

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: “ПРОБЛЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ:
ВИМІРЮВАННЯ, ПРОГНОСТИЧНА ЗДАТНІСТЬ”

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41

Напряму підготовки 053 Психологія
Денищук Валентина Сергіївна

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент,
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ ЯК ПРЕДМЕТ ВИМІРЮВАННЯ.....	8
1.1. Концептуалізація проблемного використання мобільного телефону	8
1.2. Теоретичні моделі проблемного використання мобільного телефону	9
1.3. Можливості вимірювання проблемного використання мобільного телефону	13
Висновок до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ	20
2.1. Методичні аспекти організації дослідження.....	20
2.2. Структура авторського опитувальника ПВМТ та методичний інструментарій дослідження.....	22
2.3. Методи статистичної обробки даних.....	28
Висновок до розділу 2	30
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМЕТРИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ПРОГНОСТИЧНОЇ ЗДАТНОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ.....	31
3.1. Аналіз внутрішньої узгодженості опитувальника	31
3.2. Оцінка ретестової надійності	33
3.3. Дослідження дискримінативності.....	36
3.4. Перевірка конкурентної валідності	40
3.5. Вивчення прогностичної валідності	43
Висновок до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімке поширення мобільних технологій зумовлює зростання наукового інтересу до феномену надмірного та проблемного використання мобільного телефону. За даними Міжнародного союзу електрозв'язку [11], кількість користувачів мобільного інтернету у світі перевищила 5,4 мільярда осіб, що становить понад 68% населення планети. У цих умовах мобільний телефон стає не лише засобом комунікації, а й постійним джерелом інформації, навчальної активності та дозвілля, що підвищує ризики формування дисфункційних патернів використання.

Особливу увагу привертає студентська молодь як одна з найбільш активних груп користувачів смартфонів. Дослідження засвідчують, що проблемне використання смартфона може бути пов'язаним зі зниженням академічної успішності, порушеннями сну та психологічним неблагополуччям, зокрема підвищенням рівня тривожності й депресивних проявів [14, 25]. Водночас для якісного вивчення цього явища та впровадження профілактичних і корекційних програм необхідною умовою є наявність надійних психодіагностичних інструментів, здатних точно вимірювати індивідуальні відмінності у проблемному використанні мобільного телефону.

У попередній курсовій роботі було здійснено теоретичний аналіз проблемного використання мобільного телефону, визначено його ключові компоненти (компульсивне використання, симптоми відміни, функційні порушення, регуляторну недостатність, уникнення та когнітивні порушення) та розроблено оригінальний опитувальник із 30 тверджень, структурованих у п'ять субшкал: когнітивну, емоційну, поведінкову, фізіологічну та соціальну. Пілотажне дослідження на вибірці з 30 студентів продемонструвало високу внутрішню узгодженість опитувальника (α Кронбаха від 0,93 до 0,94) та його диференціюючу здатність (δ Фергюсона = 0,95), що підтвердило перспективність розробленого інструменту.

Однак для повноцінного впровадження опитувальника в науково-дослідну та практичну діяльність необхідна його комплексна психометрична валідизація на репрезентативній вибірці. Наша кваліфікаційна робота є логічним продовженням курсового дослідження та спрямована на всебічну перевірку надійності (внутрішньої узгодженості та ретестової стабільності), валідності (конкурентної та прогностичної) розробленого інструменту. Апробація опитувальника дозволить отримати науково обґрунтовані докази його психометричних властивостей, визначити можливості та обмеження у застосуванні, а також сформувані нормативні показники для інтерпретації результатів.

Актуальність цього дослідження визначається: зростанням поширеності проблемного використання мобільного телефону серед студентської молоді та необхідністю науково обґрунтованого вимірювання цього феномену; відсутністю в українському науковому просторі апробованих психодіагностичних інструментів для діагностики проблемного використання мобільних пристроїв; необхідністю перевірки психометричних властивостей розробленого в курсовій роботі опитувальника на репрезентативній вибірці; потребою у валідному інструментарії для подальших наукових досліджень і розробки профілактичних програм.

Об'єкт дослідження: Проблемне використання мобільного телефону.

Предмет дослідження: Надійність, валідність та прогностична здатність опитувальника проблемного використання мобільного телефону у вибірці студентської молоді.

Мета дослідження: Здійснити комплексну психометричну валідизацію розробленого опитувальника проблемного використання мобільного телефону шляхом перевірки його надійності, валідності, дискримінативності та прогностичної здатності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до концептуалізації та вимірювання проблемного використання мобільного телефону;
2. Дослідити надійність опитувальника шляхом аналізу внутрішньої узгодженості та ретестової стабільності;
3. Перевірити дискримінативність пунктів опитувальника та його конкурентну валідність через кореляційний аналіз із Тестом інтернет-залежності К. Янг;
4. Вивчити прогностичну валідність опитувальника шляхом встановлення зв'язку загального балу з показниками депресії, тривоги та стресу;

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукової літератури з проблем психометричної валідизації діагностичних інструментів та проблемного використання цифрових технологій.

Емпіричні методи: Розроблений опитувальник проблемного використання мобільного телефону; Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (для перевірки конкурентної валідності); Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) (для перевірки прогностичної валідності).

Математико-статистичні методи: описова статистика (середнє арифметичне, медіана, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес); аналіз внутрішньої узгодженості (коефіцієнт α Кронбаха, скоригована кореляція пунктів із загальним балом); оцінка ретестової надійності (коефіцієнт кореляції Пірсона); аналіз дискримінативності пунктів (дельта Фергюсона, метод контрастних груп); кореляційний аналіз Пірсона для перевірки конкурентної та прогностичної валідності; простий лінійний регресійний аналіз.

Емпірична база дослідження: Студенти закладів вищої освіти України віком 17-25 років. Планований обсяг вибірки: не менше 150 осіб для першого етапу дослідження, не менше 100 осіб для повторного тестування через два місяці. Критерії включення: володіння смартфоном не менше одного року, активне щоденне використання мобільного телефону. Критерії виключення: участь у психологічних інтервенціях, психотерапевтичних програмах або коучингових сесіях, спрямованих на редукцію проблемного використання мобільного телефону, в період між першим та повторним тестуванням.

Наукова новизна: Здійснено комплексну психометричну валідацію українськомовного опитувальника проблемного використання мобільного телефону відповідно до міжнародних стандартів

Практична значущість: Валідизований опитувальник проблемного використання мобільного телефону може бути застосований психологами та працівниками психологічних служб закладів вищої освіти для діагностики дисфункційних патернів використання смартфона в середовищі студентської молоді, скринінгу груп ризику, а також моніторингу ефективності профілактичних програм. Інструмент може застосовуватися і в подальших наукових дослідженнях феномену проблемного використання мобільного телефону.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження представлено на Науково-практичній конференції «Дні науки – 2026» Національний університет «Острозька академія», 2026. За темою роботи опубліковано статтю на тему «Проблемне використання мобільного телефону як психологічний конструкт» Студентський науковий журнал «UNIVERSUM». – 2025. – № 18.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 2 рисунка, 6

таблиць. Основний текст кваліфікаційної роботи викладено на 49 сторінках комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1.

ПРОБЛЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ ЯК ПРЕДМЕТ ВИМІРЮВАННЯ

1.1. Концептуалізація проблемного використання мобільного телефону

Проблемне використання мобільного телефону як предмет наукового інтересу набуває значущості протягом останніх десятиліть, однак спільна позиція щодо дефініції та теоретичного осмислення цього явища досі не сформувалась. В наукових публікаціях цей феномен позначається за допомогою різних категорій: “мобільна залежність”, “проблемне використання смартфону”, “надмірне використання мобільного телефону”, “компульсивне використання смартфону” [1, 16, 17, 29, 33, 43].

Центральним у цій дискусії є питання про природу самого явища: чи воно становляє самостійну поведінкову адикцію, або ж є симптомом інших психологічних труднощів. Представники концепції поведінкової залежності наводять аргументи на її користь, вказуючи на такі прояви, як зростаюча потреба у тривалісті взаємодії з пристроєм (толерантність), зміна емоційного стану при неможливості його використання (відмінний симптом), а також неспроможність зупинити небажану поведінку попри її негативні наслідки [1, 16].

Альтернативна позиція в науковій літературі ставить під сумнів адекватність адиктивної моделі для опису цього феномену. Її критика базується на трьох ключових аргументах: по-перше, переважна більшість наявних даних отримана шляхом анкетування без клінічної перевірки, що ставить під сумнів коректність отриманих оцінок; по-друге, симптоми, що приписуються залежності, могли бути зумовлені тривожністю, депресією або соціальною ізоляцією; по-третє, відсутні специфічні нейробіологічні індикатори, які б підтвердили адиктивну природу явища [1, 16, 17].

У рамках теоретичної інтерпретації, запропонованої Більє та співавторами [16], проблемне використання смартфона розглядається не як монолітний конструкт, а як гетерогенна група поведінкових типів. Автори виділили чотири траєкторії: залученість, зумовлена тривогою та компульсивною потребою контролювати інформаційний потік; імпульсивна модель, що виникає на тлі слабкої саморегуляції; комунікативна модель, зумовлена потребою у постійній комунікації; та кіберзалежність, найбільш близька до класичних адиктивних критеріїв. Ця типологія вказує на необхідність діагностичних інструментів, здатних розпізнавати різні варіанти прояву феномену [1, 17, 29].

Окремої уваги заслуговує функційна специфіка мобільного телефону як об'єкта дослідження. На відміну від інших предметів, традиційно пов'язаних з адиктивною поведінкою, смартфон виконує поліфункційну роль, інтегруючи комунікацію, інформаційний доступ, розваги та робочі інструменти. Це означає, що дисфункційне використання може бути пов'язане з різними функціями пристрою, а не з ним самим по собі, що суттєво ускладнює діагностику [17, 29].

В сучасній науковій традиції зростає прихильність до нейтральної категорізації – поняття “проблемне використання” (problematic use), яке уникає передчасної патологізації та адекватніше відображає природу явища. У цій парадигмі використання розташоване на спектрі від адаптивного та контрольованого до дезадаптивного, що супроводжується погіршенням благополуччя та функціонування особистості. Проблемне використання не є бінарним станом, а представляє собою процесуальну характеристику, що потребує комплексної оцінки [1, 16, 17, 29].

1.2. Теоретичні моделі проблемного використання мобільного телефону

Формування теоретичних моделей проблемного використання мобільного телефону відбувається на перетині кількох наукових дисциплін – психології залежностей, когнітивної психології та соціальної психології – що зумовлює різноманітність концептуальних підходів до пояснення механізмів виникнення та підтримання дисфункційних патернів поведінки, пов'язаних із використанням мобільного телефону. Незважаючи на значне зростання емпіричних досліджень у цій сфері, теоретичне підґрунтя залишається фрагментованим, а більшість моделей запозичено з суміжних галузей, зокрема з досліджень інтернет-залежності та патологічного азартного гравця [1, 16].

Одним із ключових питань, що визначають теоретичний ландшафт цієї галузі, є питання про те, чи є проблемне використання мобільного телефону самостійною формою поведінкової залежності. Частина дослідників розглядає надмірне використання смартфона в рамках адиктивної моделі, проводячи паралелі з розладом ігрової залежності, визначеним у п'ятому виданні Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5). Зокрема, критерії ігрової залежності – неспокій або дратівливість при спробах обмежити використання, повторні безуспішні спроби контролювати поведінку, зайнятість думками про мобільний телефон, використання пристрою як засобу регуляції негативних емоційних станів, приховування масштабів залученості – можуть бути з відповідними уточненнями застосовані до характеристики проблемного використання мобільного телефону [14, 16].

Водночас ряд дослідників застерігає від механічного перенесення адиктивних критеріїв на сферу використання мобільних пристроїв, оскільки деякі симптоми, що традиційно пов'язуються із залежністю, можуть бути зумовлені принципово іншими чинниками. Наприклад, те, що зовні нагадує “абстинентний синдром” при вимушеному відлученні від пристрою, нерідко пояснюється не нейробіологічною залежністю, а тривогою, пов'язаною з неможливістю швидко отримати допомогу або зберегти комунікативний контакт із близькими. Вживання терміну “залежність від мобільного телефону”

є дискусійним, а нейтральніше поняття “проблемне використання” вважається методологічно точнішим [14, 16, 17].

Важливе місце серед теоретичних підходів посідає концепція проблемного використання смартфонів та залежності (Problematic Smartphone Use and Dependence, PSUD), яка описує широкий спектр дезадаптивних поведінкових патернів, пов’язаних зі смартфоном. Згідно з цією концепцією, PSUD виникає внаслідок взаємодії трьох рівнів технологічної системи: апаратного забезпечення пристрою, операційної системи та встановлених додатків. Користувач взаємодіє з цією інтегрованою системою, обираючи конкретні додатки та способи взаємодії з ними, що визначає характер і ступінь залученості. Функціональність додатків виступає ключовою точкою притягання, при цьому окремі з них реалізують маніпулятивні дизайнерські практики, відомі як “темні патерни”, що спонукають користувачів до небажаних дій – імпульсивних покупок, надмірного розкриття персональних даних, встановлення зайвих застосунків – сприяючи тим самим формуванню дисфункційних звичок [30, 31].

