

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»

Турчук Тетяна Олегівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Особливості розвитку особистості в підлітковому віці	7
1.2. Залежність від смартфонів у підлітковому віці: суть, ознаки та особливості прояву	12
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ	
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Підходи до вимірювання рівня залежності від смартфонів: огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень	23
2.2. Структура та зміст авторського опитувальника залежності від смартфона	29
2.3. Характеристика вибірки та організація дослідження вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці.....	32
2.4. Обґрунтування вилучення окремих пунктів з опитувальника	34
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СМАРТФОНІВ	39
3.1. Перевірка психометричних властивостей опитувальника.....	39
3.2. Результати та аналіз емпіричних даних за критеріальними показниками та взаємозв'язками між змінними	41
3.3. Практичні рекомендації та потенційні напрями подальших досліджень	48
Висновки до третього розділу.....	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Постановка проблеми. Смартфони стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Вони виконують безліч функцій – від засобу комунікації до джерела інформації та розваг. Завдяки смартфонам люди можуть підтримувати зв'язок, працювати, навчатися та отримувати доступ до безмежного потоку контенту, що значно полегшує повсякденні справи. Вони змінили спосіб взаємодії між людьми, відкрили нові можливості для саморозвитку та водночас створили нові виклики.

У епоху діджиталізації складно уявити життя без смартфонів та доступу до інтернету. Особливо підліткам, смартфони в яких почали з'являтися ще з дитинства. Це покоління зростає в цифровому середовищі, де онлайн-комунікація, соціальні мережі та мобільні додатки стали ключовими елементами соціалізації. Підлітки використовують смартфони для навчання, розваг, спілкування з однолітками та навіть для формування власної ідентичності. Однак постійна присутність у цифровому світі впливає на їхнє життя. Одна з найбільш серйозних проблем, пов'язаних із цим явищем, – розвиток залежності від смартфона. Це не просто звичка постійно перевіряти екран, а стан, який може мати негативні наслідки, подібні до інших видів залежності. Як і будь-яка інша залежність, надмірне використання смартфонів може руйнувати звичний ритм життя, впливати на стосунки з близькими, успішність у навчанні та загальне самопочуття.

Для розуміння масштабу цієї проблеми необхідно оцінювати рівень залежності підлітків від смартфонів. Вимірювання цієї залежності може дозволити визначити, наскільки сильно вона впливає на життя конкретної людини та суспільства загалом. Це допомагає виявити тенденції, зрозуміти чинники, що сприяють розвитку залежності, а також дає можливість порівнювати рівень проблеми серед різних вікових та соціальних груп. Ми розглядаємо залежність від смартфонів як специфічну форму інтернет-залежності, що набуває мобільного характеру завдяки постійному доступу до

мережі, динамічному оновленню контенту та індивідуалізованим цифровим стимулам.

Серед авторів, які досліджували проблему залежності від смартфона у підлітків, або ж розглядали поняття технологічної залежності, можна виділити таких вчених як, Карпук Ю. (Проблема гаджет-залежності у сучасному світі), Столяренко А. та Городокін, А. (До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи.), Уркаєв В., Плєскач Б. (Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами), Шарафутдінова О. (Залежність від смартфонів у контексті психологічного благополуччя), Бартошик І. (Вплив гаджетів на психічний розвиток дитини), Петрик, Н. та Федорів, О. (Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків), Lenhart A. (Teens, smartphones & texting), Griffiths M., Kuss, D. (Adolescent social media addiction (revisited)), Xie X., Dong Y., Wang J. (Sleep quality as mediator of smartphone use and symptom), Kwon M. et al. (Development of a Smartphone Addiction Scale), Young K. (Internet Addiction: A New Clinical Disorder), James R. J. E. et al. (Understanding behavior in smartphone addiction: A scoping review).

Мета: теоретично обґрунтувати особливості залежності від смартфонів у підлітковому віці та емпірично виміряти її рівень шляхом створення й апробації авторської діагностичної методики.

Об'єкт дослідження: залежність від смартфонів у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Дослідити психологічні особливості підліткового віку та їхній взаємозв'язок із формуванням залежності від смартфонів.
2. Вивчити теоретичні підходи та психодіагностичні методики, які застосовуються для оцінювання рівня залежності від смартфонів.
3. Розробити авторський опитувальник для вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітків.

4. Провести пілотажне дослідження та оцінити психометричні властивості створеної методики.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання авторського опитувальника та визначити потенційні напрями подальших досліджень.

Методологія дослідження. Основною метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично виміряти рівень залежності від смартфонів у підлітковому віці, а також розробити та апробувати авторську методику. Обсяг вибірки склав 88 респондентів віком від 12 до 18 років. Серед них – 18 осіб чоловічої статі та 70 осіб жіночої статі. Формування вибірки здійснювалося за принципом зручного (стихійного) відбору: до участі в онлайн-опитуванні запрошувалися підлітки, які добровільно виявили бажання долучитися до дослідження. Для збору даних було використано авторський опитувальник, створений спеціально в межах дослідження. Він містив 30 тверджень, що розподілялися між чотирма шкалами: психологічні ознаки залежності, поведінкові ознаки, соціальні ознаки, а також шкала ставлення до смартфона. Опитувальник мав на меті виявити різні аспекти використання смартфона підлітками, з акцентом на можливі прояви залежності. З метою дотримання етичних норм, участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти не вказували жодних персональних даних, що дозволило забезпечити конфіденційність. Перед проходженням опитування учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі та можливість відмовитися на будь-якому етапі без пояснень. Для збору відповідей було використано Google Forms. Обробка даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel та програми SPSS Statistics 21.0, яка дозволила провести повноцінний психометричний контроль.

Методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, класифікація, порівняння, узагальнення наукових напрацювань із теми);

- *емпіричні* (авторський опитувальник «SADD»; Методика діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами.);
- *математико-статистичні методи дослідження*: (аналіз частот, одновибірковий критерій λ Колмогорова-Смирнова, альфа Кронбаха, коефіцієнт дельта Фергюсона, коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок).

Теоретична та практична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових знань про психологічні чинники, що провокують виникнення залежності від смартфонів у підлітковому віці, а також у розробці авторського опитувальника, придатного для практичного застосування з метою ранньої діагностики та профілактики залежності від смартфонів серед підлітків.

Новизна дослідження полягає у створенні авторського психодіагностичного опитувальника для вивчення залежності від смартфонів у підлітків, що поєднує стандартні шкали психологічних, поведінкових і соціальних ознак із виокремленою шкалою ставлення до власного користування смартфоном. Проведення пілотажного дослідження дало змогу оцінити психометричні властивості методики та засвідчити її потенціал для подальшого наукового і практичного застосування.

Апробація результатів дослідження. Сайко, Д., Степанчук, В., Турчук, Т., & Нікітчук, У. (2024). ПРОБЛЕМА ВИМІРЮВАННЯ СТАВЛЕНЬ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ. UNIVERSUM, (7), 256-263. Основні положення дослідження були представлені на XXX викладацько-студентській конференції "Дні науки" у 2025 році.

Обсяг та структура роботи: дана робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, основний зміст роботи було викладено на 53 сторінках, загальний обсяг роботи складає 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості розвитку особистості в підлітковому віці

Підлітковий вік – це етап становлення особистості між дитинством і дорослістю, який зазвичай охоплює період від 10 до 18 років. Цей етап є ключовим у формуванні особистості, оскільки саме в цей час відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. [47]

У підлітковому віці відбуваються значні фізіологічні зміни, що зумовлюють процеси статевого дозрівання та формування вторинних статевих ознак, що має принципове значення для психологічного розвитку в цей період. Фізіологічні зміни в підлітків можуть впливати на формування почуття дорослості, що є фундаментальним психологічним новоутворення цього вікового періоду, як наслідок, посилюється статева ідентифікація особистості та зростає інтерес до соціальної взаємодії з представниками протилежної чи своєї статі. У підлітковому віці спостерігається нерівномірний розвиток організму, що впливає як на фізичний стан, так і на емоційний фон. Опорно-рухова система змінюється швидко, проте асинхронно: руки, ноги та голова ростуть швидше за хребет, що викликає тимчасову незграбність рухів і може знижувати самооцінку підлітка. Серце збільшується швидше за судини, що призводить до недостатнього кровопостачання різних органів, спричиняючи головний біль, слабкість та зниження працездатності [7].

Нервова система також розвивається нерівномірно: процеси збудження переважають над гальмуванням, через що підлітки часто емоційно нестабільні, схильні до перепадів настрою, підвищеної чутливості й дратівливості. Водночас мозок майже досягає дорослих розмірів, активно вдосконалюються лобні, скроневі та тім'яні частки, що підвищує когнітивні можливості, покращує контроль поведінки й сприяє розвитку другої сигнальної системи. Таким чином,

хоч цей період і характеризується певними труднощами, поступове дозрівання всіх систем організму призводить до їх гармонізації [7], [10].

Підлітковий вік характеризується як кризовий період розвитку, оскільки охоплює значні зміни у трьох ключових сферах: тілесній, психологічній та соціальній. Основна складність цього етапу полягає в асинхронності темпів статевого дозрівання, загального фізіологічного розвитку та соціального становлення. В умовах сучасного суспільства ця дисгармонія посилюється тенденцією до раннього початку пубертатного періоду, що ще більше ускладнює процеси психологічної адаптації та самовизначення особистості.[7]

Однією з ключових особливостей підліткового віку є криза ідентичності, яка проявляється у складних внутрішніх переживаннях та емоційній нестабільності. Криза настає непомітно, дуже важко визначити момент її початку й завершення. У цей період особистість стикається з необхідністю інтегрувати власний досвід, переосмислити уявлення про себе, своє минуле й майбутнє, а також визначити власну позицію у соціальному контексті. Формування цілісного «Я» передбачає узгодження численних уявлень про себе, що виникали в попередні періоди розвитку, в єдину та стабільну особистісну ідентичність. К. Левін розглядає перехід від дитинства до дорослого життя як період підвищеної конфліктності, оскільки підліток одночасно належить до двох соціальних систем – дитячої та дорослої. За Левіним К., ступінь внутрішньої напруги в цей час значною мірою визначається конкретними соціальними умовами, в яких перебуває підліток. При цьому важливо враховувати, що емоційна нестабільність у підлітковому віці часто супроводжується переважанням негативних переживань, схильністю до тривалого емоційного дискомфорту навіть у ситуаціях, які об'єктивно не становлять загрози – саме таку тенденцію описували у своїх дослідженнях Уотсон Д. і Кларк Л.. Успішне подолання цієї кризи виражається в позитивному самосприйнятті, впевненості у собі та здатності зберігати внутрішню цілісність навіть за умови зовнішніх оцінок і впливів. Згідно з концепцією Ж. Піаже, підлітковий період є етапом, на якому завершується формування особистості та відбувається становлення індивідуальної життєвої стратегії. У цей час підліток

починає усвідомлювати себе як активного суб'єкта майбутнього, нерідко наділяючи себе глобальною місією – наприклад, прагненням змінити світ або врятувати людство – і будує власне життя відповідно до цих ідеалів. [21 , 1, 18, 33]

Натомість ненормативне подолання кризи може зумовити появу деструктивних форм ідентичності, що супроводжуються розчаруванням, відчуттям внутрішньої порожнечі, зниженням активності, тривожністю, зростанням залежності від зовнішніх обставин і навіть втратою сенсу життя. Подібні стани є проявом глибших внутрішньоособистісних суперечностей, порушення гармонії між реальним образом себе та ідеальним уявленням про власну особистість.[21]

Підлітковий вік характеризується низкою важливих психологічних потреб серед яких основними є спілкування з однолітками прагнення до автономії та незалежності а також свобода від дорослих що включає визнання їхніх прав і самостійності з боку суспільства. На думку Елкінда Д., значні психофізіологічні зміни, що відбуваються в підлітковому віці, стимулюють процес активного самопізнання. У цей період підлітки часто починають перебільшувати значущість власної зовнішності та поведінки в очах оточення, вважаючи, що інші звертають на них стільки ж уваги, як і вони самі. Соціальні та психологічні особливості підлітків значною мірою впливають на їхню поведінку формуючи специфічні вікові патерни та реакції на взаємодію зі світом, що іноді може стати основою для розвитку девіантної поведінки. [4]

Однією з ключових ознак підліткового віку є перебудова взаємин з дорослими, що зумовлена виникненням почуття дорослості. У цей період підлітки дедалі частіше прагнуть звільнитися від нагляду та опіки з боку батьків, вчителів та інших авторитетних дорослих, оскільки формується потреба в самостійності, автономії та визнанні їхньої незалежності. У цьому контексті нерідко виникають суперечності між підлітками та дорослими. Однією з головних причин такої напруги є розрив у життєвому досвіді обох сторін, а також відсутність чітко окресленого переходу від дитячої залежності до дорослої

самостійності. Невизначеність правил і очікувань сприяє поступовому послабленню батьківського контролю, що викликає непорозуміння та навіть конфлікти, але водночас відповідає природним потребам підлітків у автономії. До характерних поведінкових реакцій відносять реакцію емансипації, що проявляється у прагненні звільнитися від контролю дорослих та протесті проти встановлених норм, залежно від характеру поведінки вона може бути відкритою, коли підлітки демонстративно ігнорують авторитет дорослих або прихованою, що проявляється у формуванні неформальних груп з несоціальними тенденціями. Прагнення до незалежності також може проявлятися у тому, що підліток дедалі більше часу проводить в онлайн-середовищі, де сам «керує» своїм світом, без контролю дорослих. [4, 24, 11]

