА ПАРАДИГМА

Анотація.

У статті висвітлено особливості проявів фабінгу та його вплив на дитячо-батьківські відносини в сімейній субкультурі. Визначено рівень його поширення та характер ставлення дітей до цього соціального явища як детермінанти його нормативності.

Наголошено, що фабінг став своєрідним символом сучасності: ми завжди «на зв'язку», але не завжди поруч. Це виклик нашої увазі, вмінню бути присутніми тут і тепер. Схоже, сьогодні ми маємо найгіршу модель виховання, яку лише можна собі уявити: ми завжди присутні фізично, чим блокуємо дитячу самостійність, проте емоційно присутні лише час від часу. Питання впливу соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і підлітків стає глобальною проблемою.

Діти завжди є відображенням дорослих і системи, у якій вони живуть. Тому психологічно деякі з них «хочуть стати телефоном і завжди бути поруч зі своїми улюбленими батьками».

Ключові слова: фабінг; психіка; стосунки; батьки; діти; сімейна субкультура; соціальні мережі; віртуальний світ; ментальне здоров'я.

FEATURES OF THE INFLUENCE OF FABING ON CHILD-PARENT RELATIONSHIPS: A SUBCULTURAL PARADIGM

Summary.

The article highlights the features of phubing and its impact on child-parent relationships in the family subculture. The level of its spread and the nature of children's attitude to this social phenomenon as determinants of its normativity are determined.

It is emphasized that phubbing has become a kind of symbol of modernity: we are always “in touch”, but not always nearby. This is a challenge to our attention, the ability to be present here and now. It seems that today we have the worst model of upbringing that can be imagined: we are always physically present, thereby blocking children's independence, but emotionally present only from time to time. The issue of the impact of social networks on the mental health of children and adolescents is becoming a global problem.

Gadgets negatively affect the relationship between parents and children because they create a barrier: children lose interest in real communication and games, become irritable or apathetic, and parents, immersed in their screens, do not give enough attention, compensating for it with gadgets, which leads to emotional detachment, problems with concentration, sleep, and development in the child, increasing addiction and reducing the quality of family life.

Scientists believe that adults should be less concerned about how much time children spend on smartphones and computers, and more about how much they themselves spend on electronic devices. Children are always a reflection of adults and the system in which they live. Therefore, psychologically, some of them “want to become a phone and always be next to their beloved parents”.

Methods and examples of how to overcome phubbing addiction are summarized. In particular, today in the USA, social networks with signs of addiction have been officially equated with potentially dangerous products such as cigarettes. According to a new law in the state of New York, popular platforms must display warnings about risks to the brain and mental health every time the application is opened.

These are services with endless feeds, auto-playing content, and algorithmic recommendations. These mechanisms, according to legislators, can provoke excessive use and negatively affect the psyche, especially of children and adolescents. These are services with an endless feed, auto-playing content and algorithmic recommendations – these are the mechanisms, according to legislators, that can provoke excessive use and negatively affect the psyche, especially of children and adolescents. Similar laws are already in effect in Australia and the USA (New York, California, and Minnesota).

Keywords: phabing; psyche; relationships; parents; children; family subculture; social networks; virtual world; mental health.

Постановка проблеми. Сучасні гаджети, зокрема смартфони, планшети та ноутбуки, стали невіддільною частиною нашого життя. У них є все необхідне для роботи, відпочинку та розваг. Інструменти для розв'язання будь-яких завдань роблять пристрій незамінним помічником кожного з нас. Однак є й інший бік – залежність від гаджетів, від якої страждає більшість людей на нашій планеті. Наприклад, понад 70 % населення світу, яке володіє смартфонами, ніколи з ними не розлучаються.

Зараз у кожного в сумці чи кишені не просто стільникові телефони, а смартфони. І коли обідаєш із колегами або просто відпочиваєш у компанії друзів, з'являється хтось один, хто весь час сидить у своєму телефоні та постійно відповідає на електронні листи. Така поведінка ще декілька років тому не мала своєї назви. Сьогодні таку залежність називають фабінгом [18].

Аналіз останніх досліджень. Страх залишитися без улюбленого смартфона або номофобія – це стійка залежність від гаджета. Термін з'явився у 2010 р. і є аббревіатурою фрази «No Mobile Phone Phobia» [6]. Це сучасний термін, що означає страх або тривогу, спричинені відсутністю мобільного телефону чи неможливістю ним скористатися, що проявляється в постійній перевірці рівня заряду, сповіщень, залежності від зв'язку з «зовнішнім світом», навіть з тривогою та фізичними симптомами. Це не просто незручність, а саме фобія, що може супроводжуватися панікою, тремтінням, тахікардією та потребою постійно мати пристрій при собі. Цей страх може приймати різні форми та має різні прояви у людей [5].

Постійна звичка відволікатися на стільниковий телефон – це ознака монофобії. У людини виникає психологічний страх залишитися без телефону та соцмереж. Регулярна перевірка вхідних дзвінків, SMS-повідомлень, постійне перебування в соціальних мережах – усе це часто стає важливішим за спілкування з кращою подругою чи другом, або близькою людиною [18].

Наслідками надмірного захоплення смартфонами науковці А. К. Пшибильський та Н. Вайнштайн називають «виникнення перешкод у розвитку міжособистісних стосунків» [20], «емоційну нестабільність, зниження емпатії, довіри, соціальну ізоляцію, погіршення показників особистого благополуччя, труднощі самореалізації тощо» [1, с. 54], почуття виснаженості та ефект штучно створеного інформаційного перевантаження. Поширеність фабінгу дає підстави розглядати його не лише як прояв чи наслідок залежності від мобільних телефонів, а й як нову норму соціальної поведінки [10].