В рамках аналізу теоретичних моделей окремого розгляду заслуговує концептуалізація, запропонована Більє, яка набула широкого поширення у науковій літературі. Відповідно до цієї позиції, проблемне використання мобільного телефону визначається як нездатність особи регулювати власну поведінку, пов’язану з використанням пристрою, що зрештою призводить до різноманітних негативних наслідків у повсякденному житті. Така концептуалізація є зорієнтованою на наслідки, а не на кількісний вимір часу, витраченого на телефон, що дозволяє більш точно відмежувати інтенсивне, але адаптивне використання від справді проблематичного [16, 17].

Емпіричні дані підтверджують широкий спектр дисфункцій, пов’язаних із проблемним використанням смартфонів. На рівні соціального та міжособистісного функціонування встановлено, що надмірна прив’язаність до технологій корелює зі зниженням соціальних навичок, емоційного інтелекту та емпатії, а також зі збільшенням частоти міжособистісних конфліктів.

Дослідники також виявили зв'язок між інтенсивним використанням мобільного телефону та соціальною тривожністю й переживанням самотності. У психологічному вимірі зафіксована негативна кореляція між суб'єктивною залежністю від смартфона та психологічним благополуччям особистості; низька самооцінка, депресивні та тривожні стани також виявляються стабільно пов'язаними з проблемним використанням, особливо в підлітковому та молодіжному середовищі [16, 17, 29].

На когнітивному рівні проблемне використання смартфонів пов'язане з підвищеною імпульсивністю, порушеннями стійкості уваги та дефіцитом гальмівного контролю. Ці когнітивні зміни, своєю чергою, негативно позначаються на академічній успішності: зафіксовано зворотний зв'язок між надмірним використанням смартфонів та навчальними досягненнями студентів. Наслідки проблемного використання охоплюють як внутрішньопсихічну, так і поведінкову сфери, що відповідає широкому розумінню явища як мультидименсійного конструкту [16, 17, 29, 43].

Аналіз теоретичних підходів до пояснення проблемного використання мобільного телефону засвідчує, що це явище є багатовимірним та не піддається вичерпному поясненню в рамках жодної окремо взятої моделі. Адиктивна модель дозволяє впоратися з певними проявами дисфункційного використання, однак потребує суттєвих уточнень через специфіку мобільного телефону як об'єкта, що поєднує в собі соціальні, когнітивні та розважальні функції. Перспективним є підхід, що розглядає проблемне використання на спектральній основі – як безперервний континуум від адаптивного до вираженого дезадаптивного функціонування – та враховує роль індивідуальних психологічних характеристик, соціального контексту та конкретних функцій пристрою у формуванні та підтриманні дисфункційних патернів поведінки [1, 16, 17, 27, 30, 31].

1.3. Можливості вимірювання проблемного використання мобільного телефону

Розробка надійних і валідних психодіагностичних інструментів є однією з ключових методологічних проблем у галузі вивчення проблемного використання мобільного телефону. Попри стрімке зростання кількості емпіричних досліджень цього феномену, питання вимірювання залишається дискусійним, а різноманіття наявних методик значною мірою відображає теоретичну неоднорідність самого конструкту.

За даними систематичного огляду Харіс та співавторів [17], станом на 2020 рік в науковій літературі нараховувалось щонайменше 27 окремих шкал для вимірювання проблемного або надмірного використання мобільного телефону, що свідчить як про активний розвиток цієї сфери, так і про відсутність консенсусу щодо стандартизованого підходу до операціоналізації конструкту. Інструменти суттєво відрізняються між собою за теоретичним підґрунтям, кількістю пунктів, факторною структурою та психометричними властивостями, що ускладнює порівняння результатів між дослідженнями та формування узагальнених висновків щодо поширеності явища.

Складність вимірювання обумовлена також специфічною природою об'єкта дослідження. Мобільний телефон, на відміну від традиційних об'єктів поведінкових залежностей, є поліфункційним інструментом, що охоплює комунікацію, доступ до інформації, розваги, навчання та професійну діяльність [17, 31]. Відтак, вимірювальний інструмент покликаний розрізняти інтенсивне, але адаптивне використання та справді дисфункційні патерни, при яких залученість до пристрою призводить до погіршення благополуччя та порушення повсякденного функціонування. Елхай та інші [14] зазначають, що значна частина наявних методик не враховує цього розмежування, зосереджуючись переважно на кількісних показниках часу використання, а не на якісних характеристиках взаємодії з пристроєм. Це суттєво знижує диференційну валідність таких інструментів та ускладнює виявлення осіб із реальною психологічною дисфункцією.

Розглянемо основні психодіагностичні інструменти, що застосовуються для вимірювання проблемного використання мобільного телефону у сучасних дослідженнях.

Шкала проблемного використання мобільних телефонів (Mobile Phone Problem Use Scale, MPPUS), розроблена Бьянкі та Філліпсом у 2005 році, є одним із ранніх і найширше цитованих інструментів у цій галузі. Методика містить 27 пунктів, що оцінюються за 10-бальною шкалою, та побудована на предикторах поведінкової і технологічної залежності [1, 16]. Конструктна основа MPPUS включає такі виміри, як толерантність, абстиненція, тяга до використання, негативні соціальні та фінансові наслідки, а також застосування телефону як засобу уникнення проблем. Незважаючи на широке використання в міжнародних дослідженнях, методика зазнає критики за надмірну орієнтацію на адиктивну парадигму, що не завжди відповідає сучасному розумінню феномену. Зокрема, Харіс та колеги [17] вказують на те, що значна частина пунктів MPPUS описує симптоми, які можуть бути пов'язані з коморбідними психологічними станами, а не безпосередньо з дисфункційним використанням пристрою.

Шкала залежності від смартфонів (Smartphone Addiction Scale, SAS), розроблена Квоном та іншими у 2013 році на основі корейської програми самодіагностики інтернет-залежності, є одним із найбільш поширених інструментів у сучасних дослідженнях. Повна версія шкали налічує 33 пункти, а скорочена – 10, що забезпечує її широке застосування в масштабних опитуваннях [16, 27]. SAS охоплює шість субшкал: порушення повсякденного функціонування, позитивні очікування від використання, абстинентний синдром, кіберорієнтовані стосунки, надмірне використання та порушення тестування реальності. Психометричні властивості SAS неодноразово перевірялися в різних культурних контекстах, включаючи іспаномовні, англomовні та азійські вибірки, що свідчить про відносно стабільну факторну структуру методики. Утім, Лопес-Фернандес та інші [27] зазначають, що адаптація SAS до різних лінгвокультурних контекстів нерідко виявляє

варіативність у факторних навантаженнях окремих пунктів, що потребує обережності при міжкультурних порівняннях.

Опитувальник залежності від смартфонів (Smartphone Addiction Inventory, SPAI), розроблений Лін та колегами у 2014 році, містить 26 пунктів і виокремлює чотири фактори: компульсивну поведінку, функціональні порушення, абстинентний синдром та толерантність [16]. На відміну від SAS, що включає ширший спектр конструктів, SPAI тяжіє до більш консервативного підходу, акцентуючи увагу на класичних адиктивних критеріях. Методика демонструє прийнятні психометричні властивості у тайванських вибірках, однак її застосування в інших культурних середовищах залишається обмеженим, що знижує узагальнюваність отриманих даних. Харіс та інші [17] у своєму систематичному огляді вказують на те, що в SPAI, як і в низці інших інструментів цієї групи, відсутня чітка концептуальна межа між описом поведінкових патернів та їх негативними наслідками, що може призводити до методологічних труднощів при операціоналізації конструкту.

Шкала проблемного використання мобільного телефону (Problematic Use of Mobile Phone Scale, PUMP), досліджена Грабенем та колегами у 2020 році [16], презентує методологічно більш обережний підхід до вимірювання конструкту. Методика складається з 20 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, і натхненна критеріями розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин у DSM-5, однак не претендує на ідентифікацію клінічної залежності. Натомість PUMP оцінює думки, почуття та поведінкові тенденції, що можуть вказувати на дисфункційну прив'язаність до пристрою. Однофакторна структура шкали відображає концептуалізацію проблемного використання як єдиного безперервного конструкту, а не як набору окремих субшкальних вимірів. Це методологічне рішення має як переваги – простоту інтерпретації та зручність застосування, – так і обмеження, оскільки не дозволяє диференціювати різні аспекти дисфункційного використання. Валідизаційне дослідження на німецькій вибірці підтвердило достатній рівень

внутрішньої узгодженості (α Кронбаха = 0,92) та конкурентної валідності PUMP.

Шкала проблемного використання смартфонів та залежності (Problematic Smartphone Use and Dependence Scale, PSUDS), запропонована Навасом та колегами у 2024 році [30], є одним із найновіших інструментів, розроблених для операціоналізації концепції PSUD. Методика відзначається тим, що враховує трирівневу технологічну структуру взаємодії користувача зі смартфоном (апаратне забезпечення, операційна система, додатки) та охоплює такі виміри, як компульсивна поведінка, втрата контролю, функціональні порушення та суб'єктивний дистрес. Валідаційне дослідження на пакистанській вибірці підтвердило задовільні психометричні властивості методики; утім, необхідність її перевірки в різних культурних контекстах залишається актуальним завданням для подальших досліджень [30].

Окремої уваги заслуговує Анкета залежності від мобільного телефону (Mobile Phone Dependence Questionnaire, MPDQ), застосована у 2018 році Чіном та Луном [8] у дослідженні конкурентної валідності тесту інтернет-залежності К. Янг. Методика охоплює різноманітні аспекти дисфункційного використання мобільного телефону і демонструє помірний позитивний кореляційний зв'язок із загальним балом тесту інтернет залежності, що підтверджує концептуальну спорідненість між проблемним використанням мобільного телефону та інтернет-залежністю. Цей зв'язок є теоретично закономірним, оскільки сучасний смартфон є основним засобом доступу до мережі Інтернет, однак водночас свідчить про необхідність розмежування цих конструктів при розробці спеціалізованих вимірювальних інструментів.

Характерною рисою більшості розглянутих методик є їхня розробка та первинна валідація у не-україномовних вибірках, переважно на матеріалі корейської, китайської, іспанської, англійської та австралійської лінгвокультурних груп. Ов'єдо-Треспалаціос та колеги [31], аналізуючи динаміку проблемного використання в Австралії, підкреслюють, що адаптація вимірювальних інструментів до нових контекстів неминуче потребує перевірки

їхніх психометричних характеристик на локальних вибірках, оскільки культурні відмінності можуть впливати як на розуміння окремих пунктів, так і на загальну факторну структуру. Амірі та інші [1] у оглядовому дослідженні на іранській вибірці також наголошують, що показники поширеності проблемного використання суттєво варіюються залежно від обраного інструменту та культурного контексту, що ще раз підкреслює важливість локальної валідизації.

Узагальнюючи проведений огляд, можна стверджувати, що наявні методики вимірювання проблемного використання мобільного телефону характеризуються значним різноманіттям як у теоретичному, так і в психометричному відношенні. Аналіз засвідчує щонайменше три ключові тенденції в еволюції цих інструментів: по-перше, поступовий відхід від строго адиктивної моделі на користь ширшої концептуалізації дисфункційного використання; по-друге, зростання уваги до мультидименсійності конструкту та необхідності диференційованого вимірювання його окремих компонентів; по-третє, усвідомлення потреби у культурно-специфічній адаптації та валідизації інструментів. Водночас очевидним залишається дефіцит методик, розроблених та апробованих у вітчизняному науковому просторі.

Висновок до розділу 1

Проведений у першому розділі теоретичний аналіз засвідчує, що проблемне використання мобільного телефону є одним із найактуальніших феноменів сучасної психологічної науки, поширення якого невпинно зростає на тлі глобальної цифровізації [11, 20]. Незважаючи на стрімке зростання кількості емпіричних досліджень, концептуальний і термінологічний простір цієї галузі залишається суперечливим: відсутній консенсус як щодо дефініції явища, так і щодо його нозологічного статусу [1, 16, 17].

Аналіз наявних підходів дозволяє виокремити три магістральні позиції у концептуалізації феномену. Прихильники адиктивної парадигми розглядають дисфункційне використання смартфона як поведінкову залежність, проводячи

паралелі з критеріями DSM-5 щодо ігрового розладу [14, 16]. Критики цього підходу вказують на відсутність специфічних нейробіологічних маркерів, методологічні обмеження більшості досліджень та імовірну роль коморбідних тривожних і депресивних станів у формуванні симптоматики [1, 16, 17]. Третя позиція, що набуває дедалі більшого поширення, пропонує нейтральний конструкт “проблемного використання” як безперервного спектру між адаптивним і дезадаптивним функціонуванням, уникаючи передчасної патологізації [5, 13].

Суттєвим теоретичним здобутком є усвідомлення поліфункційної природи смартфону як об’єкта дослідження. На відміну від традиційних об’єктів адиктивної поведінки, мобільний пристрій інтегрує комунікативні, інформаційні, розважальні та робочі функції, що принципово ускладнює диференціацію адаптивного та дисфункційного використання і вимагає переосмислення класичних діагностичних критеріїв [16, 17, 29]. Концепція PSUD розвиває цей підхід, акцентуючи на трирівневій технологічній структурі взаємодії – апаратне забезпечення, операційна система, додатки – та ролі маніпулятивних дизайнерських практик у формуванні дисфункційних звичок [30].