У підлітковому віці значно зростає потреба у спілкуванні з однолітками, що часто набуває форми групування у певні компанії чи колективи. Саме серед ровесників підлітки знаходять нові форми міжособистісних відносин, емоційний контакт і підтримку, які не завжди доступні у сімейному середовищі. У сучасних умовах така взаємодія дедалі частіше відбувається через соціальні мережі, що відкривають нові можливості для самовираження та пошуку прийняття.[33]

Спілкування з однолітками відіграє ключову роль у становленні особистості підлітка, адже створює простір, у якому він може отримати емоційну підтримку, відчувати власну значущість і реалізувати потребу в соціальній взаємодії. У процесі включення до групової діяльності – ігор чи спільних захоплень – формуються важливі соціальні навички: дотримання колективних норм, здатність аргументовано відстоювати власну думку й водночас узгоджувати її з загальноприйнятими правилами. [7]

У цей період однолітки виступають як референтна група – головне джерело соціальних оцінок і орієнтирів. Саме серед них підлітки прагнуть знайти розуміння та підтримку, якої часто не вистачає у стосунках із дорослими. Потреба бути частиною певної компанії стає настільки сильною, що заради збереження зв'язку з групою підліток іноді готовий жертвувати власною індивідуальністю. У результаті посилюється схильність до конформізму –

прагнення беззаперечно дотримуватися норм і цінностей групи, аби не втратити статус «свого». [7]

Паралельно з цим у шкільному середовищі активно закріплюються соціальні ролі підлітків, як у формальному освітньому процесі, так і в неформальному спілкуванні. Позиція, яку займає підліток у класі чи позашкільному колективі, суттєво впливає на його самосприйняття, самооцінку та уявлення про власне «Я». У такий спосіб соціальний статус, здобутий у групі, стає фундаментом для формування особистісної ідентичності. [8, 33,7]

Важливою є роль захоплень (гобі) у становленні особистості підлітка оскільки, захоплення допомагають підліткам у самовираженні, підвищенні соціального статусу або ж слугують засобом уникнення проблем у сім'ї чи школі. Часто гобі можуть бути пов'язані з використанням смартфонів (мобільні ігри, створення контенту, ведення соцмереж). Не менш значущими є реакції, пов'язані із сексуальним потягом, адже в цьому віці сексуальні фантазії та інтерес до еротичних тем є природним явищем. З. Фройд наголошував на біологічній детермінанті розвитку та вважав підлітковий вік періодом обов'язкової вікової кризи, зумовленої статевим дозріванням. На його думку, уникнути цієї кризи неможливо, оскільки спроби особистості інтегрувати нові сексуальні імпульси викликають глибокі внутрішні зміни, що часто супроводжуються емоційним напруженням, тривожністю та нестабільністю. За відсутності належного виховання або підтримки дорослих сексуальні інтереси можуть стати надмірно домінуючими, що своєю чергою здатне провокувати девіантні або деструктивні поведінкові прояви. [24, 11]

Окремо варто виділити реакції, зумовлені особливостями формування свідомості, які можуть виявлятися у підвищеному інтересі до своєї зовнішності або ж у глибокому самоаналізі та оцінці своїх інтелектуальних і моральних якостей. Часто підлітки можуть порівнювати себе з іншими людьми у соціальних мережах, що може негативно впливати на формування їхнього самосприйняття. Загалом підлітковий період є складним і багатограним а поведінкові реакції рідко проявляються у чистому вигляді частіше зустрічаються їхні змішані

форми, що ще раз підкреслює індивідуальність кожної особистості та її унікальні способи взаємодії із зовнішнім світом. [24]

Таким чином, підлітковий вік є надзвичайно важливим та водночас складним етапом становлення особистості, що характеризується глибокими фізіологічними, емоційними та соціальними трансформаціями. У цей період формується самосвідомість, зростає потреба в автономії, активно розвиваються міжособистісні стосунки та закладаються основи подальшої соціальної адаптації. Особливу роль у процесах розвитку відіграють зовнішні впливи, зокрема взаємодія з однолітками та дорослими, а також умови цифрового середовища, яке поступово стає невід'ємною частиною життя підлітків. Постійне перебування в онлайн-просторі, з одного боку, відкриває нові можливості для самовираження, а з іншого – може створювати додаткові ризики для емоційного стану та особистісного розвитку. Смартфони дозволяють швидко задовольняти потреби у спілкуванні, самовираженні й розвагах, однак водночас можуть сприяти формуванню залежної поведінки, уникненню реального досвіду та порушенню внутрішньої гармонії. Тому звернення до особливостей підліткового віку є необхідним для кращого розуміння чинників, що сприяють виникненню залежності від смартфонів у підлітковому середовищі.

1.2. Залежність від смартфонів у підлітковому віці: суть, ознаки та особливості прояву

Упродовж останніх десятиліть науковці все більше уваги приділяють вивченню нехімічних форм залежності, серед яких дедалі більшої актуальності набуває залежність від смартфонів. Цей феномен Гриффітс М. розглядає, як різновид поведінкової (технологічної) залежності, що характеризується надмірним і компульсивним використанням мобільного телефону, з втратою контролю над часом та змістом користування, а також з негативними наслідками для психологічного, емоційного й соціального функціонування особистості. Можна припустити, що саме підліткова вікова група є особливо вразливою до

цього виду залежності, зважаючи на специфіку психофізіологічного розвитку та процеси формування особистості, характерні для цього періоду, зокрема — становлення «Я»-концепції, розвиток емоційної саморегуляції, формування автономності від дорослих та зростаючу потребу у соціальному схваленні й приналежності до референтної групи. Поняття технологічної залежності вперше було введено у науковий обіг Гриффітсом М. у 1995 році. Він запропонував розмежовувати технологічні залежності на пасивні (наприклад, залежність від перегляду телевізора) та активні (такі як інтернет-залежність чи залежність від комп'ютерних ігор), які потребують когнітивної участі користувача. У цьому контексті залежність від смартфона є активною формою технологічної залежності, яка поєднує в собі ознаки як інтернет-залежності, так і залежності від соціальних мереж, ігор, комунікації тощо. [14]

Слід наголосити, що феномен залежності від смартфона тісно пов'язаний із поняттям інтернет-залежності, оскільки більшість функціональних можливостей смартфонів реалізується саме, через підключення до мережі. Смартфон як інструмент не є джерелом залежності сам по собі – основну роль відіграє доступ до цифрових сервісів, таких як соціальні мережі, месенджери, відеоплатформи та онлайн-ігри, що забезпечуються саме через інтернет-з'єднання. У цьому контексті залежність від смартфонів може розглядатися як частковий прояв ширшого феномену інтернет-залежності, адаптований до специфіки мобільного цифрового середовища. [46,38]

Як зазначає Янг К., яка однією з перших систематизувала дослідження інтернет-залежності, основними її ознаками є компульсивне використання, симптоми абстиненції, толерантність, порушення функціонального життя. [51] Ці ж характеристики притаманні і залежності від смартфонів, але з урахуванням мобільного формату доступу до контенту. Таким чином, залежність від смартфонів можна трактувати, як мобільну форму інтернет-залежності з особливостями, зумовленими безперервністю доступу до мережі, швидкою зміною вмісту та персоніфікованими цифровими стимулами.

Подібну позицію поділяє і Гріффітс М., який наголошує, що інтернет-залежність не є уніфікованим явищем, а скоріше є надструктурою, яка включає в себе різні поведінкові патерни: онлайн-ігри, соціальні мережі, шопінг, порнографію тощо. У випадку зі смартфонами залежність виникає не від самого пристрою як такого, а від тих функцій, які він надає, і які задовольняють певні психологічні потреби користувача. [34, 39]

Перші дослідження, які безпосередньо стосувались залежності від мобільних телефонів, з'явилися на початку 2000-х років. Зокрема, одними з перших були роботи таких дослідників, як Б'янкі А. та Філліпс Дж. Г. (2005), які розглядали мобільний телефон як джерело потенційної залежності, виокремлюючи характерні симптоми: надмірне використання, занепокоєння при відсутності доступу до телефону, порушення щоденної діяльності. У подальшому науковий інтерес до цієї теми лише зростає, і сьогодні проблема смартфон-залежності активно досліджується у контексті психічного здоров'я підлітків, академічної успішності, самооцінки, тривожності та соціальної адаптації. [29]

Одними з перших дослідників, які систематизували ознаки залежності від смартфонів, були Бянь М. та Леун Л. (2015). Вони розробили модель симптомів залежності від смартфона, що включає такі характеристики, як тривожність при відсутності телефону, надмірне використання, конфлікти в соціальних зв'язках через користування смартфоном тощо. Їхнє дослідження дало наукове підґрунтя для подальшого вивчення цього явища. [28]

А. Мудрик вважає залежність від мобільного телефону як одну з найпоширеніших видів гаджет-залежності, що проявляється у нав'язливому бажанні постійно використовувати пристрій без реальної потреби. Автор наголошує, що така поведінка супроводжується тривогою у разі відсутності доступу до телефону, надмірною кількістю текстових повідомлень (sms-адикція), постійним очікуванням дзвінків або сповіщень, а також прагненням підкреслити власну унікальність через володіння новими моделями смартфона .

Таким чином, мобільний телефон стає не лише засобом зв'язку, а й засобом емоційного заспокоєння та соціального самоствердження. [14]

У своєму дослідженні Карпук Ю. та Гошовська Д. ототожнюють поняття залежності від смартфона та номофобії, розглядаючи їх як прояви адиктивної поведінки, що формується внаслідок надмірної емоційної прив'язаності до мобільного пристрою. Авторки підкреслюють, що номофобія – це не просто страх залишитися без телефону, а глибша психологічна залежність, яка виникає на ґрунті потреби в постійному інформаційному контакті, емоційній підтримці та соціальній присутності. Така форма залежності не пов'язана безпосередньо з тривалістю чи частотою користування гаджетом, а радше з його значущістю для особистості, яка сприймає смартфон як засіб уникнення дискомфорту, соціального тиску або самотності. [9]

Терміни «залежність від смартфона» та «номофобія» часто використовуються як синоніми, хоча між ними існують певні смислові відмінності. Залежність від смартфона є ширшим поняттям і охоплює комплексну поведінкову залежність, що включає неконтрольовану потребу у використанні різних функцій пристрою – соціальних мереж, месенджерів, ігор, перегляду контенту тощо. Ця форма адиктивної поведінки пов'язана з втратою контролю над часом, змістом користування та негативними наслідками для особистого, навчального чи соціального функціонування. [42, 23]

Номофобія (від англ. *no mobile phone phobia*) в свою чергу є наслідком надмірного використання смартфона та являє собою специфічну фобію, що позначає тривожний стан або страх, який виникає у людини через відсутність можливості користуватися мобільним телефоном. Страх залишитися без телефону насамперед проявляється як емоційна реакція на втрату до нього доступу, а не як широка залежність від усіх його функцій. У більшості випадків клінічні симптоми цього стану схожі з проявами надмірного користування гаджетами, проте вирізняються більш вираженою інтенсивністю емоційного реагування. Серед типових ознак можна виділити нав'язливу потребу постійно тримати смартфон поблизу, тривожність через низький рівень заряду батареї, а

також явище «фантомного дзвінка» — суб'єктивне відчуття вібрації або звукового сигналу, якого насправді не було. Часто спостерігається уникання живого спілкування на користь цифрової комунікації, а також порушення режиму сну через постійне використання смартфона вночі. У тяжких випадках можуть проявлятися фізіологічні симптоми, такі як тремтіння, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, розгубленість і навіть проблеми з диханням. [12, 23, 42]

Таблиця 1.1

Відмінності понять «залежність від смартфона» та «номофобія»

Критерій	Залежність від смартфонів	Номофобія
Сутність явища	Поведінкова залежність, пов'язана з надмірним і компульсивним використанням смартфона.	Тривожний стан або страх, спричинений відсутністю можливості користуватися телефоном.
Прояви	Неконтрольоване користування, залежність від додатків, втрата контролю над часом.	Нав'язливий страх залишитися без телефону, фізіологічні симптоми (пітливість, тремтіння тощо).
Мотивація поведінки	Прагнення до задоволення, соціального схвалення, інформаційного наповнення.	Потреба в емоційній безпеці, уникнення ізоляції або розриву зв'язку з соціальним середовищем.
Соціальні та психічні наслідки	Соціальна ізоляція, зниження успішності, порушення сну та тривожність.	Панічні реакції в ситуаціях втрати доступу до телефону, уникнення реального спілкування.

Варто зауважити, що поняття «номофобія» та «залежність від смартфона» наразі не входять до офіційних діагностичних класифікацій психічних розладів, зокрема МКХ-11 (Міжнародна класифікація хвороб) та DSM-5 (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів). Це означає, що ці явища поки не

визнаються, як окремі клінічні діагнози, що значною мірою ускладнює їх офіційне виявлення, діагностику й терапевтичну інтервенцію, однак ці феномен активно досліджується, і розробляються інструменти для їхньої оцінки.

