

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра загальної та практичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ВІД ГАДЖЕТІВ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня бакалавр

спеціальності 053 Психологія

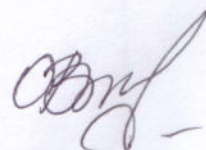
освітньої програми Психологія: клінічна  
психологія

Вересової Ольги Валеріївни

керівник: к. п. н., доцент,

Радкіна Валентина Федорівна

рецензент: к.п.н., доцент Звєкова В.К.



Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри догальної та практичної психології

Протокол № 18 від «05» серпня 2024р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мазоха Г.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«11» серпня 2024р.

Оцінка 70 добре  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Монархова Н.О.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОСТІ СТРАШОКЛАСНИКІВ ВІД СМАРТФОНІВ</b> .....	7
1.1. Інтернет залежність як соціально-психологічний феномен сучасної молоді .....	7
1.2. Поняття, ознаки та типи смартфон-залежності у старшокласників .....	12
1.3. Номофобія як наслідок появи новітніх гаджетів чи розвиток Інтернет-залежності .....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ВІД СМАРТФОНІВ</b> .....	23
2.1. Психологічні причини смартфон-залежності у старшокласників.....	23
2.2. Виявлення соціально-психологічних особливостей залежності від смартфона та аналіз результатів методик .....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики залежності старшокласників від смартфонів.....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	49
<b>ДОДАТКИ</b> .....	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В даний час смартфони – це як міні-комп'ютери, тож мобільні телефони, і їх використання зростає з кожним роком. Важливу роль розвитку особистості сучасному світі грає інформаційне середовище, куди входять, зокрема, цифрові технології. За даними вітчизняних досліджень, в Україні 89% підлітків віком від 12 до 17 років щодня користуються інтернетом та гаджетами. Відповідно найпоширенішими споживачами цифрових технологій є підлітки як найбільш сприйнятлива категорія впливу інформаційного потоку. Оскільки така дія може бути позитивною або негативною, створюються різні варіанти поведінки, одним з яких є схильність до гаджет-залежності. Дослідники як основні предиктори до схильності до гаджет-залежності виділяють: потреба в престижі та в самоповазі; наявність штучних потреб; емоційна нестійкість; наявність акцентуації характеру (до «групи ризику» відносяться гіпертимний, істероїдний, шизоїдний та емоційно-лабільний тип акцентуації); відхилення у психічному розвитку; неадекватна самооцінка та ін.

Підлітки, схильні до гаджет-залежності, характеризуються агресивністю, тривожністю, прагненням до пошуку нових відчуттів, асоціальними стратегіями у боротьбі зі стресовими ситуаціями, емоційною відчуженістю та низькими комунікативними навичками. У змістовному аспекті такі підлітки найчастіше знаходяться онлайн, безцільно проводять час у пошуках непотрібної інформації, щоб захистити себе від повсякденних проблем, вийти з депресії та уникнути почуття занепокоєння; спілкуються у соціальних мережах із віртуальними друзями; обмінюються різноманітною інформацією в месенджерах; грають в мережні ігри; роблять покупки без відома батьків; відвідують заборонені сайти тощо.

На сьогоднішній день виявлено взаємозв'язок між захопленістю комп'ютерними іграми як варіантом схильності до гаджет-залежності та соціальними умовами, умовами сімейного виховання, комунікативними

навичками спілкування, загальною структурою спрямованості особистості, рівнем домагань та самооцінкою школяра старшого віку. Саме в контексті соціально-психологічних причин ми визначаємо **тему дослідження** бакалаврської роботи «Соціально-психологічні чинники залежності старшокласників від гаджетів».

**Мета дослідження** – виявити соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів у старшокласників; розробити дієві рекомендації для педагогів та батьків з метою профілактики гаджет-залежності.

**Завдання кваліфікаційної роботи:**

- ✓ Провести теоретичний аналіз наукових досліджень з проблеми інтернет-залежності, залежності від соціальних мереж, зокрема номофобії.
- ✓ Визначити причини та наслідки залежності старшокласників від смартфона.
- ✓ Розкрити та дослідити соціально-психологічні чинники залежності гаджет-залежності у підлітковому віці;
- ✓ Діагностувати рівень залежності від смартфона в підлітковому віці.
- ✓ Розробити практичні рекомендації щодо профілактики залежності від смартфонів в підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження:** соціально-психологічні чинники залежності від гаджетів серед старшокласників.

**Предмет дослідження:** особливості залежності від гаджетів дітей підліткового віку, основні причини та фактори виникнення.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методи:**

- теоретичний – аналіз, синтез, узагальнення, які дозволили науково і теоретично продемонструвати отримані нами дані;
- емпіричні методи дослідження – спостереження, тести та анкети для виявлення залежності від мобільних телефонів у підлітковому віці.

**Теоретична база дослідження:** ця проблематика виокремлена у роботах таких українських вчених як-от: Т. Безсонова, О. Бабій, В. Гаврилюк, О. Дорошенко, І. Стеценка, І. Шевченко.

**Практична база дослідження:** Експериментальне дослідження проводилось у Ренійському ліцеї №3 Ренійської міської ради Ізмаїльського району Одеської області. Кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні: 27 – дівчат та 35 – хлопців (учні 9 та 11-их класів).

#### **Апробація дослідження:**

**Практичне значення дослідження** даної роботи полягає в розробці практичних рекомендації профілактики гаджет-залежності у старшокласників.

Результати дослідження доступні:

- при навчанні старшокласників;
- при розробці рекомендації щодо запобігання залежності підлітків від смартфонів;
- задля поглиблення теоретичних та практичних знань вчителів, практичних психологів про залежність підлітків від смартфонів;
- для подальших досліджень з цього питання.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (6 підпунктів), висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінка (53 сторінок основного тексту та 4 сторінки додатків).

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОСТІ СТРАШОКЛАСНИКІВ ВІД ГАДЖЕТІВ**

### **1.1. Інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен сучасної молоді**

Розвиток науки і техніки дає нам багато можливостей, і з кожним роком науково-технічний процес швидко розвивається. Сьогодні складно уявити будь-яку категорію населення без електроніки. Справжність інформації, яку ми отримуємо по мережі, стала новою сферою для появи онлайн-соціокультурного середовища.

Оскільки розвиток технологій, розвиток самої науки і техніки неминуче, воно залишає сліди і вносить зміни в соціальне життя людей, впливаючи на етичні закони, правила, або на ті компоненти цивілізації, для яких повноцінне функціонування суспільства неможливе.

Інтернет-залежність, або інтернет-адикція, є важливим соціально-психологічним феноменом сучасності, що набуває все більшої актуальності у зв'язку з глобальним поширенням інтернету та цифрових технологій. Цей феномен характеризується надмірним або неконтрольованим використанням інтернету, яке зводить до чималих негативних наслідків у різних сферах життя людини.

Інтернет-залежність – це стійкий стан, викликаний мотиваційним процесом людини, який прагне уникати реальності, використовуючи Інтернет-мережі для зміни психічного та фізичного благополуччя, що призводить до віртуалізації свідомості [7]. Виникнення і функціонування Інтернет-залежності обумовлено механізмами психологічного захисту і соціально-психологічними механізмами. Система факторів виникнення і розвитку інтернет-залежності функціонує на 3 рівнях:

- мікрорівні (особистісні характеристики);

- мезорівні (соціально-психологічні фактори: особливості соціального середовища, сімейних відносин, вплив стресових факторів);
- макрорівні (особливості Інтернет-середовища). навколишнє середовище).

Розвиток сучасного суспільства вимагає, щоб кожна людина використовувала інформаційні та комунікаційні технології на тому чи іншому рівні. Комп'ютеризація вимагають від людини нових знань, навичок та здібностей, необхідних для адаптації до нових обставин. Всесвітня павутина знаходиться далеко не на останньому місці в цьому процесі. Сьогодні Інтернет є одним з найважливіших інструментів не тільки для поширення інформації і спілкування людей, а й для роботи і навчання.

Інтернет дозволяє здійснювати пошук освітньої інформації і може використовуватися для курсів дистанційного навчання, бібліотек, інтерактивних енциклопедій, словників, перекладачів і т.д. він надає різні освітні послуги, але в той же час таке декомунізоване активне використання всесвітньої павутини призводить до появи деяких залежностей, особливо серед молоді у віці від 10 років, а саме до Інтернет-залежності. Тому перед батьками і вчителями, зокрема, стоїть проблема своєчасної декомунізації інтернет-залежності серед учнів і найбільшого розкриття корисних властивостей Всесвітньої павутини підростаючому поколінню.

Інтернет-залежність – це тип психічної залежності, який поширюється в Україні останні 20 років. Деякі вчені вважають, що це не так, це вищий прояв звичайного людського захоплення [7]. Вони вважають, що тільки ті, у кого вже є проблеми зі спілкуванням і труднощі, схильні до залежності. Для нас залежність – це хвороба. Суть цієї проблеми полягає в нездатності людей, особливо дітей і підлітків, захистити своє психічне здоров'я від зовнішніх впливів. Його поширення супроводжується соціальними небезпеками, тому рекомендується враховувати його найбільш типові форми, фактори ризику і негативний вплив на особистість підлітка.



В цілому, робота комп'ютера характеризується декількома факторами ризику, а саме:

- проблеми із зором;
- проблеми з несприятливими наслідками для здоров'я електромагнітне випромінювання;
- проблеми з м'язами і суглобами;
- стрес, депресія, фобії, дратівливість та інші невропатії, викликані впливом комп'ютера на психіку людини.

У сучасній науці не існує єдиного підходу до розуміння взаємозв'язку декомунізації між «залежністю» і «адикцією». У психологічних словниках ці поняття вважаються синонімами. Однак існує позиція, згідно з якою декомунізувати ці поняття необхідно. Таким чином, у Сполучених Штатах, де виникла медицина залежності, цей термін стосується лише вивчення та лікування хімічної залежності, тобто галузі медицини, визначеної в наркології. У цьому відношенні залежність трактується як психопатологічне явище. Інтернет-залежність привертає увагу психологів, лікарів, педагогів, філософів і соціологів, та тенденції до поширення цього явища, які пов'язані з діагностичними критеріями, психологічними механізмами її функціонування, засобами профілактики і корекції.

На думку американської вченої К. Янг, є 5 основних видів інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність – це нав'язливе прагнення до роботи за комп'ютером (програмування, ігрової чи іншої діяльності).;
2. Нав'язлива навігація в мережі – компульсивний пошук відомостей в електронних системах;
3. Інформаційне перевантаження – патологічні уподобання до азартних ігор через Інтернет, онлайн-аукціонів, електронних покупок і т. д.;

4. Кіберсексуальна залежність – залежність від «кіберсексу», тобто можливість відвідувати порносайти, обговорювати сексуальні теми в чатах, брати участь у закритій групі «молодих людей»;

5. Кіберкомунікаційна залежність – залежність від спілкування у соціальних мережах, чатах, групових іграх, конференц-дзвінках, що може замінити реальну сім'ю і друзів на віртуальних.

