

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»**

**Факультет наук про здоров'я**

**Кафедра психології та психотерапії**

**Магістерська робота**

**СХИЛЬНІСТЬ ДО СМАРТФОН ЗАЛЕЖНОСТІ  
В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

**Виконала: студентка**

**6 курсу, групи ЗПП19/М**

**спеціальності 053 Психологія**

**освітньої програми «Клінічна психологія**

**з основами психодинамічної психотерапії»**

**Білик Людмила Олегівна**

**Науковий керівник: Широка А.О.**

**Рецензент \_\_\_\_\_**

**Львів – 2021**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I Схильності до смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя.....	8
1.1. Особливості надмірного використання інформаційних технологій: Інтернет-залежність, номофобія, смартфон залежність.....	8
1.1.1. Інтернет-залежність.....	8
1.1.2. Номофобія як наслідок появи мобільних технологій чи еволюція Інтернет-залежності.....	9
1.1.3. Смартфон залежність: основні характеристики та чинники формування.....	13
1.2. Характеристика емоційного благополуччя осіб, схильних до смартфон залежності.....	21
1.3. Зв'язок схильності осіб до смартфон залежності та емоційного благополуччя в контексті психодинамічних теорій.....	23
1.3.1. Концепція “самолікування” Е. Ханзяна.....	23
1.3.2. Теорія залежності як заповнення емоційного голоду Х. Когута	25
1.3.3. Залежність як форма манійного захисту за Д. Віннікотом	26
1.3.4. Смартфон як перехідний об'єкт між реальним та віртуальним світом	28
1.4. Теоретична модель дослідження.....	31
Висновки до першого розділу .....	32
РОЗДІЛ II Методологія дослідження особливості схильності до смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя.....	35
2.1. Основні етапи дослідження.....	35
2.2. Методики дослідження .....	44
2.3. Група досліджуваних.....	44
Висновки до другого розділу.....	45

РОЗДІЛ III Результати емпіричного дослідження схильності до смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя.....	46
3.1. Особливості емоційного благополуччя в осіб схильних до смартфон залежності .....	46
3.2. Зв'язок схильності до смартфон залежності та різними показниками емоційного благополуччя .....	52
3.3. Зв'язок між схильністю до смартфон залежності та особистісними рисами п'ятифакторного опитувальника .....	54
3.4. Роль емоційного благополуччя, особистісних рис, віку та рівня освіти у розвитку схильності до смартфон залежності .....	56
3.5. Дискусія результатів.....	58
Висновки до третього розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

Сьогоднішні смартфони одночасно і міні-комп'ютери, і мобільні телефони, а їх використання зростає з року в рік. Згідно досліджень майже  $\frac{3}{4}$  трафіку серед регулярних користувачів Інтернет проходить саме через мобільні пристрої (Factum group, 2019). Але зростання кількості використання мобільних пристроїв має і негативну сторону. Так вчені зазначають, що майже кожна четверта дитина чи молода людина демонструє ознаки смартфон залежності, яка є видом поведінкової залежності (Sohn et al., 2019). Дослідження наводять різні дані щодо поширеності симптомів смартфон залежності, від від 6,4% у Туреччині до 30,9% у Південній Кореї (Derevensky et al., 2019). Такі дані в більшості залежать від використаної методології. В Україні тема смартфон залежності є мало дослідженою, відсутні відповідні опитувальники для збору даних про частоту та особливості використання смартфонів різними користувачами.

Актуальним є питання не тільки діагностики схильності до смартфон залежності, а й виявлення особливостей смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя. На даний час існують окремі дослідження про зв'язок залежності від смартфону з різними показниками емоційного благополуччя (Chen et al., 2020; Sohn et al., 2019; Hussain et al., 2017). Відтак показано, що особи із схильністю до смартфон залежності мають вищі ознаки емоційного дистресу (Hussain et al., 2017; Chen et al., 2020), частіше повідомляють про симптоми депресії (Twenge, 2017; Lei et al., 2020), тривоги (Lei et al., 2020) та проблеми зі сном (Sohn et al., 2019). Також відомо, що серед молоді збільшення часу в Інтернеті позитивно корелює зі зростанням ризиків суїциду (Twenge, 2017). Втім даних не є достатньо, щоб однозначно стверджувати, що надмірне використання смартфону негативно позначається на різних показниках емоційного благополуччя. Відтак ці дані можуть бути розширені за рахунок (1) проведення дослідження на вітчизняній вибірці та (2) включення у дослідження таких змінних емоційного благополуччя, які залишаються недостатньо вивченими в контексті смартфон залежності (афективний баланс, психологічна гнучкість).

(3) Також з попередніх досліджень залишається відкритим запитання про те, що відіграє більшу роль у формування смартфон залежності – актуальний емоційний стан людини чи її особистісні риси, такі як нейротизм (Lei et al., 2020; Peterka-Bonetta et al., 2019), екстраверсія (Bianchi & Phillips, 2005; Panda & Jain, 2018; Lei et al., 2020) та сумлінність (Hussain et al., 2017; Peterka-Bonetta et al., 2019). Тому **метою** даного дослідження стало з'ясувати особливості схильності до смартфон залежності в контексті різних показників емоційного благополуччя та особистісних рис.

**Предметом** дослідження є схильності до смартфон залежності.

**Об'єктом** дослідження – схильності до смартфон залежності в контексті емоційного благополуччя.

**Гіпотези** дослідження:

- особи з вищими показниками смартфон залежності мають нижчі показники емоційного благополуччя;
- існує зв'язок між схильністю до смартфон залежності та такими показниками емоційного благополуччя як рівень дистресу, психологічною гнучкістю, прийняттям негативних емоцій, позитивним та негативним афектом та афективним балансом.
- схильність до смартфон залежності має прямий зв'язок з такими особистісними рисами як екстраверсія і нейротизм та обернений – зі сумлінністю;
- у формуванні смартфон залежності значиму роль відіграють як показники емоційного благополуччя, так і сумлінність, вік та рівень освіти індивіда.

**Завдання** дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел та досліджень окреслити проблему надмірного використання інформаційних технологій, визначити зв'язок між різними показниками емоційного благополуччя і схильності до смартфон залежності та проаналізувати його в контексті психодинамічних теорій;

2. Розробити план дослідження та підібрати методики для виявлення схильності до смартфон залежності та оцінки різних показників емоційного благополуччя;
3. Виявити особливості емоційного благополуччя осіб схильних до смартфон залежності; визначити наскільки сильним є зв'язок між різними показниками емоційного благополуччя та особистісними рисами; з'ясувати, що відіграє більшу роль у формуванні смартфон залежності – актуальний емоційний стан, особистісні риси чи демографічні характеристики (так як вік та рівень освіти).

**Група досліджуваних:** в опитуванні взяла участь 141 особа віком від 17 до 59 років, з них 77% жінок та 23% чоловіків. Двоє осіб з вираженими показниками смартфон залежності взяли участь у напівструктурованому інтерв'ю.

У дослідженні було використано **методологію наукової тріангуляції** – результати дослідження було отримано на перетині кількісних та якісних даних, що збільшує їхню валідність.

**Методики** дослідження: шкала смартфон залежності (Smartphone addiction scale, SAS) (Kwon, 2013), опитувальник результативності психотерапії (Outcome Questionnaire) (OQ-45.2) в адаптації А. Широкої та М. Миколайчук (Широка, Миколайчук, 2020), опитувальник психологічної гнучкості (The Acceptance and Action Questionnaire) (AAQ-II) (Bond et al., 2011), шкала афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969), П'ятифакторний опитувальник особистості Коста-МакКре (The Big Five) (Costa & McCrae, 1992) та напівструктуроване інтерв'ю.

**Науковою новизною** роботи є наступне:

1. Розширено розуміння зв'язку між смартфон залежністю та такими складовими емоційного благополуччя, як дистрес, психологічна негнучкість, негативні та позитивні афекти, афективним балансом, прийняттям негативних емоцій.
2. Вперше на вітчизняній групі досліджуваних проаналізовано феномен смартфон залежності в контексті таких ключових змінних як емоційне

благополуччя, особистісні риси та демографічні дані особи.

3. Визначено, що у формуванні смартфон залежності з-поміж демографічних показників (вік, рівень освіти), особистісних рис та актуального емоційного стану – особливу роль відіграє рівень дистресу індивіда. На це вказують, як результати кількісного, так і якісного аналізу.

Отримані результати також мають **практичне значення**: в процесі написання роботи було здійснено переклад Шкали смартфон залежності на українську мову та визначено його показники внутрішньої узгодженості тверджень, що дозволяє говорити про можливість його використання в даному та наступних дослідженнях, зокрема ширшої культурної адаптації. Отримані результати загалом можуть бути використані в психологічній роботі з людьми схильними до смартфон залежності і привертають увагу до дистресу, як важливої проблеми емоційного благополуччя таких осіб.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з: вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (55 найменувань) та додатків. У роботі подано загалом 3 таблиці, 12 рисунків. Загальний обсяг роботи – 83 сторінки, основний зміст містить 67 сторінки.

## РОЗДІЛ І

### ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО СМАРТФОН ЗАЛЕЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### **1.1. Особливості надмірного використання інформаційних технологій: Інтернет-залежність, номофобія, смартфон залежність**

##### **1.1.1. Інтернет-залежність**

Сучасні інформаційні технології взаємодоповнюють одна одну і еволюціонують. Вчені описують так званий “простір потоків”, який створюється за рахунок такої взаємодії (King et al., 2013). Під «інформаційними технологіями» маються на увазі різноманітні технології для обміну досвідом та інформацією між людиною та зовнішнім світом через віртуальне середовище (King et al., 2013).

Такі технології як ПК, Інтернет, мобільний телефон, планшет, смартфон стали частиною повсякденної взаємодії сучасної людини, але крім комфорту і доступності ми отримали і негативні сторони такої взаємодії, що пов’язані із виникненням залежності, страху і тривогу внаслідок неможливості користуватися такими пристроями (Derevensky et al., 2019).

Питаннями надмірного використання технологій вчені почали задаватися більше 25 років тому. Так А. Голдберг у 1995 р. вивів поняття «Інтернет-залежність» відповідно до критеріїв DSM-IV для нехімічних залежностей. *Інтернет-залежність* він визначив як розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп’ютера, що негативно впливає на всі сфери діяльності людини (Goldberg, 1995).

До сьогодні не існує чітко виокремлених критерії цього розладу, як і формулювання назви, так в англійських джерелах зустрічається: Internet Use, Internet Addiction Disorder (IAD), Internet Addiction (IA), pathological computer use, Internet Behavior Dependency, українською - Інтернет-залежність, Інтернет-адикція (IA).



Поява Інтернет-залежності стимулювала до створення нових діагностичних інструментів. Американська психологиня Кімберлі Янг у 1996 року розробила коротку анкету для виявлення Інтернет-адикції, адаптувавши критерії залежності від азартних ігор (Young, 1999). Анкета охоплювала основні симптоми: покращення настрою від використання Інтернету, потребу у збільшенні кількості часу в Інтернеті, наявність фізичних, соціальних, професійних чи психологічних наслідків використання мережі; нездатність обмежувати та контролювати свою активність у мережі і «синдром відміни».

Інтернет-залежність поділяє деякі загальні аспекти інших поведінкових залежностей (Pinna et al., 2015):

1. надмірне використання Інтернету, пов'язане з втратою почуття часу або нехтуванням життєвих потреб;
2. почуття гніву, за умови відсутності доступу до Інтернету, поява депресії та тривожності,
3. звикання, що включає потребу в постійному покращенні комп'ютера, збільшенні кількості програмного забезпечення або годин використання;
4. несприятливі наслідки використання: як то недосипання, труднощі в подружньому житті, запізнення на ранкові зустрічі, нехтування професійними обов'язками.

Як окремий діагноз Інтернет-залежність наразі відсутній в жодній офіційній класифікації захворювань (Derevensky et al., 2019).

### **1.1.2. Номофобія як наслідок появи мобільних технологій чи еволюція Інтернет-залежності**

Поява мобільних телефонів та смартфонів сприяла створенню нових викликів у взаємодії з інформаційними технологіями. Специфіка взаємодії зі смартфоном на відміну від користування ПК є його постійна доступність до мережі, неперервність досвіду, що сприяло збільшенню часу перебування в онлайні. Інтернет-залежність стала більш поширеною, за рахунок нового,

доступного пристрою. Дослідження показують, що серед американських підлітків показник перебування онлайн майже подвоївся з 24% (опитування 2014–2015 р.р) до 45% (Derevensky et al., 2019).

Така “постійність” досвіду може мати негативні наслідки, такі як номофобія (nomophobia). Це термін, який виник від англ. вислову “no mobile phobia” або “страх без мобільного” (“Номофобія”, 2019). Наразі цей термін не має статусу клінічного діагнозу. Хоча в його назві йдеться лише про “телефон”, втім також ним позначають страх залишитися без ПК, Інтернету і взагалі без технологій доступу до мережі (King et al., 2010).

В літературі описані спроби внести номофобію як діагноз DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) (Bragazzi, 2014). Також є спроби визначення номофобії не як окремого явища, а як синонім до смартфон залежності та проблемного використання смартфона (Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015).