Досліджуючи тему залежності від смартфона, варто окремо виділити такі феномени, як фабінг (*phubbing*) та думскролінг (*doomscrolling*). Фабінг – це форма соціального ігнорування, яка проявляється в тому, що людина під час безпосереднього спілкування з іншими відволікається на свій смартфон. Така поведінка негативно позначається на якості міжособистісних контактів, знижує рівень емоційної близькості, сприяє відчуженню й зменшенню задоволення від живого спілкування. Причинами фабінгу найчастіше є прагнення до постійного цифрового стимулювання, звичка перевіряти повідомлення або стрічки соцмереж, а також психологічна залежність від гаджетів як джерела миттєвого задоволення. [12]

На відміну від фабінгу, феномен думскролінгу має глибше психологічне підґрунтя, тісно пов'язане з переживанням тривожних подій. В умовах війни в Україні значна частина населення перебуває в постійному стані інформаційного напруження. Люди шукають новини про фронт, гуманітарну ситуацію, дії влади, міжнародну підтримку чи загрози. Такий інтенсивний потік тривожного контенту часто провокує нав'язливе прокручування новинних стрічок, навіть попри усвідомлення того, що це шкодить емоційному стану. Саме це явище отримало назву думскролінг. Думскролінг – це форма поведінкової реакції на стрес і невизначеність, що проявляється у постійному читанні негативної інформації в медіа та соціальних мережах на тлі негативних подій. У таких умовах споживання інформації перетворюється на механізм тривожного самозаспокоєння: людина відчуває потребу «бути в курсі», але натомість підсилює відчуття страху, безсилля та емоційного виснаження. Це, у свою чергу, може призводити до порушення сну, зниження концентрації уваги та появи симптомів депресії або тривожності. Обидва ці явища – це не просто окремі звички, а поведінкові ознаки, які часто супроводжують залежність від смартфона. Вони вказують на те, як гаджет починає витісняти інші сфери життя,

включаючи спілкування, емоції та відпочинок. [12]

У своєму дослідженні Chimatapu, Jadhav і Ajinkya окреслили основні симптоми залежності від смартфонів, серед яких [43]:

- Нав'язливе прагнення до використання пристрою – постійне бажання перевіряти телефон, зосередження уваги на смартфоні навіть без очевидної потреби.
- Надмірне та неконтрольоване користування – збільшення тривалості використання смартфона попри усвідомлення його негативного впливу.
- Використання у соціально неприйнятних або небезпечних ситуаціях – наприклад, під час водіння, занять або спілкування з іншими.
- Погіршення міжособистісних стосунків – конфлікти, емоційна дистанція, зниження якості комунікації через постійне перебування в онлайн-просторі.
- Симптоми абстиненції – дратівливість, тривожність, напруження, депресивні прояви у разі недоступності смартфона чи мережі.
- Симптоми толерантності – потреба у нових, більш технологічно потужних пристроях або необхідність збільшення часу користування.
- Функціональні та поведінкові порушення, серед яких:
 - соціальна ізоляція;
 - зниження академічної або професійної успішності;
 - обман або маніпуляції, пов'язані з користуванням смартфоном;
 - участь у симульованих розмовах по телефону з метою уникнення соціальних контактів.

Особливої актуальності психологічні чинники, які зумовлюють надмірне використання смартфонів у підлітковому віці, набули в умовах пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення так званої росії в Україну, коли підлітки були вимушені проводити значну частину часу в онлайн-просторі. Соціальна ізоляція, обмеження звичного стилю життя, дистанційне навчання, підвищений рівень тривожності й невизначеності – усі ці фактори підсилювали психологічну потребу у «втечі» в цифрове середовище, де смартфон ставав основним каналом

комунікації, розваг і саморегуляції емоційного стану. До основних чинників формування залежної поведінки відноситься [6]:

- **Прагнення до соціального визнання та взаємодії**

Підлітковий період характеризується підвищеною потребою у взаємодії з однолітками, а також у пошуку схвалення та визнання. Смартфон, як основний інструмент доступу до соціальних мереж і месенджерів, стає платформою, де підліток може отримувати підтвердження своєї соціальної значущості через лайки, коментарі, підписки та інші форми онлайн-взаємодії.

- **Механізм психологічного уникнення**

У багатьох випадках підлітки звертаються до смартфонів, як до засобу емоційного відволікання. Ігри, відеоконтент та безкінечний скролінг стрічки новин виступають формою втечі від особистих проблем, конфліктів або внутрішнього дискомфорту. Таким чином, цифрове середовище компенсує недостатню емоційну підтримку або служить способом уникнення стресу.

- **Потреба в самореалізації та вираженні себе**

Цифрові ресурси надають підліткам широкі можливості для демонстрації власних поглядів, захоплень і креативних ідей. Створення контенту, публікація фотографій або відео сприяють формуванню почуття індивідуальності. Водночас, залежність від реакції аудиторії (лайки, репости, коментарі) може підсилювати прагнення до ще більш активної участі в онлайн-середовищі.

- **Приналежність до групи**

Бажання належати до певної соціальної групи відіграє надзвичайно важливу роль у становленні особистості підлітка. Смартфон дозволяє підтримувати контакт із ровесниками, залишатися в курсі модних трендів, новин, подій. Відсутність гаджета або від'єднаність від онлайн-життя може викликати почуття ізоляції, що, своєю чергою, посилює залежність від постійної присутності в мережі.

- Цілеспрямований вплив цифрових платформ

Сучасні додатки створені за принципами, які стимулюють користувача повертатися до взаємодії якомога частіше. Спливаючі повідомлення, оновлення, персоналізовані стрічки новин формують у користувача відчуття постійної «залученості» та страху щось пропустити (так званий FOMO – fear of missing out). У підлітків це спричиняє звичку регулярно перевіряти смартфон, навіть без очевидної причини.

У сучасному світі використання смартфонів стало звичним і майже невід’ємним елементом повсякденного життя, зокрема для підлітків. Вік першого користування смартфоном постійно знижується, а цифрове середовище дедалі більше формує не лише поведінку, а й мислення молодого покоління. У підлітковому віці надзвичайно важливу роль відіграє ставлення соціального оточення – друзів, родини, авторитетів – до певного явища, у тому числі до гаджетів. Саме через механізми соціального впливу формується установка, що постійне використання смартфона є «нормальним» або навіть бажаним, і це значною мірою впливає на ризик формування залежності. Більше того, позитивне ставлення до цифрової активності, закріплене соціальним схваленням, може знижувати критичність до власної поведінки. Тобто, навіть якщо в поведінці підлітка вже є ознаки залежності, соціальне середовище не лише не засуджує її, а подекуди підкріплює. Тому аналіз ставлення до смартфонів як одного з чинників ризику залежності є важливим компонентом розуміння цього феномену. [31,46]

Ознайомлення з науковими джерелами показує, що залежність від смартфонів виникає не через саму доступність і привабливість технологій, а через результат взаємодії низки психологічних, соціальних і когнітивних чинників. До неї призводять, як особливості емоційного реагування й потреба у соціальному схваленні, так і умови середовища, у якому формується поведінка користувача. Це свідчить про необхідність розглядати залежність від смартфонів у ширшому контексті – як психологічну реакцію на виклики сучасного інформаційного середовища. Залежність від смартфона тісно пов’язана з такими

поняттями, як інтернет-залежність, номофобія (страх залишитися без телефону), фабінг (ігнорування співрозмовника через використання смартфона) та думскролінг (нав'язливе перегортання новинних стрічок). Разом ці прояви створюють нову форму цифрової поведінки, що особливо помітна серед підлітків.

Сучасний смартфон виконує багато функцій – від засобу зв'язку до інструменту для навчання, розваг чи навіть психологічної підтримки. У підлітковому віці, коли активно формуються уявлення про себе й навколишній світ, ці функції набувають особливого значення. Смартфон стає не лише засобом для спілкування, а й способом самовираження, соціалізації та іноді – втечі від реальності.

Висновки до першого розділу

Отже, підлітковий вік є критичним періодом для формування різних форм поведінкових залежностей, зокрема – залежності від смартфонів. Це зумовлено сукупністю психологічних і соціальних чинників, таких як емоційна нестабільність, криза ідентичності, прагнення до автономії та підвищена потреба у соціальному схваленні.

У випадку зі смартфонами було виявлено що, залежність формується не від самого пристрою, а від тих функцій, які він забезпечує – спілкування, розваги, доступ до соціальних мереж тощо. Вони задовольняють важливі психологічні потреби підлітка: у визнанні, самовираженні, уникненні емоційного дискомфорту, приналежності до групи. Смартфон виступає своєрідним «інструментом регуляції» емоційного стану, і за надмірного використання може формувати компульсивну, недостатньо контрольовану модель поведінки.

Проаналізовано, що залежність від смартфонів є спорідненою, але не тотожною до номофобії – страху залишитися без доступу до телефону. Якщо остання має здебільшого емоційно-тривожну природу, то смартфон-залежність включає ширший спектр симптомів: втрату контролю над тривалістю

використання, ігнорування соціальних обов'язків, порушення сну, толерантність і абстинентні симптоми. Також тісно пов'язаними з цим явищем є фабінг (ігнорування оточення через смартфон) та думскролінг (нав'язливе перегортання тривожного контенту), які демонструють, як цифрова поведінка витісняє живу взаємодію.

Таким чином, проблема залежності від смартфона у підлітків повинна розглядатися як складне соціально-психологічне явище, що потребує комплексного підходу до вивчення та профілактики, з урахуванням як індивідуальних особливостей розвитку, так і трансформацій сучасного цифрового середовища.

З огляду на актуальність цієї проблеми у наступному розділі описано процес розробки та пілотної апробації авторського опитувальника, спрямованого на діагностику залежності від смартфонів у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Підходи до вимірювання рівня залежності від смартфонів: огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень

Проблема надмірного використання смартфонів у підлітковому віці привертає дедалі більше уваги як серед науковців, так і серед практиків. Зі зростанням інтересу до цього явища постає потреба у точних, надійних і валідних інструментах, що дозволяють виявити рівень залежності та її структурні компоненти. Саме тому за останнє десятиліття було розроблено низку діагностичних методик, які мають на меті виміряти прояви проблемного використання смартфонів у різних вікових і соціальних групах. Одним із перших масштабних підходів до вимірювання залежності від смартфонів стала розробка Шкали залежності від смартфона, яка отримала широке поширення у світовій науковій спільноті.

У 2013 році дослідники з Південної Кореї створили та валідували Smartphone Addiction Scale (SAS), інструмент, спеціально розроблений для оцінки рівня залежності від смартфонів з урахуванням особливостей цифрової поведінки. Методика була побудована на базі вже існуючих напрацювань у сфері діагностики інтернет-залежності, зокрема корейської K-scale, та адаптована до нових умов використання мобільних технологій. [40]

Шкала SAS включає 33 твердження, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Структура інструменту охоплює шість ключових аспектів проблемного використання: вплив на повсякденне життя та толерантність, позитивне очікування, відсутність контролю, труднощі з відмовою, втручання у соціальне функціонування, а також загальні проблеми, пов'язані з використанням смартфона. Результати валідації SAS свідчать про її високу психометричну надійність: загальний коефіцієнт α

Кронбаха становить 0,967, що вказує на внутрішню узгодженість шкали. Кожна з шести підшкал також продемонструвала високі показники надійності. Крім того, шкала показала добру конкурентну валідність, зокрема, позитивну кореляцію з K-scale та адаптованим варіантом шкали Янг К. для діагностики інтернет-залежності. [40]

SAS є одним із найвідоміших і найчастіше використовуваних інструментів у дослідженнях залежності від смартфона, зокрема в підлітковому віці. Її переваги – широка факторна структура, адаптованість до сучасних умов цифрового середовища, висока надійність і валідність – роблять цю методику придатною як для академічних досліджень, так і для прикладного використання у психологічній практиці.

Ще одним значущим інструментом, що застосовується для вивчення проблемного використання мобільних телефонів, є Шкала проблемного використання мобільного телефону (Mobile Phone Problematic Use Scale, MPPUS). Спочатку розроблена для дорослої популяції, ця шкала згодом була адаптована до різних культурних контекстів, зокрема в Італії. Італійська версія MPPUS демонструє надійні психометричні характеристики та пропонує цінний підхід до вивчення залежності від смартфона в умовах європейського соціокультурного простору.

У процесі адаптації дослідники зберегли 27 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1 означає «ніколи», а 5 – «постійно». Пункти шкали спрямовані на виявлення поведінкових, емоційних і когнітивних ознак, характерних для надмірного користування мобільним телефоном, таких як тривожність при відсутності телефону, конфлікти з оточенням, зниження продуктивності, проблеми зі сном тощо. [25]

Факторний аналіз виявив трьохфакторну структуру, яка охоплює:

- Залежну поведінку та емоційну втягнутість
- Конфлікти через використання мобільного телефону
- Проблеми зі здоров'ям та соціальним функціонуванням

Коефіцієнт α Кронбаха для всієї шкали становив 0,91, що вказує на високу внутрішню узгодженість. Конструктна валідність підтверджена позитивними кореляціями з показниками тривожності, емоційної нестабільності та зниженим самоконтролем, що узгоджується з концептуальними уявленнями про природу поведінкових залежностей.[25]

Особливістю MPPUS є її здатність не лише фіксувати загальний рівень проблемного користування, а й деталізувати симптоматику за окремими напрямками, що дозволяє адаптувати інтервенції залежно від виявленого профілю порушення. Водночас варто враховувати, що хоча шкала розроблена для дорослих, вона активно використовується і для досліджень підлітків, особливо у контексті вивчення поведінкових проявів, подібних до адиктивних.