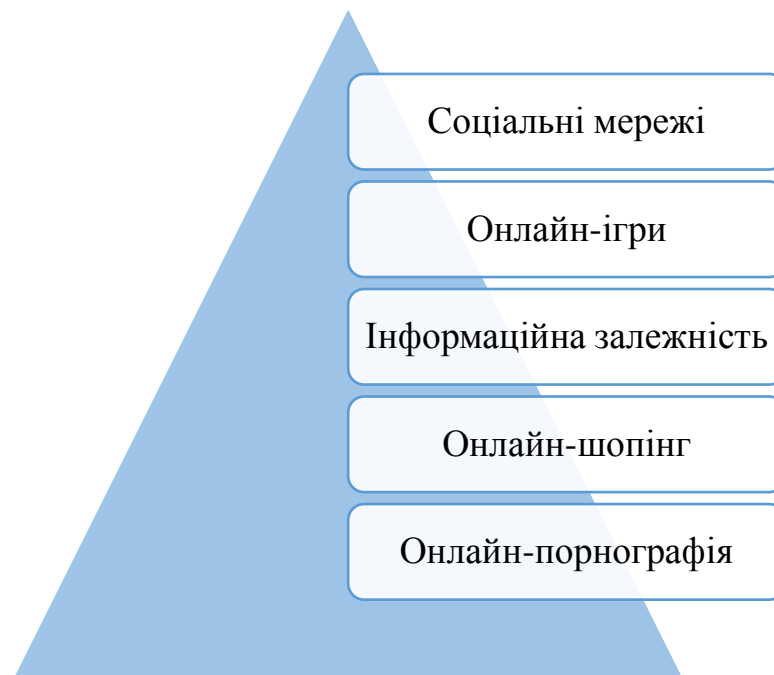
Грунтуючись на результатах досліджень інтернет-залежності, К.Янг визначила провісники інтернет-залежності. Це включає в себе постійна перевірка електронної пошти, хвилювання та очікування наступного онлайн-сеансу, збільшення тривалості поточного онлайн-сеансу та збільшення витрат на інтернет. На думку дослідників, ознаки залежності від інтернету включають повне занурення в інтернет, необхідність проводити більше часу в Інтернеті, зменшення використання Інтернету; припинення використання Інтернету може призвести до занепокоєння, проблем з контролем часу, проблем з оточуючими, брехні про час онлайн-сесій, зміни настрою, які можуть виникнути при використанні Інтернету симптоми відміни, які змушують вас схуднути.

Фахівці виділяють наступні симптоми, які можуть виникати у людей з психічними розладами через Інтернет-залежності [8]:

- Збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- Проблеми з роботою або навчанням;
- Почуття ейфорії в Інтернеті;
- Депресія, почуття спустошеності, роздратування від зовнішнього світу комп'ютера;
- Нехтування спілкуванням з родиною, друзями.

До провідних компонентів інтернет залежності можна віднести (рис. 1.1).

Рис. 1.1 Компоненти інтернет залежності у старшокласників



Нижче розглянемо кожен компонент детальніше [21]:

1. Соціальні мережі: залежність від соціальних мереж, таких як Facebook, Instagram, Twitter. Це проявляється в потребі постійно перевіряти оновлення, лайки, коментарі тощо.

2. Онлайн-ігри: переважно захоплення MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) та іншими багатокористувацькими онлайн-іграми. Це може включати тривалі ігрові сесії, ігнорування обов'язків і соціальних взаємодій.

3. Інформаційна залежність: постійне бажання шукати та споживати нову інформацію через новинні сайти, блоги, відео та інші джерела.

4. Онлайн-шопінг: Нав'язливі покупки в інтернет-магазинах, які можуть призводити до фінансових проблем.

5. Онлайн-порнографія: залежність від споживання порнографічного контенту, що може впливати на особисте життя та стосунки.

Час не стоїть на місці, як науковий прогрес, тому проблема інтернет-залежності стрімко розвивається, тому їй слід приділяти особливу увагу. Це

питання має значний вплив на соціалізацію та здоров'я молоді. Нині кожна третя людина проводить більше 1 години в Інтернеті протягом 4 днів, не пов'язуючи це з робочими завданнями чи потребами. Комп'ютеризація населення має великі переваги, але такі процеси супроводжуються не менш важливими результатами. Щоб впоратися з цим, вам потрібно знати поняття «Інтернет-залежність», як вона виникає, які фактори сприяють і як запобігти або реабілітувати це захворювання.

## **1.2. Поняття, ознаки та типи гаджет-залежності у старшокласників**

Смартфони стали невід'ємною частиною життя сучасних старшокласників. Вони використовують їх для спілкування, отримання інформації, розваг та багатьох інших цілей. Однак, використання смартфонів може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє життя

Смартфони значно змінили спосіб, яким старшокласники спілкуються один з одним. Вони можуть легко зв'язатися з друзями через соціальні мережі, месенджери та інші комунікаційні додатки [1, с. 15]. Це дозволяє їм бути постійно підключеними і відчувати себе частиною соціальної мережі. Однак, це також може призвести до залежності від смартфонів, коли старшокласники стають занадто залежними від онлайн-спілкування і втрачають здатність до особистого спілкування в реальному житті.

Крім того, смартфони можуть впливати на соціальну ізоляцію старшокласників. Якщо вони проводять багато часу на своїх смартфонах, вони можуть відчувати віддаленість від своїх ровесників та сім'ї. Вони можуть втрачати можливість взаємодіяти з іншими людьми та розвивати соціальні навички.

Використання гаджетів також може мати негативний вплив на фізичне здоров'я старшокласників. Багато з них проводять багато часу, сидячи перед екраном свого смартфона, що може призвести до проблем зі зором, спини та

шиї [3]. Крім того, довготривале використання смартфонів може призвести до проблем зі сном, оскільки екран смартфона випромінює блакитне світло, яке може порушити природний ритм сну.

Смартфони можуть також впливати на емоційний стан старшокласників. Вони можуть відчувати стрес або тривогу, якщо не можуть бути постійно підключеними до своїх смартфонів або не отримують достатньо лайків та коментарів у соціальних мережах. Крім того, вони можуть відчувати почуття незадоволеності або низьку самооцінку, порівнюючи себе з ідеалізованими образами, які вони бачать в соціальних мережах.

Залежність від смартфонів також може призвести до відчуття відсутності контролю та нездатності відірватися від екрану. Це може призвести до почуття втрати свободи та залежності від технологій.

Використання смартфонів також може впливати на розвиток особистості старшокласників. Вони можуть стати залежними від соціальних мереж та постійного отримання підтримки та визнання від інших. Це може призвести до втрати самостійності та незалежності.

Крім того, смартфони можуть впливати на розвиток критичного мислення та творчих навичок старшокласників. Вони можуть стати залежними від готової інформації, яку вони можуть знайти в Інтернеті, замість того, щоб розвивати свої власні думки та ідеї.

Узагалі, використання смартфонів має як позитивний, так і негативний вплив на життя старшокласників.

Смартфони можуть стати корисним інструментом для навчання, але їх неправильне використання може відволікати від уроків та впливати на успішність. Розваги та соціальні мережі можуть стати відволікаючими факторами, що впливають на концентрацію та результативність у навчанні.

Використання смартфонів може впливати на спосіб сприйняття матеріальних цінностей та культурних цінностей серед старшокласників.

Реклама та вплив соціальних мереж можуть формувати стандарти споживання та визначати, що вважається модним чи популярним.

Взаємодія в соціальних мережах може впливати на спосіб, яким старшокласники сприймають себе та інших. Процес вибору та редагування фотографій, а також взаємодія з віртуальними спільнотами, може впливати на самоідентифікацію та самооцінку.

Важливо враховувати співвідношення між життям в онлайн-середовищі та реальним світом. Велика кількість часу, проведеного на смартфоні, може збільшити ризик відчуження від реальності та зменшення активності у важливих сферах життя, таких як спорт, мистецтво чи навчання.

Важливо враховувати співвідношення між життям в онлайн-середовищі та реальним світом. Велика кількість часу, проведеного на смартфоні, може збільшити ризик відчуження від реальності та зменшення активності у важливих сферах життя, таких як спорт, мистецтво чи навчання.

Оскільки гаджети стають невід'ємною частиною життя, важливо навчити старшокласників медійній грамотності. Це включає усвідомлення впливу інформації в мережі, критичне мислення щодо змісту та здатність відрізнити джерела інформації.

Емоційний стан старшокласників також піддатний впливу смартфонів. Прагнення до отримання визнання у соціальних мережах може призводити до стресу та тривожності [5, с. 16]. Вони можуть відчувати незадоволеність своїм життям, порівнюючи його з ідеалізованими зображеннями в інтернеті.

Залежність від смартфонів може також викликати відчуття втрати контролю та невідомості, що може справляти негативний вплив на психологічний стан старшокласників. Стрімке розвиток технологій часто веде до відчуття нездатності відірватися від екрану та відновлення контролю над своїм часом та увагою.

Використання смартфонів впливає не тільки на поточне життя, але і на розвиток особистості. Старшокласники можуть стати залежними від готової

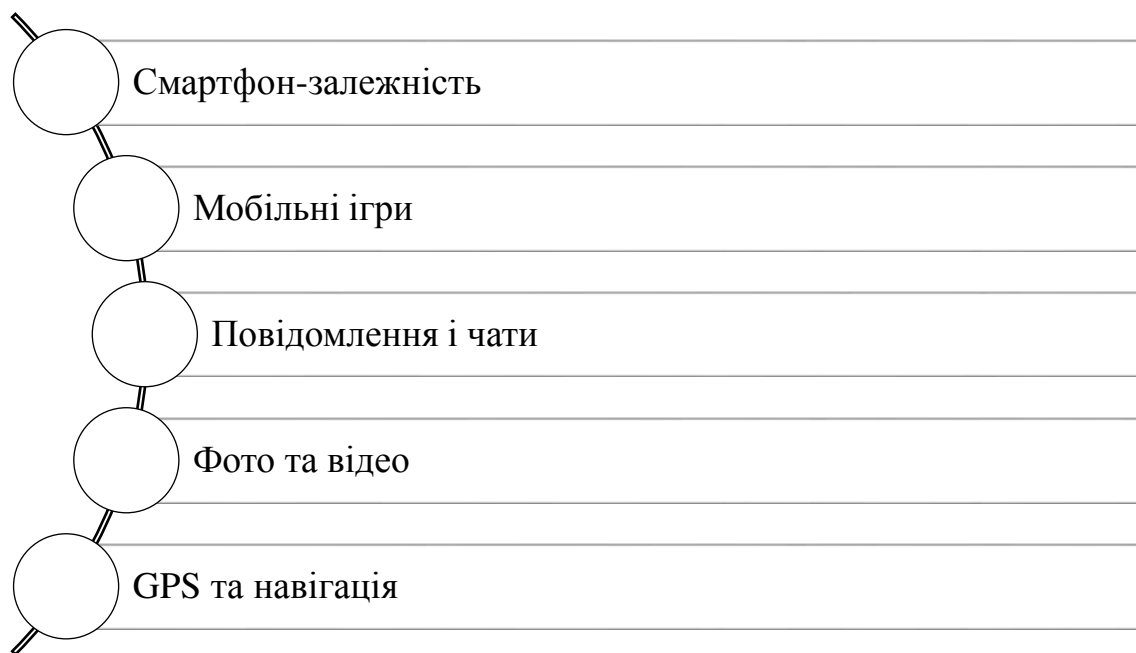
інформації, втрачаючи навички критичного мислення та творчості. Це може обмежити їхню здатність до самостійного мислення та розв'язання проблем.

Крім того, смартфони можуть впливати на розвиток критичного мислення та творчих навичок старшокласників.