Емпіричні дані переконливо свідчать про багатовимірність наслідків проблемного використання смартфонів. На когнітивному рівні зафіксовано зниження гальмівного контролю, порушення стійкості уваги та погіршення академічної успішності; на психологічному – стабільний зв’язок із депресивними, тривожними станами та зниженням психологічного благополуччя; на соціальному – зменшення якості офлайн-комунікації та зростання міжособистісних конфліктів [16, 17, 29, 43, 50].

Систематичний огляд психодіагностичного інструментарію, засвідчив наявність щонайменше 27 окремих шкал вимірювання проблемного використання мобільного телефону, які суттєво різняться за теоретичними засадами, факторною структурою та психометричними властивостями [17]. Аналіз провідних методик – MPPUS, SAS, SPAI, PUMP, PSUDS – виявив

щонайменше три ключові тенденції в їх еволюції: поступовий відхід від строго адиктивної моделі, зростання уваги до мультидименсійності конструкту та усвідомлення потреби у культурно-специфічній валідазації [17, 31]. Характерним обмеженням усіх розглянутих методик є їхня розробка та первинна апробація в культурно відмінних від України контекстах, що унеможлиблює пряме використання без локальної верифікації і визначає потребу у вітчизняному психодіагностичному інструменті [1, 31].

З огляду на теоретичний аналіз можна сформулювати ключовий висновок: проблемне використання мобільного телефону є гетерогенним, мультидименсійним конструктом, що не піддається вичерпному поясненню жодною окремо взятою моделлю. Перспективним є спектральний підхід, що враховує когнітивні, емоційні, поведінкові, фізіологічні та соціальні виміри явища — саме ця концептуалізація слугувала теоретичним підґрунтям для розробки авторського п'ятикомпонентного опитувальника ПВМТ [5, 16, 17]. Водночас огляд інструментарію підтвердив дефіцит україномовних апробованих методик, що обґрунтовує предмет та завдання цієї кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ

2.1. Методичні аспекти організації дослідження

Дизайн дослідження. Дослідження реалізовано у рамках проспективного двоетапного лонгітюдного дизайну з повторним вимірюванням. Такий дизайн є стандартним для валідаційних психометричних досліджень, оскільки дозволяє одночасно перевірити внутрішню узгодженість, конкурентну та прогностичну валідність – на першому етапі, а ретестову надійність – на другому [32, 37].

Перший етап (основне тестування) передбачає одноразове онлайн-анкетування вибірки з не менше 150 студентів. Учасники послідовно заповнюють три методики: авторський опитувальник проблемного використання мобільного телефону (30 тверджень, п'ять субшкал), Тест інтернет-залежності К. Янг (IAT) – як інструмент перевірки конкурентної валідності – та Шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21) – як критеріальний інструмент для перевірки прогностичної валідності. Такий порядок подання обрано свідомо: основний опитувальник заповнюється першим, що мінімізує ризик навіювання відповідей. Анкета також включає блок запитань щодо паттернів використання смартфона (тривалість досвіду, середній час використання на день, основні цілі та частота використання перед сном), які слугують описовими характеристиками вибірки [14, 37].

Другий етап (ретестування) відбувається через два місяці після першого вимірювання. Вибір двомісячного інтервалу є методологічно обґрунтованим: він є достатньо тривалим для елімінації ефекту запам'ятовування відповідей, проте недостатнім для виникнення реальних змін у відносно стабільній поведінковій характеристиці [32, 41]. Перед повторним заповненням

опитувальника учасники відповідають на короткий блок запитань, що фіксує можливі зміни у поведінці між вимірюваннями (динаміка використання телефону, спроби свідомо змінити поведінку, участь у спеціальних програмах). Наявність цілеспрямованих поведінкових змін або участі у відповідних програмах є критерієм виключення учасника з аналізу ретестової надійності, оскільки в такому разі зміна показників відображатиме реальний ефект, а не похибку вимірювання [37]. Повторне тестування охоплює лише авторський опитувальник; IAT та DASS-21 є критеріальними інструментами і на другому етапі не застосовуються.

Характеристика вибірки. Цільовою групою дослідження є студенти закладів вищої освіти України віком 17-25 років. Вибір цієї вікової групи зумовлений двома ключовими міркуваннями. По-перше, студентська молодь є однією з найактивніших груп користувачів смартфонів, у якої найвища ймовірність формування дисфункційних патернів взаємодії з пристроєм [14]. По-друге, саме у студентські роки складаються стійкі звички використання мобільних технологій, пов'язані з навчальною та дозвіллевою активністю [1]. Планований обсяг вибірки для першого етапу – не менше 150 осіб; для другого етапу (ретестування) – не менше 100 осіб.

Критерії включення: навчання у закладі вищої освіти; вік 17–25 років; досвід користування смартфоном не менше одного року; щоденне активне використання мобільного телефону. Критерії виключення: участь у психологічних інтервенціях або корекційних програмах, спрямованих на редукцію проблемного використання мобільного телефону, в період між першим та повторним тестуванням.

Процедура збору даних. Збір даних здійснюється методом онлайн-анкетування. Опитувальник поширюється серед студентів за допомогою посилення у соціальних мережах та месенджерах. Перед початком опитування респонденти ознайомлюються з метою дослідження та умовами участі й надають інформовану згоду на добровільній основі. Усім учасникам гарантується конфіденційність та анонімність відповідей. Орієнтовний час

заповнення анкети становить 15–20 хвилин. Учасники, які виявляють готовність до повторного тестування, вказують контактну електронну адресу або псевдонім для ідентифікації на другому етапі. Процедура дослідження відповідає етичним стандартам психологічних наукових досліджень.

Отже, обраний методичний підхід забезпечує комплексну перевірку психометричних властивостей авторського опитувальника. Проспективний двоетапний дизайн з двомісячним інтервалом відповідає рекомендаціям COSMIN [32, 37] і дозволяє оцінити як стабільність вимірювання в часі, так і змістову обґрунтованість інструменту через зв'язок із концептуально спорідненими конструктами. Цілеспрямований відбір вибірки – студенти ЗВО України віком 17–25 років – відповідає меті дослідження та критеріям репрезентативності для цільової групи [1, 14]. Контроль за змінними між етапами забезпечує аналітичну чистоту оцінки ретестової надійності [37].

2.2. Структура авторського опитувальника ПБМТ та методичний інструментарій дослідження

У дослідженні використовувалися три психодіагностичних інструменти: авторський опитувальник проблемного використання мобільного телефону (ПБМТ), Тест інтернет-залежності К. Янг (ІАТ) та Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21). Перший є основним досліджуваним інструментом; ІАТ слугує критерієм конкурентної валідності, DASS-21 – критерієм прогностичної валідності. Нижче подається детальний опис кожного із застосованих інструментів.

Опитувальник проблемного використання мобільного телефону (ПБМТ) розроблено у межах попередньої курсової роботи на основі теоретичного аналізу наукової літератури та порівняльного аналізу наявних психодіагностичних інструментів у даній галузі [1, 16, 17]. Концептуальною основою слугували підходи Більє (2015) і Де-Сола Гутьєррес та інші (2016), згідно з якими проблемне використання мобільного телефону є багатовимірним

конструктом, що охоплює компульсивне залучення, симптоми відміни, функціональні порушення, регуляторну недостатність, уникнення та когнітивні зміни [16, 17].

Структура опитувальника. Методика складається з 30 тверджень, рівномірно розподілених між п'ятьма субшкалами по 6 пунктів кожна. Структуру опитувальника наведено у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1. Структура авторського опитувальника проблемного використання мобільного телефону (ПВМТ)

Субшкала	Теоретичне підґрунтя	Ключові прояви
Когнітивна	Концепція когнітивних порушень при поведінкових адикціях; дефіцит гальмівного контролю та порушення уваги	Нав'язливі думки про телефон, відкладання справ, труднощі з концентрацією, суб'єктивне зниження продуктивності
Емоційна	Модель емоційної регуляції через поведінкову адикцію; використання пристрою як засобу уникнення негативних афектів	Тривожність і дратівливість за відсутності телефону, використання пристрою для покращення настрою та подолання стресу
Поведінкова	Концепція регуляторної недостатності та компульсивного використання; критерії втрати контролю над поведінкою	Автоматичне й недоречне звернення до телефону, нездатність обмежити час використання, ритуалізована поведінка (перевірка

		вранці/ввечері)
Фізіологічна	Соматичні наслідки дисфункційного використання технологій; порушення циркадних ритмів внаслідок синього світла екрану	Порушення сну, фізичний дискомфорт (біль у шиї, очах), зниження фізичної активності, тілесне напруження за відсутності телефону
Соціальна	Концепція техноференції та соціальної інтерференції; витіснення офлайн-комунікації цифровою взаємодією	Зниження частоти живого спілкування, перевірка телефону під час розмов, міжособистісні конфлікти через надмірне використання

Шкала оцінювання. Усі твердження оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди». Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування відповідей за всіма 30 пунктами і варіює в діапазоні від 30 до 150 балів. Субшкальні бали обчислюються окремо для кожної з п'яти субшкал шляхом підсумовування відповідних 6 пунктів і варіюють від 6 до 30 балів. Вищий загальний та субшкальний бал відповідає вищому рівню проблемного використання мобільного телефону.

Психометричні характеристики за результатами пілотажного дослідження. Пілотажне дослідження, проведене на вибірці з 30 студентів Національного університету «Острозька академія», продемонструвало високу внутрішню узгодженість інструменту: коефіцієнт α Кронбаха для усієї шкали варіювався від 0,93 до 0,94, що за загальноприйнятими критеріями відповідає

відмінному рівню надійності [17, 53]. Скоригована кореляція пунктів із загальною шкалою (Corrected Item-Total Correlation) становила від 0,11 до 0,87. Факторний аналіз з варімакс-обертанням виявив п'ять факторів із власними значеннями більше одиниці, що пояснюють 75,33% загальної дисперсії, що підтвердило теоретично обґрунтовану п'ятикомпонентну структуру інструменту. Середнє значення комунальності перевищило 0,6, що свідчить про адекватну представленість тверджень у виділених факторах.

Процедура застосування. Опитувальник подається учасникам в онлайн-форматі. Твердження розміщені у рандомізованому порядку, що мінімізує ефект соціальної бажаності та установчі тенденції у відповідях. Інструкція сформульована простими реченнями без наукової термінології; її зміст не розкриває дослідницьку мету, що додатково знижує вплив соціальної бажаності. Орієнтовний час заповнення – 10-15 хвилин.

Тест інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT) розроблений К. Янг у 1998 році та є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів для оцінки тяжкості проблемного використання інтернету [42]. Методика є самозвітним опитувальником, що складається з 20 тверджень та охоплює різні аспекти взаємодії з інтернетом: продуктивність у навчальній та професійній діяльності, соціальну поведінку, емоційні реакції на використання мережі та загальні паттерни інтернет-користування [29, 21].

Шкала оцінювання та інтерпретація. Кожне з 20 тверджень оцінюється за 6-бальною шкалою частоти: 0 – “не застосовується”, 1 – “рідко”, 2 – “іноді”, 3 – “часто”, 4 – “дуже часто”, 5 – “завжди”. Загальний бал варіює від 0 до 100 балів. Відповідно до авторських рекомендацій К. Янг [42], розроблені такі порогові значення: 0-30 балів – нормативний рівень інтернет-користування; 31-49 балів – легкий рівень залежності; 50-79 балів – помірний рівень залежності; 80-100 балів – виражена залежність від інтернету. У цьому дослідженні IAT використовується як зовнішній критерій для перевірки конкурентної валідності розробленого опитувальника, а не з метою клінічної діагностики.

Психометричні характеристики ІАТ. Внутрішня узгодженість тесту є стабільно високою у різноманітних вибірках: коефіцієнт α Кронбаха становить 0,90-0,93 [21]. Конструктна валідність ІАТ підтверджена у численних крос-культурних дослідженнях, зокрема на студентських вибірках США, Лівану, Туреччини та Китаю [29, 33, 55]. У дослідженні Чіна і Ляна (2018) на вибірці з 1072 учнів встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між загальними показниками ІАТ та Анкети залежності від мобільного телефону (MPDQ), що підтверджує концептуальну спорідненість ІАТ з інструментами вимірювання проблемного використання мобільних пристроїв [14].

Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21) розроблена П. Ф. Лавібондом та С. Г. Лавібондом (1995) і є скороченою версією оригінальної 42-пунктної шкали DASS-42 [28]. Методика призначена для вимірювання вираженості трьох концептуально відмінних, але взаємопов'язаних негативних емоційних станів. Концептуальною основою є тривимірна модель негативного афекту: депресія відображає стан дисфорії, безнадійності та ангедонії; тривога характеризується вегетативним збудженням та суб'єктивним переживанням страху; стрес виявляється у стійкій збудженості, дратівливості та труднощах із розслабленням [28]. Ця концептуальна диференційованість робить DASS-21 особливо цінним критеріальним інструментом для дослідження прогностичних зв'язків авторського опитувальника з різними вимірами психоемоційного неблагополуччя.