Ще одним актуальним інструментом для вимірювання ризику залежності від смартфонів є Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), розроблена з урахуванням основних компонентів поведінкової адикції за моделлю Гріффітса. SABAS складається з шести тверджень, які оцінюються за шестибальною шкалою Лайкерта (від «1 – категорично не згоден» до «6 – повністю згоден»), і охоплюють такі аспекти, як домінування думок про смартфон, використання його для покращення настрою, потреба у збільшенні часу користування, симптоми відміни при неможливості користуватися, повернення до надмірного використання після спроби його обмежити та конфлікти у стосунках або навчанні через смартфон. Психометрична перевірка англomовної версії SABAS показала, що загальний коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) становить 0,81, що свідчить про достатній рівень надійності інструменту. Факторний аналіз підтвердив одновимірну структуру шкали (єдиний конструкт «залежність від мобільних додатків»), який пояснює понад 50 % загальної дисперсії. Конвергентна валідність SABAS була підтверджена статистично значущими кореляціями зі суміжними інструментами, зокрема з Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) та Brief Sensation Seeking Scale (BSSS), що додатково підтверджує здатність SABAS точно вимірювати пов'язане поведінкове явище. Завдяки лаконічній формі та простоті

використання SABAS вважається особливо корисним для скринінгу підлітків і молоді, оскільки дозволяє швидко виявити осіб із підвищеним ризиком цифрової залежності й своєчасно запропонувати їм психологічну підтримку або профілактичні заходи. [32]

Серед сучасних вітчизняних досліджень, спрямованих на адаптацію існуючих зарубіжних методик до нових викликів цифрової реальності, варто відзначити роботу Уркаєва В.С. та Плєскача Б.В. (2020). У статті представлено модифікацію опитувальника К. Янг, першопочатково розробленого для діагностики інтернет-залежності, з метою дослідження онлайн-ігор із матеріальними витратами – тобто, такого виду поведінкової залежності, де користувач не просто проводить час в онлайн-іграх, але й витрачає реальні кошти на внутрішньоігровий контент [22].

Автори зберегли структуру оригінального опитувальника К. Янг, але адаптували її до контексту геймінгу: оновили формулювання окремих тверджень, аби краще відобразити реалії сучасних цифрових платформ та зміщення акценту з часу користування на фінансову залученість.

Модифікований опитувальник містить 20 пунктів, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «ніколи» до 5 – «завжди»). Він охоплює низку поведінкових і психологічних аспектів проблемного залучення в онлайн-ігри: компульсивність, емоційну залежність, ігнорування соціальних і професійних обов'язків, фінансові наслідки, почуття провини, втрату контролю.

У ході апробації модифікованої методики автори провели статистичну обробку отриманих результатів. Було встановлено високу внутрішню узгодженість опитувальника (α Кронбаха = 0,89), що свідчить про надійність інструменту. Крім того, було проведено факторний аналіз, який підтвердив наявність логічної структури шкали та дозволив виділити найбільш значущі компоненти онлайн-ігрової залежності. [22]

Попри те, що ця методика безпосередньо спрямована на вивчення поведінки у сфері онлайн-геймінгу, її цінність полягає в успішній адаптації діагностичного інструменту до нових форм цифрової залежності, з урахуванням локального

контексту, мови та культурних особливостей. Це демонструє потенціал для подальшої розробки українських опитувальників – зокрема для вивчення смартфон-залежності у підлітків, де фінансовий, емоційний та соціальний аспекти також відіграють ключову роль.

Також заслуговує на увагу дослідження, у якому проаналізовано можливості застосування Тесту інтернет-залежності Янг К. (IAT) в умовах соціальної ізоляції та безпекової кризи. Зокрема, у статті обґрунтовано доцільність адаптації цього інструменту до нових соціокультурних умов, які склалися внаслідок пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні. Автори акцентують увагу на тому, що низка тверджень у класичній версії тесту втрачає свою актуальність у цифровій реальності, де онлайн-комунікація стала не винятком, а нормою повсякденного життя. Під час емпіричного дослідження серед студентської молоді було виявлено, що деякі пункти тесту, наприклад, про надмірне перебування в мережі на шкоду реальній соціальній взаємодії, не сприймаються як патологічні, адже саме інтернет залишався чи не єдиним каналом підтримки соціальних зв'язків у період ізоляції. Крім того, респонденти звертали увагу на застарілу термінологію та недостовірність певних формулювань, що знижує валідність інструменту. Водночас сам принцип вимірювання залежності — через виявлення ознак втрати контролю, емоційної залученості, негативного впливу на інші сфери життя — залишається релевантним.[20]

На основі проведеного аналізу зроблено висновок про потребу не просто адаптації існуючих шкал, а й розробки нових, які враховуватимуть сучасні цифрові практики молоді, зокрема активне використання смартфонів як основного засобу доступу до онлайн-середовища. Таким чином, традиційні інструменти, як-от IAT, хоча й залишаються важливими з точки зору методичної спадкоємності, потребують переосмислення змістовного наповнення з урахуванням трансформацій цифрової поведінки.

Порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних діагностичних методик засвідчує наявність спільних концептуальних і методологічних засад у

вимірюванні цифрових залежностей, зокрема залежності від смартфонів. Розглянуті інструменти – Smartphone Addiction Scale (SAS), Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS), Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), адаптований опитувальник К. Янг – вирізняються структурованим підходом до оцінки поведінкових девіацій, реалізованим через шкали Лайкерта. Це дозволяє кількісно зафіксувати індивідуальні особливості цифрової поведінки, відображаючи як незначні відхилення, так і симптоми, що відповідають критеріям поведінкової залежності.

Спільним для усіх методик є орієнтація на багатовимірне трактування феномену: цифрова залежність розглядається як складне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Від компульсивного використання смартфона до емоційної залученості, від проблем самоконтролю до ігнорування соціальних обов'язків – інструменти прагнуть до вичерпного охоплення симптоматики.

Усі аналізовані шкали продемонстрували високі психометричні показники: внутрішня узгодженість на рівні α Кронбаха $> 0,81$, підтверджені результатами факторного аналізу. Це вказує на їхню надійність та концептуальну валідність. Важливим аспектом є й адаптивність методик до культурних і вікових контекстів – або через створення нових інструментів, або через модифікацію існуючих, як-от у випадку української адаптації опитувальника К. Янг для онлайн-геймерів.

З огляду на стрімкі зміни цифрових практик, особливо в умовах соціальних криз, наявні інструменти хоч і залишаються актуальними, однак потребують регулярного оновлення змісту або створення нових, контекстуалізованих до реалій української молоді. Сучасні діагностичні підходи демонструють загальну тенденцію до комплексності, культурної чутливості й психометричної обґрунтованості, що є фундаментом для розробки локалізованих опитувальників. Така робота є критично важливою для вивчення залежності від смартфона у підлітковому середовищі – соціально найуразливішій групі щодо цифрових девіацій.

2.2. Структура та зміст авторського опитувальника залежності від смартфона

У сучасних українських психологічних дослідженнях цифрових залежностей спостерігається суттєвий дефіцит апробованих інструментів, що дозволяють комплексно оцінити рівень залежності від смартфона, особливо у підлітковому віці. Серед адаптованих методик можна відзначити модифікацію тесту Янг К. для оцінки захоплення онлайн-іграми з матеріальними витратами розроблену Уркаєвим В.С. та Плєскачем Б.В., яка підтвердила свою надійність і валідність, а також дослідження інформативності тесту Янг К. серед молоді в умовах соціальної ізоляції та безпекової кризи в Україні. Проте жоден із наявних інструментів не охоплює саме феномен залежності від смартфона в цілому, враховуючи вікові особливості підлітків. Тому в рамках цього дослідження було розроблено авторський опитувальник, спрямований на виявлення рівня залежності від смартфон у підлітків та її проявів. [22, 20]

Розроблений опитувальник ґрунтується на теоретичних засадах і структурних підходах, запропонованих Янг К. – однією з перших дослідниць феномену інтернет-залежності. Її підхід, що розглядає цифрову залежність як форму поведінкової адикції, заклав фундамент для подальших інструментів діагностики. Тест Янг К. (Internet Addiction Test, IAT) є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки інтернет-залежності. Він складається з 20 пунктів і дозволяє визначити рівень залежності від Інтернету. Крім того, важливу роль у створенні авторського опитувальника відіграла модель залежності від смартфона, запропонована Квон М. та співавторами, яка включає кілька важливих компонентів: надмірне використання, проблеми з самоконтролем, порушення соціальних функцій, тривожність при відсутності доступу до смартфона, а також вплив на навчальну та міжособистісну діяльність. Шкала залежності від смартфона (Smartphone Addiction Scale, SAS), розроблена Мін Квон та співавторами, є валідним інструментом для оцінки рівня залежності від смартфонів. [40, 51]

Авторський опитувальник вимірювання рівня залежності «SADD» спрямований на комплексне вивчення особливостей використання смартфона підлітками та виявлення ознак потенційно залежної поведінки. Інструмент дозволяє оцінити не лише частоту та інтенсивність користування пристроєм, а й пов'язані з цим емоційні, поведінкові та соціальні аспекти.

Початкова версія опитувальника «SADD» містить 35 тверджень, які згруповані у чотири змістові області, що відображають ключові аспекти проявів залежності від смартфона в підлітковому віці:

Поведінкові ознаки (9 тверджень):

- Компульсивне використання: має на меті виміряти нав'язливе бажання користуватися смартфоном попри негативні наслідки.
- Автоматичне використання: змістово охоплює звичку користування смартфоном без чіткої мети.
- Рецидиви: має на меті виявити труднощі з утриманням від надмірного користування після спроб самоконтролю.

Психологічні ознаки (10 тверджень):

- Тривога за відсутності телефона: має на меті виявити рівень психологічного дискомфорту, пов'язаний з недоступністю пристрою.
- Регуляція емоцій: спрямована на визначення того, наскільки смартфон використовується для зняття стресу чи управління емоційними станами.
- Проблеми з самоконтролем: покликана фіксувати труднощі у контролі часу та частоти використання.

Соціальні ознаки (10 тверджень):

- Вплив на повсякденне життя: допомагає простежити, як надмірне користування впливає на режим дня, сон та навчання.
- Вплив на соціальне життя: має на меті аналізувати зміну соціальних зв'язків і ізоляцію, через залежність від смартфона.
- Використання в недоречних ситуаціях: змістово охоплює схильність до ігнорування соціальних норм (наприклад, використання на уроках або під час спілкування).

Ставлення (6 тверджень):

- Ставлення оточення: спрямоване на вивчення реакцій найближчого соціального кола (родичів, друзів) на поведінку, пов'язану з використанням смартфона.
- Особисте ставлення до використання смартфона: покликане з'ясувати рівень усвідомлення підлітком власного досвіду взаємодії зі смартфоном і його особисту оцінку.

Завдання опитувальника побудовані у форматі рейтингових шкал, де кожен респондент оцінював свою поведінку чи ставлення за шкалою Лайкерта: «так» (4 бали), «скоріше за все, так» (3 бали), «можливо» (2 бали), «скоріше за все, ні» (1 бал), «ні» (0 балів).

Із загальної кількості тверджень:

– 23 мають пряму спрямованість, тобто безпосередньо описують поведінкові, емоційні або соціальні ознаки, що можуть свідчити про залежність. Наприклад: «Я часто не можу зосередитися на навчанні через постійне використання смартфона.» або «Я часто беру смартфон до рук, навіть не помічаючи, для чого саме.».

– 12 тверджень є оберненими, тобто сконструйованими так, щоб виявити наявність захисних механізмів або здорового контролю. Наприклад: «Я можу тривалий час бути без смартфона і почуватися при цьому комфортно» або «Мені вдається дотримуватись обмежень у користуванні смартфоном без особливих труднощів».

Оцінювання для обернених тверджень відбувалося за зворотною логікою: «так» – 0 балів, «скоріше за все, так» – 1 бал, «можливо» (2 бали), «скоріше за все, ні» – 3 бали, «ні» – 4 бали.

Такий підхід дозволив уникнути ефекту автоматичного вибору відповідей та підвищив психометричну точність опитувальника.

Таким чином, у межах нашого дослідження було розроблено авторський опитувальник SADD (Smartphone Addiction Diagnostic for Adolescents), який охоплює такі змістові області, як поведінкові, психологічні, соціальні ознаки

залежності, а також особисте та соціальне ставлення до використання смартфона. Завдання сформульовані у форматі тверджень, відповіді на які оцінюються за шкалою Лайкерта від 0 до 4 балів, що дозволяє вимірювати як інтенсивність проявів, так і наявність захисних тенденцій. При побудові опитувальника було враховано ключові ідеї підходу до інтернет-залежності, розробленого Янг К., та структуру моделі смартфон-залежності, запропонованої Квоном М., що забезпечує теоретичну обґрунтованість і релевантність інструменту до сучасного контексту.

2.3. Характеристика вибірки та організація дослідження вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці

Метою даного дослідження є вивчення рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці, а також апробація авторського діагностичного інструменту. Для цього було організовано онлайн-опитування, у межах якого респонденти заповнювали два опитувальники – авторський, розроблений спеціально для цього дослідження, та методику діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. [22]

У дослідженні взяли участь 88 респондентів віком від 12 до 18 років. Серед них 18 осіб чоловічої статі та 70 осіб жіночої статі. Формування вибірки здійснювалося за принципом стихійного (зручного) відбору – до участі запрошувалися підлітки, які виявили бажання пройти опитування онлайн.

На початку опитувальника респондентів просили надати загальну інформацію вік, стать, а також середню кількість часу, який вони щодня проводять із використанням смартфона (1–3 години; 3–5 годин; 5–8 годин; 8–12 годин; понад 12 годин.).

Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням інструменту Google Forms. Посилання на форму поширювалося через електронні засоби комунікації та соціальні мережі. Такий підхід забезпечив оперативність збору даних та зручність для респондентів.