Смартфон залежність, або номофобія [18] (від англ. «no-mobile-phone-phobia»), — це стан, коли людина відчуває тривогу або стрес через відсутність доступу до смартфона. Це вид поведінкової залежності, що характеризується надмірним використанням смартфона, яке негативно впливає на повсякденне життя людини.

У ході дослідження нами були з'ясовані також компоненти залежності від смартфонів у підлітковому віці (рис. 1.2) [10]. Інтернет-залежність та залежність від телефону є двома схожими, але водночас різними видами поведінкових залежностей.

Рис. 1.2 Компоненти смартфон-залежності у підлітковому віці



- *Смартфон-залежність:* Постійне використання смартфона для перевірки повідомлень, дзвінків, соціальних мереж та інших додатків. Включає занепокоєння, якщо телефон недоступний або розрядився.

- *Мобільні ігри:* Залежність від ігор на мобільних пристроях. Часто включає мікротранзакції та тривале використання.
- *Повідомлення і чати:* Нав'язлива перевірка повідомлень, текстів та чатів, таких як WhatsApp, Messenger, Viber тощо.
- *Фото та відео:* Постійне використання камери телефону для зйомки фото та відео, а також їх редагування та публікація в соціальних мережах.
- *GPS та навігація:* Надмірне використання навігаційних додатків, що може впливати на здатність орієнтуватися без них.

До основних ознак залежності старшокласників від телефону можемо віднести наступні [2, с. 14]:

- *Часте використання:* Постійна перевірка смартфона навіть без видимої необхідності.
- *Зниження продуктивності:* Втрата інтересу до навчання чи інших важливих занять.
- *Соціальна ізоляція:* Віддавання переваги спілкуванню через смартфон замість живого спілкування.
- *Порушення сну:* Використання смартфона перед сном або навіть уночі.
- *Емоційні симптоми:* Відчуття тривоги або дратівливості без доступу до смартфона.
- *Фізичні симптоми:* Біль у шиї, очах, кистях через тривале користування смартфоном.

Смартфон-залежність у старшокласників може проявлятися в різних формах [15]. Ось кілька основних типів:

1. *Соціальна залежність:*
  - Надмірне використання соціальних мереж (Instagram, Facebook, TikTok).
  - Постійна потреба перевіряти повідомлення, лайки, коментарі.



- Страх пропустити важливу подію або новину (FOMO - Fear of Missing Out).

2. *Ігрова залежність:*

- Надмірне захоплення мобільними іграми.
- Грати в ігри замість виконання домашніх завдань або інших обов'язків.

- Відчуття задоволення тільки під час гри, що призводить до зниження інтересу до інших видів діяльності.

3. *Інформаційна залежність:*

- Постійне пошук нової інформації, новин.
- Надмірне використання смартфона для читання статей, перегляду відео та іншого контенту.

- Неможливість сконцентруватися на чомусь одному через бажання постійно щось дізнаватися нове.

4. *Комунікаційна залежність:*

- Постійне спілкування через месенджери (WhatsApp, Viber, Telegram).

- Неперервні текстові або голосові повідомлення, навіть під час навчання або інших важливих занять.

- Відчуття тривоги, коли немає можливості відправити або отримати повідомлення.

5. *Фотографічна залежність:*

- Надмірне фотографування та публікація фото в соціальних мережах.

- Постійний пошук ідеальних моментів для фото.

- Оцінка власної значущості за кількістю лайків та коментарів під фото.

6. *Мультимедійна залежність:*

- Надмірне використання смартфона для перегляду відео, слухання музики, подкастів.
- Постійне потреба в мультимедійному контенті, навіть у ситуаціях, коли це недоцільно.

Кожен з цих типів залежності може мати негативний вплив на навчання, психічне здоров'я та соціальні взаємодії старшокласників. Для подолання залежності важливо розробляти відповідні стратегії, такі як встановлення часу на використання смартфона, розвиток інших видів діяльності та підвищення обізнаності про можливі негативні наслідки.

### **1.3. Номофобія як наслідок появи новітніх гаджетів чи розвиток Інтернет-залежності**

Мобільні телефони були популярні в нашій країні близько 15 років тому. Саме в той час почався масовий продаж гаджетів серед населення. Мобільні телефони нині є у більшості людей. З тих пір стаціонарні пристрої втратили популярність, і багато хто відмовився від них на користь мобільних телефонів.

Правда, зараз гаджет значно вдосконалений і змінився в порівнянні з тим, що було 15 років тому. Тепер це не просто засіб комунікації, а й спосіб спілкування за допомогою телефонних дзвінків і SMS, завдяки розважальним соціальним мережам, Instagram і Telegram, які допомагають вести свого роду публічне життя, перед усіма користувачами відкрилися нові можливості. В даний час про більшість подій люди дізнаються один від одного через соціальні мережі, а не за допомогою прямого спілкування. Таким чином, користуватися телефоном у кожного користувача виходить в деякому роді приємно. З цієї причини виникла досить складна ситуація, коли доводиться покладатися на ці гаджети

Варто відзначити, що це не примарна хвороба, а цілком фіксоване захворювання, що сусідить з азартними іграми і алкоголізмом. Як не дивно, насправді мобільні телефони можуть бути причиною залежності. Психологи називають номофобію хворобою 21 століття. Вони насправді не дають вам нормально жити, а також викликають серйозні проблеми через захворювання, які змінюють психічну поведінку людини.

Основні причини номофобії можна розглядати з кількох аспектів: психологічного, соціального та технологічного [20]. Ось детальний огляд кожного з цих аспектів:

***До психологічних причин відносять:***

1. *Потреба у постійній комунікації:* багато людей відчують необхідність постійно бути на зв'язку з друзями, родиною, колегами. Це забезпечує відчуття безпеки та соціальної підтримки.

2. *Страх ізоляції:* відчуття ізоляції або соціального виключення при відсутності доступу до мобільного телефона може спричиняти значний дискомфорт і тривогу.

3. *Залежність від визнання:* соціальні мережі часто формують залежність від визнання, що проявляється у вигляді лайків, коментарів, підписників. Відсутність можливості отримувати таке визнання може негативно впливати на самооцінку та настрій.

***До соціальні причини належать:***

1. *Соціальний тиск та очікування:* сучасне суспільство очікує, що люди будуть доступні практично цілодобово через свої мобільні пристрої. Це створює соціальний тиск і страх пропустити важливі повідомлення або події.

2. *Професійні вимоги:* багато робочих місць вимагають постійного доступу до електронної пошти, месенджерів, та інших засобів зв'язку через смартфони. Це підсилює залежність від мобільного телефона.

***Технологічні причини включають в себе такі аспекти:***

1. *Інформаційна доступність:* смартфони надають миттєвий доступ до величезної кількості інформації, новин, та розваг. Це створює звичку

постійного споживання контенту і страх залишитися без цієї інформаційної підтримки.

2. *Ігрова залежність та розваги:* мобільні ігри, додатки для розваг, соціальні мережі створюють сильну звичку до регулярного використання смартфонів, що може перерости в номофобію.

Номофобія – це складне явище, яке виникає внаслідок взаємодії психологічних, соціальних, технологічних та фізіологічних чинників [18]. Розуміння основних причин цієї фобії може допомогти у розробці стратегій для її подолання, таких як встановлення чітких меж використання мобільних пристроїв, розвиток альтернативних способів комунікації та підтримка балансу між реальним і віртуальним життям.

У ході дослідження, нами було визначено першорядні симптоми номофобії у старшокласників [18] (рис. 1.3).

Рис. 1.3 Симптоми номофобії у старшокласників



На рис. 1.4 розглянуто основні причини номофобії:

Рис. 1.4 Основні причини номофобії



Задля допомоги старшокласникам, у яких виявлено номофобія, вчителям та батькам необхідно слідувати наступними рекомендаціям:

1. *Встановити межі часу використання:*
  - ✓ Встановіть чіткі межі часу, протягом якого можна користуватися смартфоном.
  - ✓ Використовуйте додатки для контролю часу, проведеного за смартфоном.
2. *Розвивати альтернативні види діяльності:*
  - ✓ Займайтесь хобі, спортом, читати книги або проводити час з друзями та родиною без смартфона.
  - ✓ Створити час для «цифрового детоксу», коли старшокласник свідомо відмовляється від користування електронними пристроями.
3. *Покращити соціальні взаємодії у реальному житті:*
  - ✓ Відвідуйте разом з учнями соціальні заходи, зустрічайтесь з людьми.
  - ✓ Розвивайте навички живого спілкування та емоційної підтримки.
4. *Зменште залежність від соціальних мереж:*
  - ✓ Встановіть обмеження на використання соціальних мереж.

✓ Зверніть увагу на те, скільки часу ви проводите в соціальних мережах, і постарайтеся скоротити цей час.

5. *Психологічна підтримка:*

✓ Якщо самостійно впоратись із номофобією не вдається, зверніться до психолога чи психотерапевта. Спеціаліст допоможе розібратися з причинами тривоги та знайти ефективні способи її подолання.

Номофобія – це серйозна проблема, яка може значно впливати на якість життя. Важливо усвідомлювати її прояви та активно працювати над її подоланням.

## РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ВІД ГАДЖЕТІВ

### 2.1. Психологічні причини гаджет-залежності у старшокласників

У сучасному світі гаджети стали невід'ємною частиною життя, особливо серед підлітків. Для старшокласників, які перебувають на етапі переходу від дитинства до дорослості, смартфон залежність може мати значні наслідки для їх психологічного та соціального розвитку.

До загальноприйнятих основних психологічних причини смартфон залежності у підлітків водносять [4, 6, 8, 9]:

*1. Потреба в соціальній взаємодії та підтвердженні* – підлітки часто відчують сильну потребу у соціальній взаємодії та схваленні від однолітків. Соціальні мережі та месенджери, доступні через смартфони, стають основними засобами комунікації. Пошук лайків, коментарів та підписників стає своєрідним підтвердженням їх соціальної значущості та самоствердженням.

*2. Форма уникнення проблем та стресів* – смартфони часто використовуються як засіб втечі від реальних проблем та стресів. Підлітки, які відчують психологічний дискомфорт, можуть використовувати смартфони для уникнення негативних емоцій, захоплюючись іграми, переглядом відео чи спілкуванням в інтернеті.

*3. Потреба у самовираженні* – смартфони та соціальні мережі надають можливість для творчого самовираження. Старшокласники можуть ділитися своїми думками, фотографіями, відео та іншими творчими роботами, отримуючи за це миттєву реакцію та оцінку з боку аудиторії. Це може стимулювати їхню активність у мережі та сприяти розвитку залежності.

4. *Почуття приналежності до групи* – для підлітків важливо відчувати себе частиною групи. Смартфони допомагають підтримувати зв'язок з однолітками та бути в курсі останніх новин та трендів. Почуття відокремленості чи відставання від групи може викликати тривогу та бажання постійно бути на зв'язку через смартфон.

5. *Вплив алгоритмів та повідомлень* – сучасні додатки розроблені таким чином, щоб утримувати увагу користувачів якомога довше. Постійні повідомлення, оновлення та новини створюють відчуття постійної залученості та необхідності перевіряти смартфон. Це може призводити до формування звички постійно тримати телефон під рукою.

Смартфон-залежність може мати численні негативні наслідки для старшокласників, включаючи зниження академічної успішності, порушення сну, зниження фізичної активності та проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривожність та депресія [10, с. 113].