Так дослідники Кінг та Браззі наводять наступні визначення номофобії: “Номофобія – це розлад, для якого характерний дискомфорт або тривожність, коли особа немає мобільного телефону або доступу до ПК” (King et al., 2010). “Номофобія – це розлад сучасного цифрового та віртуального суспільства і стосується дискомфорту, занепокоєння, нервозності чи страждань, спричинених відсутністю контакту з мобільним телефоном чи комп’ютером, загалом мова йде про патологічний страх залишитися без контакту з технологіями”, як зазначає Брагаззі (Bragazzi, 2014). “Номофобія – це переживання дискомфорту або тривоги, спричинених відсутністю мобільного телефону, ПК чи будь-якого іншого віртуального пристрою зв’язку» - схоже до попередніх визначення, запропоноване Кінгом з колегами (King et al., 2013).

У своїй клінічній практиці Кінг та колеги ще з 1997 почали спостерігати, що пацієнти з тривожним розладом скаржаться на роздратування, занепокоєння, тугу, піт та тремтіння, серед іншого, пов’язані з необхідністю мати певні пристрої як то мобільний телефон та ПК (King et al., 2013). Пристрої сприяють

виникненню у них відчуття безпеки та впевненості, що зменшує тривожні переживання. Телефон мав бути завжди поряд і увімкненим, а якщо пацієнт забув його вдома, то негайно повертався за ним.

Цікавим є те, що телефон слугував для них “*подушкою безпеки*”: там були номери телефонів лікарів, лікарень, психологів та інших довірених осіб, які могли допомогти зменшити занепокоєння, пов’язане зі страхом потрапити у неприємності перебуваючи не вдома.

Наразі *номофобію* відносять до специфічної фобії, тобто це страх перед конкретним стимулом (предметом або ситуацією). Клінічні ознаки номофобії є різноманітними – це імпульсне використання смартфона чи ПК, використання у якості “захисної оболонки” чи щита, а також як засобу уникнення соціальної комунікації (Bragazzi, 2014):

- Регулярно і значну кількість часу особа проводить у мобільному телефоні, маючи один або кілька телефонів, завжди має зарядний пристрій з собою;
- Відчуває занепокоєння і нервозність при думці про втрату телефону, або коли його немає поруч, немає можливості використати через відсутність мережі, нульовий баланс рахунку, відсутність покриття мережі, особа уникає ситуацій, де користування телефоном заборонене (театри, кіно, аеропорти тощо);
- Постійний перегляд екрану у пошуках нових повідомлень чи дзвінків, так звана “ringxiety”;
- пристрій увімкнений цілодобово, є звичка спати з мобільним телефоном у ліжку;
- Брак соціальної взаємодії віч-на-віч з людьми, перевага надається спілкуванню з використанням технологій;
- Борги чи великі витрати на використання мобільного телефону.

Інші дослідники визначають такі ознаки та симптоми прояву номофобії як: *тривога, респіраторні зміни, тремтіння, пітливість, ажитація, дезорієнтація, тахікардія* (Bhattacharya et al., 2019).

Згідно з проведеним у Великій Британії дослідженням існує тенденція до зростання випадків номофобії (Kemshall, 2012). Кількість осіб, що підтверджують у себе наявність даної симптоматики зросла до 66% у 2012 у порівнянні з 53% в 2008 р.

В наступних дослідженнях так само показано існування великого відсотку осіб з ознаками номофобії. Дослідження серед студентів-магістрів показало, що з 547 осіб 23% студентів були з ознаками номофобії, тоді як 64% студентів мали ризик розвитку таких ознак. Майже 77% студентів перевіряли свої мобільні телефони більше 35 разів на день (Bhattacharya et al., 2019).

Надмірне використання мобільних телефонів може нести негативні наслідки в тому числі через додатки, якими користується особа. Так шопінг у "Amazon", "Flipkart" тощо, можуть спричинити фінансову незахищеність для особистості (Bhattacharya et al., 2019).

Наразі складно диференціювати чи розвиває особа номофобію як наслідок надмірного використання мобільного телефону, чи це поступово стає однією з ознак, притаманного їй тривожного розладу (Bhattacharya et al., 2019). Ймовірно, номофобія може бути як похідною, так і супутнім розладом (King et al., 2013). Кінг з колегами наводять опис випадку пацієнта з соціальною фобією, який розвинув залежність від спілкування через віртуальне середовище. Для нього використання ПК стало формою спілкування із зовнішнім світом, що допомагало зменшити дистрес та уникати безпосередні соціальні відносини. В інших дослідженнях описано як саме відсутність доступу до мобільного телефону (номофобія) слугувала причиною виникнення панічних атак у пацієнта з агорофобією (King et al., 2010).

Між психічними розладами та надмірним використанням технологій існує взаємозв'язок, як можна побачити з досліджень (Spear King et al., 2017).

Поділивши опитуваних на групу з наявними психічним розладами і без, вони виявили кореляцію залежності до технологій з вираженістю симптомів психічних розладів. Найбільш схильними до надмірного щоденного користування смартфоном виявилися жінки (69%) віком 18–29 років. Психопатологічний профіль групи з найбільшими ознаками номофобії складався з наявності таких розладів як: генералізований тривожний розлад (85%), панічний розлад (51%), агорафобія (49%), депресія (43%), соціальна фобія (15%), obsesивно-компульсивний розлад (13%), ПТСР (6%) та анорексія (1%). У групі досліджуваних, які використовували технології для відпочинку чи роботи, ознаки номофобії (занепокоєння, нервозність тощо) за відсутності пристрою не виникали (Spear King et al., 2017).

Незалежно від того, як назвати явище смартфон залежності важливим є створення програм протидії поширенню негативного впливу від надмірного використання телефону. Наприклад, вчені з Індії пропонують три крокову програму, що має на меті обмежити на законодавчому рівні використання мобільних телефонів для дітей (Bhattacharya et al., 2019). На їхній погляд батьки повинні мотивувати своїх дітей до участі в іграх на свіжому повітрі, ширшого залучення у громаду (зокрема, релігійні установи) і бути обізнаними щодо таких психологічних проблем як номофобія. Загалом це має на меті дати дітям можливість більше часу проводити з дорослими у взаємодії віч-на-віч.

### **1.1.3. Смартфон залежність: основні характеристики та чинники формування**

Технології не тільки покращують наше життя, але і посилюють залежність від себе. Дослідники в Кореї показали, що підлітки проводять у смартфонах в середньому 5,4 години щодня (Derevensky et al., 2019). Крім того 61% людей перевіряють свій смартфон одразу після пробудження вранці (Walsh, 2010).

Наразі для визначення негативного досвіду користування смартфонами не існує чіткого визначення, так можна зустріти такі визначення як надмірне

використання смартфона, смартфон залежність (Шугайло, 2015), а в англomовному літературі: mobile phone dependence, smartphone addiction, cellular phone dependence, problematic mobile phone use, problematic smartphone use, problem cell phone use, mobile phone abuse, compulsive smartphone usage (Abbasi et al., 2021; Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015; Chen, 2018; Hussain et al., 2017; Peterka-Bonetta et al., 2019). Деякі дослідники вважають мобільну чи смартфон залежність та номофобію тотожними поняттями (Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015).

Смартфон залежність відносять до поведінкових залежностей. *Поведінкові залежності* – це ряд потенційно ризикових форм поведінки, що приносять короткострокову винагороду, яка може призвести до стійких змін поведінки. Індивід може усвідомлювати несприятливі наслідки, але продовжувати здійснення дії. Ці дії виключають прийом психоактивних речовин та могут бути відміними за впливом, але схожими клінічними критеріями. Таке визначення поведінкових залежностей подають Деревенский з колегами, спираючись на DSM-5, МКХ-11 та Американське об'єднання адиктивної медицини (Derevensky et al., 2019).

Для всіх поведінкових залежностей Гріффітс (Griffiths, 2005) виділив характерні елементи:

1. особливість: особлива цінність, надання переваги перед іншими видами діяльності,
2. зміна настрою: емоційна реакція на дію; можливий приплив адреналіну під час дії або вихід з депресивного стану,
3. толерантність: необхідність збільшення кількості поведінки чи дії для досягнення бажаного рівня зміни настрою,
4. симптоми абстиненції: неприємні відчуття або фізіологічні симптоми за припинення діяльності або скорочення час,
5. конфлікти з іншими людьми, а також негативний вплив інші види діяльності через поведінку чи дію,
6. рецидив (висока вірогідність повторення початкової дії чи поведінки).

До симптомів смартфон залежності включають (Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015):

- стурбованість щодо смартфона,
- надмірне використання із втратою контролю над часом використання,
- використання смартфона у соціально не відповідних чи небезпечних ситуаціях,
- негативний вплив на стосунки,
- симптоми відміни (наприклад, почуття гніву, напруги, депресії, коли телефон чи мережа є недоступні, тривожний сигнал, постійне занепокоєння, про заряд акумулятора пристрою, ознаки тяги),
- симптоми толерантності (наприклад, потреба в кращому телефоні, більше програмного забезпечення або більше годин використання), і функціональні чи поведінкові порушення (наприклад, брехня, суперечки, труднощі в досягненнях, соціальна ізоляція, комунікація через смартфон з метою уникнення інших).

Щодо ознаки “особливості” Адам Альтер наводить приклад дослідження, в якому 46% респондентів-підлітків воліли б зламати кістку, ніж розбити телефон, пояснюючи це так: “Принаймні коли я одужую, у мене залишиться смартфон” (Alter, 2017).

Вчені також привертають увагу до особливостей використання смартфона, оскільки різний контент по-різному впливає на формування смартфон залежності (Abbasi et al., 2021). Зокрема було виявлено, що розважальний контент, соціальні мережі та ігри сприяють зростанню схильності до залежності від смартфона. Так з 10 найпопулярніших у світі додатків у 2020 році тільки Zoom та Google Meet можна назвати додатками для роботи/ навчання. Очолює список TikTok, також до рейтингу потрапили додатки інших соціальних мереж: Facebook, Instagram, Snapchat, додатки “месенджерів” : WhatsApp, Messenger, Telegram. Останнє місце займає Netflix (Blacker, 2021).

Така схильність до узалежнення від смартфона як наслідок використання соціальних мереж не є випадковою. Сін Паркер, один з співзасновників Facebook говорить, що засновники Facebook свідомо шукали спосіб, який змусить людей витратити на них максимальну кількість часу, використовуючи вразливість психології людини (BBC, 2018).

Незважаючи на меншу кількість досліджень, на відміну від інших поведінкових залежностей, сучасні нейронауковці підтверджують існування єдиної нейробіологічної теорії залежностей, внаслідок використання різних речовин, субстанцій або діяльностей (Derevensky et al., 2019).

Загалом у світі поширеність симптомів смартфон залежності виражена по-різному, в.ч. через використання різних шкал та методологій вимірювання, так Деревенский з колегами наводять дані, згідно яких у Швейцарії – це 19,9%, у Південній Кореї – 30,9%, у Великобританії – 10,0%, Туреччині – 6,4%. (Derevensky et al., 2019).

Для *діагностики смартфон залежності* були розроблені наступні методики: Smartphone Addiction Scale, Cellular Phone Dependence Questionnaire, Problematic Mobile Phone Use Questionnaire (PMPUQ) та скорочена версія PMPUQ-SV, Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) (Derevensky et al., 2019).

### **Чинники формування смартфон залежності**

Можна виділити певні чинники, що сприяють формуванню схильності до смартфон залежності. Мова йде про зовнішні – технологічний або дизайн пристрою, та внутрішні чинники – нейробіологічні, генетичні, психологічні, соціальні та супутні патології.

#### **Технологічні чинники**

Певною мірою сам **дизайн пристрою** стимулює звикання до постійної взаємодії. Адам Альтер, автор книги «Непереборне: посилене звикання до технологій або бізнес, що тримає нас на гачку» привертає увагу до неперервності досвіду використання смартфона (Alter, 2017). Перегортаючи сторінку книги виникає пауза для прийняття рішень, читати далі чи зупинитися, але гортання



соціальних мереж Facebook, Instagram є бездонним, безкінечним потоком з відсутню таких пауз. Альтер порівнює цей досвід з ефектом казино, де можна натиснути важіль і нова порція (стрічка) вже тут. Так само і з онлайн іграми, де немає орієнтирів, щоб допомогли зорієнтуватися у тому, на якому етапі гри знаходиться користувач та наскільки довго перебуває у додатку. Він посилається на розробника з Google Трістана Гарріса, який був стурбований впливом нового дизайну продуктів на формування залежностей у їхніх користувачів. “Потрібен етикет дизайну. Щоб у дизайні з’явилася клятва Гіппократа, як у лікарів – не нашкодь”- зазначає Гарріс.

Один з топових дизайнерів Кремнієвої долини наводить аналогію безкінечної стрічки соціальної мережі із експериментом про суп, в якому виявили що, якщо непомітно підливати суп, то людина буде їсти та їсти, так як не досягає відчуття завершеності дії (BBC, 2018).

### **Нейробіологічні чинники**

Вайнштайн і колеги провели дослідження з використанням МРТ для осіб з залежністю до відео ігор в Інтернеті та висунули припущення, що тяга до ігрової залежності в Інтернеті та тяга до залежності від речовин можуть мати один і той же нейробіологічний механізм (Weinstein & Lejoeux, 2010). Касса і Гріфітс припускають нейробіологічне підґрунття схильності до Інтернет залежності (Derevensky et al., 2019). Оскільки смартфон включає в себе і ігри в онлайні, і доступ до мережі, можна припустити наявність нейробіологічного фактору і при формуванні схильності до залежності від смартфона.