Учені стверджують, що фабінг виникає на ґрунті психологічних проблем: неадекватної самооцінки, низького рівня самоконтролю та відповідальності, інколи навіть депресивного стану. Так, Н. Сергійчук зазначає, що під час спілкування фабер постійно, за звичкою, риться у смартфоні, моніторить будь-яку інформацію, грає в ігри, ігноруючи при цьому оточення, залишається поза темою реальної розмови. Постійно тримає смартфон у руці, навіть під час пересування. Лякається, коли згадує, що, можливо, забув телефон вдома, або він може розрядитись. Під час розмови з іншою людиною постійно

перевіряє смартфон через звукове сповіщення, часто та безпідставно гортає стрічку новин. Навіть під час вживання їжі не може відірвати погляд від екрану. До речі, психологи стверджують, що спожиті таким чином страви втрачають смакові якості [13].

Психологиня Н. Вітюк [1], досліджуючи фабінг у міжособистісній взаємодії молоді, зазначає, що це поняття різні дослідники трактують як один із проявів інтернет-адикції; різновид соціального відчуження, неконструктивної поведінки, що передбачає використання смартфона під час спілкування двох або більше людей і взаємодію з телефоном, а не з іншими людьми. Фабінг також розглядають як поєднання декількох віртуальних залежностей: від мобільного телефону, SMS-повідомлень, соціальних мереж та інтернету.

Детермінанти фабінгу науковці пов'язують насамперед із технічними можливостями сучасних електронних девайсів та інтернет-залежністю їхніх користувачів [22]; із синдромом втрачених можливостей (FoMO) [20]; рівнем самоконтролю особистості, тривожністю, депресією, ворожістю, самотністю, задоволеністю життям; впливом на формування враження та якості взаємодії [21] та іншими чинниками. Науковці також зосереджують увагу на вивченні впливу фабінгу на навчання та професійну діяльність, на якість міжособистісних взаємин, а також впливу інтернет-залежності на фізичне та психічне здоров'я проблемних користувачів смартфонів.

Аналіз результатів наукових досліджень вчених із різних країн світу показує, що з кожним роком кількість осіб, залежних від смартфона зростає, а тому проблема фабінгу набирає актуальності [1; 12].

Мета статті – висвітлити кризь призму сімейної субкультури особливості впливу фабінгу на дитячо-батьківські відносини та узагальнити прийоми, що дають змогу побороти залежність від фабінгу.

Виклад основного матеріалу. На окрему увагу заслуговує той факт, що дослідники виявили ще й гендерний аспект та рольову структуру взаємодії, пов'язану з фабінгом. Зокрема жінки займаються фабінгом частіше та довше, для них це вияв соціальної інтернет-активності. Чоловіки ж переважно сприймають смартфон як багатофункціональний технічний пристрій, проте серед них теж є фаберы [13].

Задля глибшого висвітлення цього контексту зауважимо, що фабером є особа, яка неодноразово відволікається на свій телефон, нехтуючи тими людьми, з якими перебуває в безпосередньому контакті. Фабі – це особа, якою нехтують під час комунікації, оскільки її співрозмовник спрямовує увагу на свій смартфон, унаслідок чого вона може почуватися проігнорованою та знеціненою [1, с. 50].

Коли фабінг відбувається в родині, то більшість жертв відчувають ревності, біль від відсутності уваги та нехтування. На жаль, від браку уваги з боку батьків-фаберів безпосередньо страждають діти, набуваючи комплексів з дитинства. Там, де присутній фабінг, частіше виникають конфлікти, невдоволення відносинами та життям загалом. На робочих місцях поведінка фаберів викликає у фабі роздратування, злість, нервозність, відчуття неповаги та некоректності ситуації. Це псує продуктивні робочі відносини, адже не дуже хочеться обговорювати питання з людиною, яка тебе не слухає, тому що блукає десь далеко у віртуальному світі [13].

Окремо варто виділити те, що сьогодні інформаційну кампанію проти фабінгу *Stop Phubbing* запустили та підтримали ЗМІ. Вона закликала людей приділяти більше уваги живому спілкуванню. Зокрема на сайті кампанії зазначено: «No Tweeting, No Facebook, No Instagram, No Foursquare, No Sexting: respect the food, the music and the company you're in» (укр. – ніяких твітів, фейсбуків, інстаграмів, форскверів, секстингу: поважайте їжу, музику та компанію, в якій ви перебуваєте) [7].

До того ж, вражаючі факти опубліковано на офіційному сайті кампанії, зокрема: протягом однієї вечери в середньостатистичному кафе фабінг трапляється близько 36 разів. Окрім того, 97 % людей, які практикують фабінг під час їжі, визнають, що їхні страви смакують гірше. Водночас 87 % підлітків між спілкуванням онлайн та в реальності обирають онлайн.

Про те, якими руйнівними можуть бути наслідки фабінгу, свідчать дані досліджень Бейлорського університету (Техас, США). Зокрема, Джеймс Робертс і Мередіт Девід у 2016 р. досліджували вплив фабінгу на стосунки в парах. Для цього вчені провели опитування. Результати були такими: майже 47 % респондентів розповіли, що зазнавали фабінгу з боку своїх партнерів, у майже 23 % респондентів були через це конфлікти, а майже 37 % зазначили, що фабінг ставав для них причиною депресії. Фабінг може викликати ланцюгову реакцію: людина помічає ігнорування з боку співрозмовника та вирішує також пошукати інтерес у соцмережах [7].

Нині в США соціальні мережі з ознаками залежності офіційно прирівняли до потенційно небезпечних продуктів (на кшталт сигарет). Відповідно до нового закону штату Нью-Йорк, як зазначено у виданні *New York Post*, популярні платформи мають показувати попередження про ризики для мозку та ментального здоров'я щоразу під час відкриття застосунку. Ідеться про сервіси з нескінченною стрічкою, автопрограванням контенту та алгоритмічними рекомендаціями – саме ці механізми, на думку законодавців, можуть провокувати надмірне користування та негативно

впливати на психіку, особливо дітей і підлітків. Подібні закони вже діють у штатах Каліфорнія та Міннесота [14].