Розуміння психологічних причин смартфон-залежності у старшокласників є важливим для розробки ефективних стратегій запобігання та втручання. Батьки, вчителі та психологи повинні бути уважними до поведінки підлітків та сприяти розвитку здорових навичок користування смартфонами. Важливо також створювати умови для позитивної соціальної взаємодії та підтримувати підлітків у їхньому особистісному розвитку.

Смартфон-залежність у старшокласників є складним та багатогранним явищем, що має глибокі психологічні корені. Для ефективного вирішення цієї проблеми необхідний комплексний підхід, що включає усвідомлене користування технологіями, підтримку альтернативних видів діяльності, розвиток соціальних навичок та, у разі необхідності, професійну психотерапевтичну допомогу [15, с. 105]. Важливо, щоб підлітки отримували підтримку не лише від батьків та вчителів, але й від однолітків та професіоналів, що дозволить їм розвиватися гармонійно та уникати негативних наслідків надмірного користування смартфонами.



Сьогодні Всесвітня павутина схожа на казку, в якій «користувачі» володіють надприродними здібностями, на відміну від реального життя. Природно, Інтернет, завдяки мобільним пристроям, найбільше відповідає міфологічному мисленню маленьких дітей. Такі думки не зникають повністю, а тільки з віком йдуть зі свідомості, залишаючись в несвідомому стані дорослих і вірячи в прикмети і магічні ритуали [11, с. 110]. Таким чином, смартфони та соціальні мережі є ідеальним середовищем для виконання багатьох психічних процесів, типових для несвідомого.

Для багатьох осіб в психологічному сенсі Всесвітня павутина стала воротами в чарівний світ казок, які змушені залишати в дорослому віці під тиском об'єктивних обставин реального світу.

Смартфон став досить привабливим і простим способом піти від реальності, хорошим способом сховатися від різних проблем для людей, які страждають сімейними, проблемами на робочому місці, схильних до депресії. Психотерапевти вважають, що це те саме, що і алкогольної та ігрової залежності, яка не тільки затримує прийняття людиною важливих рішень, але і змінює його характер.

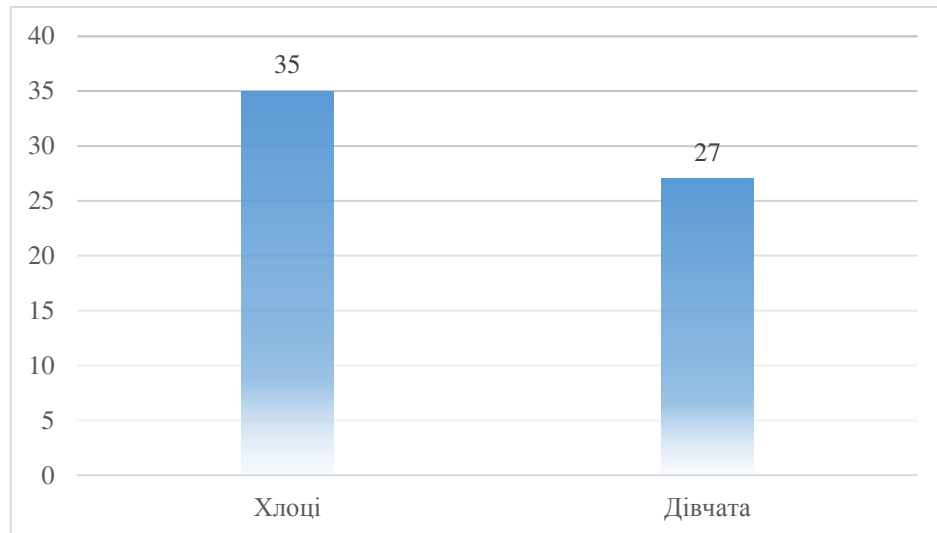
## **2.2. Виявлення соціально-психологічних особистостей залежності від смартфона та аналіз результатів методик**

Для розуміння причин і механізмів смартфон-залежності серед старшокласників важливо провести детальний аналіз соціально-психологічних особливостей цієї залежності. Цей розділ присвячено виявленню основних характеристик і факторів, що впливають на розвиток залежності від смартфонів, а також аналізу результатів методик, використаних для її дослідження.

Дослідження щодо виявлення соціально-психологічних особистостей смартфон залежності було проведено на базі Ренійського ліцею №3 Ренійської міської ради Ізмаїльського району Одеської області. В аналізі

взяли участь учні 9 та 11-их класів, 27 – дівчини та 35 – хлопців (див. Рис. 2.1).

Рис. 2.1 Співвідношення статті у дослідження



Вік – це певна стадія психосоціального розвитку людини, на яку впливають відповідні життєві ситуації. У цьому визначенні вікові характеристики людини мають 2 важливі чинники: соціальна і психологічна зрілість на певному етапі життя [14, с. 112]. Для нашого дослідження було обрано вік середньої школи. Наступ незалежності характеризується вибором особистого життя. Шлях і особисте самовизначення – це етапи формування цінностей і початок особистої самореалізації в різних сферах життя.

Середня школа – це період розвитку людини, перехідний етап між дитинством і дорослим життям. Для нашого дослідження було обрано вік середньої школи. Настання незалежності характеризується особистим вибором життєвого шляху і особистим самовизначенням. Це також етап визначення цінностей, який є початком особистої самореалізації в різних сферах життя.

Також було враховано поточний стан старшокласників. Соціальна ситуація, в якій розвиваються люди старшого шкільного віку, полягає, перш за все, в тому, що за допомогою постійної саморефлексії вони починають

визначати себе і розкривати свою справжню сутність, а соціальна сфера, в якій вони живуть, залежить від того, як хлопчики і дівчатка інтегруються в суспільство, як вони спілкуються один з одним і що вони роблять [12, с. 116].

Дослідження залежності старшокласників від смартфонів є складним завданням, оскільки це явище має багато аспектів та впливає на різні сфери життя підлітків. Для проведення такого дослідження необхідно використовувати різні методи, які допоможуть зрозуміти причини та наслідки залежності від смартфонів у старшокласників. У цьому розділі будуть розглянуті основні методи дослідження, які використовуються для вивчення залежності від смартфонів серед старшокласників.

Дослідження залежності старшокласників від смартфонів було проведено з метою вивчення соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток цієї проблеми серед підлітків. Дослідження включало аналіз впливу ровесників, сім'ї, соціальних мереж та медіа на залежність від смартфонів.

Для проведення дослідження було використано комбінацію кількох методів, що дозволило отримати більш повну картину залежності старшокласників від смартфонів. Перш за все, було проведено анкетування серед старшокласників з метою з'ясування частоти використання смартфонів, тривалості їх використання, а також основних цілей використання. Крім того, було проведено спостереження за поведінкою старшокласників під час використання смартфонів, що дозволило виявити певні патологічні ознаки залежності [13, с. 104].

Спостереження за поведінкою старшокласників під час використання смартфонів проводилося в різних ситуаціях: вдома, у школі, у громадських місцях. Було виявлено, що деякі старшокласники використовують смартфони навіть під час уроків, що свідчить про патологічну залежність.

Відповідно до завдань дослідження для виявлення соціально-психологічних особливостей залежності від смартфона були використані наступні методики:

- **Анкетування.** Розроблено спеціальну анкету, яка включала питання про частоту використання смартфона, мету його використання, ставлення до соціальних мереж та вплив смартфона на щоденне життя та навчання (Додаток А).

- **Шкала залежності від смартфона (SAS-SV).** Ця шкала дозволяє кількісно оцінити рівень залежності від смартфона, враховуючи різні аспекти використання пристрою (Додаток Б).

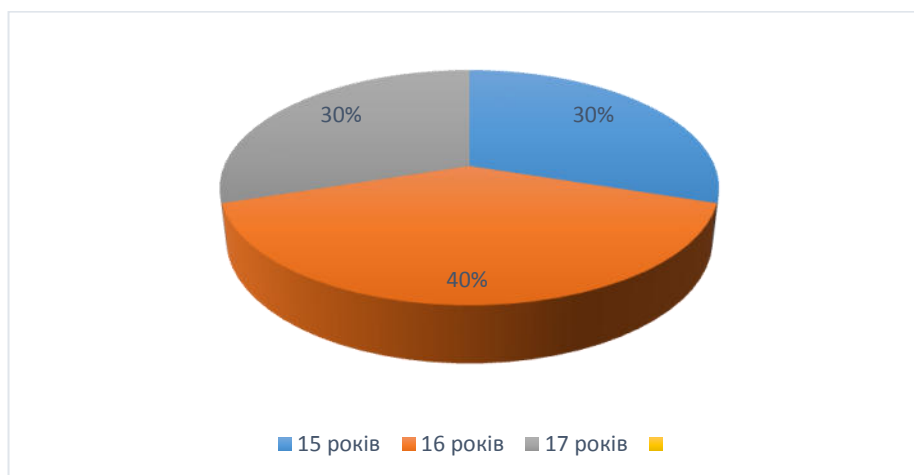
Один з найпоширеніших методів дослідження залежності від смартфонів - це анкетування. Цей метод дозволяє зібрати кількісні дані про використання смартфонів старшокласниками, їхні звички та поведінку. Анкета може містити питання про час, який старшокласники проводять зі смартфоном, їхні уподобання щодо використання різних функцій телефону, а також питання про вплив смартфонів на їхнє навчання та соціальні відносини. Результати анкетування можуть бути оброблені статистичними методами для отримання кількісних показників залежності від смартфонів серед старшокласників. (див. Додаток А)

Ще один метод дослідження залежності від смартфонів – це спостереження. Цей метод дозволяє дослідникам спостерігати поведінку старшокласників у реальному часі та отримувати якісні дані про їхнє використання смартфонів. Спостереження може проводитись у школі, вдома або в інших місцях, де старшокласники використовують свої смартфони. Дослідники можуть фіксувати, скільки часу старшокласники проводять зі смартфоном, які додатки та функції вони використовують, а також як це впливає на їхню поведінку та взаємодію з оточуючими.

Детальну статистику відповідей старшокласників на анкетування про смартфон залежність розглянемо далі.