Перед початком опитування респондентам надавалась чітка інструкція:

«Пропонуємо Вам перелік тверджень, які стосуються різних сторін життя. Із кожним Ви можете погодитися або ні. Уважно прочитайте твердження та позначте свою відповідь. Немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте чесно та ретельно читайте кожне твердження. Виберіть цифру яка найкраще описує ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із наведених тверджень:

1. Так.
2. Скоріше за все, так.
3. Можливо.
4. Скоріше за все, ні.
5. Ні.»

У межах дослідження рівня залежності від смартфонів у підлітковому віці, окрім авторського опитувальника, було використано модифіковану версію Тесту Інтернет-залежності К. Янг, адаптовану для діагностики захоплення онлайн-іграми з матеріальними витратами. Ця методика, розроблена В. С. Уркаєвим та Б. В. Плєскачем, спрямована на виявлення ознак ігрової адикції, пов'язаної з фінансовими витратами в онлайн-іграх.

Модифікований опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються за дихотомічною шкалою: відповідь «Ніколи» отримує 0 балів, а будь-яка інша відповідь («Іноді», «Регулярно», «Часто», «Постійно») – 1 бал. Такий підхід дозволяє чітко ідентифікувати наявність або відсутність певних симптомів залежності.

Використання цієї методики в дослідженні було спрямоване на перевірку конкурентної валідності авторського опитувальника. Зіставлення результатів обох інструментів дозволяє оцінити, наскільки дані, отримані за допомогою авторського опитувальника, узгоджуються з результатами вже апробованих методик цифрової залежності. Такий підхід дозволяє підвищити обґрунтованість висновків щодо валідності нового інструменту та є важливим кроком у напрямку його подальшого вдосконалення. [16]

Усі етапи дослідження проводилися з дотриманням етичних принципів психологічного опитування. Участь була добровільною та анонімною, із можливістю відмовитись від заповнення анкети на будь-якому етапі. Дані респондентів не ідентифікувались і використовувались виключно в наукових цілях. Не здійснювалося жодного збору персональної інформації, яка могла б прямо або опосередковано розкрити особу учасника.

Оскільки опитувальник є авторською розробкою і перебуває на етапі первинної апробації, дослідження має пілотажний статус. Це означає, що результати не можуть наразі використовуватись для остаточної діагностики чи порівняння з нормами. Основна мета полягала у перевірці змістовної структури шкал, внутрішньої узгодженості та виявленні потенційних проблем у формулюваннях або розподілах відповідей.

2.4. Обґрунтування видалення окремих пунктів з опитувальника

У процесі апробації авторського опитувальника проводився психометричний аналіз його пунктів, що включав оцінку внутрішньої узгодженості шкали, кореляції окремих тверджень із загальним показником (табл. 1.), а також дискримінативності окремих пунктів (табл. 2.). За результатами аналізу було виявлено низку тверджень, які не відповідали встановленим критеріям якості психодіагностичного інструменту, у зв'язку з чим було прийнято рішення про їх видалення. [16, 47]

Таблиця 1.

Аналіз надійності – Кореляції пунктів з загальним показником та α Кронбаха при видаленні пункту

№*	Твердження	I-T**	α ***
4	Я відчуваю занепокоєння, якщо не можу знайти свій смартфон.	0,262	0,889
26	Іноді я думаю, що мені б вдалося робити більше, якби не довге сидіння у смартфоні	-0,642	0,905

Примітки:

*-№ питання в початковій версії опитувальника;

**-I-T = Item-Total correlation – кореляція завдання з загальним показником;

*** - α Кронбаха, якщо пункт видалено

Зокрема, твердження №26 продемонструвало негативну кореляцію з загальним показником шкали, що свідчить про його невідповідність змісту основного конструкта, який вимірює опитувальник. Негативна кореляція також свідчить про потенційну семантичну суперечливість або неоднозначність інтерпретації респондентами. Видалення цього пункту підвищило коефіцієнт надійності α -Кронбаха з 0,889 до 0,905, що додатково підтверджує доцільність його виключення.

Ще одним прикладом є твердження №4, було виключено з остаточного варіанту опитувальника з огляду на низьку кореляцію з загальним показником шкали, що свідчить про його слабкий зв'язок із вимірюваним конструктом – рівнем залежності від смартфона.

Таблиця 2.

Аналіз дискримінативності окремих тверджень, які були виключені з остаточного варіанту опитувальника SADD

№ *	Твердження	Відповідь «Так»(%)	Відповідь «Скоріш за все, так»(%)	Відповідь «Можливо»(%)	Відповідь «Скоріш за все, ні»(%)	Відповідь «Ні»(%)
4	Я відчуваю занепокоєння, якщо не можу знайти свій смартфон.	53	27,8	9,6	7,8	1,7
19	Я часто користуюся смартфоном, коли мені нудно.	67,8	23,5	5,2	1,7	1,7

Аналіз розподілу відповідей за твердженням №4 також показав низьку дискримінативну здатність: понад 80% респондентів обрали варіанти «Так» або «Скоріше за все, так». Це означає, що твердження майже не відрізняє респондентів із різним рівнем залежності, оскільки позитивна відповідь на нього є типовою для більшості підлітків – незалежно від рівня проблемного використання смартфона. Слід також враховувати, що занепокоєння у разі втрати доступу до смартфона може бути зумовлене не лише проявами залежності, а й об'єктивною необхідністю – наприклад, потребою залишатися на

зв'язку, користуватися картами, спілкуватися у соцмережах або мати доступ до навчальних ресурсів.

Також вилучено твердження №19 значна частина респондентів (67,8%) вибрали відповідь «Так»), що також вказує на низьку дискримінативність пункту – він не виконує функцію диференціації респондентів за рівнем залежності. Нудьга як емоційний стан є поширеним тригером для використання будь-яких засобів дозвілля, зокрема смартфонів, тому таке твердження є надто очевидним і не дозволяє виявити саме патологічні ознаки поведінки. Крім того, часте користування смартфоном заради розваги чи уникнення нудьги не обов'язково свідчить про залежність – така поведінка може бути варіантом норми у сучасному підлітковому середовищі. Таким чином, твердження було вилучене через високу загальність, низьку дискримінативність та відсутність чіткого зв'язку з конструкцією залежності у клінічному чи проблемному сенсі.

Твердження №12 «Смартфон не впливає на виконання мною запланованих справ.» та Твердження №23 «Мені не потрібен смартфон, щоб покращити собі настрій.» були вилучені з фінальної версії опитувальника через логічну помилку у формулюванні. Хоча в опитувальнику використовувались як прямі, так і зворотні (негативно сформульовані) твердження, у цих двох випадках ми маємо справу не просто з запереченням, а фактично з подвійним запереченням, що робить їх нечіткими для оцінювання.

Наприклад, у твердженні №12 важко однозначно інтерпретувати як відповідь «Так», так і «Ні» – обидві можуть свідчити як про наявність, так і про відсутність ознаки залежно від того, як саме респондент зрозумів фразу. У результаті це унеможливорює правильне кодування відповіді за обраною логікою підрахунку балів, де чітко визначено, які відповіді відображають вищий або нижчий рівень залежності. Тобто, якщо в інших зворотних твердженнях відповідь «Так» означає «менша залежність», а «Ні» – «вища залежність», то тут логіка ламається: обидві відповіді не дають зрозумілого діагностичного сигналу.

Таким чином, було здійснено змістовний аналіз якості окремих тверджень авторського опитувальника «SADD» з метою підвищення його надійності та

валідності. У процесі психометричної перевірки виявлено низку пунктів, які мали або недостатню кореляцію із загальним показником шкали, або низьку дискримінативну здатність, або формулювання, що ускладнювали інтерпретацію відповіді. Це стосується, зокрема, тверджень №4, №12, №19, №23 та №26. На основі кількісного й якісного аналізу ці твердження було виключено з остаточної версії методики, що дозволило покращити її психометричні характеристики, зокрема підвищити показник α Кронбаха до рівня 0,901. Отже, ця процедура вилучення сприяла уточненню змісту шкали та забезпечила більшу точність у виявленні рівня залежності від смартфонів серед підлітків.

Висновки до другого розділу

Отже, було здійснено огляд існуючих підходів до вимірювання цифрових залежностей, зокрема залежності від смартфонів. Проаналізовано вітчизняні й зарубіжні психодіагностичні методики, що охоплюють такі шкали як SAS, MPPUS, SABAS, модифікації тесту Янг К. та інші. Їхній аналіз дозволив виявити спільні характеристики: орієнтацію на поведінкові, емоційні та соціальні компоненти залежності, наявність високих психометричних показників і значення шкал Лайкерта як базового способу оцінювання. Це створило методологічне підґрунтя для конструювання власного інструменту.

Представлено авторський опитувальник «SADD», створений спеціально для підліткової аудиторії. У процесі його розробки були враховані ключові концепції інтернет-залежності Янг К. та структура шкали залежності від смартфона Квон М. Опитувальник охоплює чотири змістові області – психологічні, поведінкові, соціальні ознаки та ставлення до користування смартфоном. Загальна кількість пунктів у початковій версії – 35 тверджень.

Також ми описали процедуру збору емпіричних даних. Вибірку склали 88 підлітків віком 12–18 років, які добровільно заповнили онлайн-опитувальник. Паралельно з авторським інструментом було використано модифікований тест

Янг К. для встановлення конкурентної валідності. Врахування етичних норм забезпечило анонімність і добровільність участі.

Проведено аналіз якості пунктів опитувальника за допомогою методів оцінки внутрішньої узгодженості (α Кронбаха), кореляції пунктів із загальною шкалою та аналізу дискримінативності. У результаті було вилучено 5 тверджень, які не відповідали критеріям: мали низьку кореляцію, погану дискримінативну здатність або семантичну неоднозначність. Це дозволило зменшити кількість пунктів до 30 і підвищити α Кронбаха до 0,901.

Таким чином, у межах цього розділу було розроблено й апробовано опитувальник для вимірювання рівня залежності від смартфонів у підлітків. Отримані результати створюють підґрунтя для проведення подальшого аналізу валідності та формулювання рекомендацій щодо використання інструменту в психологічній практиці, що стане предметом наступного розділу.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СМАРТФОНІВ

3.1. Перевірка психометричних властивостей опитувальника

Для оцінки внутрішньої узгодженості пунктів авторського опитувальника, спрямованого на вивчення залежності від смартфонів у підлітковому віці, було використано коефіцієнт альфа Кронбаха. Цей показник дозволяє визначити ступінь кореляції між усіма пунктами шкали, тобто наскільки вони узгоджені між собою та чи вимірюють один і той самий психологічний конструкт. Значення коефіцієнта коливається від 0 до 1, де $\alpha < 0,70$ вважається неприйнятним рівнем надійності, $\alpha = 0,70-0,79$ – досить добрим, $\alpha = 0,80-0,89$ – добрим, а $\alpha = 0,90-0,99$ – відмінним. Оптимальним пороговим значенням для прийнятної надійності інструменту є $\alpha \geq 0,70$ [36].

На етапі первинного аналізу показник внутрішньої узгодженості для всієї шкали становив $\alpha = 0,890$, що відповідає високому рівню надійності. Проте, після додаткової перевірки було виявлено, що два пункти – №4 та №26 – демонструють низькі кореляції з іншими пунктами та не сприяють покращенню загальної узгодженості опитувальника. У зв'язку з цим було прийнято рішення вилучити ці питання з остаточної версії.

Після видалення зазначених пунктів показник альфа Кронбаха зріс до $\alpha = 0,901$, що вже свідчить про відмінну внутрішню узгодженість опитувальника.

Для перевірки дискримінативних властивостей авторського опитувальника було використано коефіцієнт дельта Фергюсона (δ), який дозволяє оцінити здатність інструменту розрізняти респондентів за рівнем прояву досліджуваного явища. Іншими словами, цей показник демонструє, наскільки ефективно пункти опитувальника розподіляють учасників дослідження відносно мінімального та максимального значень шкали. Значення δ може варіюватися від 0 до 1, де чим

ближче показник до 1, тим вища дискримінативність. Вважається, що пороговим мінімумом для прийнятної дискримінативності є $\delta \geq 0,70$. [36, 37]

У результаті проведених обчислень дискримінативність розробленого опитувальника становила $\delta = 0,98$, що свідчить про його відмінну здатність розрізняти досліджуваних за рівнем залежності від смартфонів. Такий високий показник може вказувати на те, що опитувальник виокремлює респондентів із низькими, середніми та високими показниками за ознакою, яку ми досліджували, і дозволяє уникнути «розмитості» результатів.

Для перевірки валідності авторського опитувальника було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Застосування саме цього статистичного показника обумовлене характером шкал: авторський опитувальник містить політомічну шкалу оцінювання (від 0 до 4 балів), тоді як методика діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами ґрунтується на дихотомічній шкалі (відповідь «ніколи» – 0 балів, усі інші варіанти – 1 бал). У зв'язку з цим використання коефіцієнта Пірсона було б методологічно некоректним, а коефіцієнт Спірмена є доцільним у випадках, коли змінні мають різні рівні вимірювання. Перед проведенням кореляційного аналізу було перевірено розподіл результатів за обома методиками, який виявився близьким до нормального (див. рисунок 2 та 4).[47]

Встановлено, що між загальним балом за авторським опитувальником і результатами методики діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами існує статистично значущий прямий зв'язок помірної сили: $\rho = 0,421$; $p \leq 0,001$. Такий показник свідчить про значимий зв'язок помірної сили, який вказує, що явища суттєво пов'язані, проте нетотожні. Припускаємо, що вони є пов'язаними саме в частині спільного визначення адикції, але різняться відповідно до різниці в об'єкті залежності.