Структура та шкала оцінювання. Опитувальник складається з 21 твердження, рівномірно розподілених між трьома субшкалами по 7 пунктів кожна: депресія (пункти 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), тривога (пункти 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) та стрес (пункти 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою частоти: 0 – «зовсім не стосувалося мене»; 1 – «стосувалося мене певною мірою або частину часу»; 2 – «стосувалося мене значною мірою або велику частину часу»; 3 – «стосувалося мене дуже сильно або більшість часу». Часовий референтний проміжок оцінювання – минулий тиждень [28].

Бали кожної субшкали обчислюються шляхом підсумовування відповідних 7 пунктів та множення на коефіцієнт 2 для приведення до шкали оригінального DASS-42; діапазон балів для кожної субшкали – від 0 до 42. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до п'ятирівневих порогових значень, встановлених Антоні та іншими (1998) [3] та підтверджених у нормативному дослідженні Генрі та Кроуфорда (2005) [18]: норма, легкий, помірний, виражений та надзвичайно виражений рівні. Зокрема, для субшкали Депресії норма відповідає балам 0-9, для Тривоги – 0-7, для Стресу – 0-14 [3, 18]. У цьому дослідженні DASS-21 застосовується як стандартизований критеріальний інструмент для перевірки прогностичної валідності авторського опитувальника, а не з метою клінічної діагностики.

Психометричні характеристики DASS-21. Внутрішня узгодженість субшкал є стабільно високою. За даними Антоні та інших (1998) [3] коефіцієнт α Кронбаха складає 0,91 для субшкали Депресії, 0,84 – Тривоги та 0,90 – Стресу, що відповідає відмінному та доброму рівням надійності. Нормативне дослідження Генрі та Кроуфорда (2005) [18] на вибірці з 1794 неклінічних дорослих підтвердило стабільну трифакторну структуру та забезпечило актуальні популяційні норми для інтерпретації результатів. Ретестова надійність є задовільною: коефіцієнти кореляції між двотижневими вимірюваннями становлять 0,71-0,81 для Депресії, 0,74-0,81 для Тривоги та 0,81-0,89 для Стресу [3]. Факторні аналізи стабільно виявляють трифакторну структуру із помірними кореляціями між субшкалами ($r = 0,5-0,6$), що підтверджує їхню концептуальну спорідненість, але не тотожність [18]. Конструктна та конкурентна валідність підтверджені у численних крос-культурних дослідженнях [3, 18, 28]. Сукупність цих психометричних характеристик обґрунтовує вибір DASS-21 як зовнішнього критерію для перевірки прогностичної валідності авторського опитувальника.

Таким чином, методичний інструментарій дослідження охоплює три взаємодоповнювальних психодіагностичних інструменти, кожен із яких виконує чітко визначену функцію. Сукупність обраних інструментів відповідає

завданням дослідження та стандартам COSMIN щодо комплексної психометричної валідації [32, 37].

2.3. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка даних здійснювалася у пакеті IBM SPSS Statistics відповідно до завдань дослідження. Нижче описано кожен із застосованих методів.

Описова статистика. Первинна характеристика вибірки та розподілу отриманих балів здійснювалася за допомогою середнього арифметичного (M), медіани (Mdn), стандартного відхилення (SD), асиметрії та ексцесу. Перед застосуванням параметричних методів у кожному аналітичному блоці нормальність розподілу перевірялася за критерієм Шапіро-Вілка – з огляду на його вищу статистичну потужність порівняно з критерієм Колмогорова-Смірнова для вибірок до 300 осіб [48].

Аналіз внутрішньої узгодженості. Для оцінювання надійності опитувальника обчислювався коефіцієнт α Кронбаха [10] – окремо для кожної з п'яти субшкал і для загальної шкали з 30 пунктів. Разом із загальним α отримувалася таблиця Item-Total Statistics, яка включає скориговану кореляцію пункту із загальним балом (Corrected Item-Total Correlation) та прогнозоване значення α у разі вилучення кожного пункту (Cronbach's Alpha if Item Deleted). Ці показники дозволяють виявити пункти, що знижують загальну узгодженість або є концептуально надмірними [36, 53].

Оцінка ретестової надійності. Темпоральна стабільність вимірювання оцінювалася за коефіцієнтом кореляції Пірсона (r) між балами першого та повторного вимірювань.

Аналіз дискримінативності. Диференційна здатність опитувальника оцінювалася за допомогою коефіцієнта δ Фергюсона, який відображає

рівномірність розподілу балів по всьому теоретичному діапазону шкали. Значення $\delta \geq 0,90$ вважається прийнятним рівнем дискримінативності [50].

Кореляційний аналіз для перевірки конкурентної валідності. Зв'язок між загальним балом ПБМТ та балом ІАТ К. Янг встановлювався за допомогою двомірного кореляційного аналізу з обчисленням коефіцієнта Пірсона (Bivariate Correlations, SPSS). Для концептуально споріднених, але конструктивно самостійних інструментів прийнятним свідченням конкурентної валідності є помірний позитивний зв'язок [14, 32]; орієнтовним референтним значенням слугує $r \approx 0,54$, задокументований між ІАТ та MPDQ [8]. Рівень статистичної значущості – $p < 0,05$ (двобічний критерій).

Регресійний аналіз для перевірки прогностичної валідності. Прогностична здатність оцінювалася у два кроки. Спочатку встановлювався кореляційний зв'язок (r Пірсона) між загальним балом ПБМТ і кожною із субшкал DASS-21 (депресія, тривога, стрес). Потім для кожного критерію будувалася модель простої лінійної регресії, де загальний бал ПБМТ виступав предиктором. Ключові показники моделі: коефіцієнт детермінації (R^2) та стандартизований регресійний коефіцієнт (β) [9]. Відповідно до рекомендацій Терве (2018) [37], прийнятним рівнем прогностичної валідності вважається $r \geq 0,30$ та $R^2 \geq 0,09$ при $p < 0,05$. Вибір DASS-21 як критеріального інструменту обґрунтований задокументованим зв'язком проблемного використання смартфона з депресією ($r = 0,31$), тривогою ($r = 0,28$) [14] та стресом [40]. Усі регресійні моделі перевірялися на виконання передумов застосування методу: нормальність розподілу залишків, відсутність гетероскедастичності та автокореляції.

Застосована система статистичних методів охоплює всі необхідні аналітичні рівні психометричної валідації – від опису вибірових характеристик через оцінювання надійності до перевірки валідності – і відповідає настановам COSMIN [32, 37] як міжнародного стандарту валідації опитувальників самозвіту.

Висновок до розділу 2

Другий розділ формує комплексне методологічне підґрунтя емпіричного дослідження: обґрунтовує дизайн, описує авторський опитувальник ПВМТ та критеріальний інструментарій, а також визначає систему статистичних методів валідизації.

Авторський опитувальник ПВМТ, детально описаний у підрозділі 2.2, концептуально укорінений у підходах Більє (2015) і Де-Сола Гутьєрреса (2016), які визначають проблемне використання як багатовимірний конструкт із когнітивним, емоційним, поведінковим, фізіологічним і соціальним вимірами [16, 17]. Необхідність розробки саме україномовного інструменту обґрунтована в підрозділі 1.3: провідні зарубіжні методики не пройшли локальної валідизації, що унеможлиблює їхнє пряме застосування у вітчизняних вибірках. Пілотажні дані підтвердили перспективність інструменту: α Кронбаха 0,93–0,94, п'ятифакторна структура, що пояснює 75,3% дисперсії, та δ Фергюсона = 0,95 [53, 55].

Проспективний двоетапний дизайн з двомісячним ретестовим інтервалом відповідає стандартам COSMIN [32, 37] і дозволяє перевірити внутрішню узгодженість, ретестову надійність, конкурентну та прогностичну валідність. Залучення IAT К. Янг як критерію конкурентної валідності та DASS-21 як критерію прогностичної валідності забезпечує теоретично обґрунтовану перевірку психометричних властивостей інструменту [8, 28, 42]. Застосована система статистичних методів – від описової статистики через аналіз надійності до регресійного аналізу – охоплює всі необхідні аналітичні рівні валідизації відповідно до настанов COSMIN [32, 37].

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОМЕТРИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ПРОГНОСТИЧНОЇ ЗДАТНОСТІ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ

3.1. Аналіз внутрішньої узгодженості опитувальника

Для оцінювання внутрішньої узгодженості авторського опитувальника ПВМТ було залучено вибірку з 150 студентів ЗВО України. Аналіз здійснювався у пакеті IBM SPSS Statistics за процедурою Scale – Reliability Analysis з обчисленням коефіцієнта α Кронбаха для загальної шкали та кожної субшкали окремо, а також таблиці Item-Total Statistics (Corrected Item-Total Correlation та Cronbach's Alpha if Item Deleted) [10, 48].

За результатами статистичного аналізу загальний коефіцієнт альфа Кронбаха для 30-пунктової шкали опитувальника проблемного використання мобільного телефону склав $\alpha = 0,80$. Отримане значення відповідає рівню “доброї” внутрішньої узгодженості за загальноприйнятими класифікаційними критеріями [17, 10] і перевищує мінімальний стандарт для дослідницьких цілей ($\alpha \geq 0,70$), що підтверджує придатність розробленого інструменту для використання в наукових дослідженнях.

Аналіз показників Item-Total Statistics свідчить про гомогенність шкали. Значення коефіцієнта “Cronbach's Alpha if Item Deleted” варіюються в межах 0,79 - 0,80 для всіх 30 пунктів, що вказує на відсутність пунктів, вилучення яких призвело б до суттєвого підвищення загального показника надійності. Таким чином, жоден із пунктів не є ані надмірно схожим на решту (що могло б штучно завищувати α), ані концептуально відірваним від конструкту (що знижувало б загальний показник). Сталість значень Alpha if Item Deleted свідчить про рівномірний внесок кожного пункту в загальну узгодженість

шкали, що є ознакою збалансованості та змістової однорідності інструменту [48, 53].

Отримане значення $\alpha = 0,80$ є дещо нижчим, ніж показник пілотажного дослідження ($\alpha = 0,93\text{--}0,94$), однак ця розбіжність є прогнозованою та методологічно очікуваною. По-перше, пілотажна вибірка налічувала лише 30 осіб, що могло призводити до нестабільності оцінок через малий обсяг. По-друге, репрезентативніша вибірка з 150 осіб відображає ширшу варіативність відповідей, що природно знижує середні міжпунктові кореляції та, відповідно, значення α [10]. Таким чином, показник, отриманий на основній вибірці, є більш реалістичним та достовірним відображенням психометричних властивостей інструменту. Зниження α порівняно з пілотажем не ставить під сумнів якості шкали – навпаки, воно свідчить про відсутність артефактного завищення надійності, зумовленого малим обсягом пілотажної вибірки [17].

Важливо також порівняти отримані результати з еталонними значеннями аналогічних інструментів. Шкала залежності від смартфонів (SAS) у дослідженні Kwon та співавт. (2013) продемонструвала значення $\alpha = 0,97$, тоді як Шкала проблемного використання мобільних телефонів (PUMP) у дослідженні Graben та співавт. (2020) – $\alpha = 0,89$ [16]. Водночас Харіс та співавтори (2020) вказують, що дуже високі значення α ($\geq 0,95$) можуть сигналізувати про надмірну концептуальну схожість пунктів – так звану “надлишковість” (item redundancy) – яка не додає вимірювальної цінності шкалі [17]. З огляду на це, значення $\alpha = 0,80$ слід оцінювати позитивно: воно засвідчує достатню узгодженість пунктів без ознак концептуальної надмірності та є цілком прийнятним для науково-дослідного застосування у сфері психодіагностики.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості підтверджують, що розроблений опитувальник проблемного використання мобільного телефону відповідає психометричним стандартам надійності для дослідницьких цілей. Загальний коефіцієнт α Кронбаха (0,80) свідчить про те, що 30 пунктів шкали вимірюють один і той самий латентний конструкт – проблемне використання

мобільного телефону – та утворюють змістово однорідну вимірювальну систему. Стабільність показників Item-Total Statistics підтверджує доцільність збереження повного набору з 30 тверджень у фінальній структурі методики. Отримані результати свідчать, що інструмент є статистично надійним для подальшого вивчення його валідності та прогностичної здатності.

3.2. Оцінка ретестової надійності

Повторне тестування проводилося через два місяці на підвибірці з 100 осіб із первинної вибірки ($N = 150$). Вибір двомісячного інтервалу обґрунтований рекомендаціями Принсена (2018) [32] та Вайза (2021) [41]: він достатній для елімінації ефекту запам'ятовування відповідей і водночас недостатній для виникнення реальних змін у відносно стабільній характеристиці. З аналізу було виключено учасників, які в міжтестовий період цілеспрямовано змінювали поведінку щодо використання телефону, оскільки динаміка їхніх показників відображала б реальний ефект, а не похибку вимірювання [37]. Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا підтвердила допустимість застосування параметричного коефіцієнта Пірсона ($\text{Sig.} = 0,64$ для першого вимірювання; $\text{Sig.} = 0,60$ для повторного, $p > 0,05$ для обох).