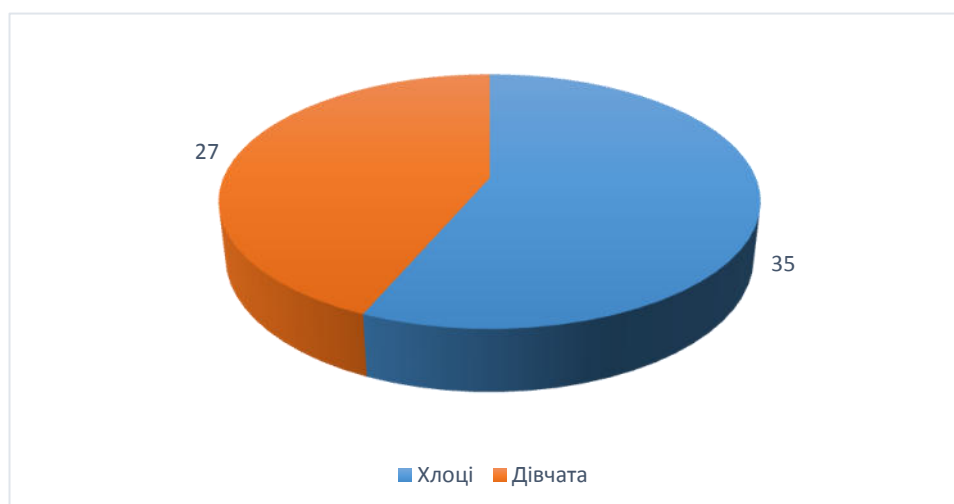
1. Вік учасників (діаграма 2.1):

Діаграма 2.1. Вік старшокласників



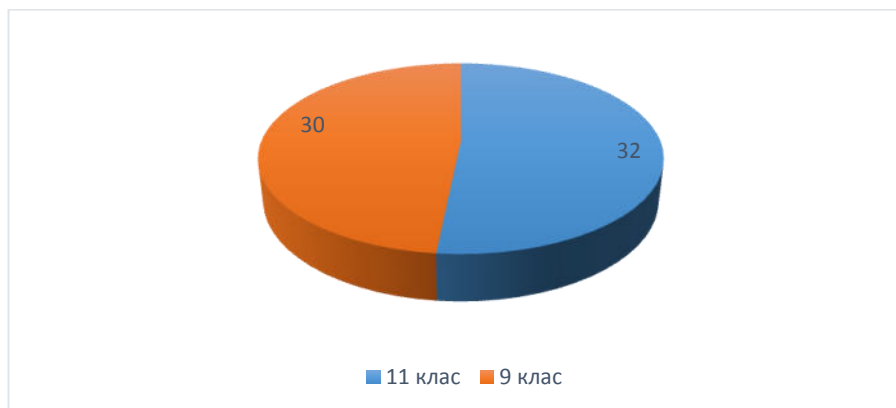
## 2. Стать учасників (діаграма 2.2.):

Діаграма 2.2 Стать учасників дослідження



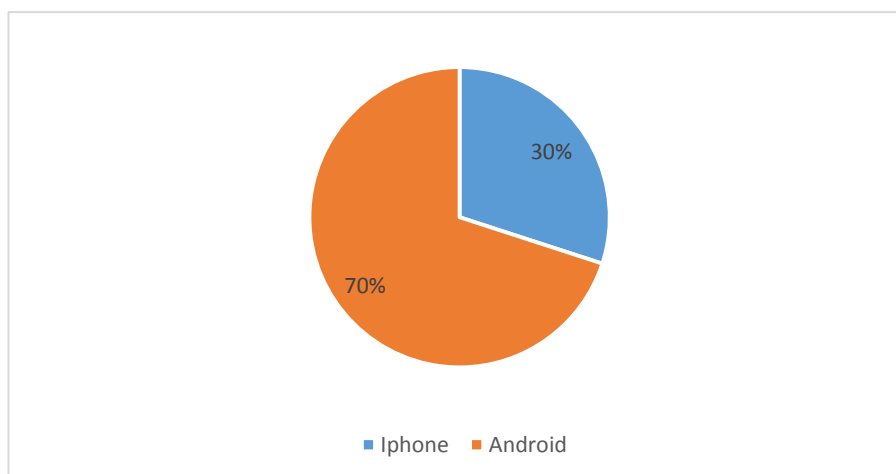
## 3. В якому класі навчаються коресподенти (діаграма 2.3):

Діаграма 2.3 Клас, в якому навчаються коресподенти



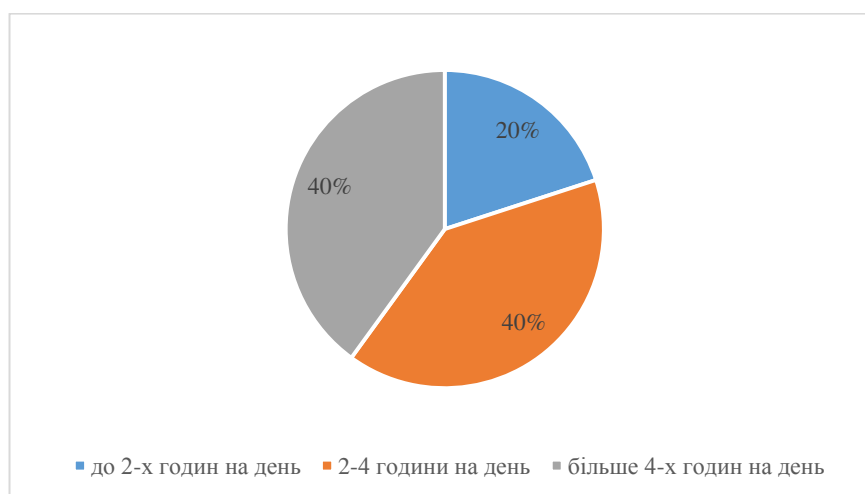
## 4. Тип смартфонів у молоді (діаграма 2.4):

Діаграма 2.4. Тип використаних смартфонів



## 5. Час використання смартфона у життя підлітків (діаграма 2.5):

Діаграма 2.5 Час використання мобільних гаджетів



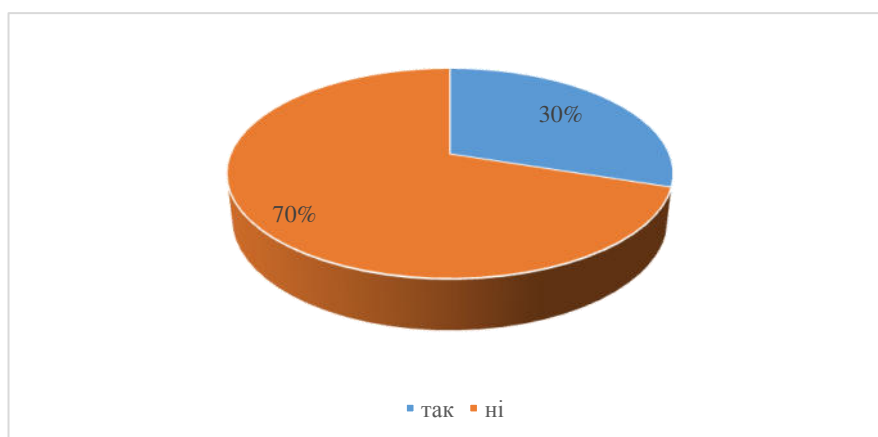
## 6. Цілі використання смартфона (діаграма 2.6):

Діаграма 2.6 Цілі використання гаджетів



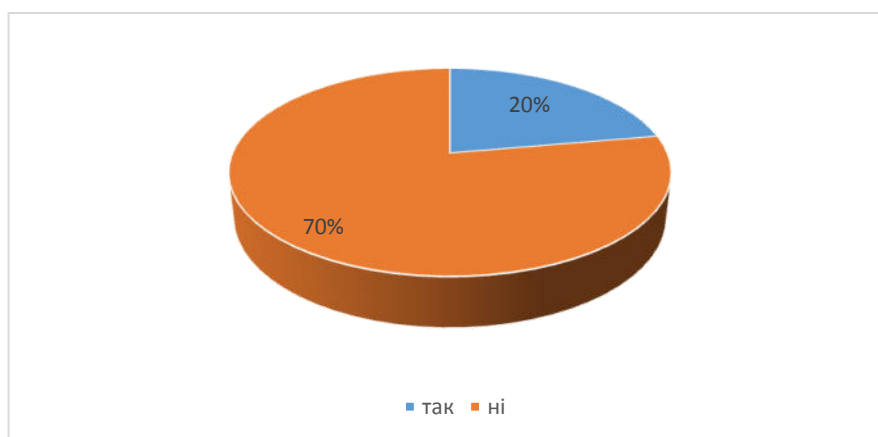
7. Вплив на навчальну діяльність учнівської молоді (діаграма 2.7):

Діаграма 2.7 Вплив смартфонів на навчальну діяльність



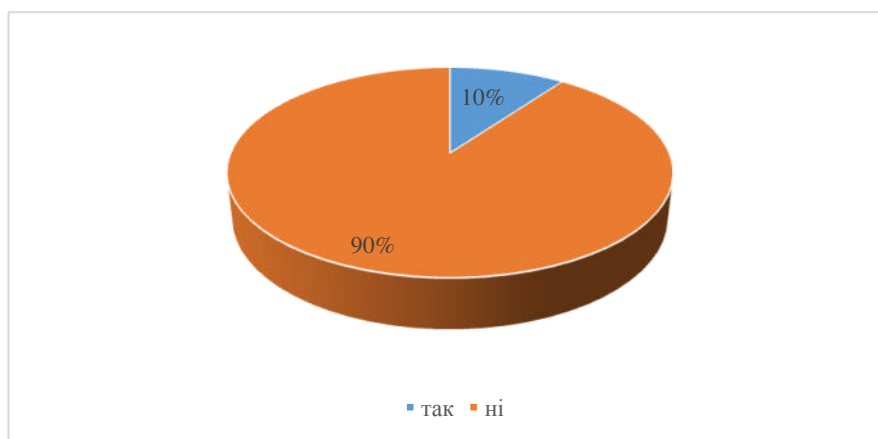
8. Вплив на соціальні стосунки (діаграма 2.8):

Діаграма 2.8 Вплив смартфонів на навчальну діяльність



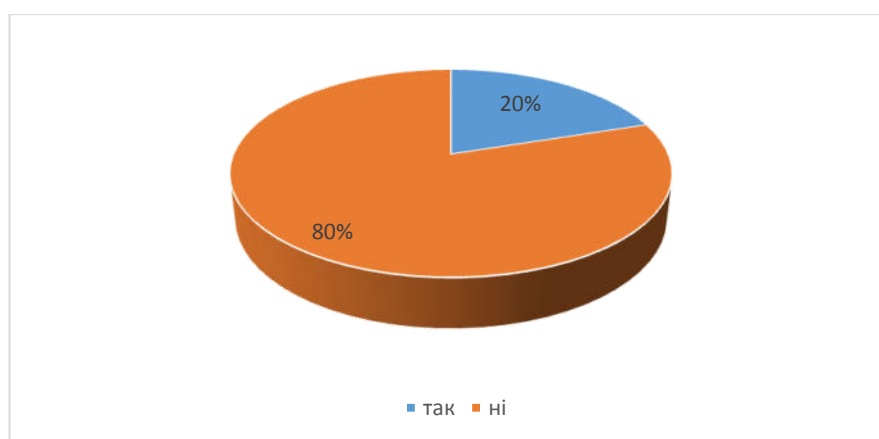
9. Вплив на фізичне здоров'я (діаграма 2.9):

Діаграма 2.9 Вплив смартфонів на фізичне виховання старшокласників



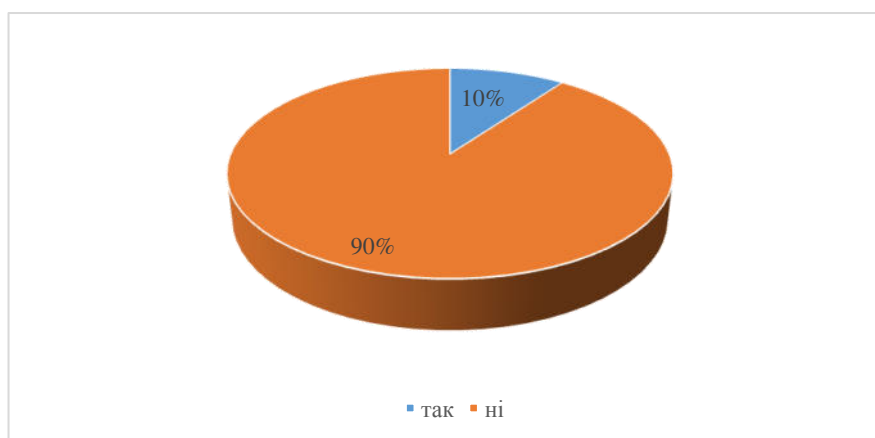
10. Вплив на психічне здоров'я (діаграма 2.10):