Питання впливу соцмереж на психічне здоров'я дітей і підлітків стає глобальною проблемою. Саме тому у США шкільні округи вже подають судові позови проти компаній, зокрема Meta, звинувачуючи їх у шкоді для психіки неповнолітніх [14].

Нью-Йорк – не перший регіон, що посилює регулювання цифрових платформ. З 10 грудня 2025 р. в Австралії запровадили заборону на користування соціальними мережами для дітей до 16 років, а вже наявні їхні сторінки деактивовані чи видалені. Уряд Австралії заявив, що ця заборона спрямована на зменшення «тиску та ризиків», яких можуть зазнавати діти в соціальних мережах. Це перша у світі подібна політика, що має велику підтримку серед багатьох батьків. До списку заборонених уряд Австралії вніс десять платформ, а саме: Facebook, Instagram, Snapchat, Threads, TikTok, X, YouTube, Reddit, а також стримінгові (потоківі, безперервні) платформи Kick та Twitch, що дають змогу дивитися абсолютно все: від новин у прямому ефірі до класичних фільмів, музики, книжок і останніх серіальних новинок тощо. У будь-який час, з будь-якого пристрою і це все безоплатно або за певну плату [9]. Діти, як і раніше, зможуть переглядати більшість контенту на таких платформах, як YouTube, де не потрібне створення облікового запису. За порушення заборони не каратимуть дітей або батьків, адже відповідальність покладатиметься на компанії, що працюють у сфері соціальних медіа. Варто зауважити, що в Данії також уже обговорюють подібний закон.

Дослідження, замовлене урядом Австралії на початку 2025 р., показало, що 96 % дітей віком 10–15 років користуються соціальними мережами. Так, сім із десяти підлітків стикалися зі шкідливим контентом і небезпечною поведінкою. Сюди увійшли матеріали мізогінного змісту, відеозаписи бійок, а також контент, що заохочує розлади харчової поведінки та самогубство. Один із семи опитаних також повідомив про спроби грумінгу (маніпуляція, маскування агресії під виглядом піклування) з боку дорослих або старших дітей, а більше половини назвали себе жертвами кібербулінгу. Простими словами, це **онлайн-насильство**, тобто цькування, залякування, приниження або поширення брехні про когось в інтернеті, соцмережах, месенджерах чи іграх, що має систематичний характер і спрямоване на заподіяння шкоди жертві, часто з використанням анонімності або прихованої ідентичності. Це той самий булінг, проте перенесений у цифровий простір, що може включати образливі повідомлення, поширення пліток, змонтованих фото й відео, самозванство тощо [9].

Проте зауважимо, що зазначена вище заборона вже спричинила серед дітей намагання обійти її. Зокрема в інтернеті підлітки рекомендують альтернативні застосунки для соціальних мереж або дають поради, які, на їхню думку, допоможуть обійти заборону. Деякі підлітки, включно з інфлюенсерами, перейшли на спільні акаунти зі своїми батьками. Окрім того, експерти та коментатори також прогнозують різке зростання використання VPN, які приховують країну, з якої людина виходить в інтернет [9].

Аналіз теоретичних джерел і проведених науковцями досліджень свідчить про те, що фабінг став своєрідним символом сучасності: *ми завжди «на зв'язку», але не завжди поруч*. Це виклик для нашої уваги, вміння бути присутніми тут і тепер. В українському контексті фабінг можна розглядати і ширше: під час війни смартфон – джерело критично важливої інформації. Але водночас, коли ми гортаємо стрічку за столом із близькими, варто пам'ятати: найважливіші повідомлення – ті, що сказані віч-на-віч [17]. За столом фабінг найчастіше трапляється в підлітковому середовищі. Згідно зі статистикою, майже 90 % молодих людей віддають перевагу спілкуванню саме в соціальних мережах. Психологія це пояснює просто. У віртуальному світі людина не бачить співрозмовника, що дає певну свободу спілкування, але, коли перед тобою сидить людина і дивиться тобі у вічі, то знайти спільні теми для підтримання розмови набагато складніше [11; 18].

Фабінг насамперед передбачає нав'язливе бажання «бути в телефоні». Ця звичка може проявлятися по-різному, але її об'єднує одне – це нав'язлива думка постійно тримати біля себе телефон. Також її можна помітити через певну поведінку, а саме: нездатність відірватися від гаджета під час вживання їжі; тримання телефона в руці навіть під час ходьби; моментальна реакція на звукові сповіщення; проведення значної кількості часу в гаджеті під час відпочинку: на вечірках, прогулянках тощо; страх пропустити щось важливе в стрічці новин; неодноразове безпричинне переглядання вже побаченого контенту в мережі; бажання проводити в телефоні майже весь вільний час.

Постійне відволікання на телефон може впливати на нашу увагу, адже людині складно бути багатозадачною. Тому, якщо під час виконання своїх робочих справ вона постійно реагуватиме на сповіщення, то результат її праці буде менш якісним, ніж за умов повної концентрації на своїй задачі. До того ж, відволікання на телефон впливає і на якість розмови віч-на-віч.

Людина, яка постійно розсіює свою увагу в бесіді на смартфон, автоматично стає не уважною до співрозмовника. Постійна така поведінка може викликати в співрозмовника образу чи роздратування, через що страждає саме спілкування [15].

На думку Ю. Ганган та Ю. Асеевої, фабінг – це соціальна дезадаптація особистості, що характеризується ознаками неусвідомлюваних, неконтрольованих дій, викликаних нездатністю й невмінням вибудовувати спілкування та відносини в реальному світі за принципом «тут і тепер», заміщуючи їх віртуальністю [4, с. 97].