### **Генетичні чинники**

Вчені виділяють також генетичні чинники, що впливають на формування Інтернет-залежності. Вайнштайн і колеги, посилаючись на корейське дослідження стверджують, що особи з надмірним використанням Інтернету можуть мати генетичні та особистісні риси, подібні до пацієнтів із депресією (Weinstein & Lejoeux, 2010).

### **Супутня патологія**

Важливим є також питання наявності в осіб схильних до смартфон залежності **супутньої патології**. Деякі вчені говорять про подвійний діагноз з такими розладами як: тривожний та панічний розлад, інші фобічні розлади (зокрема агорафобія), obsесивно-компульсивний розлад, розлади харчової поведінки, депресія та дистимія, алкогольна та наркотична залежність, а також інші поведінкові розлади (зокрема Інтернет-залежність, азартні ігри, ігрова залежність в Інтернеті, компульсивні покупки та сексуальна поведінка) та розлади особистості (межовий, антисоціальний та унікаючий) (Bragazzi, 2014).

### **Соціальні чинники**

Люди з низькою самооцінкою та труднощами у соціальній сфері, які прагнуть до приналежності та схвалення іншими, більше схильні розвивати залежність від аплікацій соціальних мереж та смартфон залежність загалом (Chen, 2018; Twenge, 2017).

### **Психологічні чинники**

Вчені припускають певні психологічні причини формування схильності до смартфон залежності, а саме: мінливість поглядів, низька самооцінка та нижча сумлінність, труднощі в регуляції збудження (наприклад, при сильній екстравертності чи замкнутості), імпульсивність, нетерплячість та пошук новизни (Bianchi & Phillips, 2005).

### **Роль особистісних рис**

П'ятифакторна модель особистості – це одна з теорій, яка суттєво вплинула на світ наукових досліджень. Ця теорія найчастіше зустрічається у вивченні впливу особистісних рис на ступінь та характер різних видів залежностей. Велика п'ятірка або п'ятифакторна модель особистості була створена на основі трикомпонентної моделі Айзенка, дослідниками П. Коста, Р. Мак-Крей (Costa & McCrae, 1992), Л. Голдбергом та В. Норманом (Panda & Jain, 2018), які намагалися якомога повніше узагальнити та класифікувати особистісні риси.

В англійській літературі п'ять рис складаються в акронім «OCEAN»:

- Openness — відкритість/закритість до досвіду, тобто інтерес та цікавість до нового, різноманітного досвіду, незвичного, жагу до пригод, емоцій, миства. На противагу консерватизму.

- Conscientiousness — сумлінність. Можна визначити як здатність до самодисципліни, цілеспрямованість, слухняність, організованість, планування. Надмірна сумлінність може виражатися впертістю або одержимістю, а низька - гнучкість, спонтанність, не надійність

- Extraversion — екстраверсія. Тенденція до взаємодії, комунікабельність, енергійність, імпульсивність, оптимізм, балакучість. Сильно виражена екстраверсія з бажанням бути в центрі уваги. Висока екстраверсія часто сприймається як пошук уваги і панування. На противагу інтроверсії – сором'язливість, тенденція до незалежності, індивідуалізм.

- Agreeableness — Згідливість. Тенденція до співчуття та кооперації, орієнтація на задоволення потреб групи, довірливість, альтруїстичний характеру. Висока доброзичливість може проявлятися як наївність або покірність, а низька – для любителів посперечатися.

- Neuroticism — нейротизм або схильність до психологічного стресу. Нейротизм також є проявом емоційної стійкості та імпульс контролю. Висока стійкість характерна для спокійної, стабільної особистості, яка може бути навіть незворушною та байдужою. Низька стабільність – реактивна і збудлива особистість.

Спираючись на існуючі дослідження, можна виявити 3 особистісні риси, що найчастіше пов'язують зі схильністю до смартфон залежності. А саме, мова йде про нейротизм, екстраверсію та сумлінність. Зокрема, вчені виявили зв'язок між низькою **сумлінністю** та схильність до смартфон залежності (Hussain et al., 2017; Peterka-Bonetta et al., 2019). Враховуючи часткове перекривання Інтернет та смартфон залежності дослідники намагалися виявити спільні особистісні риси, що пов'язані з надмірним використанням обох платформ (Lachmann et al.,

2019). У результаті ключовою для обох залежностей є така риса як нецілеспрямованість, яка описує не здатність людини докладати зусилля або силу волі на досягнення власних цілей. Чим нижчою є сила волі, тим більш схильною до Інтернет та смартфон залежності є людина.

Неоднозначними є висновки вчених щодо такої особистісної риси як **нейротизм**. В дослідженнях було виявлено зв'язок між схильністю до смартфон залежності та високим нейротизмом (Lei et al., 2020; Peterka-Bonetta et al., 2019). Більш невротизовані особи, як правило, частіше переживають негативні емоції, коли стикаються з несподіваною ситуацією або обставиною поза зоною їхнього комфорту. Втім іншим дослідникам не вдалося виявити такого зв'язку (Bianchi & Phillips, 2005; Panda & Jain, 2018).

Також в окремих дослідженнях було виявлено значну кореляцію між **екстраверсією** та смартфон залежністю (Bianchi & Phillips, 2005; Panda & Jain, 2018), або слабку кореляцію (Lei et al., 2020). Ще іншим дослідникам не вдалося виявити цього зв'язку (Lachmann et al., 2019).

Використовуючи п'ятифакторну модель особистості, дослідниками не було виявлено статистично значущих зв'язків між “Відкритістю – закритістю до нового досвіду” та “Згідливістю – незгідливістю” (Peterka-Bonetta et al., 2019; Lachmann et al., 2019; Panda & Jain, 2018).

У підсумку можна сказати про важливість подальшого вивчення зв'язку між такими особистісними рисами як нейротизм, екстраверсія та сумлінність зі схильністю до смартфон залежності.

## **1.2. Характеристика емоційного благополуччя осіб, схильних до смартфон залежності**

Для опису емоційного благополуччя схильних до смартфон залежності осіб дослідники часто використовують такі поняття як: дистрес, тривога, депресія, стрес, переживання власної неповноцінності, безпорадності та провини.

Кімберлі Янг та Робер Роджерс одними з перших зацікавилися емоційним благополуччя Інтернет-залежних осіб (Young & Rogers, 1998). Вони виявили зв'язок депресії та схильності до Інтернет залежності.

Найчастіше саме психологічний дистресу характеризує емоційний стан осіб схильних до смартфон залежності. Психологічний дистрес є синтезуючим поняттям, що об'єднує переживання особою депресії, тривоги та стресу (Squires, Hollett, Hesson, 2020). Загальний показник дистресу, був виявлений як найсильніший чинник формування схильності до смартфон залежності (Hussain et al., 2017). Крім того дослідники виявили погіршення якості сну, яке може бути ознакою депресії. Такі висновки були зроблені у результаті систематичного огляду та мета-аналізу 924 досліджень (Sohn et al., 2019). Дослідники виявили схильність до смартфон залежності серед дітей та підлітків у кожному четвертому випадку .

Дослідники припускають, що дистрес може стати наслідком схильності до смартфон залежності (Chen et al., 2020). Вони стурбовані тим, що зростання рівня узалежнення від смартфона та Інтернету збільшує рівень дистресу у студентів, що може сприяти виникненню психологічних розладів у майбутньому.

Було виявлено не тільки пряму значущу кореляцію, а й значне збільшення рівнів депресії, тривоги, стресу та нейротизму при збільшенні показників смартфон залежності на одну одиницю (Lei et al., 2020). Ймовірно, дистрес є наслідком схильності до смартфон залежності, припускають автори.

З іншого боку, саме переживання дистресу може стимулювати до смартфон залежності. Так питання «Чи допомагає мобільний телефон подолати поганий настрій (наприклад, почуття неповноцінності, безпорадності, провини, тривогу, депресію)?» було найпоширенішим за позитивною відповіддю ( "так" відповіли 65,78% опитаних), що описує мотивацію до використання смартфона (Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015).

Серед схильних до смартфон залежності дітей та підлітків вчені виявили появу ознак депресії, тривоги, імпульсивності, поганої саморегуляції,

академічних труднощі, погіршення соціальної взаємодії та відсутність сімейної взаємодії. Також збільшення часу на смартфоні сприяло появі фізичних проблем, пов'язаних з гіподинамією, таких як порушеннями сну та скутість шиї, затуманення зору, біль у зап'ястях чи спині, натомість зменшився час на дозвілля, а саме читання, творчі активності та музику (Sohn et al., 2019).

Особливе занепокоєння викликає емоційне благополуччя молоді, оскільки було виявлено зв'язок між суїцидом і часом проведеним в Інтернеті (Twenge, 2017). Так на 71% зростає хоча б один з чинників суїциду (депресія, роздуми та складання планів, парасуїцид), якщо підлітки проводять 5 і більше годин у мережі у порівнянні з тими, хто був у мережі менше години на день. Крім того показники “Чинників ризику суїциду” значно збільшувались від 0 до 2 і більше годин на добу в Інтернеті. Вчені пояснюють такий зв'язок в т.ч. через те, що збільшення часу в онлайні сприяє депривації сну.

Був виявлений також зв'язок труднощів у соціальній сфері та схильності особи до смартфон залежності (Peterka-Bonetta et al., 2019). Інші дослідники говорять про скорочення спілкування “наживо” з однолітками (Twenge, 2017). Взаємодія з людьми віч-на-віч є важливою для емоційної регуляції, тому соціальна ізоляція впливає на настрій і є одним з основних чинників ризику самогубства. Вони виявили, що підлітки, для яких характерне більша за середню кількість часу в Інтернеті і менше середнього кількість часу з друзями, найчастіше страждають від депресії.

*Порушення емоційної регуляції* опосередковує зв'язок між психологічним дистресом (тобто депресією, тривогою та стресом) та проблемним використанням смартфона, до такого висновку прийшли канадські вчені (Squires et al., 2020). Кореляційний аналіз виявив значущі позитивні зв'язки між психологічним дистресом, порушенням регулювання емоцій та схильністю до смартфон залежності.

До емоційної регуляції схильних до залежності осіб, яку фактично описав Гріфітс (Griffiths, 2005) можна віднести спроби змінити переживання і

вираження емоцій, що мають відношення до контексту, включаючи спроби полегшити негативні емоції або посилити позитивні емоції. Ефективна регуляція емоцій може включати здатність контролювати, розуміти та приймати інтенсивні емоції, гальмувати неадекватну поведінку перед інтенсивними емоціями та брати участь у цілеспрямованій поведінці в присутності інтенсивних емоцій (Squires et al., 2020). Альтернативно, неадаптивна регуляція емоцій (тобто порушення регуляції емоцій) може включати підвищену емоційну чутливість. Нейротизм або «емоційна чутливість», є проявом емоційної нестійкості та слабкістю імпульс контролю. Більш нейротизовані або емоційно нестійкі особи є більш схильними до смартфон залежності (Lei et al., 2020; Peterka-Bonetta et al., 2019). Вчені припускають також, що імпульсивність, нетерплячість та пошук новизни пов'язані зі схильністю до СЗ (Bianchi & Phillips, 2005).

Зв'язок низької емоційної стабільності зі схильністю до смартфон залежності був виявлений і у дослідженні Хусейна і колег (Hussain et al., 2017). Такий результат автори пояснюють тим, що особи, схильні до СЗ частіше переживають симптоми депресії, труднощі у вираженні емоцій, вищу міжособистісну тривожність та низьку самооцінку.

### **1.3. Зв'язок схильності осіб до смартфон залежності та емоційного благополуччя в контексті психодинамічних теорій**

#### **1.3.1. Концепція “самолікування” Е. Ханзяна**

Наразі немає єдиної психодинамічної концепції формування схильності до залежності від смартфонів, оскільки це відносно новий тип uzалежнення, але можна подивитися на механізм uzалежнення, що об'єднує СЗ з іншими видами залежної поведінки.

Аналітик Едвард Ханзян (Edward Khantzian) звертав увагу на те, що до початку вживання речовин особи переживали гнів, нудьгу, проблеми з самоконтролем, депресію, тривогу та прийшов до висновку, що ці переживання

могли стати причиною зловживання (Ханзян, 2000). Він вважав, що вживаючи речовини залежні особи намагаються полегшити свої страждання. Такі страждання схильної до узалежнення особи, охоплюють основні сфери психологічного життя: почуття, самооцінку, взаємини з іншими та піклування про себе.

Робота Е. Ханзяна стала підґрунтям для створення так званої «гіпотези самолікування», основним положенням якої є:

- Речовини, що викликають звикання полегшують психологічні страждання.
- Вибір наркотиків є не випадковим, чи питанням моди, чи наслідком нав'язливої поведінки дилерів. Існує фармакологічна специфічність, яка змушує особу, навіть в умовах обмеженого вибору, віддавати перевагу одному класу наркотиків перед іншими, оскільки одна особа потребує тонізуючої, інша заспокійливої дії.

Е. Ханзян говорить про захисний характер адикції, як спроби “самодопомоги”, досягнення відчуття ”самоцінності” та способом адаптації до реальності. Таким чином можна пояснити і проблему рецидивів, адже причини, що стимулювали “самолікування” могли залишитися.

Крім того, Е. Ханзян вводить поняття “адиктивної вразливості”. Він вважав, що особи, які є в гармонії з собою та своїми почуттями і можуть їх адекватно виражати, мають здоровіші стосунки з іншими та вміють піклуватися про себе не матимуть схильності до зловживання ПАР (Ханзян, 2000).