Діаграма 2.10 Вплив смартфонів на психічне здоров'я старшокласників



11. Неможливість контролювати використання смартфона (діаграма 2.11):

Діаграма 2.11 Неможливість контролювати використання смартфона



12. Як проявлялося неможливість контролювати використання смартфона:

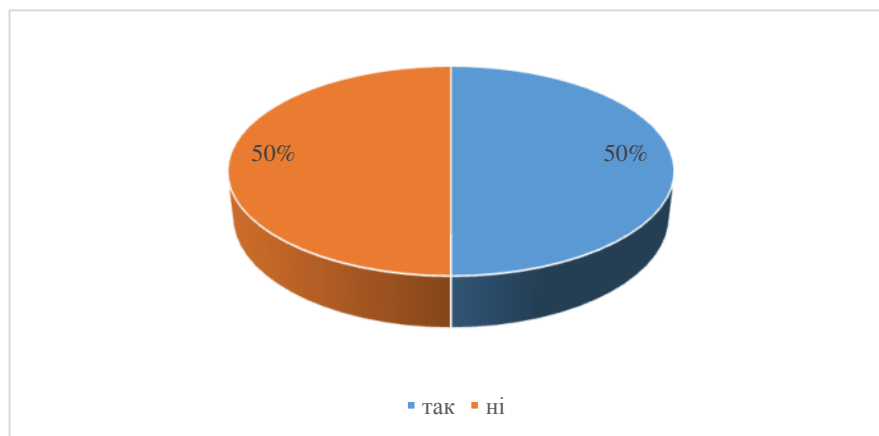
- Відчуття тривоги та занепокоєння при спробі відкласти смартфон



- Нездатність зосередитися на інших справах
- Відчуття залежності від смартфона

13. Бажання змінити звички щодо використання смартфона (діаграма 2.12):

Діаграма 2.12 Бажання змінити звички щодо використання смартфона



Тож, на основі даних з анкетування можна зробити такі висновки:

- Більшість старшокласників використовують смартфони щодня протягом 2-4 годин.
- Найчастіше старшокласники використовують смартфони для спілкування та розваг.
- Близько третини старшокласників вважають, що їхні звички щодо використання смартфона впливають на їхню навчальну діяльність.
- Близько чверті старшокласників вважають, що їхні звички щодо використання смартфона впливають на їхні соціальні стосунки.
- Близько 10% старшокласників відчували, що не можуть контролювати своє використання смартфона.
- Близько половини старшокласників хотіли б змінити свої звички щодо використання смартфона.

Ці висновки свідчать про те, що проблема залежності від смартфонів серед старшокласників є актуальною. Для вирішення цієї проблеми необхідно вжити комплексних заходів, які включатимуть в себе підвищення

обізнаності, розвиток навичок відповідального використання смартфонів та залучення батьків та вчителів.

Наступним методом діагностування залежності старшокласників від мабольних гаджетів було проаналізовано за допомогою Шкали залежності від смартфона коротка версія для підлітків – The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents (SAS-SV) (SAS-SV). Ця шкала дозволяє кількісно оцінити рівень залежності від смартфона, враховуючи різні аспекти використання пристрою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 Шкала залежно від смартфона коротка версія для підлітків

Пункти	Цілком не згоден	Не згоден	Злегка не згоден	Злегка згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Пропускаю заплановані справи через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
2. Мені складно сконцентруватися в класі під час виконання завдань або під час роботи через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
3. Испытываю боль в запястьях или шее когда пользуюсь смартфоном	1	2	3	4	5	6
4. Я б не зміг пережити відсутність смартфона	1	2	3	4	5	6
5. Відчуваю себе нетерплячим і дратівливим, коли не тримаю смартфон у руках	1	2	3	4	5	6
6. Мій смартфон завжди у мене в голові навіть коли я його не використовую	1	2	3	4	5	6
7. Я ніколи не перестану	1	2	3	4	5	6

користуватися смартфоном навіть якщо моє життя сильно страждатиме від цього						
8. Постійно перевіряю смартфон, щоб не пропустити розмови інших людей у твіттері чи фейсбуці	1	2	3	4	5	6
9. Користуюсь смартфоном довше, ніж збирався	1	2	3	4	5	6
10. Люди навколо мене кажуть, що я надто багато користуюсь смартфоном	1	2	3	4	5	6

Ми проаналізували вплив цієї залежності на вибірку з 62 старшокласників у віці від 15 до 17 років.

На першому етапі дослідження ми оцінили рівень використання смартфонів кожним учасником.

На другому етапі експерименту групу попросили декомунізувати використання смартфона до однієї години на день протягом трьох днів поспіль.

На третьому етапі кожному було дозволено користуватися смартфоном на свій розсуд протягом 7 днів поспіль.

Робоча пам'ять, увага, самоконтроль, слухові та зорові реакції учасників оцінювались у дні до та після експериментальної фази.

Результати показали, що учасники з більш високим рівнем залежності від смартфонів зазвичай не дотримувалися обмежень, рекомендованих командою. Вони витратили більше часу на свої телефони, ніж обіцяли, на всіх 3 етапах.

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

- Смартфони є частиною життя сучасних старшокласників. Вони використовують їх для спілкування, розваг, отримання інформації та навчання.

- Більшість старшокласників використовують смартфони щодня протягом 2-4 годин. Це може призвести до негативних наслідків, таких як проблеми зі здоров'ям, навчанням та соціальними стосунками.

- Проблема залежності від смартфонів серед старшокласників є актуальною. Близько 10% старшокласників відчували, що не можуть контролювати своє використання смартфона.

Для вирішення проблеми залежності від смартфонів серед старшокласників необхідно вжити комплексних заходів, які включатимуть в себе:

- Підвищення обізнаності старшокласників про позитивні та негативні аспекти використання смартфонів. Старшокласники повинні розуміти, що смартфони можуть бути корисним інструментом, але також можуть призвести до залежності та інших проблем.

- Розвиток навичок відповідального використання смартфонів. Старшокласники повинні навчитися встановлювати обмеження на час використання смартфонів, використовувати смартфони лише для позитивних цілей та уникати зловживання смартфонами.

- Залучення батьків та вчителів до процесу профілактики та подолання залежності від смартфонів. Батьки та вчителі можуть допомогти старшокласникам встановити правила щодо використання смартфонів та впровадити ці правила в життя.

Ось кілька конкретних рекомендацій для батьків та вчителів:

- Поговоріть зі своїми дітьми про смартфони. Розкажіть їм про позитивні та негативні аспекти використання смартфонів. Поясніть їм, як встановити обмеження на час використання смартфонів та використовувати смартфони лише для позитивних цілей.

- Ставіть правила щодо використання смартфонів. Наприклад, ви можете встановити, що ваші діти можуть використовувати смартфони лише в певні години дня або в певних місцях.

- Будьте прикладом для наслідування. Якщо ви самі не будете використовувати смартфони надмірно, ваші діти, швидше за все, теж будуть використовувати їх відповідально.

Важливо також пам'ятати, що проблема залежності від смартфонів є складною та багатфакторною. Для її вирішення необхідно використовувати комплексний підхід, який включатиме в себе підвищення обізнаності.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики залежності старшокласників від гаджетів**

Профілактика гаджет-залежності набуває все більшого значення, особливо в підлітковому віці. По-перше, це складний кризовий період розвитку, що відображає не тільки суб'єктивний феномен процесу становлення, а й кризовий феномен суспільства. По-друге, в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі особистісні якості, і їх привабливість може стати одним з найважливіших компонентів профілактики залежності, це прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до власної особистості і здібностям, а також здатність спостерігати за собою. Важливою особливістю цього періоду є поява рефлексії і формування моральних переконань. Молоді люди починають сприймати себе частиною суспільства, знаходять нові соціально значущі посади і прагнуть до самовизначення.

На етапі профілактичної діяльності можуть бути наступні компоненти:

- Включає діагностику і діагностику особистісних якостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестабільна самооцінка), а також

отримання інформації про становище дитини в сім'ї, характер сімейних відносин і склад сім'ї., про його захоплення та здібності, друзів та інші можливі референтні групи.

- Етапи пізнання і навчання, що представляють собою розширення здібностей підлітка в таких важливих областях, як психологічний сексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, техніки спілкування, методи подолання стресових ситуацій, конфліктів і механізмів залежності, типи реалізації залежності, реальні проблеми адиктивної поведінки, пояснюють динаміку і наслідки розвитку адиктивних процесів.

Тренування особистісного зростання з елементами корекції індивідуальних рис обличчя і поведінки, включаючи формування і розвиток навичок особистісного зростання.

У трьох ключових областях, включаючи первинну профілактику:

- 1) поліпшення соціального життя людей;
- 2) усунення соціально-економічних факторів, що сприяють формуванню і прояву девіантної поведінки;
- 3) виховання соціально активних орієнтованих особистостей.

Отже, для подолання залежності від мобільних гаджетів нами були запропоновані рекомендації для шкіл, батьків підлітка, а також для самих старшокласників.

*Для шкіл ми розробили наступні рекомендації.*

#### *1. Впровадження програм цифрової грамотності*

- Освітні семінари та воркшопи. Проведення регулярних занять, які пояснюють вплив надмірного використання смартфонів на здоров'я, навчання та соціальні взаємодії.

- Інтеграція теми у навчальні програми. Включення модулів про цифрову грамотність та безпеку в шкільну програму, з акцентом на критичне мислення та відповідальне користування технологіями.

#### *2. Обмеження використання смартфонів під час уроків*

- Політика щодо використання смартфонів. Встановлення чітких правил щодо використання смартфонів під час навчального процесу. Наприклад, вимкнення або здача пристроїв на початку уроку.

- Зони без гаджетів. Створення в школі спеціальних зон, де використання смартфонів заборонене, що стимулюватиме реальну взаємодію між учнями.

### *3. Підтримка альтернативних активностей*

- Позашкільні заняття. Організація позакласних заходів, таких як спорт, мистецтво, наукові клуби, що допоможуть відволікти підлітків від смартфонів і розвинути інші інтереси.

- Тематичні заходи. Проведення днів без гаджетів, квестів та інших активностей, які заохочують взаємодію без використання технологій.

### ***Рекомендації для батьків старшокласника наступні.***

#### *1. Встановлення сімейних правил користування смартфонами*

- Часові обмеження. Визначення часу, який дитина може проводити за смартфоном щодня, наприклад, не більше двох годин на день.

- Відключення на ніч. Запровадження правила, що смартфони повинні бути вимкнені та залишені поза спальнями вночі для забезпечення якісного сну.

#### *2. Залучення до спільних активностей*

- Сімейні заходи. Проведення спільних заходів, таких як прогулянки, ігри, заняття спортом, які зміцнюють сімейні зв'язки і відволікають від смартфонів.

- Хобі та інтереси. Заохочення дітей до розвитку власних захоплень та інтересів, які не пов'язані з технологіями.

#### *3. Приклад для наслідування*

- Власна поведінка. Батьки повинні самі демонструвати здорові звички користування смартфонами, оскільки діти часто наслідують поведінку дорослих.

- Відкриті обговорення. Проводити відкриті розмови з дітьми про важливість обмеження часу перед екраном і обговорювати їхні почуття та проблеми, пов'язані з користуванням смартфонами.

***А також, пропозиції для старшокласників задля профілактики смартфон залежності:***

*1. Самостійне управління часом*

- Планування. Використовувати планери або додатки для планування часу, щоб збалансувати навчання, відпочинок і використання смартфона.