У результаті перевірки психометричних властивостей авторського опитувальника було встановлено, що інструмент демонструє належну внутрішню узгодженість, здатність ефективно диференціювати досліджуваних

за рівнем залежності та належну кореляцію зі схожим конструктом. Все це разом є переконливими підставами сподіватися на валідність методики. Разом з тим, з меншою ймовірністю похибки можливо буде стверджувати валідність методики після вивчення її психометричних властивостей на більшій вибірці і з залученням додаткових методів встановлення валідності конструкту (прогностична валідність, аналіз факторної структури). Це дозволяє зробити висновок, що опитувальник є придатним для подальшого використання в межах емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення залежності від смартфонів у підлітковому віці.

3.2. Результати та аналіз емпіричних даних за критеріальними показниками та взаємозв'язками між змінними

За результатами методики діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами виявлено що значна частина опитаних – 64,8% (див. рисунок 1.) демонструє ознаки девіантного рівня залучення до онлайн-ігор із матеріальними витратами. Такий показник може пояснюватися кількома факторами. По-перше, підлітковий вік – це період, коли інтерес до комп'ютерних ігор загалом, а особливо до змагальних або тих, які залучають фінансово (як-от «донатних») форматів, є досить високим. Багато популярних мобільних ігор містять елементи системної винагороди, що можуть стимулювати регулярне залучення, формуючи риси компульсивної поведінки.

По-друге, враховуючи легкий доступ до смартфонів та ігор із внутрішніми покупками, підлітки можуть швидко формувати звичку до цього типу активності, не завжди усвідомлюючи потенційні ризики. Також не варто виключати соціальні чинники – зокрема, потребу у визнанні в онлайн-спільнотах, вплив друзів або популярних стримерів, які романтизують або нормалізують «донатинг» у грі.

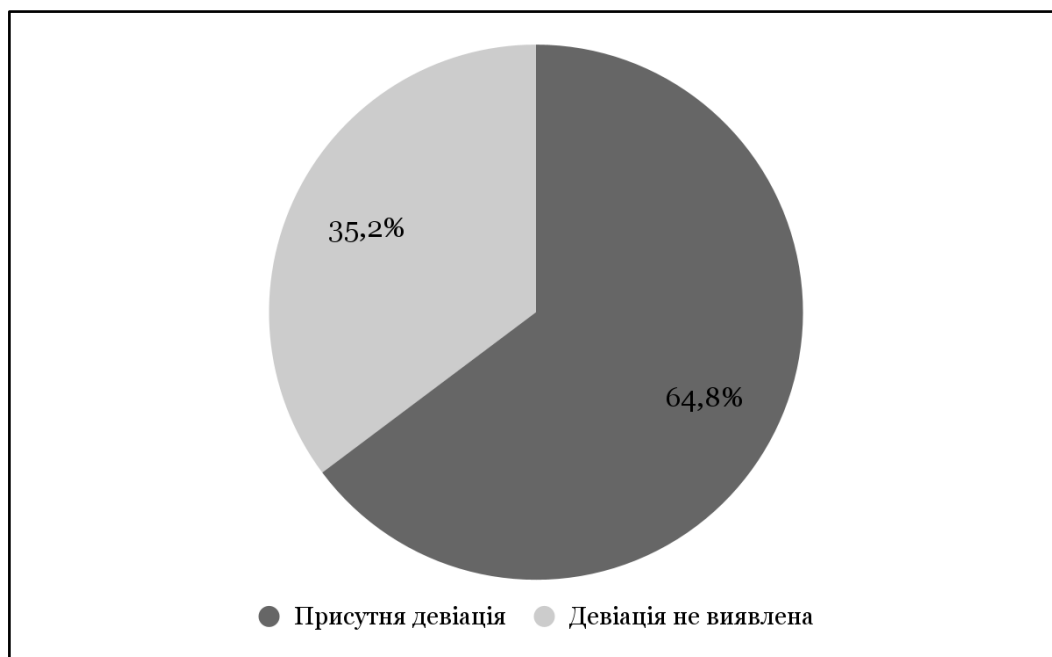


Рис.1.Розподіл результатів респондентів за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами

Аналіз частот за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами показав наступний розподіл даних у вибірці (Табл. 3.).

Таблиця 3

Описові статистики за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами

Розподіл показників за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами (n=88)							
<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>N</i>
8,67	8,5	7	4,8	0	20	763	88

Як видно з Рис. 2, емпіричний розподіл балів за методикою діагностика онлайн-ігор з матеріальними витратами не відрізняється від теоретично очікуваного нормального розподілу. Зокрема, це підтверджується результатами одновибіркового критерію Колмогорова-Смирнова, де $\lambda = 0,663$; $p = 0,771$. Отже, розподіл показників за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними

витратами у нашій вибірці відповідає розподілу цих показників у генеральній сукупності.

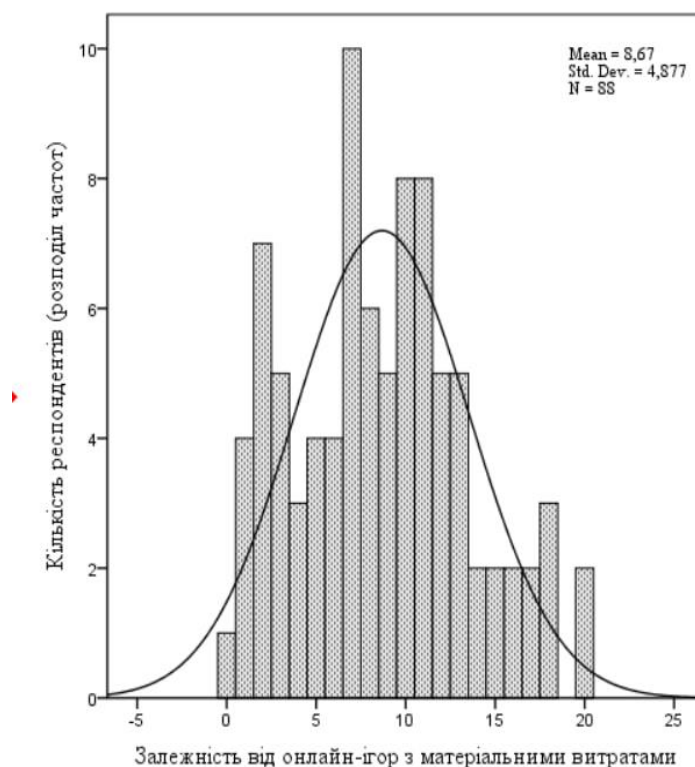


Рис.2. Теоретичний та емпіричний розподіл частот за Методикою діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами у досліджуваній вибірці (n=88)

Для зручності аналізу отриманих результатів авторського опитувальника було ухвалено рішення здійснити умовну градацію загального балу за шкалою опитувальника залежності від смартфонів. Зокрема, виділено три рівні вираженості ознак залежної поведінки:

- низький рівень – від 0 до 39 балів;
- середній рівень – від 40 до 79 балів;
- високий рівень – від 80 до 120 балів.

Умовний поділ балів носить скоріше аналітичний характер і не претендує на клінічну точність. Він допомагає орієнтуватися в отриманих результатах, але сам по собі не дозволяє робити чітких діагностичних висновків. Високий бал може вказувати на певні ознаки залежної поведінки, але це – радше сигнал. Щоб

підтвердити або спростувати наявність проблеми, необхідне додаткове обстеження з використанням інших психодіагностичних інструментів і більш глибокий аналіз психологічного стану респондента.

Аналіз результатів дослідження показав (див. рисунок 3.), що більшість учасників (63,6 %) виявили середній рівень вираженості ознак залежності. При цьому по 18,2 % респондентів належать до груп із низьким та високим рівнями відповідно. Така картина вказує на широку поширеність окремих проявів проблемного використання смартфонів серед підлітків

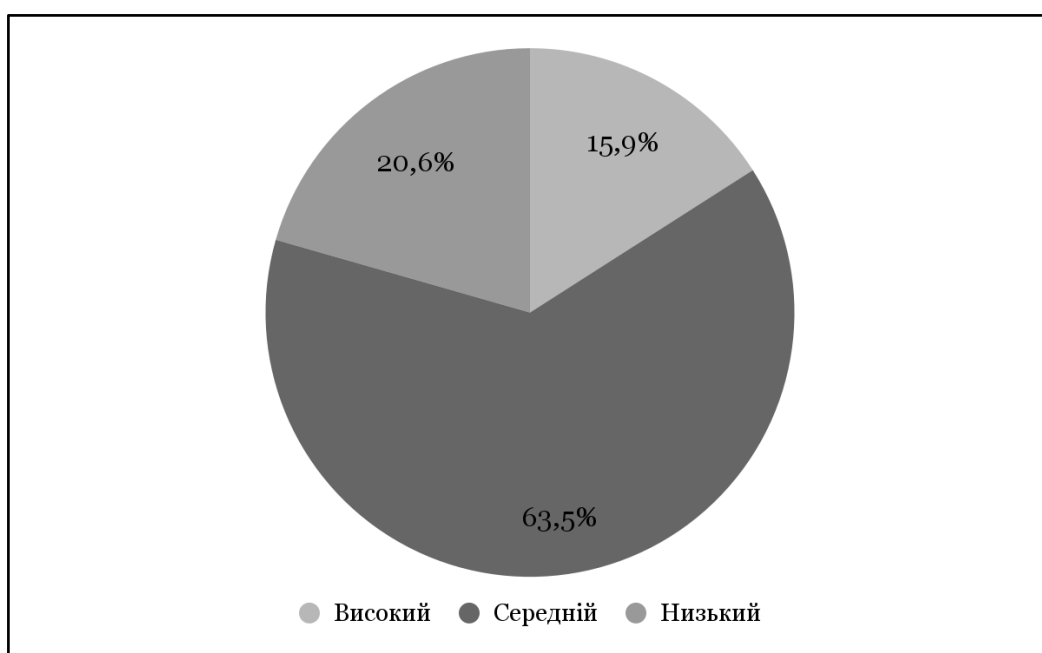


Рис.3.Розподіл результатів респондентів за авторським опитувальником вимірювання рівня залежності від смартфона у підлітковому віці

Аналіз частот за авторським опитувальником вимірювання рівня залежності від смартфона у підлітковому віці показав наступний розподіл даних у вибірці (Табл. 4.).

Описові статистики за опитувальником «SADD»

Розподіл показників за опитувальником «SADD» (n=88)							
<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>N</i>
58,39	56,39	43	20,46	12	102	5138	88

Як видно з Рис.4, емпіричний розподіл балів за опитувальником «SADD» витратами не відрізняється від теоретично очікуваного нормального розподілу. Зокрема, це підтверджується результатами одновибіркового критерію Колмогорова-Смирнова, де $\lambda = 0,761$; $p = 0,609$. Отже, розподіл показників за опитувальником «SADD» у нашій вибірці відповідає розподілу цих показників у генеральній сукупності.

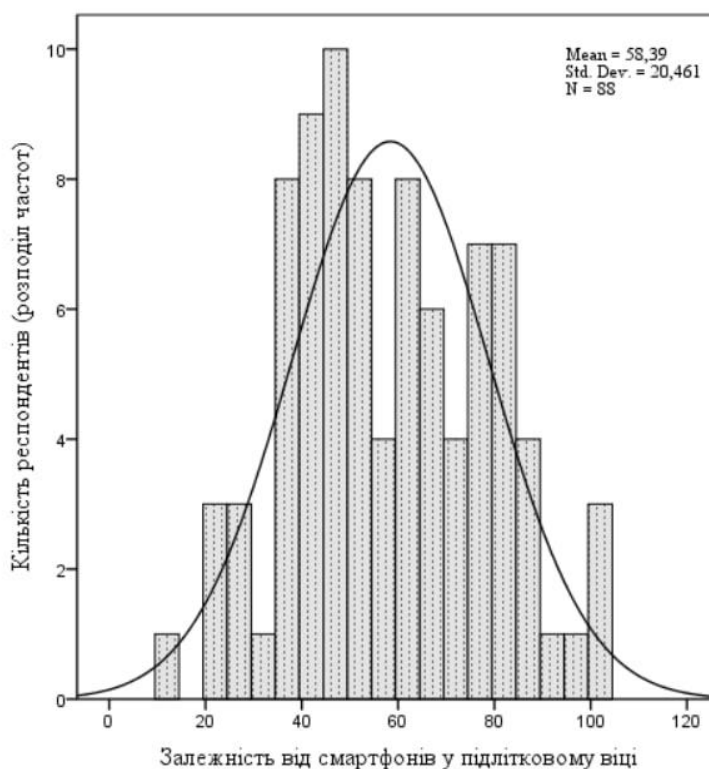


Рис.4. Теоретичний та емпіричний розподіл частот за опитувальник «SADD» у досліджуваній вибірці (n=88)

Оскільки нас цікавило не лише кількісне вираження залежності, а й особисте ставлення підлітків до неї, було логічно дослідити, як цей емоційно-рефлексивний компонент (шкала Ставлення), введений нами як авторське доповнення до опитувальника, пов'язаний з основними проявами залежності. З цією метою ми провели кореляційний аналіз між шкалою Ставлення та ключовими субшкалами методики SADD – психологічними, соціальними та поведінковими ознаками залежності від смартфонів – із використанням коефіцієнта кореляції попарних добутків Пірсона.