Дослідження Е. Ханзяна (Ханзян, 2000) підтверджують концепцію самолікування: стрес дійсно виступає важливим чинником ризику при зловживанні психоактивними речовинами та розвитком залежності, хоча сама «гіпотеза самолікування» охоплює і інші фактори окрім стресу. Так і у дослідженнях щодо схильності до смартфон залежності і стресу, як і дистресу загалом, була виявлено значущу позитивну кореляцію (Chen et al., 2020; Lei et al., 2020; Squires et al., 2020).



Ознаки психологічних страждань у основних сферах психологічного життя за Е. Ханзяном також можна виявити в дослідженні дітей та підлітків та їх залежності від смартфонів (Sohn et al., 2019). Так вчені виявили зв'язок між схильністю до СЗ та ознаками депресії, тривоги, імпульсивності, поганої саморегуляції, труднощі в навчанні, погіршення соціальної взаємодії та відсутність взаємодії у сім'ї.

### **1.3.2 Теорія залежності як заповнення емоційного голоду Х. Кохута**

Таке “знеболення” чи “самолікування” можна розглянути як спосіб заповнення пустоти, або дефіциту Селф та наявність проблем з регуляцією афекту. На думку Хайнца Кохута (Kohut, 1977) ”Наркотик є не замісником улюблених об'єктів чи об'єктів любові або відносин з ними, а замісником дефекту в психічній структурі... Особа вживає наркотик, щоб символічно змусити об'єкт Самості визнати його та заспокоїти або він символічно змушує ідеалізований об'єкт Самості досягти повного злиття з ним, і таким чином дозволяє йому розділити з ним магічну силу... Це схоже, якби особа з велетенською фістулою у шлунку намагалася заповнити їжею свій голод” (Kohut, 1977, p.2).

В рамках Селф психології Кохут (Кохут, 2003) відводить ключову роль психологічній травмі при формуванні дефіцитів, що стає підґрунтям для зловживання хімічними речовинами у майбутньому. Це може бути правдивим і для зловживання смартфоном. Емпіричне підтвердження зв'язку травматичного досвіду і схильності до СЗ виявили італійські вчені (Musetti et al., 2020). Результати їхнього дослідження показують, що вищий рівень дитячих травматичних переживань пов'язаний із зростанням схильності до СЗ серед хлопців-підлітків.

Адиктивна вразливість (Ханзян, 2000) переплітається з описом нарцистичної особистості за Когутом. В обох випадках мова йде труднощі у самооцінці, переживанні своїх почуттів, труднощі у міжособистій сфері. Так у

теорії Когута, нарцистично організовані, вразливі пацієнти мають хронічні проблеми з підтриманням нормального рівня самооцінки та є чутливими до незначних впливів, відкидання або критики (Когут, 2003). Такий опис нарцистичних особистостей пасує для вразливих "тонко шкірих" пацієнтів, які легко зранюються, але це характерно і для тих, що має "броню": зарозумілість, марнославство чи інші способи прояву невразливості.

Тема нарцизму і схильності до смартфон залежності є мало досліджена. Деякі дослідження підтверджують зв'язок між патологічним нарцисизмом, порожнечею та схильністю до СЗ (Zerach, 2021). Результати дослідження виявили, що нарцисична грандіозність, вразливість і порожнеча позитивно пов'язані зі схильністю до СЗ. Крім того, саме порожнеча опосередковувала взаємозв'язок між патологічним нарцисизмом та схильність осіб до СЗ. Ці висновки підкреслюють, що переживання порожнечі може відігравати роль посередника між нарцисизмом та СЗ та надають емпіричну підтримку важливості досвіду порожнечі, так і нарцисичних ознакам у формуванні схильністю до смартфон узалежнення.

### **1.3.3. Залежність як форма манійного захисту за Д. Віннікотом**

Можна подивитися на схильність до смартфон залежності також як на форму манійного захисту. Д. Віннікот (Winnicott, 1935) стверджував, що при манійному захисті дії з зовнішніми об'єктами використовуються для зниження напруження у внутрішній реальності: "Манійний захист – це термін, що намагається описати здатність особи заперечувати депресивну тривогу, яка властива емоційному розвитку, тривогу, що відноситься до здатності відчувати провину, а також до усвідомлення відповідальності за інстинктивні переживання та агресію у фантазіях..." (Winnicott, 1935, p. 130).

Д. Віннікот стверджував, що у моменти активації манійного захисту особа перебуває у піднесеному настрої, весела і переживає відчуття щастя, зайнятості,

збудження, власної всемогутності і повноти життя, її найменше цікавлять серйозні справи, особисті проблеми чи соціальні труднощі (Winnicott, 1935).

Можна припустити, що особи схильні до СЗ використовують смартфон як манійний захист. Такою ілюстрацією манійного захисту можна назвати дослідження Нікити і колег (Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015). Досліджувані, відповідаючи на запитання, чому вони використовують смартфон, відповідали, що вони це роблять для “покращення настрою і позбавлення від переживань неповноцінності, безпорадності, провини, тривоги чи депресії”. Або іншими словами для втечі від реальності у манійний світ смартфона.

Якщо взяти за основу саме цей пошук піднесеного настрою або звільнення від “негативних” переживань, можна було певною мірою пояснити причини популярності соціальної мережі TikTok серед використання інших додатків на смартфоні у 2020 році, адже ця мережа наповнена короткими, смішними, милими відео на противагу тому ж “серйозному” Facebook, який посів лише третє місце (Blacker, 2021).

Крім того дослідники виявили, що саме розважальний контент, соціальні мережі та ігри посилюють схильність до СЗ (Abbasi et al., 2021). Як вже зазначалося, між схильністю до залежності від смартфона і переживанням дистресу неодноразово було виявлено зв’язок (Chen et al., 2020; Lei et al., 2020). Ймовірно, це може стати причиною активації манійного захисту від депресивних переживань.

#### **1.3.4. Смартфон як перехідний об’єкт**

Крім манійного захисту, в контексті дослідження смартфон узалежнення, нашу увагу привернула і інша теорія Віннікота (Winnicott, 1953). Віннікот називав *перехідний простір* між мамою і дитиною простором можливостей, або зустріч суб’єктивного і об’єктивного, місцем формування культури та осмислення.

Він вважав, що перехідні об'єкти (comfort object, transitional object, security blanket) як предмети так і дії, символізують відсутню матір, поки дитина ще не здатна інтроектувати материнську фігуру як функцію внутрішньої доброї матері. (Winnicott, 1953). Якщо дитина не змогла інтроектувати такий об'єкт, то це призводить до розщеплення образу себе на фальшиву частину, що відповідає вимогам зовнішнього світу, і приховану - суб'єктивний світ дитини. Через відчуття “фальшивості” або “несправжності” така доросла людина може зловживати використанням перехідних об'єктів щоб отримати тимчасове полегшення, як то компульсивна діяльність чи вживання ПАР.

Віннікотт зазначав, що для дітей перехідний об'єкт був перший об'єкт «не я», тобто перший об'єкт, що є відмінним. Вибираючи предмет, діти усвідомлювали, що вони відокремлені від речей, що їх оточують, але і мають зв'язок з ними, таким чином виникає зв'язок між незалежністю залежністю. Таку взаємодію можна графічно проілюструвати на Рис. 1.1, де замість ведмедика може бути смартфон.

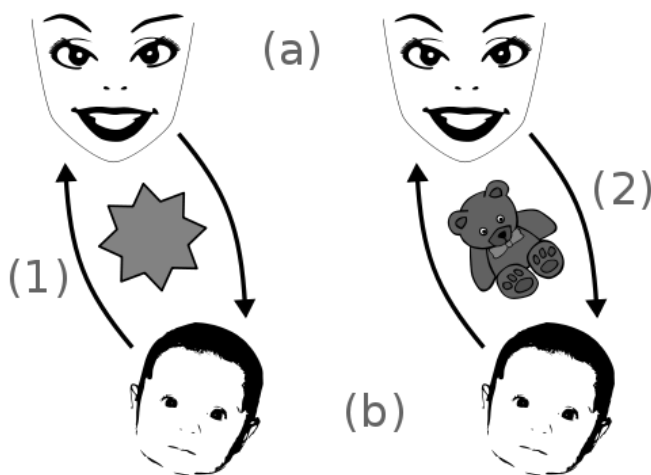


Рис. 1.1 Графічне зображення перехідного простору та перехідного об'єкту у взаємодії мами-дитя (Dréo, 2006)

(a) мама, (b) дитина, (1) фантазія, (2) перехідний об'єкт

Смартфон можна вважати перехідним об'єктом між реальним світом та віртуальним, який допомагає людині тримати зв'язок та зануритися у світ приємних фантазій та несуперечливої реальності.

Дитина у віці від 1-3 років або тодлер (toddler), має при собі іграшкового ведмедика або ляльку, щоб справитись з відчуттям самотності, і у віці 4-5 років дитина втрачає необхідність присутності перехідного об'єкту, згідно Віннікоту (Winnicott, 1953). У пацієнтів з ознаками номофобії така потреба присутня і у дорослому віці. Так по відношенню до смартфона вони мають таку ж прив'язаність і потребу як і тодлери – особи не розлучаються з телефоном під час їжі, разом сплять, мають завжди при собі, а не маючи доступу, переживають дистрес та фізіологічний дискомфорт, причому таку поведінку вчені виявили практично з появою технології (King, Valença, and Nardi, 2010).

Дистрес, який переживають люди з ознаками номофобії за відсутності доступу до смартфона, можна порівняти з переживаннями втрати перехідного об'єкту за відсутності мами у тодлера (King et al., 2013). Смартфон, як і перехідний об'єкт дитини, здатний створювати відчуття безпеки, давати впевненість та знижувати тривожні переживання. Так само як дитина може наполягати повернутися додому за ведмедиком, дорослі починають тривожитися та прагнути відновити свій зв'язок зі смартфоном.

Перехідний простір за Віннікотом – це місце для творчості, гри, фантазії, але на відміну від ведмедика, смартфон не залучається до творення, а заповнює собою перехідний простір, наповнює смислами, сценаріями, що перетворює особу з активного учасника творення взаємодії у пасивного спостерігача. Можливо з цим пов'язана тенденція до зменшення творчої діяльності серед дітей, схильних до смартфон залежності (Sohn et al., 2019).

Теорія Віннікота про перехідний об'єкт була використана у якісному дослідженні тріади батьки-діти-мобільний телефон (Ribak, 2009). Рібак провів 21 глибинне інтерв'ю з 2000-2004 рр. щодо взаємодії з мобільними телефонами у ізраїльських підлітків. Одним з висновків його дослідження є те, що батьки,

купуючи дитині телефон, змінюють формат комунікації до радше “по-ділу” та отримують можливість моніторингу чи “відстеження” дитина, яку досліджували називали схожим до дистанційного управління своїми батьками. Сучасні смартфони на відміну від мобільних, про які йдеться в дослідженні, дають можливість відстежування геолокацію дітей навіть без їх відома.

З іншого боку маючи телефон, як каже одна з досліджуваних Ширлі «ти ніколи не сама», це наводить на думку, що мобільний телефон для неї несе присутність батьків (Ribak, 2009). Рібак називає це явище “цифровою пуповиною”, яка пов’язує дитину і батьків, і замість того, щоб вчасно відпасти і дати підлітку сепаруватися, тримає їх разом.

Оскільки дослідження проводилося з підлітками, а не з тодлерами, то перехідним об’єктом мобільний телефон виступає більше символічно. Але на відміну від 2000-х рр. зараз діти дійсно отримують у руки смартфон як тільки здатні його втримати. Певною мірою, розробники сучасних смартфонів чи айпадів вкладають батькам у руки “нового медведика”, який стає перехідним об’єктом між ними і дитиною вже не символічно (його так само дарують і обирають батьки, його носять усюди тощо) і взаємодія без контакту очей, де смартфон стає агентом і медіатором комунікації.

Такий нетиповий стиль взаємодії дітей і дорослих привернув увагу психоаналітика, співватора теорії менталізації Пітера Фонагі. Він говорить: “На мій погляд молодим людям бракує контакту очі-в-очі зі старшими людьми. Молодь соціалізує сама себе, а це не те, для чого був створений мозок. Він був створений щоб соціалізуватися і отримати підтримку у розвитку від старших осіб. Сім’ї рідко їдять разом, проводячи більше часу спілкуючись зі своїми друзями у Інтернеті. Проблема не в самих технологіях, а в тому, що вони нас розділяють” (Doward, 2019). Крім того, Фонагі підтримує рішення британського уряду щодо введення вікового обмеження для доступу до Інтернет-порнографії, яке, як він вважає, вже впливає на розвиток дітей і може призвести до зниження народжуваності у майбутньому (Doward, 2019).

#### 1.4. Теоретична модель дослідження

За результатами теоретично аналізу джерел була сформована наступна теоретична модель (Рис.1.2).

Емоційне благополуччя, схильних до СЗ осіб, за результатами аналізу теоретичних джерел, можна охарактеризувати радше як емоційне неблагополуччя таких осіб. Так для них є характерним переживання дистресу: тривоги, депресії, стресу, неповноцінність, безпорадність, провина.