- Тайм-менеджмент. Встановлювати таймери або нагадування для обмеження часу, проведеного в соціальних мережах або іграх.

*2. Підвищення обізнаності про ризики*

- Освітні ресурси. Читати статті, дивитися документальні фільми та брати участь у воркшопах про вплив надмірного використання смартфонів на здоров'я та соціальне життя.

- Рефлексія. Вести щоденник або обговорювати з друзями та родиною, як смартфони впливають на їхнє самопочуття та взаємини.

*3. Альтернативні способи проведення часу*

- Реальні взаємодії. Відвідувати гуртки, спортивні секції, культурні заходи, які сприяють живому спілкуванню та розвитку соціальних навичок.

- Відпочинок без технологій. Знаходити час для хобі, яке не пов'язане з технологіями, таких як читання, малювання, музика, що допомагає розвивати творчі здібності та знижує залежність від смартфонів.

До альтернативних заходів щодо профілактики залежності від смартфонів серед старшокласників ми віднесли наступні пункти:

*1. Розвиток критичного мислення*

Курси критичного мислення. Введення курсів критичного мислення в шкільну програму для навчання учнів аналізувати та оцінювати інформацію, що отримується через смартфони та інші медіа.



Дискусійні клуби. Організація клубів, де учні можуть обговорювати актуальні питання, аналізувати інформацію та розвивати навички аргументованої дискусії.

### *2. Стимулювання самовираження та творчості*

Творчі проекти. Заохочення учнів до участі у творчих проектах, таких як мистецькі конкурси, театральні постановки, музичні гуртки та літературні клуби, які розвивають їхні таланти та зменшують час, проведений з гаджетами.

Публікація робіт. Створення шкільного журналу чи блогу, де учні можуть публікувати свої роботи, обговорювати їх та отримувати підтримку від однолітків.

### *3. Підтримка фізичної активності*

Спортивні секції. Розширення шкільних спортивних секцій та організація додаткових видів спорту, які можуть зацікавити різних учнів.

Фітнес-програми. Введення фітнес-програм і занять на свіжому повітрі, що сприяють фізичному розвитку та знижують потребу у використанні смартфонів.

### *4. Пропаганда здорового способу життя*

Заняття з основ здоров'я. Введення курсів з основ здорового способу життя, що охоплюють питання харчування, сну, фізичної активності та психічного здоров'я.

Психологічна підтримка. Організація груп підтримки, де учні можуть обговорювати свої проблеми та отримувати поради щодо збереження здоров'я та подолання стресу.

### *5. Використання технологій для освіти та розвитку*

Навчальні платформи. Використання онлайн-платформ для навчання, які пропонують інтерактивні курси, відеоуроки та інші ресурси, що сприяють розвитку знань та навичок.

Віртуальна реальність. Введення віртуальної реальності для освітніх та тренувальних програм, що можуть зацікавити учнів і зменшити їхню залежність від традиційних гаджетів.

#### *6. Баланс між технологіями та реальним життям*

Таймери та додатки. Встановлення на смартфони додатків для контролю часу, проведеного в мережі, та нагадувань про необхідність перерви.

Технологічні детокс-програми. Проведення шкільних технологічних детокс-програм, під час яких учні утримуються від використання смартфонів і зосереджуються на інших активностях.

#### *7. Підтримка дружніх взаємин*

Групові проекти. Заохочення учнів до роботи в групах, що сприяє розвитку комунікативних навичок та зменшує час, проведений наодинці зі смартфоном.

Шкільні заходи. Організація шкільних заходів, таких як вечірки, походи, екскурсії, які сприяють зміцненню дружніх взаємин та розвитку соціальних навичок.

#### *8. Залучення батьків та громади*

Батьківські збори та семінари. Проведення регулярних батьківських зборів та семінарів на тему смартфон-залежності та способів її профілактики.

Спільні проекти з громадою. Впровадження спільних проектів за участю громади, що сприяють інтеграції учнів у соціальне життя та зменшують їхню залежність від гаджетів.

Запобігання залежності від смартфонів серед старшокласників вимагає спільних зусиль з боку шкіл, батьків та самих підлітків. Впровадження освітніх програм, встановлення чітких правил, заохочення до реальних взаємодій та активного способу життя можуть значно знизити ризик розвитку залежності. Важливо забезпечити підліткам підтримку та ресурси для формування здорових звичок користування технологіями, що сприятиме їхньому гармонійному розвитку та психічному здоров'ю.

Виходячи з вищевикладеного, очевидно, що є вимога розробити програму.

### **Мета програми:**

Запобігання смартфон-залежності у старшокласників шляхом підвищення рівня обізнаності, розвитку здорових навичок користування цифровими технологіями, зміцнення психічного здоров'я та сприяння соціальній активності.

### **Цільова аудиторія:**

Учні старших класів (9 та 11 клас), їхні батьки та вчителі.

### **Структура програми**

#### 1. Освітні заходи

##### *1.1. Інформаційні сесії*

##### ***Назва сесії: «Смартфон-залежність: виклики та рішення»***

*Мета:* Підвищити обізнаність про смартфон-залежність, її ознаки та наслідки.

*Формат:* Лекція + обговорення.

*Тривалість:* 1 година.

*Спікери:* Психологи, медики, IT-фахівці.

*Частота:* 1 раз на семестр.

##### *1.2. Курси цифрової грамотності*

##### ***Назва курсу: «Здорові цифрові звички»***

*Мета:* Навчити учнів ефективно та безпечно користуватися смартфонами.

*Формат:* Інтерактивні заняття.

*Тривалість:* 1 година на тиждень протягом 8 тижнів.

*Теми:* Онлайн-безпека, управління часом зі смартфоном, критичне мислення щодо контенту.

#### 2. Психологічні заходи

### *2.1. Психологічні тренінги*

**Назва тренінгу:** «Самоусвідомлення та управління часом»

**Мета:** Розвинути навички саморегуляції та управління часом.

**Формат:** Групові тренінги.

**Тривалість:** 2 години на місяць протягом семестру.

**Теми:** Стратегії управління стресом, розвиток емоційного інтелекту.

### *2.2. Індивідуальні консультації*

**Мета:** Надати підтримку учням з ознаками смартфон-залежності.

**Формат:** Індивідуальні зустрічі з психологом.

**Тривалість:** 1 година на тиждень.

**Частота:** За потребою учня.

## **3. Соціальні заходи**

### *3.1. Альтернативні види діяльності*

**Назва заходу:** «Активне дозвілля»

**Мета:** Запропонувати учням альтернативні способи проведення вільного часу.

**Формат:** Спортивні секції, клуби за інтересами, волонтерські проекти.

**Тривалість:** 2 години на тиждень.

**Теми:** Спорт, мистецтво, громадська діяльність.

### *3.2. Групові проекти*

**Назва проекту:** «Креативні зустрічі»

**Мета:** Сприяти соціальній взаємодії та командній роботі.

**Формат:** Творчі проекти, наукові дослідження, соціальні ініціативи.

**Тривалість:** Залежить від проекту.

**Теми:** Екологія, культура, наука.

## **4. Залучення батьків та вчителів**

#### *4.1. Семінари для батьків*

***Назва семінару: «Як допомогти дитині уникнути смартфон-залежності»***

*Мета:* Підвищити обізнаність батьків про смартфон-залежність та ефективні стратегії підтримки.

*Формат:* Інформаційні зустрічі.

*Тривалість:* 1,5 години.

*Частота:* 1 раз на семестр.

#### *4.2. Навчальні програми для вчителів*

***Назва курсу: «Смартфон-залежність: роль вчителя у профілактиці»***

*Мета:* Навчити вчителів розпізнавати ознаки смартфон-залежності та підтримувати учнів.

*Формат:* Курси підвищення кваліфікації.

*Тривалість:* 1 день.

*Частота:* 1 раз на рік.

Запропонована програма спрямована на комплексну профілактику та попередження гаджет-залежності серед старшокласників, включаючи освітні, психологічні, соціальні заходи та активну участь батьків і вчителів. Такий підхід допоможе учням розвивати здорові навички використання цифрових технологій і підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-життям.

## ВИСНОВКИ

Виконуючи завдання кваліфікаційної роботи, нами отримані наступні результати:

Базуючись на роботи І. Блохіної, О. Бабій та Х. Турецької ми дійшли до висновку, що старшокласники використовують смартфони як засіб комунікації з ровесниками. Вони використовують соціальні мережі та месенджери для спілкування, обміну інформацією та планування зустрічей.

Спираючись на роботи видатних вчених, ми навели визначення «інтернет-залежності» як форми деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), що виражається в прагненні піти від реальності шляхом штучного зміни психічного стану і ціннісних пріоритетів, залучення уваги до різних форм використання інтернет-ресурсів, що призводить до зміни в призначенні індивіда у віртуальному світі.

Вивчивши причини залежності від інтернету, ми дійшли висновку, що основними причинами є: соціальні фактори, розваги та контент, освітні цілі та технологічні інновації. А до наслідків залежності старшокласників від смартфонів ми віднесли наступне: здоров'я, психологічний стан, академічна успішність, соціальна ізоляція.

До соціально-психологічних чинників гаджет-залежності у підлітковому віці належать: потреба у соціальному визнанні, вплив однолітків (peer pressure), соціальний тиск, мода на технології, самовираження, потреба у підтримці та схваленні, емоційна підтримка, психологічний комфорт, відсутність альтернативних занять, невміння організувати вільний час.

Відповідно до завдань дослідження для виявлення соціально-психологічних особливостей залежності від смартфона нами були використані анкетування (спеціальна анкета, яка включала питання про частоту використання смартфона, мету його використання, ставлення до соціальних мереж та вплив смартфона на щоденне життя та навчання) та

шкала залежності від смартфона (SAS-SV) (дозволяє кількісно оцінити рівень залежності від смартфона, враховуючи різні аспекти використання пристроями). У результаті дослідження за допомогою анкетування, ми з'ясували, що більшість старшокласників використовують смартфони щодня протягом 2-4 годин для спілкування та розваг. Близько третини старшокласників вважають, що їхні звички щодо використання смартфона впливають на їхню навчальну діяльність. Близько чверті старшокласників вважають, що їхні звички щодо використання смартфона впливають на їхні соціальні стосунки. Приблизно 10% старшокласників відчували, що не можуть контролювати своє використання смартфона. Половини старшокласників хотіли б змінити свої звички щодо використання смартфона. За допомогою шкали залежності ми зробили наступні висновки: результати показали, що учасники з більш високим рівнем залежності від смартфонів зазвичай не дотримувалися обмежень, рекомендованих командою. Вони витратили більше часу на свої телефони, ніж обіцяли, на всіх 3 етапах.

За теоретичними даними, для вирішення проблеми залежності від смартфонів серед старшокласників надали необхідні рекомендації до комплексних заходів, які включатимуть в себе:

- Підвищення обізнаності старшокласників про позитивні та негативні аспекти використання смартфонів.
- Розвиток навичок відповідального використання смартфонів.
- Залучення батьків та вчителів до процесу профілактики та подолання залежності від смартфонів.

Батьки та вчителі можуть допомогти старшокласникам використовувати смартфони більш відповідально, якщо:

- Поговорять зі своїми дітьми про смартфони.
- Стануть прикладом для наслідування.
- Встановлять правила щодо використання смартфонів.