Аналіз інформаційних джерел, що стосуються теми статті, виявив, що сьогодні дуже важко уявити світ без електронних гаджетів. Сучасні діти звикають до таких пристроїв буквально з пелюшок. Немовлята значно швидше опиняються у віртуальному світі, ніж потрапляють після пологового будинку додому. Тому осучаснені соціокультурні умови формують нові

особливості субкультури (сімейної, дитячої, підліткової, юнацької, дорослих тощо).

Гаджети негативно впливають на відносини батьків і дітей, бо створюють бар'єр: діти втрачають інтерес до реального спілкування та ігор, стають дратівливими чи апатичними, а батьки, занурені у свої екрани, не приділяють достатньо уваги, компенсуючи її гаджетами, що призводить до емоційної віддаленості, проблем з концентрацією, сном і загальним розвитком дитини, посилюючи залежність та знижуючи якість сімейного життя (рис. 1).

У субкультурній формі світ дитинства виражає свою відмінність від світу дорослих. Проте в цю ж форму утілюється і приховане діалогічне звернення першого до другого.

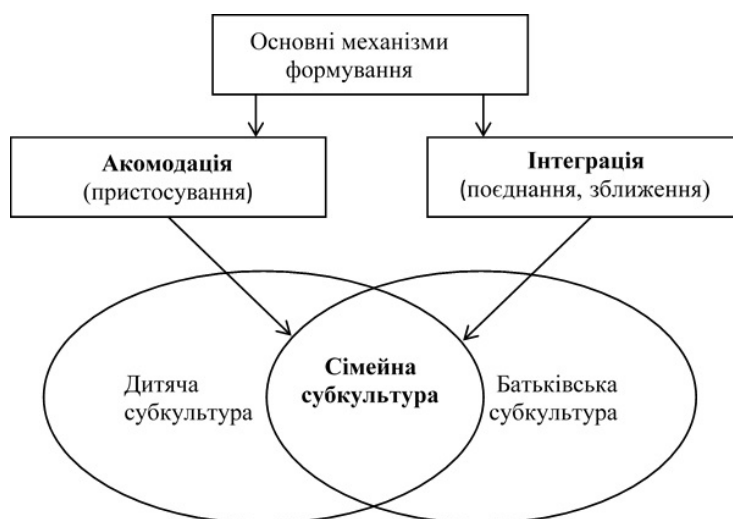


Рис 1. Механізм формування сімейної субкультури

Джерело: розроблено авторами.

Сучасні інформаційні технології зумовили та змінили способи та засоби спілкування, чим породили інтернет-субкультуру дітей і не тільки. У результаті розвитку інформаційно-комунікативних процесів, які мають наднаціональне та надкультурне спрямування, відбувається становлення відповідного типу особистості. Проблема полягає в тому, що нині діти сприймають інтернет як середовище проживання, а не як набір технологій. Для них – це вже частина життя, а не окрема віртуальна реальність. І цей спосіб життя розходиться зі способом життя батьків. Тому важливо, щоб інтернет-спілкування як аспект дитячої субкультури формували не кіберособистість із віртуальною ідентичністю, а духовно й інтелектуально розвинену особистість, яка здатна ефективно будувати своє життя в сучасному світі.

У багатьох сім'ях батьки за допомогою гаджетів відволікають увагу дітей, щоб зайнятися побутовими справами. Безперечно, це дуже зручно, але надмірне захоплення цифровими пристроями шкодить насамперед психічному здоров'ю дитини.

Важко зрозуміти, де пролягає межа між безпечним, корисним і надмірним використанням технологій. Деякі дослідники побоюються, що

ця «одержимість» може бути шкідливою, особливо для психічного здоров'я дошкільників, молодших школярів і підлітків. І таке побоювання є цілком виправданим, адже іноді здається, що молодші школярі та підлітки безперервно використовують гаджети впродовж усього дня.

З цього приводу американські психологи стверджують, що сучасні школярі можуть опинитися на межі кризи психічного здоров'я. Вони розповідають, що в тих, хто проводить багато часу за екранами, виникає апатія до навколишнього світу, часті перепади настрою чи прояви агресії. У школярів, які активно користуються соціальними мережами, збільшується ризик виникнення депресії на 27 %. Психіка дітей і підлітків нестабільна і перебуває на стадії становлення, тому дуже важливо намагатися уберегти їх від негативних впливів у мережі. Водночас ті, хто займається спортом, відвідує різні гуртки або виконує домашнє завдання, значно скорочують такий ризик. Дитяча депресія – поширене і важке захворювання, яке негативно впливає на поведінку дитини [2].

Надмірне використання девайсів не сприяє розвитку інтелекту дітей. Деякі експерти

припускають, що сучасне покоління росте повільніше. Через гаджети дитина не розвиває логіку, фантазію та уяву, а концентрація уваги знижується. До того ж, у дітей виникають проблеми з живим спілкуванням. Вони вже звикли до віртуальних емоцій. Діти не хочуть висловлювати власну думку, ділитися своїми почуттями та переживаннями.

Однак у той самий час, у технологіях є інше, яке важко збалансувати як батькам, так і педагогам. Наприклад, під час використання телефону поліпшуються когнітивні навички, а саме – здатність обробляти інформацію, міркувати, аналізувати ситуацію.

Отже, в усьому важливий баланс. В умовах сучасного світу неможливо (і навіть неправильно) бути відмежованим від цифрових технологій. Вони одночасно можуть як розвивати здібності дітей (дошкільників, молодших школярів, підлітків), так і деструктувати їх. Тому батькам важливо ретельно стежити за поведінковими особливостями своєї дитини, і, у разі необхідності, звернутися до фахівця [2].