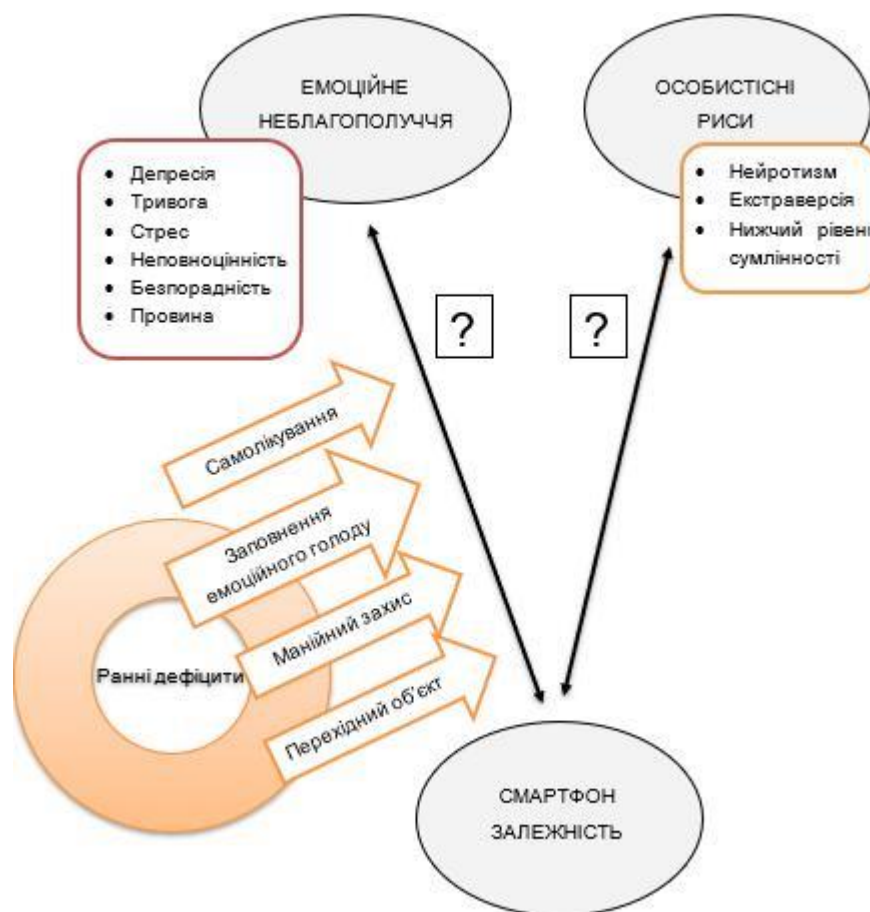


Рис. 1.2 Теоретична модель схильності осіб до смартфонної залежності в контексті емоційного благополуччя

У багатьох дослідженнях було виявлено зв'язок між зростанням схильності до смартфонної залежності та рівнем дистресу. Також було виявлено зв'язок особистісних рис (високого нейротизму та екстраверсії, низької сумління) зі схильністю до смартфонної залежності. Відкритим залишається

питання щодо того, який зв'язок є сильнішим: емоційного дистресу чи особистісних рис зі схильністю до СЗ.

Досвід використання смартфона, що приймає форму смартфон залежності з психодинамічного погляду, можна було б описати як: “самолікування” за Е. Ханзяном, як манійний захист, використання смартфона як перехідного об'єкту та заповнення емоційного голоду. Ці психодинамічні теорії показані стрілками та пояснюють існування зв'язку між СЗ та емоційним благополуччя особи. Можна припустити, що схильні до смартфон залежності особи мали досвід ранніх дефіцитів або об'єктний голод, який сприяв утворенню перелічених форм використання смартфона.

### **Висновки до першого розділу**

Смартфон залежність є видом Інтернет залежності, яка реалізується через мобільні технології. Доступність таких технологій сприяла також появі нового виду фобії – номофобії, тобто страху залишитися без доступу до інформаційних технологій як то смартфон чи ПК.

Смартфон залежність одні вчені ототожнюють з номофобією, а інші виокремлюють в окремий вид поведінкової залежності. Так характеристики цієї залежності є спільними з іншими поведінковими залежностями: надання переваги певному виду діяльності, зміна настрою, толерантність, симптоми абстиненції, конфлікти та труднощі в соціальній сфері, схильність до рецидиву.

Така спільність також підтверджена нейробіологічними дослідженнями. Відтак схильність до смартфон залежності можна розглядати з точки зору теорій, які описують інші види залежності.

Емоційне благополуччя схильних до смартфон залежності осіб можна описати скоріше як неблагополуччя, а саме як порушення емоційної регуляції та емоційної стабільності. Для осіб, схильних до смартфон залежності, є характерними переживання дистресу: тривоги, депресії, стресу, переживання неповноцінності, а також безпорадності та імпульсивності. Також із зростанням



схильності до смартфон залежності зростають чинники ризику суїциду. Схильні до СЗ особи часто мають супутні проблеми з психічним здоров'ям.

Дослідження зв'язку смартфон залежності та дистресу не одностайні: одним авторам вдалося виявити зв'язок схильності до смартфон залежності та показниками дистресу, іншим – ні. Зв'язок між СЗ та дистресом існує в обох напрямках: по-перше, смартфон залежність може виступати причиною дистресу; по-друге, дистрес може призводити до смартфон залежності. Таким чином ці змінні можуть утворювати замкнене коло, в якому дистрес посилює залежність, а залежність викликає дистрес.

Крім того вчені виявили, що певні особистісні риси були пов'язані зі схильністю до смартфон залежності такі як: висока екстравертованість, нейротизм та низька сумлінність. Такі зв'язки підтверджують труднощі у емоційно-вольовій сфері осіб схильних до СЗ. При цьому із зростанням схильності до СЗ може зростати нейротизм, який є особистісною рисою емоційної нестійкості та чутливості до психологічного стресу. Низька сумлінність може свідчити про труднощі у досягненні поставленої мети, цілеспрямованості, слабку силу волі. А така особистісна риса як екстраверсія пов'язана з використанням смартфона для активної взаємодії, пошуку новизни, як прояв комунікабельності з використанням смартфона.

Зв'язок між смартфон залежністю та емоційним благополуччям можна пояснити і з точки зору психодинамічних теорій. Відтак на думку Ханзяна смартфон залежність може виконувати роль “самолікування” і ставати способом покращення свого емоційного благополуччя. Смартфон залежність може ставати способом заповнення емоційного голоду, як про це йдеться в теорії емоційного голоду Х. Когута, або свідчити про використання особами манійного захисту для втечі від депресивної реальності – як це описано в теорії Д. Віннікота. Багато спільного можна знайти між тим, як дитина використовує перехідний об'єкт і тим, як дорослі особи будують свої взаємини зі смартфоном. Звертаючись до теорії перехідного об'єкті Д. Віннікота, смартфон можна розглядати у ролі

перехідного об'єкту, що допомагає справитися з дистресом. Всі чотири психодинамічні теорії привертають нашу увагу до проблеми ранніх дефіцитів, які можуть пізніше впливати на емоційне благополуччя особи, що робить її особливо вразливою до проблем залежності загалом та зокрема смартфон залежності.

Не зважаючи на переконливі дані щодо взаємозв'язку різних проявів емоційного благополуччя та смартфон залежності, (1) дані попередніх досліджень можуть бути доповнені результатами, отриманими на вітчизняній групі досліджуваних; (2) даними щодо зв'язку схильності до смартфон залежності з такими проявами емоційного благополуччя як психологічна гнучкість та афективний баланс; (3) відповіддю на запитання, що відіграє більшу роль у формування смартфон залежності – актуальний емоційний стан людини чи її особистісні риси, такі як нейротизм, екстраверсія чи сумління. Вирішення цих трьох питань і стало метою даного емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО СМАРТФОН ЗАЛЕЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 2.1. Основні етапи дослідження

Дослідження мало на меті виявлення особливості схильності до смартфон узалежнення осіб в контексті їхнього емоційного благополуччя. Збір емпіричних даних був проведений дистанційно із використанням Google форми у лютому 2021 р.

Якісне дослідження було виконане за допомогою напівструктурованого інтерв'ю (Додаток А), що було проведене через платформу Zoom з підписання учасниками попередньої згоди на участь, в т.ч. на здійснення запису зі збереження конфіденційності при обробці.

### 2.2. Методики дослідження

У дослідженні було використано наступні методики:

- Шкала залежності від смартфонів (SAS) (Додаток Б)
- Опитувальник результатів психотерапії (OQ-45.2)
- Опитувальник психологічної гнучкості (The Acceptance and Action Questionnaire) (AAQ-II)
- Шкала афективного балансу Н. Бредберна
- П'ятифакторний опитувальник особистості Коста-МакКре (Big 5)

#### **Шкала залежності від смартфонів (Smartphone Addiction Scale, SAS)**

*Мета використання:* визначити схильності до узалежнення від смартфонів та її прояви у досліджуваній вибірці.

*Структура методики:* методика складається з 6 шкал та 33 питань, які досліджуваним потрібно оцінити за 6-бальною шкалою Лікерта від ніколи (1) до завжди (6). Питання охоплюють різні прояви узалежнення від смартфону у

щоденному житті, наприклад, орієнтацію на віртуальні стосунки чи надмірне використання смартфона, його вплив на виконання робочих і навчальних задач.

## **Внутрішня узгодженість україномовної версії**

### **Шкали залежності від смартфона (SAS)**

Для проведення дослідження опитувальник SAS було перекладено на українську мову з дотриманням міжнародних стандартів щодо кроскультурної адаптації методик вимог (Bartram D. et al., 2017). У перекладі взяли участь троє осіб – магістрантка та двоє викладачів кафедри психології та психотерапії. В результаті було створено кілька незалежних перекладів, які пізніше узгоджувалися між собою, а також зі змістом тверджень оригінальної версії. Після цього відбувалася процедура зворотного перекладу з української на англійську. Отримані твердження знову узгоджувалися за змістом з вихідною версією опитувальника. Важливо було переконатися, що при перекладі на українську мову не було втрачено зміст запитання. В результаті було створено остаточний україномовний варіант SAS, який було використано в даному дослідженні і який рекомендується для подальшої процедури визначення психометричних показників.

Для використання у дослідженні нас цікавили показники внутрішньої узгодженості шкал SAS. Було з'ясовано, що для підсумкової шкали “Total SAS” значення Альфа Кронбаха складає 0,94 (Табл.1.1, Додаток В), що свідчить про високу внутрішню узгодженість узагальнюючої шкали, що дає нам можливість довіряти отриманим за методикою даним. Порівняння загального показника Альфа Кронбаха в різних перекладах наведено у Таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

**Показники внутрішньої узгодженості тверджень загальної шкали смартфон залежності (Total SAS)**

Мова перекладу	Альфа Кронбаха	Автори, рік
корейська	0.97	Kwon, 2013
турецька	0.95	Demirci et al., 2014
англійська	0.93	Harris, McCredie, 2020
українська	0,94	наші дані

Всі підшкали українського варіанту SAS мають добрі показники внутрішньої узгодженості тверджень. Два питання шкали “Залежність від смартфона” можуть бути видалені або змінені в майбутньому, оскільки при їх видаленні значення Альфа Кронбаха для шкали дещо зростає.

Альфа-Кронбаха для кожної з шкал методики є наступними:

- Значення альфа-Кронбаха для шкали “Негативного впливу смартфона на щоденне життя” в методиці “Шкала залежності від смартфона” дорівнює 0,66, тобто ця шкала є внутрішньо надійною.
- Шкала “Позитивні очікування від смартфона” в методиці “Шкала залежності від смартфона” є внутрішньо узгодженою оскільки альфа-Кронбаха дорівнює 0,8 і внутрішньо консистентною, так як з видаленням кожного з питань простежується зниження за показником альфа-Кронбаха, отже всі вони мають бути включені.
- Шкала “Залежність від смартфона” має достатній показник внутрішньої надійності (альфа-Кронбаха 0,72), з видаленням двох питань: “Я би не витримав/-ла, якщо би довелося залишитися без смартфона” “Навіть поспішаючи до туалету я не забуваю прихопити з собою смартфон” показника альфа-Кронбаха дещо зростає, то ж вона є відносно узгодженою і в подальшому потребує адаптації перекладу.

- Шкала “Орієнтація на віртуальні стосунки” має значення альфа-Кронбаха 0,72 і є внутрішньо консистентною.
- Шкала “Надмірне використання” є внутрішньо узгодженою (альфа-Кронбаха 0,71) і внутрішньо консистентною.
- Шкала “Толерантність” має значення альфа-Кронбаха 0,64 і має достатній, хоча і найнижчий рівень внутрішньої консистентності у методиці “Шкала залежності від смартфона”.

Таблиця 2.2.

**Показники внутрішньої узгодженості тверджень шкал опитувальника  
смартфон залежності (Total SAS)**

Назва шкали	Альфа Кронбаха
Негативний вплив смартфона на щоденне життя	0,66
Позитивні очікування від смартфона	0,8
Залежність від смартфона	0,72
Орієнтація на віртуальні стосунки	0,72
Надмірне використання	0,71
Толерантність	0,6
Загальний показник шкали смартфон залежності (Total SAS)	0,94

Середнє значення за шкалою “Total SAS” практично співпадає із значеннями іноземних досліджень (Bethany, Harris, 2020), де середнє значення за шкалою “Total SAS” складає 84, а стандартне відхилення 25, при кількості учасників 150 осіб (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

**Середнє значення шкали “Total SAS”**

	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.	Автори
<b>Total SAS укр.</b>	141	86,57	38,000	152,000	26,06	Наші дані
<b>Total SAS U.S.</b>	150	84,29			25,03	Bethany, Harris, 2020

Опитувальник SAS був створений і валідизований для популяції дорослих в Південній Кореї (Kwon, 2013). Спочатку SAS включав 48 пунктів, які Кім та Парк отримали в результаті модифікації 38 елементів із 40-позиційної корейської самодіагностики Інтернет-залежності (Kim et al., 2002), де термін „Інтернет ” було змінено на „смайтфон ”, а також було додано десять пунктів, що стосуються саме використання смайтфонів. Опитувальник мав на початку 7 шкал, але після проведення факторного аналізу, шкалу "Порушення у сприйнятті реальності" було видалено, що призвело до остаточної шестифакторної структури методики. Методика не має обернених питань, шкали обраховуються як сума балів за окремими твердженнями.