Встановлено, що між шкалою ставлення та шкалою психологічних ознак існує прямопропорційний слабкий, але статистично достовірний зв'язок ($R = 0,371$; $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що негативне ставлення до власної залежності частково пов'язане з наявністю психологічних проявів (наприклад, тривожності або роздратованості при відсутності доступу до смартфона).

Між шкалою ставлення та шкалою соціальних ознак також виявлено прямопропорційний зв'язок, який є дещо сильнішим ($R = 0,436$; $p \leq 0,001$). Це може свідчити про усвідомлення підлітками соціальних наслідків залежності (наприклад, погіршення комунікації в реальному житті чи конфлікти з оточенням). Найслабший, хоча й достовірний зв'язок зафіксовано між шкалою ставлення та шкалою поведінкових ознак ($R = 0,307$; $p = 0,004$). Це може вказувати на те, що підлітки не завжди усвідомлюють або визнають свої поведінкові патерни як проблемні.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність включення шкали Ставлення до структури опитувальника, оскільки вона може допомогти виявити емоційно-рефлексивний компонент залучення до смартфонів і його взаємозв'язок із іншими аспектами залежності.

Після аналізу взаємозв'язків між окремими шкалами опитувальника, наступним кроком стало вивчення можливих статевих відмінностей у рівні потенційної залежності від смартфонів. Для перевірки наявності чи відсутності статевих відмінностей у загальному балі за методикою SADD було застосовано t-критерій для незалежних вибірок. Згідно з результатами, середній показник залежності у дівчат ($M = 61,13$; $SD = 20,31$) виявився значно вищим, ніж у хлопців

($M = 47,72$; $SD = 17,80$). Різниця між групами є статистично значущою: $t(29,47) = -2,77$, $p = 0,01$.

Таким чином, можна зробити висновок, що у межах досліджуваної вибірки дівчата демонструють вищі показники за шкалою потенційної залежності від смартфонів порівняно з хлопцями. Водночас слід враховувати обмеження вибірки зокрема дисбаланс у чисельності груп. Крім того, це ставить питання на перспективу (для стандартизації) про те, чи будуть різними норми за опитувальником для хлопців і дівчат.

Важливим чинником, що потенційно впливає на розвиток залежності від смартфонів, є тривалість щоденного користування пристроєм. Оскільки частота взаємодії з гаджетом може слугувати індикатором формування залежної поведінки, доцільно було проаналізувати, скільки часу підлітки проводять зі смартфоном та чи існує зв'язок між цим показником і рівнем залежності.

У процесі дослідження було проаналізовано дані щодо середньої тривалості щоденного використання смартфонів серед учасників вибірки. Виявилось, що найбільша частка підлітків (42,4%) проводить у смартфоні від 3 до 5 годин щодня (див. рисунок 5.). Такий результат відображає типову тенденцію сучасного цифрового середовища, в якому смартфон виступає не лише засобом комунікації, а й джерелом інформації, розваг і соціальної взаємодії.

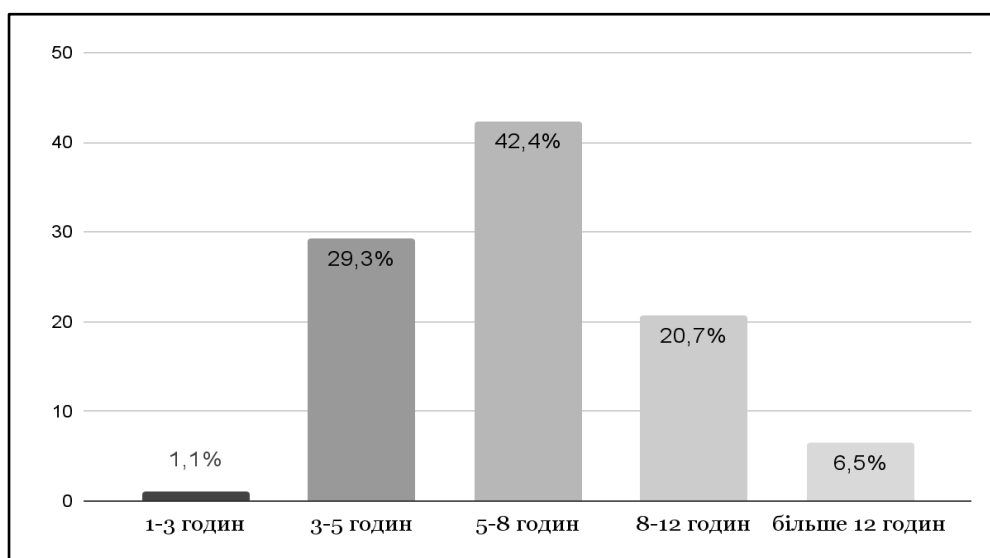


Рис.5.Розподіл респондентів за часом використання мобільного телефону

Для перевірки наявності зв'язку між тривалістю користування смартфоном і рівнем залежності від нього, ми застосували коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона. Встановлено, що між загальним балом за шкалою SADD та кількістю годин, проведених у смартфоні, існує слабкий, але статистично значущий прямий зв'язок: $r = 0,293$; $p = 0,006$.

Це свідчить про те, що зі зростанням тривалості користування смартфоном спостерігається певна тенденція до підвищення рівня проявів залежної поведінки. Варто зазначити, що сила зв'язку є невисокою, що вказує на наявність додаткових факторів, які можуть впливати на формування залежності (наприклад, мотивація використання, типи онлайн-активностей, особистісні характеристики тощо).

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що залежність від смартфонів є досить поширеним явищем серед підлітків. Значна частина учасників демонструє ознаки проблемного використання смартфонів, а також залучення до онлайн-ігор з матеріальними витратами. Виявлені статистично значущі зв'язки між окремими аспектами залежності (психологічними, соціальними, поведінковими) та емоційним ставленням до неї, тривалістю користування смартфоном, а також статевими відмінностями свідчать про складність і багатовимірність цього феномену.

3.3. Практичні рекомендації та потенційні напрями подальших досліджень

На основі психометричного аналізу авторського опитувальника та результатів емпіричного дослідження можна запропонувати низку практичних рекомендацій щодо його вдосконалення та подальшого застосування в науковій і прикладній психологічній практиці.

Насамперед варто звернути увагу на формулювання окремих пунктів опитувальника. Деякі твердження виявилися складними для коректного

оцінювання, оскільки їхня логічна структура (заперечення, подвійний зміст або неочевидна смислова спрямованість) створювала труднощі в присвоєнні відповідних балів. Зокрема, це стосується твердження №12 «Смартфон не впливає на виконання мною запланованих справ» і твердження №23 «Мені не потрібен смартфон, щоб покращити собі настрій». Ці пункти були вилучені з фінальної версії опитувальника саме через неоднозначність їхньої інтерпретації, що ускладнювало об'єктивне кодування відповідей.

У подальшій роботі рекомендується формулювати твердження максимально прямо і однозначно. Наприклад, вилучені пункти можна було б переформулювати як «Смартфон заважає мені виконувати заплановані справи» та «Я використовую смартфон, щоб покращити собі настрій». Такий підхід дозволить респондентам легше інтерпретувати зміст запитання і дасть змогу більш точно оцінити відповідь, що, в свою чергу, підвищить надійність і валідність опитувальника.

Крім того, звертає на себе увагу формулювання ще двох пунктів – №4 «Я відчуваю занепокоєння, якщо не можу знайти свій смартфон» і №19 «Я часто користуюся смартфоном, коли мені нудно». Хоча ці твердження демонструють змістову релевантність до теми, вони є надто загальними і потенційно стосуються як осіб із залежністю, так і тих, у кого така ще не сформувалася. Для підвищення дискримінативності пунктів та їх точнішої спрямованості на виявлення саме адиктивної поведінки, доцільно переформулювати їх у більш специфічному контексті. Наприклад: «Коли не можу знайти смартфон, відчуваю, ніби втратив(ла) доступ до чогось життєво необхідного.» або «Єдиний спосіб подолати нудьгу для мене – це користування смартфоном.». Такі зміни зроблять пункти більш чутливими до залежнісних патернів.

Попри певні труднощі з формулюваннями, ці твердження варто залишити в опитувальнику після їхньої адаптації. Вони відображають важливі поведінкові ознаки, які можуть вказувати на наявність залежності від смартфона. Наприклад, оновлені варіанти тверджень №4 та №19 допомагають відрізнити звичайне

використання смартфона від надмірного – коли людина відчуває паніку без доступу до нього або не шукає інших способів побороти нудьгу, крім як через телефон. Такі питання дають можливість краще виявити рівень залученості та залежності, тому їх варто зберегти у структурі опитувальника.

Щодо практичного застосування, опитувальник може бути корисним для шкільних психологів, соціальних працівників, а також батьків і педагогів, які прагнуть виявити ранні ознаки надмірного користування смартфоном серед підлітків. Його можна адаптувати для скринінгу в рамках шкільних програм психопрофілактики або ж як додатковий інструмент у процесі індивідуального консультування.

У подальших дослідженнях важливо розширити вибірку, зробивши її більшою та різноманітнішою за віком, статтю й соціально-економічними характеристиками. Це дозволить перевірити, наскільки стабільними є отримані психометричні результати в різних групах, а також виявити потенційні відмінності між ними. Крім того, перспективним напрямом є проведення факторного аналізу, який допоможе виявити приховані компоненти структури опитувальника. Завдяки цьому можна буде визначити окремі підшкали (наприклад, контроль поведінки, емоційна залежність, соціальне використання) і глибше зрозуміти, як саме проявляється залежність від смартфонів як складне психологічне явище.

Таким чином, авторський опитувальник має потенціал для подальшого вдосконалення та широкого практичного застосування, зокрема в освітньому середовищі та психологічному консультуванні. Запропоновані зміни у формулюваннях, розширення вибірки та проведення факторного аналізу дозволять встановити точніші з точки зору можливої похибки вимірювання психометричні характеристики, переконливіше валідизувати, а також стандартизувати. У комплексі це сприятиме глибшому розумінню феномену та ефективнішому виявленню ризикових проявів у підлітковому середовищі.

Висновок до третього розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження неспростовано, що авторський опитувальник для вивчення залежності від смартфонів у підлітків є надійним та валідним інструментом. Після вилучення двох пунктів із низькими кореляціями внутрішня узгодженість шкали досягла високого рівня ($\alpha = 0,901$), а дискримінативна здатність також виявилася відмінною ($\delta = 0,98$). Валідність обґрунтовується значущими кореляційними зв'язками з іншою методикою діагностики цифрової залежності.

Результати дослідження вказують на те, що проблема надмірного користування смартфоном є досить поширеною серед підлітків: більшість респондентів продемонстрували середній рівень ознак залежності, а також високу залученість до онлайн-ігор із матеріальними витратами. Встановлено, що дівчата мають вищі показники залежності порівняно з хлопцями, що може бути зумовлено соціальними особливостями та відмінностями в цілях використання смартфона.

Окрему увагу привертають зв'язки між емоційним ставленням до власної поведінки та іншими проявами залежності. Найвищі кореляції спостерігаються із соціальними аспектами, що свідчить про здатність підлітків усвідомлювати соціальні наслідки залежності, тоді як поведінкові прояви часто залишаються поза зоною критичного осмислення. Це підкреслює важливість включення емоційно-рефлексивного компонента в структуру діагностики.

У перспективі доцільно вдосконалити формулювання окремих тверджень, залучити більшу вибірку для перевірки стабільності показників та провести факторний аналіз для глибшого розуміння структури феномену залежності від смартфонів у підлітковому віці, а також вивчити прогностичну валідність, стандартизувати опитувальник

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження були реалізовані всі поставлені завдання, що дозволило комплексно розкрити феномен залежності від смартфонів у підлітковому віці.

1.З'ясовано, що підлітковий вік є особливо вразливим до формування залежності від смартфона, через сукупність психологічних, соціальних та фізіологічних чинників. Зокрема, становлення ідентичності, потреба у соціальному схваленні, емоційна нестабільність та прагнення до автономії створюють сприятливі умови для формування компульсивної поведінки у взаємодії зі смартфоном. Залежність від смартфона виникає не від самого пристрою як такого, а від тих функцій, які він надає, і які задовольняють певні психологічні потреби користувача.

2. Здійснено огляд існуючих підходів до вимірювання цифрових залежностей, зокрема залежності від смартфонів. Проаналізовано вітчизняні й зарубіжні психодіагностичні методики, що охоплюють такі шкали як SAS, MPPUS, SABAS, модифікації тесту Янг К. та інші. Їхній аналіз дозволив виявити спільні характеристики: орієнтацію на поведінкові, емоційні та соціальні компоненти залежності, наявність високих психометричних показників і значення шкал Лайкерта як базового способу оцінювання. Це створило методологічне підґрунтя для конструювання власного інструменту.

3. Створено авторський опитувальник «SADD», побудований на концептуальних положеннях К. Янг і М. Квон. Він охоплює чотири змістові шкали: поведінкові, психологічні, соціальні ознаки залежності та шкалу ставлення до власного користування смартфоном. Завдання сформульовані у вигляді тверджень і оцінюються за шкалою Лайкерта, що дозволяє врахувати як інтенсивність, так і контекст поведінки респондента.