Ілюстрацією деструктивного впливу явища фабінгу на дитячо-батьківські відносини є такий випадок із педагогічної практики. Ситуація розгорнулася в родині вчительки мови та літератури під час перевірки творчих робіт учнів. Емоційна реакція вчительки була викликана змістом учнівського есе на тему «Моя заповітна мрія», що змусило її переосмислити якість комунікації у власній сім'ї. Причиною емоційного потрясіння вчительки став текст есе:

«Мої мама і тато дуже люблять телефони, вони годинами можуть не помічати мене. Коли я прошу тата пограти, він посилається на втому, проте одразу бере гаджет і проводить із ним довгий час. Мама не перерве телефонну розмову, навіть якщо я плачу. У телефоні для них є важливіші речі, ніж я. Тому я хочу стати телефоном, щоб завжди бути поруч із ними».

Рефлексія над цим текстом викликала глибоке емоційне співпереживання навіть у батька, який до того моменту демонстрував низький рівень емпатії через залученість у цифрове середовище. Навіть помітивши схвильований стан дружини, він не одразу зміг переключити увагу, продовжуючи комунікацію крізь призму гаджета. Фінальним моментом усвідомлення проблеми стало розкриття авторства твору, адже виявилось, що цей текст написав їхній власний син [8].

Досліджуючи негативний вплив гаджетів на відносини між батьками та дітьми, іноземні вчені дійшли до неочікуваного висновку: *дорослих має менше турбувати, скільки часу діти проводять зі смартфонами та комп'ютерами, і більше, скільки вони самі витрачають на електронні пристрої*. Діти завжди є відображенням дорослих і системи, у якій вони живуть.

Цікавим є факт, що попри те, що сучасні жінки повноцінно працюють, дослідження свідчать, що сьогодні вони, як не дивно, проводять з дітьми більше часу, аніж, наприклад, матері у XX столітті. Проте якість взаємодії між батьками та дітьми погіршується, стає штучною, адже дедалі частіше, перебуваючи поряд із дітьми, граючись та спілкуючись із ними, дорослі не випускають з рук гаджети, скролять стрічку, переписуються, переглядають відео тощо. Звичка дорослих переривати емоційну бесіду з дитиною заради смартфона дійсно є проблемою.

Звісно, визнання недооціненої проблеми використання гаджетів батьками не зменшує прямих ризиків, які несуть екрани дітям. Багато екранного часу завдає шкоди мозку дитини. До речі, у XXI ст. середній вік, коли діти починають регулярно проводити час перед екраном, з 1970 р. знизився з 4 років до лише 4 місяців.

Залежність розвитку цих навичок від зв'язку з батьками була доведена вченими завдяки проведеному експерименту. Обрані для дослідження дев'ятимісячні діти, з якими дорослі спілкувалися декілька годин на мандаринському діалекті китайської мови, могли виокремлювати певні фонетичні мовні елементи, тоді як діти з іншої групи, які чули точно такі самі речення, але на відеозаписі, не змогли виокремити їх.

На початку 2010-х рр. дослідники в Бостоні (США) непомітно спостерігали за 55 батьками, які їли зі своїми дітьми у закладах швидкого харчування. Так, 40 дорослих відволікалися на телефони різною мірою, дехто майже повністю ігнорував дітей заради гаджетів. У подальшому дослідженні 225 матерів та їхні діти приблизно шестирічного віку знаходилися у звичній для них обстановці. Їхню взаємодію під час прийому їжі записували на відео. Упродовж спостереження чверть матерів спонтанно використовувала свої телефони, чим значно скоротила вербальну й невербальну взаємодію з дитиною.

Ще один ретельно спроектований експеримент проводився у районі Філадельфії вченими з Темпльського університету (США). Вони вивчали, як використання мобільного телефону батьками впливає на вивчення мови дітьми. У кімнаті розмістили 38 матерів та їхніх дворічних дітей. Мамам сказали, що вони мають навчити дітей двом новим словам і видали телефони, щоб дослідники могли зв'язатися з ними з сусідньої кімнати. Коли навчання переривалося дзвінком, діти не могли вивчити цих слів, та коли мамам не телефонували, діти нові слова засвоювали. Парадоксально, але в епілозі до цього експерименту вказано, що вченим довелося виключити з дослідження сімох мам, тому що вони не відповідали на телефон, а отже «не дотримувалися протоколу». Ці мами – справжні молодці! [3].

Варто визнати, що така відсутність уваги батьків, якщо це відбувається час від часу, не є катастрофічною і навіть може формувати здатність чинити опір труднощам, але хронічне відсторонення – це зовсім інша історія. Використання смартфонів нерідко має всі ознаки залежності: дорослі дратуються, якщо їх відволікати під час використання гаджета, вони не лише пропускають емоційні сигнали, а й неправильно їх інтерпретують. Батьки, яких відволікли, можуть розгніватися швидше за тих батьків, які занурені в спілкування з дитиною, бо їм може здатися, що дитина маніпулює, тоді як насправді вона просто хоче уваги.

Короткочасна, свідомо сепарація, звісно, не шкодить, а є навіть здоровою, особливо коли діти стають дорослішими. Проте така сепарація відрізняється від неухважності, що виникає, коли батьки нібито з дитиною, але спілкуються, не включаючись у діалог, через що дитина почувається менш важливою, ніж електронний лист або пост у Facebook [3].

Схоже, сьогодні ми маємо найгіршу модель виховання, яку лише можна собі уявити: *ми завжди присутні фізично, чим блокуємо дитячу самостійність, проте – емоційно присутні лише час від часу*. Нам варто докласти зусиль для того, щоб позбутися звички сидіти в смартфоні, коли ми спілкуємося з дітьми, особливо якщо у використанні гаджета наразі немає нагальної потреби. Усвідомлюючи весь негативний вплив такої поведінки, ми маємо спробувати змінити її для того, щоб якісний емоційний зв'язок із дітьми сприяв їхньому подальшому розумовому та психічному розвитку [3].