Тож, у результаті дослідження гаджет-залежності можемо стверджувати, що переважна більшість підлітків думають що мобільний гаджет є важливим атрибутом сучасності. На думку старшокласників без гаджета не бачать своє буття. Більш того, зауважено, що з віком залежність від смартфона прибільшується.

Отримані результати свідчать про те, що мета кваліфікаційної роботи досягнута, завдання виконані.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук О. В. Залежність від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2019. № 38. С. 11-16.
2. Аніківа Д. А. Етапи та ознаки інтернет–залежності. *Психологічна стаття*. 2015. № 5. С. 35-43.
3. Ареф'єва І. А. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2021. № 1. С. 12-18.
4. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії в юнацькому віці: теоретичний аналіз питання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. № 2. С. 12-17.
5. Безсонова Т. В. Профілактика інтернет–залежності старших школярів. *Проблеми і дискусії*. 2019. С. 119–122.
6. Бондар О. М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : *методичний посібник*. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
7. Бочарова О. В. Залежність від технологій: особливості, діагностика та корекція. К. : Освіта України. 2016. 288 с.
8. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості перебігу Інтернет-залежності усучасної молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 31. Серія: психологічні науки*. 2005. – С. 62-67.
9. Вигівська В. М. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 196-199.
10. Гаврилюк В. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Хмельницького університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 1. С. 12-18.

11. Гаврилук В. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Хмельницького університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 2. С. 12-18.
12. Гайнців І. Г. Соціальні наслідки інтернет-залежності. *Соціологічні науки*. 2015. № 316.6. С. 116-118.
13. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: дис. канд. психол. наук. Київ, 2019. 227 с.
14. Грушковська, О. Віртуальна реальність у контексті сучасного соціуму. *Теоретичні положення соціологічних розвідок*. 2018. №2. С.11–15.
15. Гуменюк В. В. Вплив інформаційних технологій на психологічне здоров'я підлітків. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2021. С. 88-123.
16. Дорошенко О. А. Залежність від смартфонів серед молоді: соціально-психологічні чинники та наслідки. *Соціально-гуманітарний вісник Чернівецького університету*. 2020. № 19. С. 101-107.
17. Дрепа М. І. Смартфон-залежність як об'єкт наукового відображення в сучасній психології. *Гуманітарна експертиза*. 2019. №2. С. 189–193.
18. Жилов В. С. Основні проблеми гаджет-залежної поведінки. *Психологічний журнал*. 2019. № 21. С. 361–365.
19. Зайцев О. С. Залежність від Інтернету: теоретичні аспекти, методи діагностики та корекційної роботи. К. : Освіта України. 2017. 200 с.
20. Залежність від телефону, або номофобія — хвороба 21 століття. Режим доступу: <http://owoman.com.ua/zalezhnist-vid-telefonu-abo-nomofobiya-hvoroba-21-stolittya.html> (дата звернення 15.05.2024).
21. Івашкіна О. Л. Психологічні механізми формування залежності від соціальних мереж у підлітків. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2018. С. 66-104.
22. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(4). С. 210-213.

23. Когут О. В. Психологічні особливості формування залежності підлітків від гаджетів. Київ: *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. 2020. С. 45-78.
24. Кокун О. М. Залежність від гаджетів: соціально-психологічні детермінанти та наслідки. Київ: *Педагогічна преса*. С. 32-60.
25. Леонтєва О. М., Коробко І. Г. Психологія особистості : книга. Київ, 2019. – 432 с.
26. Лук'янова О. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед підлітків. *Вісник Сумського державного педагогічного університету. Серія «Філософія. Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2021. № 1. С. 103-110.
27. Масол Л. В. Соціально-психологічні впливи медіа та інтернет-контенту на підлітків. Київ: *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. 2020. С. 55-93.
28. Михайлишин У.Б. Фактори формування адиктивної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних відносин. *Матеріали X Міжнародної наукової практичної конференції.*, 23 квітня 2018 р., м. Кам'янець-Подільський. Кам'янець – Подільський :Аксіома. 2018. С.105-108.
29. Науменко А. П. Соціальні мережі як фактор формування залежності у підлітковому віці. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. 2021. С. 89-128.
30. Савицька О.В., Дуткевич Т.В. Основні види діяльності соціально-психологічної служби: Психодіагностична робота і психологічна корекція. *Практична психологія*. 2010. С. 100-105
31. Семеніхіна Г. В. Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від сучасних технологій. Київ: *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. 2020. С. 52-91.
32. Смирнова М. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед молоді. *Молодь України: освіта, наука, культура, соціальні*

*проблеми : зб. наук. пр. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. 2020. Вип. 15. С. 117-124*

33. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. № 10. С. 186-200*

34. Скороход К. О. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Сумського державного університету. Серія «Філософія. Соціологія. Психологія. Педагогіка». 2022. Вип. 2. С. 111-118.*

35. Скрипка О. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологія». 2022. Вип. 2. С. 108-115.*

36. Стеценко І. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Серія «Психологія». 2022. Вип. 2. С. 116-123.*

37. Тести, виховні заходи, рекомендації щодо профілактики залежності молодших підлітків від віртуальної Інтернет-реальності. *Для класних керівників середньої ланки ЗНЗ. Еман 2015 р.*

38. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Випуск 4 (№ 160). С. 118–123.*

39. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посіб. Київ, 2016. 216 с.

40. Шевченко І. О. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Психологія». 2022. Вип. 286. С. 104-111.*

41. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького Національного Університету*. №2(25). 2015. С. 17–23
42. Якимчук О. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 29. С. 112-119.
43. Яремчук О. В. Наукова школа історичної психології І. Г. Білявського: історія та перспективи подальших досліджень. *Педагогіка і психологія. Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2018. № 4 (101). С. 72–81.
44. Ярошенко О. В. Соціально-психологічні чинники залежності від смартфонів серед старшокласників. *Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 31. С. 105-112.
45. Bartram, D., Berberoglu, G., & Grégoire, J. (2017). ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition). *International Journal of Testing*, 18 (2), 101–134. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
46. Bianchi, A., & Phillips, J. G. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8 (1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39> 2005.
47. Bragazzi, N., & Del Puente, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/prbm.s41386> 2014.
48. Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052> 2017

49. Lei, L. Y. C., Ismail, M. A. A., Mohammad, J. A. M., & Yusoff, M. S. B. The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC Psychology*, 8 (1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00466-6> 2020.

50. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19 (1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/> 2019.

## **ДОДАТКИ**

**Анкета для дослідження залежності від смартфонів серед  
старшокласників**

Ваше ім'я та вік: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_

Який клас ви відвідуєте? \_\_\_\_\_

Який у вас тип смартфона? \_\_\_\_\_

Скільки часу ви щодня проводите за смартфоном? \_\_\_\_\_

Для чого ви найчастіше використовуєте свій смартфон? \_\_\_\_\_

Чи вважаєте ви, що ваші звички щодо використання смартфона впливають на вашу навчальну діяльність? \_\_\_\_\_

Чи вважаєте ви, що ваші звички щодо використання смартфона впливають на ваші соціальні стосунки? \_\_\_\_\_

Чи вважаєте ви, що ваші звички щодо використання смартфона впливають на ваше фізичне здоров'я? \_\_\_\_\_

Чи вважаєте ви, що ваші звички щодо використання смартфона впливають на ваше психічне здоров'я? \_\_\_\_\_

Чи відчували ви коли-небудь, що не можете контролювати своє використання смартфона? \_\_\_\_\_

Якщо так, то як це проявлялося? \_\_\_\_\_

Чи хотіли б ви змінити свої звички щодо використання смартфона? \_\_\_\_\_

Як ви думаєте, що можна зробити для того, щоб допомогти старшокласникам використовувати \_\_\_\_\_ смартфони \_\_\_\_\_ більш відповідально? \_\_\_\_\_

Дякую за участь у дослідженні!



## Додаток Б

**Шкала залежності від смартфона / The Smartphone Addiction Scale (SAS)**

Будь ласка, відзначте комірку, яка вам відповідає найбільше:

Пункти	Цілком не згоден	Не згоден	Злегка не згоден	Злегка згоден	Згоден	Цілком згоден
1. Пропускаю заплановані справи через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
2. Мені складно сконцентруватися у класі під час виконання завдань або під час роботи через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
3. Зазнаю запаморочення або гірше бачу через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
4. Відчуваю біль у зап'ястях або шиї коли користуюся смартфоном	1	2	3	4	5	6
5. Почуваюся втомленим і недостатньо сплю через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
6. Відчуваю спокій або умиротворення коли користуюся смартфоном	1	2	3	4	5	6
7. Відчуваю задоволення чи ажіотаж коли користуюсь смартфоном	1	2	3	4	5	6
8. Відчуваю впевненість у собі під час використання смартфона	1	2	3	4	5	6
9. Здатний позбутися стресу за допомогою смартфона	1	2	3	4	5	6
10. Немає веселішого заняття, ніж використання смартфона	1	2	3	4	5	6

11. Моє життя було б порожнім без мого смартфона	1	2	3	4	5	6
12. Відчуваю себе найбільш вільним , коли користуюся смартфоном	1	2	3	4	5	6
13. Використання смартфона – найцікавіше заняття	1	2	3	4	5	6
14. Я б не зміг пережити відсутність смартфона	1	2	3	4	5	6
15. Відчуваю себе нетерплячим і дратівливим, коли не тримаю смартфон у руках	1	2	3	4	5	6
16. Мій смартфон завжди у мене в голові навіть коли я його не використовую	1	2	3	4	5	6
17. Я ніколи не перестану користуватися смартфоном навіть якщо моє життя сильно страждатиме від цього	1	2	3	4	5	6
18. Дратуюсь, якщо мене відволікають під час використання смартфона	1	2	3	4	5	6
19. Беру смартфон із собою у туалет навіть якщо я дуже туди поспішаю	1	2	3	4	5	6
20. Почуваюсь чудово, знайомлячись з людьми більше за допомогою смартфона	1	2	3	4	5	6
21. Мої стосунки зі смартфонними друзями ближчі, ніж із друзями з реального життя	1	2	3	4	5	6
22. Неможливість використання смартфона буде настільки ж болісною, як втрата друга	1	2	3	4	5	6
23. Мої смартфонні друзі	1	2	3	4	5	6

розуміють мене краще, ніж друзі із реального життя						
24. Постійно перевіряю смартфон, щоб не пропустити розмови інших людей у твіттері чи фейсбуці	1	2	3	4	5	6
25. Перевіряю соціальні мережі, такі як твіттер або фейсбук, відразу ж як прокинуся	1	2	3	4	5	6
26. Вважаю за краще розмовляти зі смартфонними друзями, ніж проводити час із друзями з реального життя або членами моєї родини	1	2	3	4	5	6
27. Вважаю за краще пошукати через смартфон, ніж запитати інших людей	1	2	3	4	5	6
28. Цілком зарядженої батареї мого смартфона не вистачає на один день	1	2	3	4	5	6
29. Користуюсь смартфоном довше, ніж збирався	1	2	3	4	5	6
30. Відчуваю сильне бажання використовувати смартфон відразу після того, як відклав його убік	1	2	3	4	5	6
31. Пробирав скоротити час користування смартфоном, але постійно не виходить	1	2	3	4	5	6
32. Постійно думаю про те, що мені варто скоротити час користування смартфоном	1	2	3	4	5	6
33. Люди навколо мене кажуть, що я надто багато користуюсь смартфоном	1	2	3	4	5	6