В подальшому методику було перекладено і затверджено для використання з малазійськими (Ching et al., 2015) та турецькими студентами (Demirci et al., 2014) та англомова версія для американців (Harris et al., 2020).

Шкали методики:

*Шкала “Негативний вплив смайтфону на щоденне життя”* включає в себе питання щодо виявлення впливу надмірного використання смайтфону на виконання повсякденної роботи, труднощі у зосередженні уваги на роботі чи навчанні через використання смайтфону, поява фізичних симптомів, таких як запаморочення чи затуманення зору, біль у зап'ястях або потилиці, відчуття втоми та відсутність достатньої кількості сну через надмірне використання смайтфону.

*Шкала “Позитивні очікування від смайтфону”* має на меті описати чи пов'язані у людей з використання смайтфону відчуття спокою та затишку, а відсутність смайтфону- відчуття пустоти, чи є смайтфон кращим способом, у порівнянні з іншими, для зняття стресу.

*Шкала “Залежність від смайтфону”* характеризує переживання дискомфорту за відсутності смайтфону, чи виникають думки про смайтфон, нетерпіння та чи легко людина стає роздратованою, якщо почати турбувати її під час “сидіння” у смайтфоні.

*Шкала “Орієнтація на віртуальні стосунки”* описує як використовується смартфон для соціальної взаємодії: чи знайомиться особа з великою кількістю нових людей, чи є більш інтимними стосунки з друзями зі смартфона, ніж стосунки з реальними друзями, схильність до постійного перевіряння смартфона і соціальних мереж, в т.ч. відразу після того, як прокинувся вранці і чи була б при втрата смартфона так само болючою, як втратити друга.

*Шкала “Надмірне використання”* має на меті виявити чи використання смартфона є надмірним чи ні, включаючи в себе питання чи вистачає на цілий день заряду батареї, також чи людина використовує свій смартфон довше, ніж я передбачала і відчуваю потяг знову ним скористатися, як тільки відкладає його.

*Шкала “Толерантність”* описує потребу у збільшенні часу у смартфоні для досягнення того ж рівня зміни емоційного стану і включає питання про тенденцією до зростання використання смартфона на думку оточуючих.

*Шкала “Загальний показник смартфон залежності” (Total SAS)* є сукупністю значень за всіма шкалами і характеризує загальний показник вимір узалежнення від смартфона.

### **Опитувальник результативності психотерапії (Outcome Questionnaire або OQ-45.2)**

*Мета використання:* дослідження емоційного благополуччя осіб схильних до смартфон залежності.

*Структура методики:* у дослідженні було використано український переклад методики OQ 45.2 (Широка, Миколайчук, 2020), до якої входять 45 тверджень, які необхідно оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта: від ніколи (0) до майже завжди (4).

*“Шкала симптомів дистресу”* об'єднує питання для діагностики найбільш поширеніших ментальних розладів, таких як тривожні розлади та розлади настрою, а також зловживання психоактивними речовинами.



“Шкала дистресу у міжособистісних взаєминах” характеризує якість інтерперсонального рівня функціонування особистості, наявність стосункових труднощів у опитаних осіб.

“Шкала дистресу у виконанні соціальних ролей” описує рівень працездатності особи, а також переживання нею незадоволення, втоми, роздратування при виконанні робочого або навчального навантаження.

“Загальний показник дистресу” є сумою балів, отриманих досліджуваним за кожне з тверджень методики, і описує загальний рівень психічного функціонування людини: чим нижчим є його рівень, тим кращим є функціонування особи.

### **Опитувальник психологічної гнучкості (AAQ-II) (Bond et al., 2011)**

*Мета використання:* дослідити рівень емоційного благополуччя досліджуваних через вираженість у них психологічної негнучкості або уникнення досвіду, насамперед мова йде про неприємний емоційний досвід.

*Структура методики:* 7 тверджень, щодо оцінки психологічної негнучкості або уникання досвіду, які необхідно оцінити за шкалою від «ніколи» (1) до «завжди» (7). Сума показників характеризує рівень психологічної негнучкості або уникання актуального життєвого досвіду та показник прийняття негативних емоцій та вміння жити згідно власних цінностей. Вищий показник означає вищу ступінь вираженості ознаки (уникання досвіду чи прийняття негативних емоцій) (Широка, Миколайчук, 2020).

*Шкали:* показник психологічної негнучкості або застрягання в негативних переживаннях) та показник прийняття негативних емоцій та вміння жити згідно власних цінностей.

### **Шкала афективного балансу Н. Бредберна**

*Мета використання:* дослідити емоційний компонент суб’єктивного благополуччя схильних до смартфон залежності осіб.

*Структура методики:* методика включає в себе 10 питань про самопочуття за останні декілька тижнів, які досліджувані мають оцінити за 3-бальною шкалою: “часто”, “інколи” та “ніколи”.

Психологічне благополуччя за Бредберном є рівним до поняттям суб’єктивного відчуттям щастя і загального задоволення життям.

*Шкала “Позитивний афект”* визначає частоту переживань опитуваними таких емоцій як: щастя, захоплення, задоволення та гордість.

*Шкала “Негативний афект”* характеризує частоту переживань опитуваними таких емоцій як розчарування, пригнічення, самотність і віддаленість від людей, велике напруження, через яке неможливо довго всидіти на місці.

Шкала “Афективний баланс” вираховується як різниця значень шкали “Позитивний афект” і “Негативний афект” плюс 10.

### **П’ятифакторний опитувальник особистості Коста-МакКре (Big 5)**

Особисті характеристики, як правило, сприяють або передбачають схильність до залежностей, як хімічних, так і поведінкових (Grant et al., 2010). П’ятифакторна модель особистості – одна з теорій, яка суттєво вплинула на світ наукових досліджень і є найбільш часто використовувана для вивчення впливу особистісних рис на ступінь та характер різних видів залежностей (Panda & Jain, 2018).

*Мета використання:* дослідити вираженість особистісних рис у досліджуваній групі.

*Структура методики:* опитувальник складається з 25 протилежних за змістом особистісних характеристик, кожен з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою.

*Нейротизм – емоційна стійкість характеризує* надмірну емоційність та чутливість до стресових ситуацій та емоційну стійкість, які є двома прояви однієї ознаки. Більш нейротизовані особи або «реактивні» є схильними до негативних

емоцій. Менш нейротизовані особи є раціональними і спокійнішими за більшість людей, часто складають враження відсторонених осіб. Посередині знаходяться люди, для яких однаково вираженим є як емоційна стійкість, так і реактивність.

*Екстраверсія – інтроверсія:* описує спрямування на зовнішній чи внутрішній світ. Екстравертовані особи вирізняються комунікабельністю, лідерськими якостями, активністю (в т.ч фізичною і вербальною), імпульсивністю, пошуком новизни, оптимізмом. Для інтровертів характерна самостійність, тенденція до незалежності, індивідуалізм. Середні значення характеризують амбівертів, які однаково здатні до функціонування як у взаємодії та ізоляції.

*Відкритість – закритість до досвіду:* цей фактор проявляється у відкритості, сприйнятті до будь-якого виду знань. На одному полюсі знаходяться “дослідники”, що мають широкі інтереси, жагу до нового і незвичного, розвинену фантазію, гнучкість розуму, чутливість до естетики. На іншому - закриті до досвіду “консерватори”.

*Згідливість – незгідливість:* міра альтруїзму як протилежності егоїзму. З одного полюсу континууму розташовані люди, що схильні до конформізму, які підпорядковують власні потреби потребам групи, уникають конфліктів є довірливі і доброзичливі. На іншому - людина, що «кидає виклик», що ставить свої принципи і потребами, перед нормами і інтересами групи, орієнтовані на себе. Посередині континуума знаходяться люди схильні до перемовин.

*Сумлінність – несумлінність:* це шкала, характеризує схильність до свідомого контролю над своєю поведінкою та діяльністю. На одному полюсі якої є високий самоконтроль, наполегливість, організованість, дисципліна. Такі люди є відповідальними, мають лідерські якості, часто орієнтовані на кар’єрне зростання. З іншого боку знаходиться «мінлива» особа, із слабким контролем імпульсів. Такі особа схильна відволікатися, неорганізована, хаотичною і спонтанна, творча, має схильність експериментувати, але часто не доводять

почате до кінця, слабо орієнтована на результат. Посередині знаходиться особи, які гармонійно об'єднують як тенденції постійності так і мінливості.

### 2.3 Група досліджуваних

Група досліджуваних налічує 141 особу ( $n = 141$ ). Вік досліджуваних від 17 до 59 років, середній вік 34 роки. Серед досліджуваних: 108 жінок та 33 чоловіків. У досліджуваній групі переважають люди, що працюють - 97 осіб, що становить 69% групи. За рівнем освіти досліджувані розподілені наступним чином: 14 осіб мають повну середню освіту, 8 осіб професійно-технічну та 119 осіб (84,4%) з вищою освітою (Рис. 2.1).

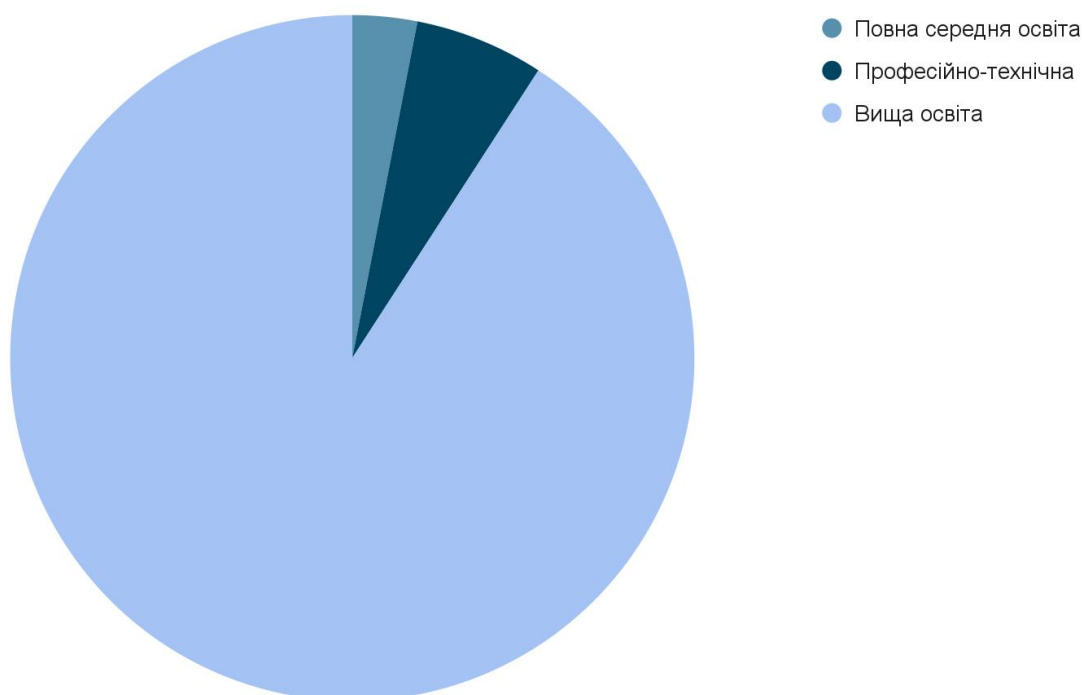


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Для участі у напівструктурованому інтерв'ю було залучено двоє осіб з високими показниками схильності до смартфон залежності: жінки 31 та 37 р.

### **Висновки до другого розділу**

Було підібрано кількісні та якісні методики, які відповідають меті, завданням і предмету дослідження. Було перекладено та використано україномовну версію Шкали смартфон залежності (SAS) і здійсненого його перевірку на внутрішню надійність. Високі показники коефіцієнту Альфа Кронбаха підтвердили внутрішню узгодженість тверджень підшкал SAS, що загалом узгоджується з даними перекладу SAS і іншими мовами. В дослідженні було охоплено групу осіб різної статі, віку, освіти та професійного статусу. Двоє осіб з особливо високими показниками за шкалою SAS погодилися взяти участь у напівструктурованому інтерв'ю щодо власного емоційного досвіду в контексті використання смартфона.

### РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СМАРТФОН ЗАЛЕЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Опрацювання результатів здійснювалося із використанням пакету Statistica 8.0. Статистичне опрацювання одержаних даних було виконано за допомогою методу порівняльного аналізу (тест Шефе та Краскелла-Уоліса) для трьох незалежних груп за двома ознаками (схильність до смартфон залежності та віку), кореляційний аналіз (кореляцій за Спірменом), регресійний аналіз. Додатково була здійснена психометрична перевірка україномовної пілотної версії опитувальника SAS за допомогою коефіцієнту альфа-Кронбаха.