Дитячі психологи радять батькам частіше спілкуватися зі своїми дітьми, обмежувати перебування дітей в інтернеті. А за столом така поведінка може викликати обурення тих, хто сидить поруч. Якщо раптом у дитини спостерігається залежність від соцмереж і смартфонів, консультації дитячого психолога допоможуть розв'язати проблему.

Австралійські дослідники першими звернули увагу на цю проблему. Ними було створено спеціальний рух *stop phubbing*. Для живого спілкування у багатьох кафе та ресторанах Європи створюються спеціальні умови, наприклад, відключають Wi-Fi [18].

Наведемо приклади, як побороти залежність від фабінгу.

– *Спілкування має бути зоною без телефону*. Коли прийде час їсти чи поговорити з кимось – відкладіть телефон. Якщо ж звуки сповіщень будуть надто розсіювати увагу, то переведіть його у режим «не турбувати». Просто дайте собі можливість бути з людьми, які прямо тут, перед вами, а не в онлайні.

– *Головна мотивація – позбутися шкідливої звички*. Обдумайте всі плюси та мінуси

відволікання на телефон, як це впливає на ваше життя. Щоб ви хотіли змінити та чому? Напишіть для себе список позитивних змін, заради яких формуйте нову звичку.

– *Звикайте до обмеження використання телефону*. Відстежуйте свою звичку. Як варіант – заведіть щоденник, записуючи час і ситуації, коли не фокусуєтесь на телефоні і як себе почуваєте. Це допоможе простежити власні позитивні зміни.

– *Подумайте, куди саме будете відкладати телефон*. Це необхідно для того, щоб не брати гаджет до рук без потреби від самого ранку або ж не бачити під час розмов сповіщень.

– *Підтримуйте та заохочуйте себе надалі*. Винагороджуйте себе за певні досягнення в боротьбі з фабінгом. Не важливо, що це буде: це прогулянка чи перегляд фільму вдома.

Варто пам'ятати, що віртуальне життя не замінить живого спілкування з близькими. Якщо у вас під час розмови з'явилося бажання черговий раз переглянути стрічку новин, то відкладіть, будь ласка, смартфон і приділіть увагу співрозмовнику [15].

Іншим прикладом, як побороти залежність від фабінгу, є актуальний допис одного вчителя в соціальній мережі, про те, що він закінчив урок приблизно на п'ять хвилин раніше й запропонував учням просто посидіти та поспілкуватися між собою. Майже одразу декілька учнів взяли в руки смартфони. Учитель зупинив їх зі словами: «Ні, сьогодні без телефонів. Хочу, щоб ви поговорили одне з одним наживо». Після загального невдоволеного зітхання учитель побачив картину, водночас прекрасну та тривожну. За пару хвилин декілька парт буквально ожили: діти дивилися одне одному в очі, захоплено розмовляли, сміялися, щиро цікавилися співрозмовником, за чим було приємно спостерігати. Водночас багато учнів розгубилися. Дехто опустив голову, уникав поглядів. Я підійшов до них і спробував залучити до розмови. Небагато з них змогли вимовити декілька фраз, але більшість щиро не розуміла, з чого почати.

Ця історія має стати тривожним сигналом для дорослих, адже боляче усвідомлювати, що значна частина сучасних дітей не вміє вести живу розмову. Це не їхня провина, а відповідальність дорослих. Саме дорослі мають показувати приклад і встановлювати межі. Щодня потрібно знаходити час «від'єднатися» від гаджетів, говорити з дітьми, слухати їх. Занурення в екрани не допомагає впоратися з внутрішніми переживаннями – ні емоційними, ні душевними. Воно лише посилює самотність і пригніченість. Дітям потрібні живі відносини. Їм потрібна присутність [16].

У контексті сімейної субкультури дітей варто ще змалку навчати відрізняти не лише корисний контент від поганого, а й намагатися їм пояснювати, де може бути фейковий, який він має вигляд

і чому шкідливий. У віртуальному світі сьогодні можна знайти дуже багато різноманітного контенту. Однак дітям, зокрема дошкільного віку, варто орієнтуватися на освітній та корисний розважальний контент. Освітній контент надає конкретні знання і відрізняється від інформаційного певною науковою базою. У таких відео чи матеріалах можна знайти часто інфографіку, покрокові інструкції, елементи квізу тощо. Натомість розважальний контент – це відео, меми, комікси, ігри. Він має на меті розважати, вражати та залишати позитивні емоції. Такий контент може складатися із кумедних анекдотів, гумористичних історій, захопливих казок та цікавих фактів.

Причому дуже важливо, щоб контент відповідав віку дитини. Варто зауважити, що контент для дітей має бути насамперед якісним, пізнавальним, цікавим і захопливим, а також підходити дитині за віком. YouTube-контент може бути різних форматів і на різні теми, але завжди має відповідати таким принципам: піклування про себе та інших; заохочувати до навчання й допитливості; розвивати творчі здібності та уяву; розвивати вміння давати раду життєвим проблемам; показувати розмаїтості світу.

Ознаки неякісного контенту натомість такі: багато реклами; заохочення до поганої поведінки чи

негідного ставлення до інших; обман щодо навчальної мети; незрозумілі відео – часто мають заплутані сюжети, поганий звук або відсутність чіткої сюжетної лінії; сенсаційний і оманливий матеріал – відео містять неправдиву чи дивну інформацію, перебільшення тощо. Також краще, щоб відео були короткими, аби не втомлювати дитину. Тим паче, якщо вона сприймає нову для себе інформацію [19].