За результатами двомірного кореляційного аналізу (Bivariate Correlations) між загальними балами респондентів першого та другого вимірювань було встановлено коефіцієнт кореляції Пірсона $r = 0,96$ при рівні статистичної значущості $p < 0,001$. Ці показники свідчать про дуже високий ступінь лінійного зв'язку між результатами двох вимірювань, здійснених із двомісячним інтервалом. Відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації коефіцієнтів кореляції у психометриці, значення $r \geq 0,90$ кваліфікується як відмінний рівень ретестової надійності [32, 48]. Отриманий рівень $p < 0,001$ підтверджує, що встановлений зв'язок не є статистично

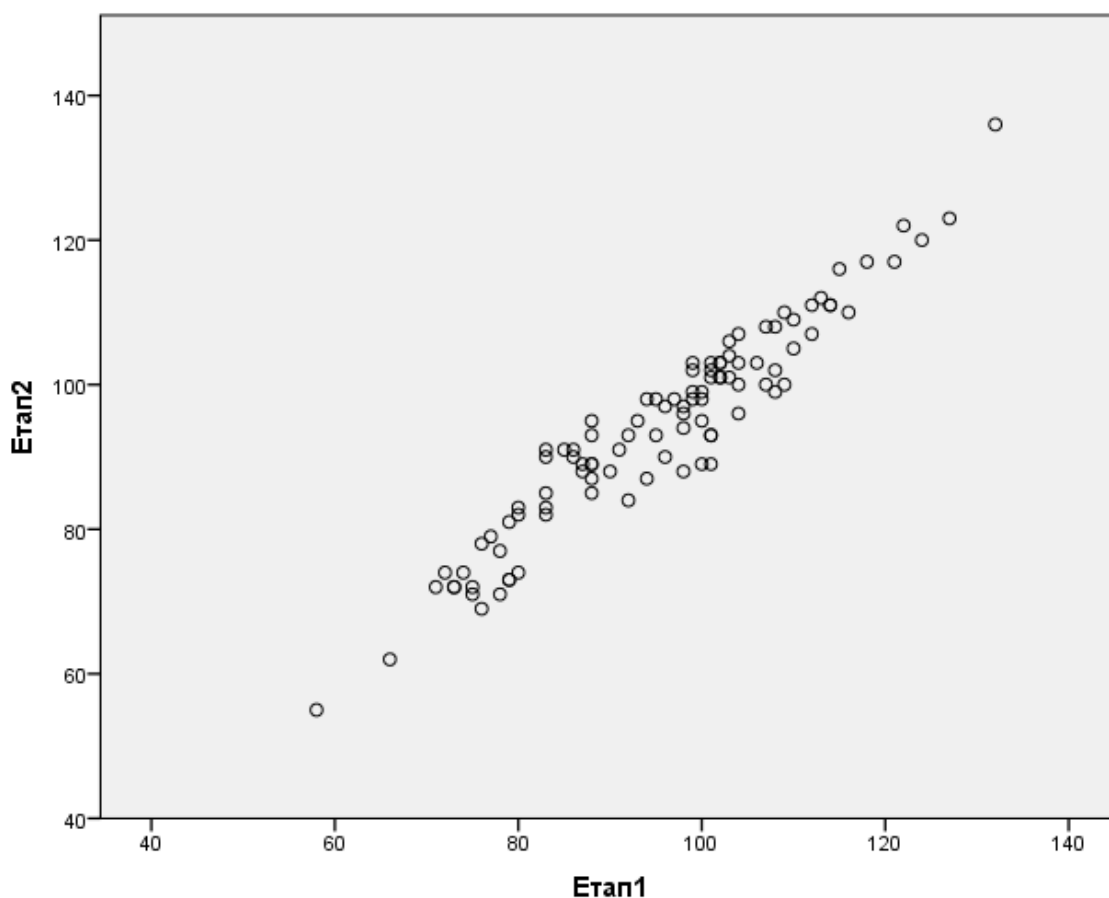
випадковим та має надійне емпіричне підґрунтя. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1. Результати оцінки ретестової надійності опитувальника ПВМТ

Показник	Pearson r	Sig. (2-tailed)	N
Тест 1 – Тест 2 (загальний бал)	0,96	< 0,001	100

Примітка. r – коефіцієнт кореляції Пірсона; Sig. – рівень двобічної статистичної значущості; N – обсяг вибірки.

Рис. 3.2.1. Діаграма розсіювання балів першого та повторного вимірювань опитувальника ПВМТ (N = 100)



Для унаочнення отриманих результатів була побудована діаграма розсіювання (Scatterplot), що візуалізує розподіл балів респондентів за обома вимірюваннями. Графік демонструє виразне лінійне групування спостережень уздовж однієї прямої лінії з мінімальним розкидом, що є наочним підтвердженням відмінного рівня ретестової надійності (рис. 3.2.1). Аналіз діаграми засвідчує відсутність систематичного зміщення між першим і повторним вимірюванням – тобто жодного із двох вимірювань не виявляє стабільної тенденції до завищення або заниження балів відносно іншого. Відсутність критичних викидів у діаграмі розсіювання додатково підтверджує однорідність вибірки та вказує на те, що отриманий коефіцієнт кореляції не є артефактом впливу крайніх значень. Побудований графік типу “ящик з вусами” (Boxplot) також підтверджує відсутність екстремальних викидів у розподілі балів і демонструє симетричне розташування медіани в обох вимірюваннях, що свідчить про рівномірний розподіл показників проблемного використання у вибірці.

За результатами статистичного аналізу встановлено, що розроблений опитувальник проблемного використання мобільного телефону характеризується відмінним рівнем ретестової надійності ($r = 0,96$, $p < 0,001$, $N = 100$). Отримане значення коефіцієнта кореляції суттєво перевищує мінімальний поріг прийнятної ретестової надійності ($r \geq 0,70$), визначений методологічними рекомендаціями COSMIN [32], і відповідає найвищій категорії якості за цим критерієм. Це означає, по-перше, що сам вимірювальний інструмент є технічно стабільним і забезпечує відтворювані результати незалежно від моменту застосування. По-друге, ці дані несуть важливий теоретичний зміст: висока темпоральна стабільність свідчить про те, що схильність до проблемного використання мобільного телефону є відносно стійкою психологічною характеристикою особистості, а не ситуативним станом, який легко змінюється під впливом поточних обставин.

Для глибшого розуміння отриманих результатів важливо звернутися до аналізу розподілу балів у вибірці. Більшість респондентів набрала від 65 до 110 балів (при загальному діапазоні 30-150), що відповідає помірному та підвищеному рівню проблемного використання і є типовим для студентської вибірки [1, 14].

Хмара точок на діаграмі розсіювання щільно концентрується навколо лінії регресії без виражених викидів, що вказує на відсутність учасників із радикальними змінами між вимірюваннями. Лише незначна частина спостережень розташована поза основним скупченням, переважно у зоні низьких балів (30–55), де відповіді характеризуються дещо більшою варіативністю – що може пояснюватися нижчою чутливістю шкали для осіб із мінімальним рівнем проблемного використання. Висока ретестова стабільність підтверджує, що схильність до проблемного використання мобільного телефону є стійкою індивідуальною диспозицією, а не ситуативним станом [5, 16]. Якби проблемне використання було переважно ситуативним – залежним від поточного настрою, навчального навантаження чи наявності вільного часу – ретестова надійність виявилася б суттєво нижчою ($r < 0,70$). Значення $r = 0,96$ свідчить, що ПВМТ вимірює відносно стійку поведінкову тенденцію, що робить його придатним для лонгітюдних досліджень і достовірного відстеження реального ефекту профілактичних програм [32, 41].

Отже, отримані результати уможливають застосування розробленого опитувальника у лонгітюдних дослідженнях, програмах скринінгу груп ризику, а також для моніторингу ефективності профілактичних та корекційних втручань, де темпоральна стабільність вимірювального інструменту є принциповою методологічною вимогою.

3.3. Дослідження дискримінативності

Дискримінативність опитувальника оцінювалася за допомогою коефіцієнта δ Фергюсона, який характеризує рівномірність розподілу сумарних балів по всьому теоретичному діапазону шкали та відображає здатність інструменту диференціювати досліджуваних за ступенем вираженості ознаки [53, 55]. Прийнятним вважається значення $\delta \geq 0,90$ [50]. Розрахунок здійснювався на вибірці першого етапу ($N = 150$) за формулою:

$$\delta = (n^2 - \sum f_i^2) / (n^2 - n^2 / [k(m-1)+1]),$$

де n – кількість досліджуваних у вибірці; $\sum f_i^2$ – сума квадратів частот кожного можливого сумарного балу; k – кількість пунктів опитувальника; m – кількість градацій відповідей (варіантів відповіді на кожний пункт). Значення δ варіює від 0 до 1: значення $\delta = 0$ свідчить про абсолютну відсутність диференційної здатності – усі респонденти отримують ідентичні сумарні бали; значення $\delta = 1$ відповідає ідеально рівномірному розподілу результатів по всьому діапазону шкали [50]. Згідно з психометричними стандартами, прийнятним є значення $\delta \geq 0,90$, що вказує на достатній рівень диференційної здатності інструменту [50]. При $N = 150$, $k = 30$, $m = 5$ розрахунок виконувався у Microsoft Excel.

За результатами обчислення було отримано такі проміжні та підсумкові показники: $\sum f_i^2 = 578$; значення чисельника формули $(n^2 - \sum f_i^2) = 22\,500 - 578 = 21\,922$; значення знаменника $(n^2 - n^2/[k(m-1)+1]) = 22\,500 - 22\,500/121 = 22\,500 - 185,95 = 22\,314,05$. Підсумкове значення коефіцієнта Фергюсона становить $\delta = 21\,922 / 22\,314,05 = 0,98$. Результати розрахунку наведено у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1. Результати розрахунку коефіцієнта δ Фергюсона

Показник	Значення
Кількість досліджуваних (n)	150
Кількість пунктів (k)	30
Кількість градацій відповідей (m)	5
Сума квадратів частот ($\sum f_i^2$)	578

Чисельник формули ($n^2 - \sum f_i^2$)	21 922
Знаменник формули	22 314,05
Коефіцієнт δ Фергюсона	0,98

Отримане значення $\delta = 0,98$ суттєво перевищує критичне значення $\delta = 0,90$, що є мінімальним прийнятним порогом для цього показника [50]. Наближеність значення до 1 свідчить про те, що розподіл сумарних балів у вибірці близький до рівномірного (прямокутного): жодна із зон шкали не виявляє ознак концентрації відповідей, а отже, відсутні ефекти “стелі” або “підлоги”. Це означає, що опитувальник ефективно розрізняє осіб із різним ступенем вираженості проблемного використання мобільного телефону – як у зоні мінімальних, так і в зоні максимальних значень шкали. Незначне відхилення отриманого значення від теоретичного максимуму ($\delta = 1$) є статистично очікуваним для будь-якої реальної вибірки, оскільки ідеально рівномірний розподіл практично неможливо досягти в природних умовах без спеціального маніпулювання вибіркою [48].

Пояснення цього результату доцільно розглядати в контексті двох взаємопов'язаних чинників: характеристик самого інструменту та особливостей вибірки. З погляду конструкції опитувальника, відносно широка шкала оцінювання (5 градацій за кожним із 30 пунктів) забезпечує великий теоретичний діапазон сумарних балів (від 30 до 150), що структурно сприяє розподілу результатів по широкому спектру значень. Кляйн [50] підкреслює, що для досягнення прийнятної дискримінативності конструктор тесту повинен забезпечити різноманіття завдань, релевантних різним рівням вираженості досліджуваного конструкту, – саме це є ключовим принципом дизайну п'ятикомпонентного авторського опитувальника, де кожна субшкала охоплює різні прояви проблемного використання мобільного телефону. З погляду характеристик вибірки, студентська вибірка за своєю природою є гетерогенною щодо патернів використання смартфона: в ній одночасно представлені особи з мінімальними ознаками дисфункційного використання та особи з вираженою

проблемною залежністю від пристрою, що природно сприяє широкому розподілу балів [14, 17].

Значення $\delta = 0,98$ означає, що бали респондентів рівномірно охоплюють практично весь теоретичний діапазон шкали від 30 до 150 балів, без надмірної концентрації у вузьких зонах. Відсутність ефекту “стелі” свідчить про те, що навіть серед студентів із найбільш вираженими ознаками дисфункційного використання шкала не “впирається” у максимум і зберігає диференційну чутливість. Відсутність ефекту “підлоги” підтверджує, що інструмент однаково ефективний і для осіб із низьким рівнем проблемного використання, не згладжуючи відмінності між ними. Такий розподіл є закономірним наслідком природної неоднорідності студентської вибірки: варіативність навчальних навантажень, соціальної активності, рівнів тривожності та стилів саморегуляції зумовлює широку дисперсію показників [1, 14], яка і забезпечила “заповнення” шкали по всьому діапазону.

Порівняно з пілотажним дослідженням ($\delta = 0,95$), отримане значення $\delta = 0,98$ на репрезентативнішій вибірці свідчить про стабільність і навіть покращення диференційної здатності інструменту при масштабуванні [48, 50].