#### 3.1. Особи з вищими показниками смартфон залежності мають нижчі показники емоційного благополуччя

Для проведення порівняльного аналізу учасників дослідження було поділено на три групи за схильністю до смартфон залежності (Табл.1.2 Додаток В)

Було виявлено, що близько 15% досліджуваних мають вищі показники загальним показником смартфон залежності (Рис.3.1).

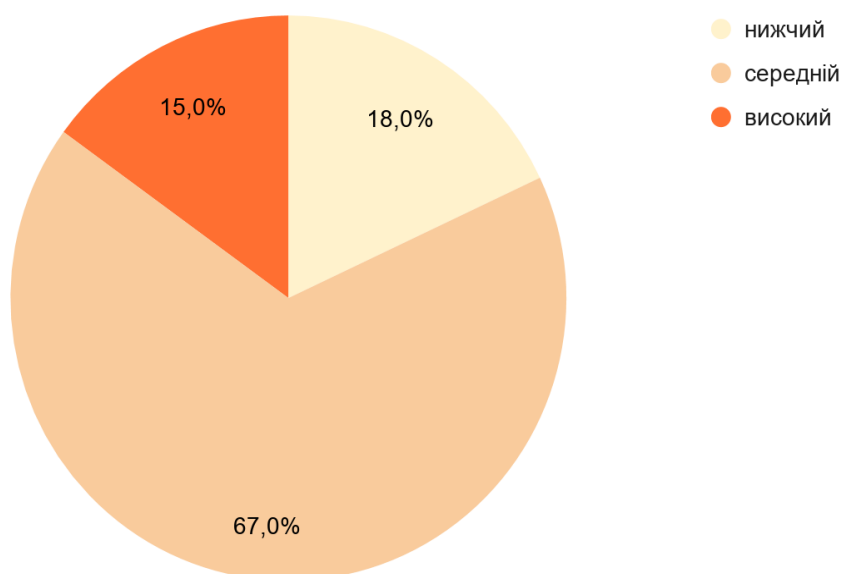
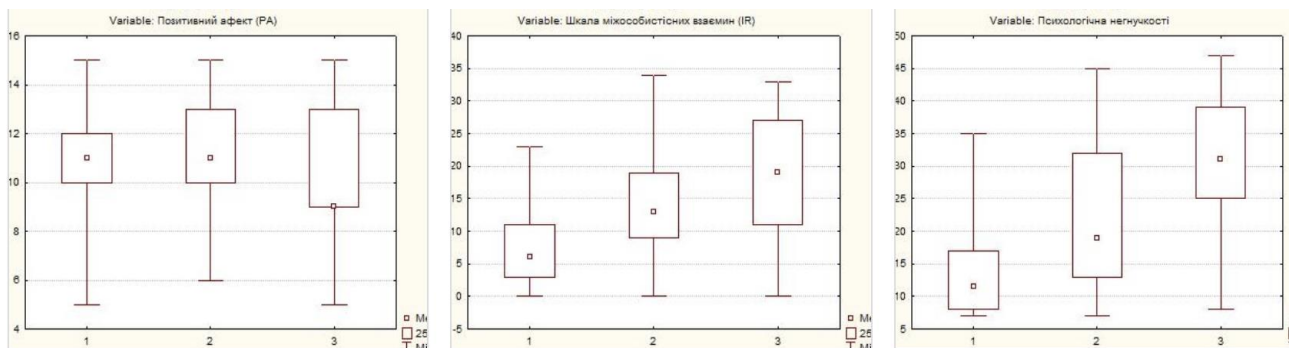


Рис. 3.1 Розподіл досліджуваних на групи за загальним показником смартфон залежності

Було проведено тест Лівена за шкалами оцінки емоційного благополуччя, в якому “Шкала дистресу у міжособистісних стосунках”, “Психологічної негучкості”, “Позитивного афекту” не мають гомогенності дисперсій у трьох порівнювальних групах (Табл 1.1, Додаток Г) і тому для подальшого статистичного аналізу був використаний непараметричний критерій.

Після проведення тесту Краскелла-Уолліса для “Шкали дистресу у міжособистісних стосунках” (Табл. 1.1, Додаток Д), “Психологічної негучкості” (Табл. 1.2, Додаток Д) між трьома незалежними групами було виявлено статистично значущі відмінності ( $p=0.00$ ,  $p<0,05$ ), а щодо шкали “Позитивний афект” - ні ( $p=0.34$ ,  $p>0,05$ ) (Табл. 1.3, Додаток Д).

За результатами побудовані наступні боксові діаграми Рис. 3.2.



Позитивний афект      Дистрес у міжособистісних взаєминах      Психологічна негучкість

Рис 3.2. Частота переживання позитивного афекту, дистрес у міжособистісних взаєминах та психологічної негучкості у досліджуваних з різним рівнем смартфон залежності

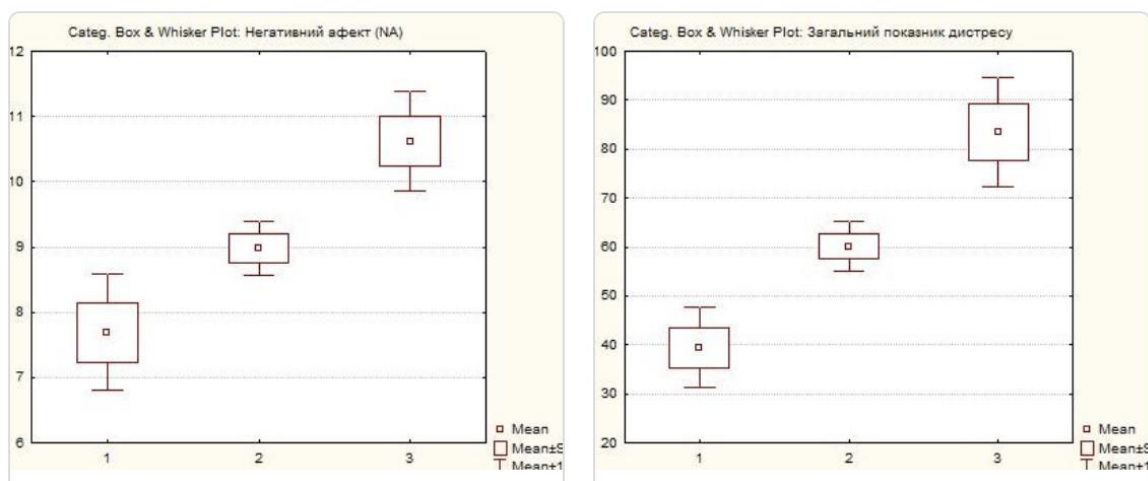
Примітка: 1 – особи з нижчим рівнем смартфон залежності,  
 2 – особи з середнім рівнем смартфон залежності,  
 3 – особи з вищим рівнем смартфон залежності

Тест Лівена за шкалами “Загальний показник дистресу”, “Шкала симптомів дистресу”, “Шкала дистресу в виконанні соціальних ролей”, “Прийняття негативних емоцій”, “Негативний афект”, “Афективний баланс”

виявив гомогенність дисперсій (0,06 до 0,75, при  $p < 0,05$ ), тому було використано параметричний критерій (Табл. 1.1, Додаток Г)

Після проведення порівняльного аналізу було виявлено статично значущі відмінності ( $p < 0,05$ ) у трьох незалежних груп за шкалами: “Загальним показником дистресу”, “Шкалою симптомів дистресу”, “Шкалою дистресу в виконанні соціальних ролей”, “Негативним афектом”, “Афективним балансом”. За показником “Прийняття негативних емоцій” у трьох досліджуваних груп статичних відмінностей виявлено не було ( $p = 0,11$ ) (Табл.1.2, Додаток Г).

Можна графічно спостерігати наступні відмінності:



Негативний афект

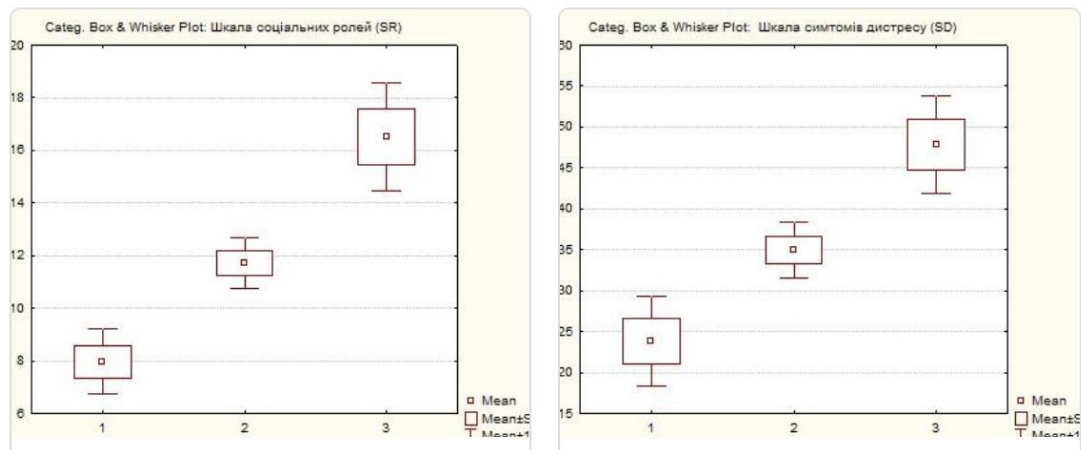
Загальний дистрес

Рис 3.3 Частота переживання загального дистресу і негативного афекту у досліджуваних з різним рівнем смартфон залежності

Примітка: 1 – особи з нижчим рівнем смартфон залежності,  
 2 – особи з середнім рівнем смартфон залежності,  
 3 – особи з вищим рівнем смартфон залежності

Можна прослідкувати тенденцію, що група 3, до якої входять найбільш схильні до СЗ особи, має найвищі загальні показники дистресу, частіше переживають негативний афект та симптоми дистресу (симптоми тривоги, депресії та зловживання ПАР), мають труднощі у соціальній реалізації (робота, навчання), особливо у порівнянні з групою 1.





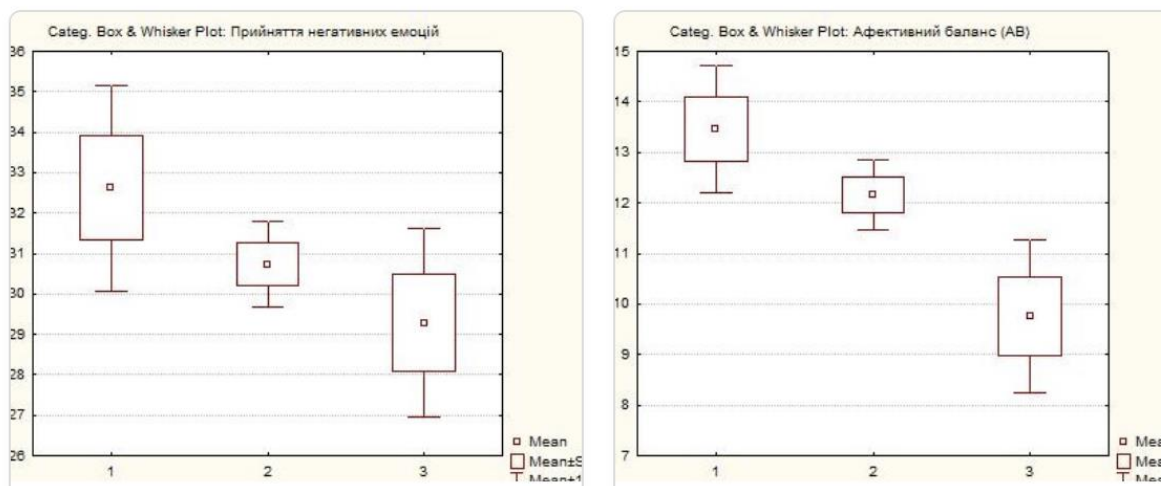
Дистресу в виконанні соціальних ролей

Симптоми дистресу

Рис. 3.4. Частота переживання симптомів дистресу і дистресу у виконанні соціальних ролей і досліджуваних з різним рівнем смартфон залежності

Примітка: 1 – особи з нижчим рівнем смартфон залежності,  
 2 – особи з середнім рівнем смартфон залежності,  
 3 – особи з вищим рівнем смартфон залежності

Крім того, такі особи мають труднощі у прийнятті негативних емоцій і схильні до емоційного дисбалансу (Рис 3.5):



Прийняття негативних емоцій

Афективний баланс

Рис. 3.5. Частота переживання негативних емоцій та афективний баланс у досліджуваних з різним рівнем смартфон залежності

Примітка: 1 – особи з нижчим рівнем смартфон залежності,  
 2 – особи з середнім рівнем смартфон залежності,  
 3 – особи з вищим рівнем смартфон залежності

Емоційне благополуччя досліджувані, схильні до смартфон залежності, ілюструють наступним чином розповідь однієї з досліджуваних, яка взяла участь у інтерв'ю:

*«Я прокидаюся зі смартфоном, я можу сидіти до третьої ранку зі смартфоном вже в ліжку, хоча розумію, що вже треба спати, мені на роботу, я втомлююся, у мене поганий зір і він погіршується. Але це якийсь другий світ підключився і все. І якось все затягує»*

При чому такий досвід має певну циклічність та виникнення почуття провини за надмірне використання:

*“Почуваюся так, наче танк переїхав. І шкодую, але ввечері роблю знову все те саме”*

*“Цікаво що в тих, що там, що там... А потім приходиться відчуття провини за те, що нашо воно мені треба... А потім знову те саме. Все повторюється”*

Певною мірою нижчий рівень емоційного благополуччя у СЗ осіб можна пояснити саме як наслідок залежності до смартфона:

*“Буває, що немає балансу такого, що трошки подивився...а потім воно якось непомітно проходить ту межу, коли це вже шкодить і настрою, і всьому, і від цього відчуття втоми і роздратованості, а не якоїсь радості чи відпочинку”*

Тяга входить до характеристики шкали надмірного використання смартфона у SAS методиці, і досліджувані підтверджують її наявність:

*“Розрядила телефон, поставила на зарядне в іншу кімнату, але відчуття таке якесь неспокійне. А що там в телефоні, мене нема, він далеко, треба щось зранку перевірити, а може мені хтось написав... Але чогось неспокійно”*

Загалом досвід схильності смартфон залежності має наступну динаміку:

*“А потім додивився і засмутився, бо а далі що робити? Вже все подивився за один раз. Тоді засмучуюсь, сумно стає, тоді не знаю, куди себе діти, чим зайнять. Починаєш пошуки чогось нового, що далі дивитись, чим далі зайнятись, який контент знайти собі? Якщо додивився якісь відео.. то тоді якесь спустошення, просто наче як закінчилось і ти не знаєш, куди себе діти”*

*“Є тривога, потім є інтерес, а потім є відчуття провини за втрачений час на дурниці”*

Схематично можна так зобразити динаміку переживань осіб, схильних до смартфон залежності: особа має негативні переживання, які змінюються інтересом, як тільки їй спадає на думку зазирнути у смартфон, після цього вона починає інтенсивно використовувати смартфон. В цей час емоційні переживання поступово змінюються від інтересу до провини та сорому, що в свою чергу погіршує її емоційний стан, призводить до різних негативних переживань, які, в свою чергу, знову послаблюються через використання смартфона. І так знову та знову – людина потрапляє в коло смартфон залежності (рис. 3.6).