Висновки. Варто зазначити, що сучасні діти вже не уявляють власного життя та розвитку (психічного, морального, духовного) без гаджетів. З онлайн-світу вони черпають дедалі більше інформації та знань. Однак не завжди вона може бути корисною для малечі. Батьки мають відстежувати, який потік інформації потрапляє в поле зору дитини.

Отже, забезпечення балансу між онлайн і реальним життям є критично важливим для здорового розвитку дитини. Постійне перебування перед екранами може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я дитини, а також на її соціальні навички. Смартфон – це засіб зв'язку, а не іграшка для дорослих, що формує емоційну віддаленість і негативно впливає на дитячо-батьківські відносини та спричиняє поширення «соціальних мікротравм» сучасності, як серед дітей, так і дорослих.

Використані літературні джерела

1. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна реальність чи загроза стосункам? *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 48–57. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.278>.
2. Вплив гаджетів на психічний стан дітей та підлітків. *Буковинський державний медичний університет*. Чернівці. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-gadzhativ-na-psyhichnyj-stan-ditej-ta-pidlitkiv/>.
3. Вплив гаджетів на стосунки між батьками та дітьми. *ЗДО № 63 м. Житомира*. URL: <https://63.zdo.zhitomir.ua/vplyv-gadzhativ-na-stosunky-mizh-batkamy-ta-ditmy/>.
4. Ганган Ю. С., Асеева Ю. О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус*. Одеса. 2024. Вип. 62. С. 96–100. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.16>. URL: <http://habitus.od.ua/62-2024>.
5. Ганган Ю. С. Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 2. С. 25–31. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-4>. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/18>.
6. Дитяча смартфонозалежність – як її зменшити. *Parental Control*. URL: <https://parental-control.net/uk/blog/article/dityacha-smartfonozalezhnist-yak-ii-zmenshiti>.
7. Коли гаджет цікавіший за життя. Що таке фабінг і чому він став епідемією нашого часу? *Bit.ua*. URL: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhetsikavishyja-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stav-epidemiyeunashogo-chasu/>.
8. Кузмінець С. «Мрію стати маминим телефоном» (твір школяра). *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/svitlanakuzminec/posts/651645335370032/>.
9. Перша країна світу забороняє соцмережі для дітей віком до 16 років. Як це працюватиме. *BBC News Україна*. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cgl62ydzlnwo>.
10. Порпуліт О. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічних механізмів формування медійної буттєвості особистості. *Образ*. 2025. Вип. 1. № 47. С. 153–167. DOI: [https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1\(47\)-153-167](https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1(47)-153-167). URL: <https://obraz.sumdu.edu.ua/index.php/journal/article/view/248>.
11. Руденок А., Вольська В. Проблема явища фабінгу у сучасному суспільстві. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 132–139. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-11>. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/91>.
12. Рукштель Ю. С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці. Історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 207–211. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/34.pdf>.

13. Сергійчук Н. Фабінг – норма або загроза для відносин? *Budni.robota.ua*. Київ. URL: <https://budni.robota.ua/career/fabinh-norma-abo-zahroza-dlya-vidnosyn>.
14. Соцмережі у США прирівняли до сигарет і зобов'язали попереджати про шкоду для психіки. *Sud.ua*. URL: <https://sud.ua/uk/news/abroad/349522-sotsialnye-seti-v-ssha-priravniali-k-sigaretam-i-obyazali-preduprezhdati-ovrede-dlya-psikhiki>.
15. Ти як?: Що таке фабінг? *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/usznsunmrda/posts/1069484565223700/>.
16. Учора я закінчив урок приблизно на п'ять хвилин раніше й запропонував учням просто посидіти та поспілкуватися між собою. *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/groups/226225608902887/posts/1399297871595649/>.
17. Фабінг. Якщо телефон стає важливішим за співрозмовника. *Safer Internet Centre*. URL: <https://saferinternetcentre.org.ua/info/fabing-yakshho-telefon-staye-vazhlyvishym-za-spivrozmovnyka/>.
18. Що таке фабінг і як його позбутися? *Vseplus*. URL: <https://vseplus.com/ua/article/cto-takoe-fabbing-i-kak-ot-nego-izbavitsa-408>.
19. Як обрати корисні навчальні відео для дітей українською: важливі критерії. *24 канал*. URL: https://24tv.ua/education/pidgotovka-ditini-do-shkoli-yak-obrati-korisni-navchalni-video_n2946538.
20. Przybylski A. K., Weinstein N. Can you connect with me now? How the presence of mobile Communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012. № 30 (3). P. 237–246. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0265407512453827>.
21. Vanden Abeele M. P., Schouten A. P. The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>.
22. Chotpitayasunondh V., Douglas K. M. The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