4. Проведено пілотажне дослідження на вибірці з 88 підлітків віком від 12 до 18 років. За допомогою програми SPSS було здійснено перевірку психометричних властивостей створеного опитувальника. Початкове значення

коефіцієнта альфа Кронбаха для всієї шкали становило 0,890, що відповідає високому рівню внутрішньої узгодженості. Після вилучення двох пунктів із низькими кореляційними показниками (твердження №4 та №26), коефіцієнт зріс до 0,901, що свідчить про відмінну надійність інструменту. Дискримінативність шкали, виміряна за допомогою дельта Фергюсона, склала 0,98, що свідчить про здатність опитувальника ефективно розрізняти респондентів за рівнем прояву залежності. Також проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена, який виявив помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0,421$; $p \leq 0,001$) між результатами авторського опитувальника та показниками за модифікованою методикою К. Янг (оцінювалася в дихотомічному форматі). Обидва розподіли попередньо було перевірено на нормальність за критерієм Колмогорова–Смирнова і визнано прийнятними. Дослідження також виявило гендерні відмінності у рівнях залежності: дівчата продемонстрували значно вищі середні показники ($M = 61,13$; $SD = 20,31$) порівняно з хлопцями ($M = 47,72$; $SD = 17,80$), при цьому різниця є статистично значущою ($t(29,47) = -2,77$; $p = 0,01$), що може свідчити про більшу емоційну залученість або різні мотиваційні механізми використання смартфонів у представників різних статей. Крім того, проведений кореляційний аналіз підтвердив важливість емоційного ставлення до смартфона: найвищі кореляції шкали «Ставлення» спостерігалися саме з соціальними аспектами залежності, що вказує на усвідомлення підлітками соціальних наслідків власної поведінки. У результаті статистичного аналізу з фінального варіанта було вилучено 5 пунктів, і остаточно версія опитувальника включає 30 завдань. Отримані показники підтверджують надійність і валідність інструменту, що дає підстави для його подальшого використання в дослідницьких і прикладних цілях.

5. У межах дослідження було сформульовано низку практичних рекомендацій щодо вдосконалення авторського опитувальника. Зокрема, запропоновано змінити формулювання деяких завдань для усунення семантичної двозначності, а також конкретизувати зміст окремих пунктів для підвищення їх дискримінативної здатності та чутливості до проявів залежної

поведінки. У перспективі доцільно залучити більшу вибірку для перевірки стабільності показників та провести факторний аналіз для глибшого розуміння структури феномену залежності від смартфонів у підлітковому віці, а також вивчити прогностичну валідність та стандартизувати опитувальник

Отже, дослідження підтвердило актуальність проблеми залежності від смартфонів у підлітків та продемонструвало можливість створення валідного психодіагностичного інструменту, адаптованого до українського контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин: Збірник наукових статей. – Кропивницький : ЦРоЛ, 2023. 598 с.
2. Бартошик І. М. *Вплив гаджетів на психічний розвиток дитини*. 2023.
3. Білик Л. *Схильність до смартфон-залежності в контексті емоційного благополуччя*. 2021.
4. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку // *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23–27.
5. Вигівська В. М., Гуріна З. В. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків // *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 196–199.
6. Вересова О. В. Соціально-психологічні чинники залежності старшокласників від гаджетів: Кваліфікаційна робота. Ізмаїл, 2024. 58 с.
7. Вікова психологія : конспект лекцій / уклад. П. І. Сахно, Н. М. Теслик. – Суми : СумДУ, 2024. – 194 с.
8. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці // *Вісник ЧНПУ. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 128. С. 72–75.
9. Карпук Ю., Гошовська Д. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі // *Особистість і суспільство*. Луцьк: ПП «Іванюк», 2019. С. 42–44.
10. Корінчак Л. Особливості фізіології підліткового віку та вплив гормональних змін // *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 6(6). С. 102–110. Режим доступу: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6\(6\)-102-110](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-6(6)-102-110).
11. Кутіщенко В. П. *Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій*. 2010.
12. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія // *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 37–46.
13. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді // *Вісник НУОУ*. 2024. С. 102–112.

- 14.Мудрик А. Б. *Психологія залежної поведінки*. Луцьк: ПП «Іванюк В. П.», 2022. 236 с.
- 15.Немеш О. М. *Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту*. Київ: Слово, 2017. 391 с.
- 16.Нікітчук У. І. *Психологічне тестування: навч.-метод. посібник*. Острог: Нац. ун-т «Острозька академія», 2015.
- 17.Петрик Н. С., Федорів О. Є. Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків // *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2023. № 3. С. 17–22.
- 18.Приходько Ю. О., Юрченко В. І. *Психологічний словник-довідник*. 2012.
- 19.Сайко Д., Степанчук В., Турчук Т., Нікітчук У. Проблема вимірювання ставлень у сучасних психологічних дослідженнях // *Universum*. 2024. № 7. С. 256–263.
- 20.Столяренко А. М., Городокін А. Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності. 2023.
21. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології: Збірник доповідей*. Кропивницький, 2021. 227 с.
- 22.Уркаєв В. С., Плєскач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор // *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 16. С. 190–210.
- 23.Шарафутдінова О. В. Залежність від смартфонів у контексті психологічного благополуччя // *Молодий вчений*. 2023.
- 24.Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя // *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 38. С. 189–199.
- 25.Agus M., Mascia M. L., Bonfiglio N. S., Penna M. P. The Italian version of the MPPUS // *Heliyon*. 2022. Т. 8, № 12.
- 26.Anderson M., Faverio M., Gottfried J. *Teens, social media and technology 2023*. Pew Research Center, 2023.
- 27.Bekaroğlu E., Yilmaz T. Nomophobia: Diagnosis and Treatment // *Current*

- Approaches in Psychiatry*. 2020. Vol. 12, № 1. P. 131–142.
28. Bian M., Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital // *Social Science Computer Review*. 2015. Vol. 33, № 1. P. 61–79.
 29. Bianchi A., Phillips J. G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use // *CyberPsychology & Behavior*. 2005. Vol. 8, № 1. P. 39–51.
 30. Billieux J. et al. Can disordered mobile phone use be considered addiction? // *Current Addiction Reports*. 2015. Vol. 2, № 2. P. 156–162.
 31. Cesareo M., Tagliabue M., Oppo A., Moderato P. The ubiquity of social reinforcement: A nudging exploratory study to reduce the overuse of smartphones in social contexts // *Cogent Psychology*. 2021. Vol. 8, № 1.
 32. Csibi S. et al. Psychometric properties of SABAS // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018. Vol. 16, № 2. P. 393–403.
 33. Dudar E. V., Velichko V. M. Problem of Internal Communication Adolescents // *Young Scientist*. 2018. Vol. 64. Режим доступа: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-90>.
 34. Griffiths M. D. Facebook Addiction... // *Psychological Reports*. 2012. Vol. 110, № 2. P. 518–520.
 35. Griffiths M. D. Internet sex addiction: A review... // *Addiction Research and Theory*. 2012. Vol. 20. P. 111–124.
 36. Griffiths M. D., Kuss D. Adolescent social media addiction (revisited) // *Education and Health*. 2017. Vol. 35, № 3. P. 49–52.
 37. James R. J. E. et al. Understanding behavior in smartphone addiction: A scoping review // *Addictive Behaviors*. 2022. Art. 107503.
 38. Jin Jeong Y. et al. Smartphone addiction vs Internet addiction // *Behaviour & Information Technology*. 2019. Vol. 39, № 5. P. 578–593.
 39. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet and Gaming Addiction // *Brain Sciences*. 2012. Vol. 2, № 3. P. 347–374.
 40. Kwon M. et al. Development of a Smartphone Addiction Scale // *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8, № 2. e56936.

41. Lenhart A. Teens, smartphones & texting. 2012.
42. León-Mejía A. C. et al. A systematic review on nomophobia. 2021.
43. Nikhita C. S. et al. Prevalence of mobile phone dependence // *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2015. Vol. 9, № 11. VC06.
44. Rosenberg K. P., Feder L. C. *Behavioral Addictions*. Elsevier, 2014. 416 p.
45. Sharma R. K. *Educational Psychology*. Wisdom Press, 2022.
46. Sserunkuuma J. et al. Problematic internet use among medical students // *PLoS ONE*. 2023. Vol. 18, № 5. e0286424.
47. Van Aert R. C., Van Assen M. A. Reproducibility in psychology // *Behavior Research Methods*. 2018. Vol. 50. P. 1515–1539.
48. WHO. Mental health of adolescents. Режим доступа:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
49. Xie X., Dong Y., Wang J. Sleep quality as mediator of smartphone use and symptoms // *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7, № 2. P. 466–472.
50. Yildirim C., Correia A. P. Exploring the dimensions of nomophobia // *Computers in Human Behavior*. 2015. Vol. 49. P. 130–139.
51. Young K. S. Internet Addiction: A New Clinical Disorder // *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, № 3. P. 237–244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал Методики діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами.

Інструкція.

Вам пропонується відповідати на запитання, які призначені для оцінки міри захоплення онлайн-іграми. Для відповіді на запитання оберіть найбільш точну із запропонованих альтернатив та напишіть «+» у відповідній клітинці.

Питання	Ніколи	Іноді	Регулярно	Часто	Постійно
1. Ви помічаєте, що проводите за грою, яка вимагає фінансових витрат, більше часу, ніж мали намір?					
2. Чи ви нехтували домашніми справами, щоб подовше пограти?					
3. Ви надасте перевагу грі, замість необхідного спілкування з близькою людиною?					
4. Чи знайомитеся з іншими гравцями, перебуваючи в грі?					
5. Роздратовуєтесь через те, що знайомі підказують кількість часу і коштів, витрачених на гру?					
6. Чи відзначаєте ви, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, як це зазвичай багато часу проводите в грі?					
7. Ви перевіряєте можливість взяти участь у грі раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?					

8. Чи відзначаєте ви, що знижується продуктивність праці (навчання) через захоплення грою?					
9. Ви займаєте оборонну позицію і пробуєте, коли вас питають про часи і фінансові витрати на гру?					
10. Ви блокуєте думки, які вас турбують, про ваші реальні витрати, думаючи про гру?					
11. Ви відчуваєте себе у періодичній черговій грі?					
12. Ви відчуваєте, що життя без гри нудне, порожнє і безрадісне?					
13. Чи ви сваритесь, критикує або іншим чином висловлюєте свою протидію, коли хтось намагається відволікти вас від гри?					
14. Ви нехтуєте сном, залишаючись у грі?					
15. Ви передчуваєте як будете у грі, перебуваючи поза грою?					
16. Ви кажете собі: 'Ще трохи', перебуваючи в грі?					
17. Відзначаєте поразки в спробах скоротити час і фінансові витрати на гру?					
18. Чи зазначаєте ви приховані кількість часу і фінансових затрат на гру?					

**Стимульний матеріал авторського опитувальника «SADD»
(Smartphone Addiction Diagnostic for Adolescents)**

Інструкція:

«Пропонуємо Вам перелік тверджень, які стосуються різних сторін життя. Із кожним Ви можете погодитися або ні. Уважно прочитайте твердження та позначте свою відповідь. Немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте чесно та ретельно читайте кожне твердження. Виберіть цифру яка найкраще описує ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із наведених тверджень:

1. Так.
2. Скоріше за все, так.
3. Можливо.
4. Скоріше за все, ні.
5. Ні.»

Питання	Так	Скоріше за все, так	Можливо	Скоріше за все, ні	Ні
1. Я почуваюся знервовано та нетерпляче, коли не тримаю смартфон у руках.					
2. Я часто не можу зосередитися на навчанні через постійне використання смартфона.					
3. Я не можу втриматися від перевірки смартфона, навіть коли знаю, що це заважає.					

4. Я лягаю спати значно пізніше, бо довго сиджу в телефоні.					
5. Мої друзі вважають, що бути постійно онлайн — це нормально.					
6. Без телефона з'являється відчуття, що щось важливе втрачається або пропускається.					
7. Я не відчуваю, що смартфон заважає моїм навчанню чи роботі.					
8. Я користуюся смартфоном лише тоді, коли виникає потреба.					
9. У моєму колі спілкування звично відповідати на повідомлення одразу, навіть під час занять чи зустрічей.					
10. Я можу тривалий час бути без смартфона і почуватися при цьому комфортно.					
11. Я часто беру смартфон до рук, навіть не помічаючи, для чого саме.					
12. Я не знаю, що проводжу багато часу в телефоні.					
13. Коли я відчуваю стрес, беру у руки смартфон, щоб хоч трохи заспокоїтись.					

14. Мені легше висловитись у месенджері, ніж поговорити віч-на-віч.					
15. Я відчуваю залежність від телефона, коли не чую жодного звуку чи повідомлення.					
16. Я відчуваю злість, якщо хтось просить мене відкласти телефон.					
17. Я важко чітко знаю, де, як і коли я користуюся смартфоном.					
18. Для мене важливо бути онлайн і в курсі всього, навіть якщо це займає багато часу.					
19. Люди довкола кажуть мені, що я забагато користуюся смартфоном.					
20. Я часто користуюся смартфоном у громадських місцях, але безпечно.					
21. Я часто користуюся смартфоном довше, ніж планувалося.					
22. Мені легко обійтись без смартфона під час зустрічей з друзями.					
23. Я помічаю, що кожна спроба скоротити час користування смартфоном триває недовго.					

24. Мені складно дотримуватись власних правил або лімітів щодо користування телефоном.					
25. Я рідко користуюся смартфоном під час навчання чи заборонено (наприклад, на уроці чи під час важливої розмови).					
26. Мені вдається суворо обмежуватись у користуванні смартфоном без особливих труднощів.					
27. Коли потрібно зосередитись, смартфон мені не заважає.					
28. Я дотримуюсь етикету в ситуаціях, де цього вимагає етикет або правила.					
29. Я легко витримую день без смартфона, якщо маю важливі справи.					
30. Я не почуваюся залежним від смартфона взагалі.					