Результати дослідження дискримінативності свідчать про те, що авторський опитувальник проблемного використання мобільного телефону характеризується дуже високою диференційною здатністю ($\delta = 0,98$), що суттєво перевищує мінімальний прийнятний поріг $\delta \geq 0,90$ [50]. Відсутність ефектів “стелі” та “підлоги” підтверджує, що методика рівномірно охоплює весь теоретичний діапазон шкали і здатна ефективно розрізняти осіб із різним ступенем вираженості проблемного використання мобільного телефону. Ці дані доповнюють результати перевірки ретестової надійності та внутрішньої узгодженості й у сукупності формують переконливу психометричну базу для застосування методики у подальших дослідженнях.

3.4. Перевірка конкурентної валідності

Конкурентна валідність є одним із центральних показників змістовної обґрунтованості психодіагностичного інструменту і визначається як ступінь збігу результатів нової методики з показниками визнаного стандартизованого інструменту, що вимірює концептуально споріднений конструкт [32, 48]. Принциповою умовою коректної перевірки конкурентної валідності є правильне визначення характеру очікуваного зв'язку між двома інструментами: надмірно висока кореляція свідчила б про концептуальну дублікацію та ставила б під сумнів самотійність нового конструкту, тоді як надто низька або статистично незначуща – про відсутність змістовної спорідненості [14, 37]. Відповідно до методологічних настанов COSMIN [32, 37], прийнятним рівнем конкурентної валідності для споріднених, але концептуально відмінних конструктів вважається помірна позитивна кореляція, що підтверджує як зв'язок між феноменами, так і самотійність кожного з них. Саме такий характер зв'язку є теоретично очікуваним між проблемним використанням мобільного телефону та інтернет-залежністю: ці феномени мають спільні компоненти – компульсивне залучення, функціональні порушення, емоційну регуляцію через пристрій – проте суттєво відрізняються за своєю природою та специфікою прояву [14, 17].

Перевірка конкурентної валідності здійснювалася на вибірці першого етапу дослідження ($N = 150$). Учасники в межах однієї тестової сесії послідовно заповнювали авторський опитувальник ПВМТ (30 пунктів, п'ять субшкал) та ІАТ К. Янг (20 пунктів). Перед кореляційним аналізом було проведено перевірку нормальності розподілу балів за обома методиками за критерієм Шапіро-Вілка [48]; отримані результати підтвердили відповідність розподілів нормальному закону ($p > 0,05$ для обох інструментів), що обґрунтувало застосування параметричного коефіцієнта кореляції Пірсона. Статистична обробка здійснювалася у пакеті SPSS за допомогою процедури двомірного

кореляційного аналізу (Bivariate Correlations). Результати наведено у таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1. Результати кореляційного аналізу конкурентної валідності

Шкала	Pearson r	Sig. (2-tailed)	N
Загальний бал ПВМТ – ІАТ (загальний бал)	0,29**	< 0,001	150

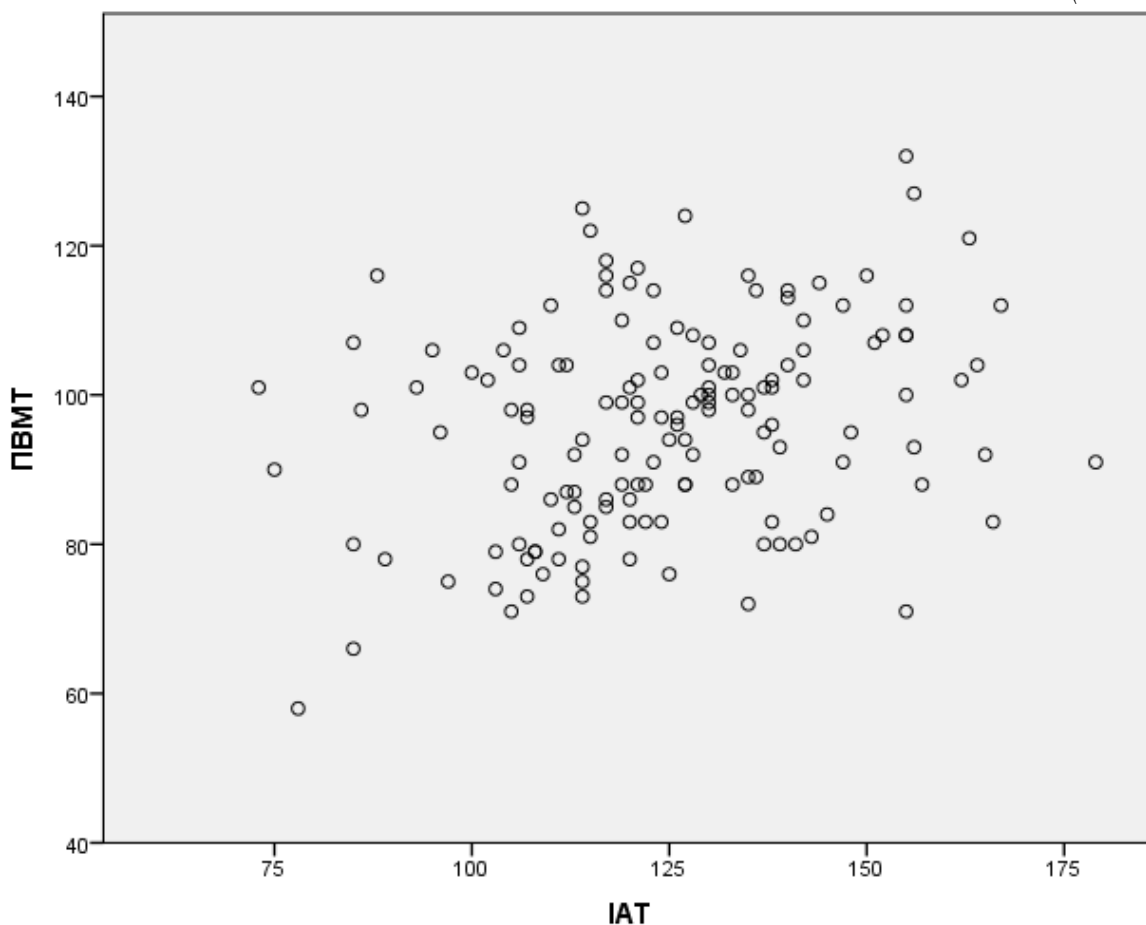
Примітка. r – коефіцієнт кореляції Пірсона; Sig. – рівень двобічної статистичної значущості; N – обсяг вибірки. ** $p < 0,01$.

За результатами кореляційного аналізу встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між загальним балом авторського опитувальника ПВМТ та загальним балом тесту інтернет-залежності Янг: $r = 0,29$, $p < 0,001$, $N = 150$. Наявність двох зірочок при коефіцієнті підтверджує, що ймовірність випадкового отримання цього результату є меншою за 0,1%, тобто зв'язок є статистично достовірним на рівні значущості 0,01. Отримане значення коефіцієнта відповідає рівню слабкої або нижньо-помірної кореляції за шкалою Коена [48], що є не лише прийнятним, а й теоретично очікуваним для двох методик, які вимірюють споріднені, але концептуально відмінні феномени [8, 14, 17].

Теоретичне обґрунтування отриманого результату спирається на концептуальний аналіз природи обох феноменів. ІАТ К. Янг охоплює порушення продуктивності у навчальній та трудовій діяльності, зміни соціальної поведінки, труднощі регуляції часу в мережі, переважання онлайн-відносин над офлайн-комунікацією [21]. Авторський опитувальник ПВМТ, натомість, акцентує на специфічних аспектах взаємодії з мобільним пристроєм: фізіологічних реакціях (біль у шиї та очах, порушення сну), ритуалізований поведінці (компульсивна перевірка телефону вранці та ввечері), соціальній

інтерференції (перевірка пристрою під час живого спілкування), а також тілесному дискомфорту за відсутності гаджета.

*Рис. 3.4.1. Діаграма розсіювання балів за опитувальником ПВМТ та ІАТ
К. Янг (N = 150)*



Додатково для унаочнення отриманого результату було побудовано діаграму розсіювання (Scatterplot), де на осі X відкладено бали за ІАТ, на осі Y – бали за ПВМТ (рис. 3.4.1). Графік демонструє хмару точок із загальною тенденцією до висхідного нахилу, що є наочним відображенням встановленого позитивного зв'язку: особи з вищими показниками інтернет-залежності схильні також мати вищі бали за авторським опитувальником. При цьому значний розкид точок навколо лінії тренду відповідає помірному рівню кореляції та підтверджує, що значна частина індивідуальних відмінностей у балах ПВМТ не

пояснюється показниками ІАТ, а є специфічним внеском авторського конструкту.

Результати перевірки конкурентної валідності підтверджують змістовну обґрунтованість авторського опитувальника ПВМТ. Встановлений значущий позитивний зв'язок між ПВМТ та ІАТ ($r = 0,29$, $p < 0,001$) свідчить про те, що особи з вищим рівнем інтернет-залежності виявляють також вищу схильність до проблемного використання мобільного телефону, що є логічно узгодженим із теоретичними уявленнями про спорідненість цих феноменів [14, 17, 8]. Отримані дані відповідають методологічним вимогам COSMIN щодо рівня конкурентної валідності [32, 37] і в сукупності з результатами перевірки внутрішньої узгодженості та ретестової надійності формують цілісне психометричне підґрунтя для застосування розробленого інструменту в науково-дослідній та практичній діяльності.

3.5. Вивчення прогностичної валідності

Прогностична валідність оцінювалася через зв'язок загального балу ПВМТ із трьома субшкалами DASS-21 (депресія, тривога, стрес) на вибірці $N = 150$. Вибір DASS-21 як зовнішнього критерію обґрунтований даними метааналізу Елхая (2017) [14], що вказує на слабкий зв'язок проблемного використання смартфона з депресією ($r = 0,31$) та тривогою ($r = 0,28$), та результатами Волневича (2018) [40], які встановили, що стрес є найстійкішим корелятом цього феномену. Відповідно до рекомендацій Терве (2018) та методологічних настанов COSMIN [32, 37], прийнятним рівнем прогностичної валідності вважається $r \geq 0,30$ та $R^2 \geq 0,09$ при $p < 0,05$.

Для встановлення прогностичних зв'язків застосовувалася двоетапна аналітична стратегія: на першому етапі – двомірний кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (Bivariate Correlations) для визначення наявності, напрямку та сили зв'язку між загальним балом авторського опитувальника та

кожною із субшкал DASS-21; на другому – простий лінійний регресійний аналіз (Linear Regression) для кількісної оцінки прогностичної здатності. Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Вілکا підтвердила допустимість застосування параметричних методів. Усі статистичні розрахунки здійснено у пакеті SPSS.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним балом авторського опитувальника та всіма трьома субшкалами DASS-21 ($p < 0,001$). Отримані коефіцієнти кореляції наведено в таблиці 3.5.1.

Таблиця 3.5.1. Кореляції між загальним балом опитувальника ПБМТ та субшкалами DASS-21

Шкала DASS-21	r	p	Рівень зв'язку
Стрес (S)	0,55	$< 0,001$	помірний–сильний
Депресія (D)	0,44	$< 0,001$	помірний
Тривога (A)	0,41	$< 0,001$	помірний
Тривога (A)	0,41	$< 0,001$	помірний

Примітка. r – коефіцієнт кореляції Пірсона; p – рівень статистичної значущості (двобічний). Усі кореляції значущі на рівні $p < 0,001$.

Найвищий кореляційний зв'язок зафіксовано між загальним балом опитувальника та субшкалою Стресу ($r = 0,55$, $p < 0,001$). Значення коефіцієнта кореляції в діапазоні 0,50-0,59 традиційно кваліфікується як помірно-сильний зв'язок [48] і свідчить про те, що особи з вищими показниками проблемного використання мобільного телефону схильні демонструвати суттєво вищий рівень психоемоційного напруження. Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями про те, що дисфункційне використання смартфона є за своєю природою стресогенним: компульсивна перевірка повідомлень, страх пропустити важливе (FOMO) та постійна готовність реагувати на сповіщення формують хронічну активацію системи стрес-відповіді [11, 14]. Помірні кореляції зі шкалами Депресії ($r = 0,44$) та Тривоги ($r = 0,41$) також суттєво перевищують мінімальний критеріальний поріг ($r \geq 0,30$) [37].

Для кількісної оцінки прогностичної здатності авторського опитувальника щодо кожного з трьох критеріїв було побудовано три окремі моделі простої лінійної регресії, де загальний бал ПБМТ виступав предиктором, а бали за субшкалами DASS-21 – залежними змінними. Ключовими показниками для оцінювання є коефіцієнт детермінації (R^2), що відображає частку дисперсії критеріальної змінної, поясненої предиктором, та F-критерій Фішера, що характеризує статистичну значущість моделі загалом [48]. Результати регресійного аналізу зведено в таблиці 3.5.2.

Таблиця 3.5.2. Результати простої лінійної регресії: прогнозування субшкал DASS-21 за загальним балом ПБМТ

Критерій (DASS-21)	R^2	R^2 (%)	F	p
Стрес (S)	0,31	30,5%	43,02	< 0,001
Депресія (D)	0,20	19,7%	-	< 0,001
Тривога (A)	0,17	17,1%	-	< 0,001

Примітка. R^2 – коефіцієнт детермінації; F – F-критерій Фішера (наведено лише для моделі Стресу). Усі моделі значущі на рівні $p < 0,001$.