References

1. Vitiuk, N. (2022). Fabinh v mizhosobystisnii vzaiemodii molodi: nova sotsialna realnist chy zahroza stosunkam? [Phubbing in the interpersonal interaction of young people: a new social reality or a threat to relationships?]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats RDHU – Psychology: Reality and Perspectives. Collection of Scientific Works of RDGU*, (18), 48-57. [in Ukrainian].
2. (2025). Vplyv hadzhetiv na psykhiichni stan ditei ta pidlitkiv [The impact of gadgets on the mental state of children and adolescents]. *BSMU*. Retrieved from: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-gadzhetiv-na-psykhichnyj-stan-ditej-ta-pidlitkiv/>. [in Ukrainian].
3. (2025). Vplyv hadzhetiv na stosunky mizh batkami ta ditmy [The impact of gadgets on relationships between parents and children]. *ZDO 63 of Zhytomyr*. Retrieved from: <https://63.zdo.zhitomir.ua/vplyv-gadzhetiv-na-stosunky-mizh-batkamy-ta-ditmy/>. [in Ukrainian].
4. Hanhan, Yu. S., & Asieieva, Yu. O. (2024). Empirychna model rozvytku fabinhu v pidlitkovomu vitsi [An empirical model of the development of phubbing in adolescence]. *Habitus – Habitus*, (62), 96-100. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.16>. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/62-2024>. [in Ukrainian].
5. Hanhan, Yu. S. (2024). Zahalni aspekty profilaktyky nomofobii [General aspects of nomophobia prevention]. *Mentalne zdorovia – Mental Health*, (2), 25-31. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-4>. Retrieved from: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/18>. [in Ukrainian].
6. (2025). Dytiacha smartfonomozalezhnist – yak yii zmenshyty [Children's smartphone addiction – how to reduce it]. *Parental Control*. Retrieved from: <https://parental-control.net/uk/blog/article/dityacha-smartfonomozalezhnist-yak-ii-zmenshiti>. [in Ukrainian].
7. (2021). Koly hadzhet tsikavishyi za zhyttia. Shcho take fabinh i chomu vin став epidemiieiu nashoho chasu? [When a gadget is more interesting than life. What is phubbing and why has it become an epidemic of our time?]. *Bit.ua*. Retrieved from: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhet-tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stav-epidemiyeu-nashogo-chasu/>. [in Ukrainian].
8. Kuzminets, S. (2025). «Mriiu staty mamynym telefonom» (tvir shkoliara) [«I dream of becoming my mother's phone» (a student's work)]. Retrieved from: <https://www.facebook.com/svitlanakuzminec/posts/651645335370032/>. [in Ukrainian].
9. (2026). Persha kraina svitu zaboroniaie sotsmerezhi dlia ditei vikom do 16 rokiv. Yak tse pratsiuvatyme [The first country in the world to ban social media for children under 16. How it will work]. *BBC News Ukrainian*. Retrieved from: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cgl62yzdlnwo>. [in Ukrainian].
10. Porpult, O. (2025). Teoretychni zasady doslidzhenia sotsialno-psykholohichnykh mekhanizmiv formuvannia mediinoi buttievoli osobystosti [Theoretical foundations of the study of socio-psychological mechanisms of the formation of the media existence of the individual]. *Obraz – Image*, (47), 153-167. DOI: [https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1\(47\)-153-167](https://doi.org/10.21272/Obraz.2025.1(47)-153-167). [in Ukrainian].

11. Rudenok, A., & Volska, V. (2023). Problema yavlyshcha fabinh u suchasnomu suspilstvi [The problem of the phenomenon of phubbing in modern society]. *Psychology Travelogs – Psychology Travelogs*, (2), 132-139. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-11>. [in Ukrainian].
12. Rukshtel, Yu. S. (2022). Psykholohichni osoblyvosti fabinh v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi. Istorychnyi analiz definitsii [Psychological features of phubbing in adolescence and young adulthood. Historical analysis of definitions] *Habitus – Habitus*, (36), 207-211. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/34.pdf>. [in Ukrainian].
13. Serhiichuk, N. (2025). Fabinh – norma abo zahroza dlia vidnosyn? [Phubbing – the norm or a threat to relationships?]. Retrieved from: <https://budni.robota.ua/career/fabinh-norma-abo-zahroza-dlya-vidnosyn>. [in Ukrainian].
14. (2025). Sotsmerezhi u SShA pryivnialy do syharet i zoboviazaly poperedzhaty pro shkod u dlia psykhyky [Social media in the US has been equated with cigarettes and required to warn about the harm to the psyche]. *Sud.ua*. Retrieved from: <https://sud.ua/uk/news/abroad/349522-sotsialnye-seti-v-ssh-priravnyali-k-sigaretam-i-obyazali-preduprezhdai-o-vrede-dlya-psikhiki/>. [in Ukrainian].
15. (2025). Shcho take fabinh? [How are you?: What is phubbing?]. *Ty yak?* Retrieved from: <https://www.facebook.com/uszsumrda/posts/1069484565223700/>. [in Ukrainian].
16. (2026). Uchora ya zakinchyv urok pryblyzno na piat khvylyn ranishe y zaproponuvav uchniam prosto posydyty ta pospilkuvatysia mizh soboiu [Yesterday I ended class about five minutes early and suggested that the students just sit and chat with each other]. *Facebook*. Retrieved from: <https://www.facebook.com/groups/226225608902887/posts/1399297871595649/>. [in Ukrainian].
17. (2025). Fabinh. Yakshcho telefon staie vazhlyvishym za spivrozmovnyka [Phubbing. When the phone becomes more important than the person you are talking to]. *Safer Internet Centre*. Retrieved from: <https://saferinternetcentre.org.ua/info/fabing-yakshho-telefon-staie-vazhlyvishym-za-spivrozmovnyka/>. [in Ukrainian].
18. (2025). Shcho take fabinh i yak yoho pozbutysia? [What is phubbing and how to get rid of it?]. *Vseplus*. Retrieved from: <https://vseplus.com/ua/article/cto-takoe-fabbing-i-kak-ot-nego-izbavitsa-408>. [in Ukrainian].
19. (2025). Yak obraty korysni navchalni video dlia ditei ukrainskoiu: vazhlyvi kryterii [How to choose useful educational videos for children in Ukrainian: important criteria]. *24 Kanal*. Retrieved from: https://24tv.ua/education/pidgotovka-ditini-do-shkoli-yak-obrati-korisni-navchalni-video_n2946538. [in Ukrainian].
20. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile Communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0265407512453827>.
21. Vanden Abeele, M. P., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>.
22. Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

Прийнято 10 березня 2026 року.

Затверджено 30 квітня 2026 року.

Опубліковано 31 травня 2026 року.

Матеріал ліцензується на умовах міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).