Регресійна модель для шкали Стресу демонструє найвищу прогностичну точність серед трьох досліджених критеріїв: $R^2 = 0,31$ ($F = 43,02$, $p < 0,001$). Це означає, що загальний бал авторського опитувальника пояснює 30,5% дисперсії показників стресу у досліджуваній вибірці. Надзвичайно висока значущість F-критерію ($F = 43,02$, $p < 0,001$) підтверджує, що отримана регресійна модель суттєво перевищує рівень статистично випадкової прогностичної точності.

Регресійна модель для шкали Депресії характеризується $R^2 = 0,20$ ($p < 0,001$), що свідчить про пояснення 19,7% дисперсії депресивних симптомів. Відповідно до критеріїв Кохен (1988) [36], це значення відповідає середньому розміру ефекту ($0,13 \leq R^2 < 0,26$) і підтверджує вагому, хоча й дещо меншу порівняно зі стресом, прогностичну здатність інструменту щодо афективних порушень. Показник $R^2 = 0,17$ для шкали Тривоги ($p < 0,001$) також відповідає

середньому розміру ефекту та свідчить про значущу, хоча й відносно нижчу, прогностичну точність щодо тривожних симптомів. Певну роль у послабленні зв'язку між проблемним використанням телефону і тривогою може відігравати нелінійна природа цього зв'язку: частина досліджень свідчить, що при помірному рівні проблемного використання тривога може не зростати лінійно, натомість різке підвищення відбувається лише при виражених дисфункційних патернах [14, 31].

Таким чином, результати дослідження прогностичної валідності дозволяють зробити такі висновки. По-перше, авторський опитувальник проблемного використання мобільного телефону є статистично значущим предиктором психоемоційного неблагополуччя за всіма трьома вимірними критеріями (Стрес: $R^2 = 0,31$; Депресія: $R^2 = 0,20$; Тривога: $R^2 = 0,17$; $p < 0,001$ для всіх моделей). По-друге, диференційований профіль прогностичних коефіцієнтів (Стрес > Депресія > Тривога) є теоретично обґрунтованим і узгоджується з актуальними даними метааналітичних досліджень [14].

Висновок до розділу 3

Третій розділ містить результати комплексної психометричної апробації авторського опитувальника ПВМТ на вибірці з 150 студентів закладів вищої освіти України. Сукупність отриманих емпіричних даних дозволяє сформулювати цілісну оцінку психометричних властивостей розробленого інструменту.

Внутрішня узгодженість опитувальника (α Кронбаха = 0,80) відповідає рівню “доброї” надійності за загальноприйнятими критеріями [10, 17] і перевищує мінімально прийнятний дослідницький поріг $\alpha \geq 0,70$ [6]. Стабільність значень Cronbach's Alpha if Item Deleted (0,79-0,80) свідчить про рівномірний внесок кожного пункту та відсутність ознак концептуальної надмірності – методологічно небажаного явища, що може штучно завищувати α

при великій кількості подібних пунктів [36, 53]. Зниження α порівняно з пілотажним дослідженням є прогнозованим і відображає природну варіативність більшої вибірки, а не погіршення якості інструменту.

Ретестова надійність ($r = 0,96$, $p < 0,001$, $N = 100$) перевищує відмінний поріг $r \geq 0,90$ [32, 48]. Теоретично значущим є те, що висока темпоральна стабільність підтверджує розуміння схильності до проблемного використання мобільного телефону як відносно стійкої індивідуальної диспозиції, а не ситуативного стану [5, 16].

Дискримінативність опитувальника (δ Фергюсона = 0,98) значно перевищує мінімально прийнятний поріг $\delta \geq 0,90$ [50] і свідчить про рівномірний розподіл балів без ефектів “стелі” або “підлоги”. Цей результат підтверджує здатність методики ефективно диференціювати осіб із різним ступенем вираженості проблемного використання по всьому теоретичному діапазону шкали [48, 50].

Конкурентна валідність ($r = 0,29$ з ІАТ К. Янг, $p < 0,001$) відповідає теоретично очікуваному рівню: помірний зв'язок підтверджує концептуальну спорідненість обох феноменів, водночас підкреслюючи їх конструктну самостійність [8, 14, 17].

Прогностична валідність демонструє найвагоміші результати: загальний бал ПВМТ статистично значущо і суттєво пояснює дисперсію всіх трьох субшкал DASS-21 – Стресу ($R^2 = 0,31$, великий розмір ефекту), Депресії ($R^2 = 0,20$, середній розмір ефекту) та Тривоги ($R^2 = 0,17$, середній розмір ефекту) [9, 36].

Отже, всі чотири досліджені аспекти психометричної якості відповідають міжнародним стандартам COSMIN [32, 37] і в сукупності формують переконливу аргументацію на користь застосування розробленого опитувальника ПВМТ у подальших наукових дослідженнях та практичній психодіагностиці у галузі цифрового благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проведене кваліфікаційне дослідження присвячене комплексній психометричній валідації авторського опитувальника проблемного використання мобільного телефону (ПВМТ) на вибірці студентської молоді України. Логіка роботи розгорталася від теоретичного осмислення феномену через критичний огляд наявного інструментарію до емпіричної перевірки психометричних властивостей розробленого інструменту.

Теоретичний аналіз засвідчив концептуальну неоднозначність феномену: попри зростання кількості досліджень, у науковій літературі відсутній консенсус щодо дефініції та нозологічного статусу проблемного використання мобільного телефону [1, 16, 17]. Адиктивна парадигма, що проводить паралелі з критеріями DSM-5 щодо ігрового розладу, наражається на обґрунтовану критику через відсутність специфічних нейробіологічних маркерів та імовірну роль коморбідних станів у формуванні симптоматики [14, 16]. Поліфункційна природа смартфона принципово відрізняє його від традиційних об'єктів адиктивної поведінки: пристрій одночасно виконує комунікативні, інформаційні, розважальні та робочі функції, що ускладнює розмежування адаптивного та дисфункційного використання [16, 17, 29]. Найбільш евристичним виявився спектральний підхід, що розглядає проблемне використання як безперервний континуум із когнітивним, емоційним, поведінковим, фізіологічним і соціальним вимірами [5, 13, 16] – саме ця концептуалізація слугувала теоретичним підґрунтям для розробки авторського опитувальника.

Систематичний огляд психодіагностичного інструментарію виявив понад 27 шкал вимірювання проблемного використання мобільного телефону, які суттєво різняться за теоретичними засадами, факторною структурою та психометричними властивостями [17]. Провідні методики – MPPUS, SAS, SPAI, PUMP, PSUDS – розроблені та первинно валідизовані в культурно відмінних від України контекстах, що відповідно до психометричних настанов [31] унеможливорює їх пряме використання без верифікації на вітчизняній

вибірці [4, 16, 24, 26, 30]. Ця потреба у вітчизняній психодіагностиці і визначила предмет дослідження. Авторський опитувальник ПБМТ розроблено на основі підходів Більє та колег (2015) і Де-Сола Гутьєрреса (2016) [16, 17] і побудовано на п'яти субшкалах, що відображають різні прояви дисфункційного використання смартфона. Включення фізіологічного виміру (порушення сну, соматичний дискомфорт) та соціального виміру у форматі конкретних патернів техноференції відповідає сучасним уявленням про специфіку смартфона як фізичного пристрою. Пілотажне дослідження на вибірці з 30 студентів підтвердило перспективність інструменту: α Кронбаха 0,93-0,94, п'ятифакторна структура, що пояснює 75,3% дисперсії, та δ Фергюсона = 0,95 [53, 55].

Психометрична апробація здійснювалася в рамках проспективного двоетапного дизайну з двомісячним ретестовим інтервалом на вибірці з 150 студентів ЗВО України (ретест – 100 осіб) відповідно до стандартів COSMIN [32, 37]. Внутрішня узгодженість загальної шкали ($\alpha = 0,80$) відповідає доброму рівню надійності [10] і свідчить про змістову однорідність інструменту без ознак концептуальної надмірності пунктів [36, 53]. Ретестова надійність ($r = 0,96$, $p < 0,001$) перевищує відмінний поріг $r \geq 0,90$ [32] і вказує на достатню темпоральну стабільність інструменту; водночас цей результат підтверджує, що схильність до проблемного використання є відносно стійкою індивідуальною диспозицією, а не ситуативним станом [16]. Дискримінативність ($\delta = 0,98$) суттєво перевищує мінімально прийнятний поріг $\delta \geq 0,90$ [55], підтверджуючи рівномірну диференційну здатність методики по всьому діапазону шкали без ефектів “стелі” та “підлоги”.

Перевірка валідності дала теоретично узгоджені результати. Конкурентна валідність ($r = 0,29$ з ІАТ К. Янг, $p < 0,001$) відображає часткову концептуальну перетинність між проблемним використанням мобільного телефону та інтернет-залежністю [8, 14]: помірний рівень зв'язку підтверджує спорідненість феноменів і водночас засвідчує конструктну самостійність ПБМТ як пристрій-центрованого інструменту на відміну від контент-центрованого ІАТ [14, 17].

Результати вивчення прогностичної валідності вважаємо найбільш суттєвими для обґрунтування конструктивної валідності опитувальника. Загальний бал ПВМТ статистично значущо пояснює 30,5% дисперсії психоемоційного стресу (великий розмір ефекту), 19,7% – депресії та 17,1% – тривоги за субшкалами DASS-21 (середній розмір ефекту) [9, 36]. Диференційований профіль прогностичних коефіцієнтів (Стрес > Депресія > Тривога) узгоджується з даними метааналізу Елхая та співавторів (2017) [14] та результатами Волневіча (2018) [40] і підтверджує, що дисфункційні патерни взаємодії зі смартфоном є реальним чинником ризику психоемоційного неблагополуччя студентів, що обґрунтовує необхідність психодіагностики цього феномену у закладах вищої освіти.

Сукупність отриманих результатів відповідає міжнародним стандартам COSMIN [32, 37] і формує достатнє підґрунтя для застосування авторського опитувальника ПВМТ у наукових дослідженнях та практичній психодіагностиці. Зокрема, інструмент може бути використаний психологами закладів вищої освіти для скринінгу груп ризику та моніторингу ефективності профілактичних програм у сфері цифрового благополуччя молоді. Разом з тим результати слід розглядати з урахуванням обмежень студентської вибірки, що визначає необхідність подальшої верифікації психометричних властивостей інструменту на більш репрезентативних і різномірних групах.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням конфірматорного факторного аналізу для верифікації п'ятикомпонентної структури, розробкою нормативних показників для диференційованих груп та крос-культурною адаптацією інструменту [7, 17, 32]. Доцільним є також вивчення зв'язку між субшкалами ПВМТ та специфічними психологічними характеристиками – рисами особистості, стилями прив'язаності, рівнем саморегуляції – для розширення конструктивної валідності методики та поглиблення розуміння психологічних механізмів проблемного використання мобільного телефону [19, 29, 33, 43].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. AMIRI, Mandana, et al. The problematic use of mobile phone and mental health: A review study in Iran. *Journal of Education and Health Promotion*, 2020, 9(1): 290.
2. ANDREASSEN, Cecilie S., et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2016, 30(2): 252–262.
3. ANTONY, Martin M., et al. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 1998, 10(2): 176–181.
4. BIANCHI, Antoinette; PHILLIPS, James G. Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 2005, 8(1): 39–51.
5. BILLIEUX, Joël, et al. Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2015, 22(5): 460–468.
6. BLAND, J. Martin; ALTMAN, Douglas G. Statistics notes: Cronbach's alpha. *BMJ*, 1997, 314(7080): 572.
7. BUSCH, Paige A.; MCCARTHY, Sara. Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 2021, 114: 106414.
8. CHIN, Fung; LEUNG, Chi Hung. The concurrent validity of the internet addiction test (IAT) and the mobile phone dependence questionnaire (MPDQ). *PloS one*, 2018, 13(6): e0197562.
9. COHEN, Jacob. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.
10. CRONBACH, Lee J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 1951, 16(3): 297–334.
11. DATAREPORTAL. Digital 2024: Global Overview Report. 2024. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>

12. DAVID, Prabu, et al. Smartphone use and relationship to fear of missing out: Examining temporal orientations. *New Media & Society*, 2018, 20(2): 788–806.
13. DE-SOLA GUTIÉRREZ, José, et al. Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 2016, 7: 175.
14. ELHAI, Jon D., et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 2017, 207: 251–259.
15. ELHAI, Jon D., et al. Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 2018, 133: 21–28.
16. GRABEN, Katharina, et al. Problematic mobile phone use: Validity and reliability of the Problematic Use of Mobile Phone (PUMP) Scale in a German sample. *Addictive Behaviors Reports*, 2020, 12: 100297.
17. HARRIS, Bethany, et al. Problematic mobile phone and smartphone use scales: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11: 672.
18. HENRY, Julie D.; CRAWFORD, John R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 2005, 44(2): 227–239.
19. HORWOOD, Sharon; ANGLIM, Jeromy. Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the five factor model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 2019, 97: 158–164.
20. INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. Measuring digital development: Facts and figures 2023. Geneva: ITU, 2023. 48 p.
21. JELENCHICK, Lauren A.; BECKER, Tara; MORENO, Megan A. Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US college students. *Psychiatry Research*, 2012, 196(2–3): 296–301.
22. KHAZAAL, Yasser, et al. French validation of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*, 2008, 11(6): 703–706.

23. KHOURY, Joëlle Maatouk, et al. Reliability and validity of the Arabic version of the Internet Addiction Test. *PLOS ONE*, 2016, 11(12): e0167787.
24. KWON, Min, et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, 2013, 8(2): e56936.
25. LEPP, Andrew; BARKLEY, Jacob E.; KARPINSKI, Aryn C. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 2014, 31: 343–350.
26. LIN, Yu-Hsuan, et al. Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 2014, 9(6): e98312.
27. LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz, et al. Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 2014, 17(2): 91–98.
28. LOVIBOND, Peter F.; LOVIBOND, Sydney H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 1995, 33(3): 335–343.
29. MARENGO, Davide, et al. The association between the Big Five personality traits and smartphone use disorder: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 2020, 9(3): 534–550.
30. NAWAZ, Saqib, et al. Validation of a modified problematic use of mobile phones scale to examine problematic smartphone use and dependence. *Heliyon*, 2024, 10(2): e24224.
31. OVIEDO-TRESPALACIOS, Oscar, et al. Problematic use of mobile phones in Australia... is it getting worse?. *Frontiers in Psychiatry*, 2019, 10: 105.
32. PRINSEN, Cecilia AC, et al. COSMIN guideline for systematic reviews of patient-reported outcome measures. *Quality of Life Research*, 2018, 27(5): 1147–1157.
33. RAN, Guangming, et al. The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2022, 130: 107198.

34. SAMAHA, Maya; HAWI, Nazir S. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 2016, 57: 321–325.
35. SELYE, Hans. *The stress of life*. Rev. ed. New York: McGraw-Hill, 1976. 515 p.
36. SIJTSMA, Klaas. On the use, the misuse, and the very limited usefulness of Cronbach's alpha. *Psychometrika*, 2009, 74(1): 107–120.
37. TERWEE, Caroline B., et al. COSMIN methodology for evaluating the content validity of patient-reported outcome measures: a Delphi study. *Quality of Life Research*, 2018, 27(5): 1159–1170.
38. TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 2018, 12: 271–283.
39. VAN DER SCHUUR, Winneke A., et al. The consequences of media multitasking for youth: A review. *Computers in Human Behavior*, 2015, 53: 204–215.
40. WOLNIEWICZ, Christopher A., et al. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 2018, 262: 618–623.
41. WYSE, Adam E. How days between tests impacts alternate forms reliability in computerized adaptive tests. *Educational and Psychological Measurement*, 2021, 81(4): 644–667.
42. YOUNG, Kimberly S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1998, 1(3): 237–244.
43. ZHANG, Yiming, et al. Relationship between insecure attachment and mobile phone addiction: a meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 2022, 131: 107317.
44. ZHOU, Ying, et al. Problematic smartphone use and psychological health among college students: The role of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12: 596839.

45. ВЛАСОВА, Олена Іванівна. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
46. ГІЛЬБУХ, Юрій Захарович. Психодіагностика в школі. Київ: Знання, 1992. 86 с.
47. КАРПЕНКО, Зіновія Степанівна. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2009. 512 с.
48. МАЗЯР, Олег Васильович. Основи психометрики. Курс лекцій. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 128 с.
49. МАКСИМЕНКО, Сергій Дмитрович. Основи генетичної психології. Київ: НПЦ «Перспектива», 1998. 220 с.
50. НІКІТЧУК, Уляна. Психологічне тестування: навчально-методичний посібник до курсу " Психодіагностика" для студентів спеціальності" Психологія". 2015.
51. ОНУФРІЄВА, Ліана Анатоліївна. Психологія особистісного зростання. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2019. 342 с.
52. ПАСІЧНИК, Ігор Демидович. Психологія мислення / за заг. ред. І. Д. Пасічника. Острог: Вид-во НаУОА, 2015. 560 с.
53. ЧАЛА, Юлія Миколаївна; ШАХРАЙЧУК, Андрій Михайлович. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 245 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ (ПВМТ)

Інструкція:

Нижче запропоновано 30 тверджень. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашій типовій поведінці або переживанням використовуючи 5-бальну шкалу:

1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – завжди.

Не існує правильних чи неправильних відповідей – важлива Ваша суб'єктивна думка. Відповідайте чесно та спонтанно.

Текст опитувальника:

1. Я користуюсь телефоном під час прийому їжі 1 2 3 4 5
2. Я відчуваю себе ізольованим(ою) через надмірне використання телефону
1 2 3 4 5
3. Я відчуваю полегшення або задоволення, коли користуюсь телефоном після періоду недоступності 1 2 3 4 5
4. Я відкладаю важливі справи, бо зосереджений(а) на телефоні 1 2 3 4 5
5. Я часто перевіряю сповіщення на телефоні, навіть коли не чув(ла) сигналу
1 2 3 4 5
6. Я беру телефон до рук автоматично, навіть коли не планував(ла) цього робити 1 2 3 4 5
7. Я відчуваю фізичний дискомфорт (біль у шиї, спині, очах) через тривале користування телефоном 1 2 3 4 5
8. Мої думки часто повертаються до телефону, навіть коли я займаюсь іншими справами 1 2 3 4 5
9. Я першим ділом перевіряю телефон, коли прокидаюсь і останнім — перед сном 1 2 3 4 5
10. Я регулярно перевіряю сповіщення на телефоні, навіть коли не очікую повідомлень 1 2 3 4 5
11. Я часто обираю спілкування через телефон замість особистої зустрічі 1
2 3 4 5
12. Я користуюся телефоном, щоб впоратися зі стресом 1 2 3 4 5

13. Я відчуваю фізичну потребу взяти телефон до рук, коли він довго був недоступний 1 2 3 4 5
14. Я використовую телефон, щоб покращити настрій або уникнути негативних емоцій 1 2 3 4 5
15. Я відчуваю роздратування, коли хтось відволікає мене під час користування телефоном 1 2 3 4 5
16. Я помічаю, що мій сон погіршується через використання телефону перед сном 1 2 3 4 5
17. Я перевіряю телефон під час спілкування з іншими людьми 1 2 3 4 5
18. Мені важко сконцентруватись на завданні, якщо мій телефон поруч 1 2 3 4 5
19. Через телефон я менше спілкуюсь наживо з близькими 1 2 3 4 5
20. Я використовую телефон навіть у ситуаціях, коли це недоречно (за кермом, під час важливої розмови тощо) 1 2 3 4 5
21. Я помічаю погіршення своєї продуктивності через постійне використання телефону 1 2 3 4 5
22. Через телефон я рідше займаюсь фізичною активністю 1 2 3 4 5
23. Я помічаю, що витрачаю на телефон більше часу, ніж планував(ла) 1 2 3 4 5
24. Я помічаю напруження в тілі, коли не можу скористатися телефоном 1 2 3 4 5
25. Люди звертають увагу, що я надто багато часу проводжу в телефоні 1 2 3 4 5
26. Мені важко контролювати час, який я проводжу з телефоном 1 2 3 4 5
27. Без телефону я почуваюсь тривожно або неспокійно 1 2 3 4 5
28. Коли телефон розряджається, я відчуваю занепокоєння 1 2 3 4 5
29. Через телефон я часто нехтую сном або їжею 1 2 3 4 5
30. Використання телефону створює конфлікти в моїх стосунках 1 2 3 4 5

Підрахунок субшкальних та загального балу:

Когнітивна (4, 8, 10, 18, 21, 23): _____

Емоційна (3, 12, 14, 15, 27, 28): _____

Поведінкова (1, 5, 6, 9, 20, 26): _____
 Фізіологічна (7, 13, 16, 22, 24, 29): _____
 Соціальна (. 2, 11, 17, 19, 25, 30): _____

Загальний бал (сума всіх 30 пунктів, діапазон 30–150): _____

Додаток Б

ТЕСТ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ К. ЯНГ (ІАТ) (Internet Addiction Test, Young, 1998)

Інструкція:

Прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найточніше описує Вашу поведінку. Відповідайте чесно, спираючись на типову для Вас поведінку.

0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди

Текст опитувальника

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір? 0 1 2
3 4 5
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побути в мережі? 0 1 2 3 4
5
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі перед інтимним спілкуванням з партнером? 0 1 2 3 4 5
4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні? 0
1 2 3 4 5
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі? 0 1 2 3 4 5
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі? 0 1 2 3 4 5
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне? 0 1 2 3 4 5
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом? 0 1 2 3 4 5
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі? 0 1 2 3 4 5
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет? 0 1 2 3 4 5
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в інтернет? 0 1 2 3 4 5

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне? 0 1 2 3 4 5
13. Лається або висловлює досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі? 0 1 2 3 4 5
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна? 0 1 2 3 4 5
15. Думаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи офлайн? 0 1 2 3 4 5
16. Кажете собі «ще хвилинку», сидячи в мережі? 0 1 2 3 4 5
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн? 0 1 2 3 4 5
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі? 0 1 2 3 4 5
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет? 0 1 2 3 4 5
20. Відчуваєте депресію або нервозність, будучи поза мережею, і зазначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн? 0 1 2 3 4 5

Підрахунок балів:

Загальний бал: сума відповідей за всіма 20 пунктами (діапазон: 0–100).

Інтерпретація:

0–30 – нормативний рівень інтернет-користування

31–49 – легкий рівень залежності

50–79 – помірний рівень залежності

80–100 – виражена залежність від інтернету

Загальний бал: _____

Додаток В

ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ, ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ (DASS-21)

(Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lovibond, 1995)

Інструкція:

Нижче наведено 21 твердження. Оцініть, якою мірою кожне твердження стосувалося Вас протягом минулого тижня. Обведіть або підкресліть обраний варіант у правій колонці. Не витрачайте забагато часу на кожне твердження.

0 – зовсім не стосувалося мене

1 – стосувалося мене певною мірою або частину часу

2 – стосувалося мене значною мірою або велику частину часу

3 – стосувалося мене дуже сильно або більшість часу

1. Мені було важко розслабитися. 0 1 2 3

2. Я відчував(ла) сухість у роті. 0 1 2 3

3. Я взагалі не міг(ла) відчувати жодних позитивних почуттів. 0 1 2 3

4. У мене виникли труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження). 0 1 2 3

5. Мені було важко проявити ініціативу, щоби щось зробити. 0 1 2 3

6. Я був(ла) схильний(а) надмірно реагувати на ситуації. 0 1 2 3

7. Я відчував(ла) тремтіння (наприклад, у руках). 0 1 2 3

8. Я відчував(ла), що витрачаю багато нервової енергії. 0 1 2 3

9. Мене непокоїли ситуації, в яких я міг(ла) би запанікувати і виставити себе дурнем. 0 1 2 3

10. Я відчував(ла), що мені нема чого чекати. 0 1 2 3

11. Я почувався(лась) неспокійно. 0 1 2 3

12. Я відчував(ла) складнощі в процесі розслаблення. 0 1 2 3

13. Я почувався(лась) пригніченим(ою) і сумним(ою). 0 1 2 3

14. Я був(ла) нетерпимий(а) до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю. 0 1 2 3

15. Я відчував(ла), що був(ла) на межі паніки. 0 1 2 3

16. Я не міг(ла) нічим захопитися. 0 1 2 3

17. Я відчував(ла), що я нічого не вартий(а) як особистість. 0 1 2 3

18. Я відчував(ла) себе досить образливим(ою). 0 1 2 3

19. Я усвідомлював(ла) роботу свого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття прискореного пульсу). 0 1 2 3

20. Я відчував(ла) страх без будь-якої вагомої причини. 0 1 2 3

21. Я відчував(ла), що життя позбавлене сенсу. 0 1 2 3

Підрахунок балів:

Субшкали (бал субшкали = сума пунктів $\times$ 2):

Депресія – пп. 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21: сума _____ $\times$ 2 = _____

Тривога — пп. 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20: сума _____ $\times 2 =$ _____
 Стрес — пп. 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18: сума _____ $\times 2 =$ _____

Порогові значення (після множення на 2):

Норма: Депресія 0–9 / Тривога 0–7 / Стрес 0–14

Легкий: Депресія 10–13 / Тривога 8–9 / Стрес 15–18

Помірний: Депресія 14–20 / Тривога 10–14 / Стрес 19–25

Виражений: Депресія 21–27 / Тривога 15–19 / Стрес 26–33

Надзвичайно виражений: Депресія ≥ 28 / Тривога ≥ 20 / Стрес ≥ 34

Додаток Г

Д О В І Д К А
ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

07.03.2025

Шановний(і) автор(и):
 Денищук Валентина Сергіївна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «ПРОБЛЕМНЕ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ» прийнята до публікації в №18 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 березня 2025 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.03.2025 за посиланням:
<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/march2025>

.....

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні є 20 березня. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подак відбудеться з 3 по 10 квітня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
 Голова редакційного комітету
ІГОР КОРЕНЮК