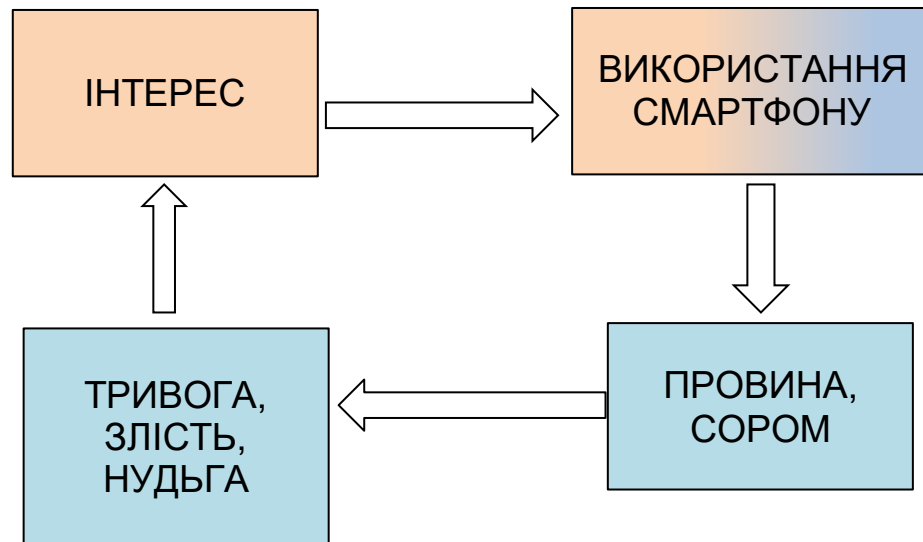


Рис. 3.6. Динаміка переживань схильних до смартфон залежності осіб (за результатами аналізу інтерв'ю)

### 3.2. Зв'язок схильності до смартфон залежності та різними показниками емоційного благополуччя

Було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Спірмена за шкалами методики “Шкала залежності від смартфону SAS”, емоційного благополуччя OQ-45, опитувальником AAQ-II та шкалою афективного балансу Н. Бредберна (Табл. 1.4 Додаток Д). Було використано непаметричний критерій, оскільки більшість шкал не мають узгодженості розподілу з нормальним.

Аналізуючи дані таблиці можна зробити висновок, що виявлено статистично значимий прямий зв'язок ( $p < 0,001$ ) в межах від 0,39 до 0,52 між показниками емоційного благополуччя і загальним показником схильності до смартфон залежності (Рис.3.7.)

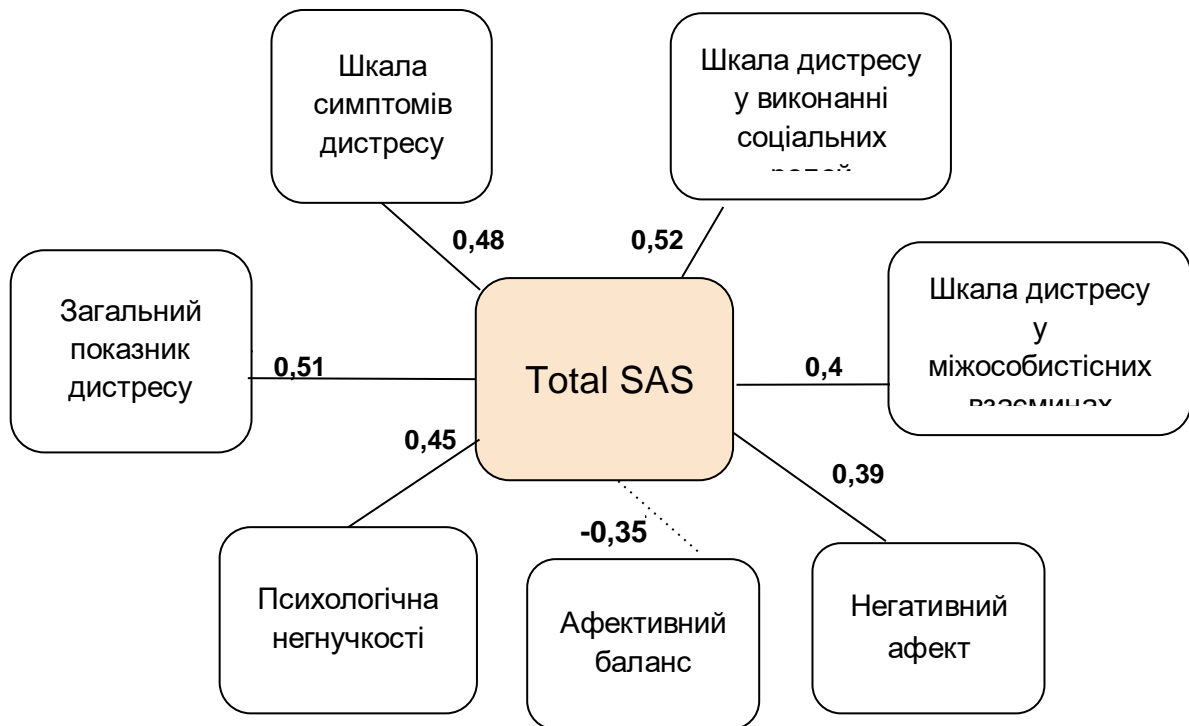


Рис. 3.7. Кореляційна плеяда зв'язку Загального показника смартфонної залежності (Total SAS) з різними показниками емоційного благополуччя

Про такий зв'язок досліджувані говорять наступним чином:

*“Буває що люди заїдають (компульсивне переїдання), а я заскролюю, тобто щось мене тривожить, хвилює, так я по читала про те, перечитала про це... відволіклась від свого життя, яке мене дратує наприклад”*

Про труднощі з переживанням негативних афектів (злість на дитину тощо) та психологічну гнучкість у проживанні афектів (особливо, що стосується тривоги) неодноразово йдеться у інтерв'ю.

У інтерв'ю досліджувані також говорять і про труднощі в сім'ї і стосунках (розрив з партнером), брак соціальної взаємодії, від яких їх “рятує” смартфон, тобто зв'язок із шкалою особистісних взаємовідносин та схильністю до СЗ теж присутній.

*“Або хочу лягати спати, мені весь вечір діти "мама, мама"... хочеться якось відключитися, подумати про щось доросле чи по спілкуватися з розумними людьми”*

За результатами як кількісного так і якісного методу дослідження можна зробити висновок про статистично значущі зв'язки між різними показниками емоційного благополуччя та схильністю до СЗ, тому гіпотеза є доведеною.

### 3.3. Зв'язок між схильністю до смартфон залежності та особистісними рисами п'ятифакторного опитувальника

Після обчислення коефіцієнту кореляції Спірмена було виявлено обернений статистично значущий зв'язок між шкалами залежності від смартфона та шкалою “Сумлінність -несумлінність” методики Big-5 в межах значень від -0,17 до -0,3 ( $p < 0,05$ ) (Табл. 1.5 Додаток Д).

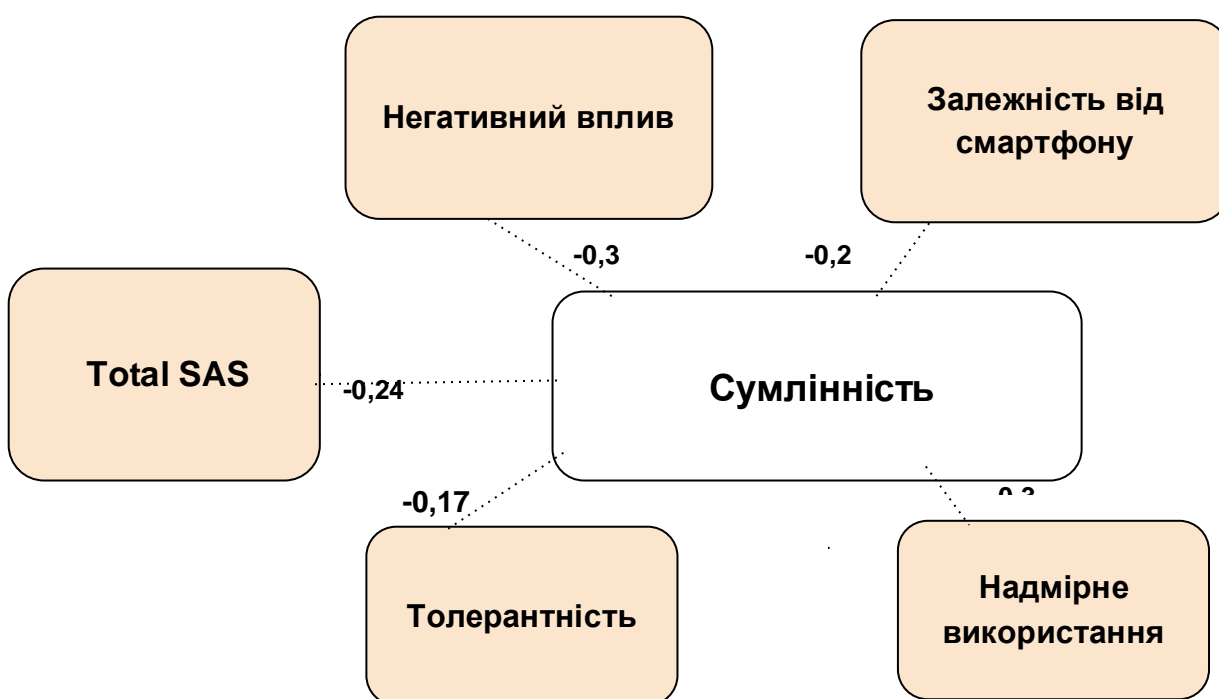


Рис. 3.3 Кореляційна плеяда зв'язку особистісної риси “Сумлінність-несумлінність” та різних показників смартфон залежності

Чим більш сумлінною є людина тим менше вона загалом залежна від смартфона, має низькі негативні наслідки від його використання, нижчою є

залежність від смартфона та надмірність використання (Рис. 3.7), тобто чим кращим є контроль за використанням смартфона, тим менш схильною до смартфона залежності є людина.

Досліджуванні підтверджують такий зв'язок низької сумлінності та схильності до СЗ. Вони самі називають проблемною своєю здатністю до цілеспрямованості:

*“Знову я з собою не справилась, знову я раб своїх звичок і це роздратування і можливо розчарування в собі, бо хотілось бути більш такою цілеспрямованою людиною, яка краще тримає в фокусі свої цілі, не відволікається, не розпорошує свій час на всякі дрібниці...Тобто, більше роздратування, що я себе не контролюю, так як хотілося б”*

Таку “несумлінність” як труднощі самоконтролю описує і друга досліджувана:

*“Зайшла перечитати ту спільноту, зайшла перечитала цю, наприклад, виявилось, що я вже 25 хв. сиділа”*

Питання обмеження часу є складними, досвід обмеження часу - невдалим для досліджуваних, що знову ж таки підтверджує складнощі у досягненні поставлених перед собою цілей:

*“Я один час взагалі відмовилася від соціальних мереж, взагалі не користувалася. Можу порівняти, мені здається, що так мабуть наркомани почуваються. Тому що перші тижня два це було прям не знаєш куди себе діти взагалі, не знаєш, що робити. Сидиш, час тягнеться дуже довго, телефон не береш, просто не знаєш, що робити, куди себе діти в цей момент, коли в тебе немає в руках телефону”*

Такі труднощі цілеспрямованості чи сили волі проявляються і у питанні організації власного сну:

*“Дуже часто я сама нічого не написала, але почитала там, почитала там. Раз, дві години відкусила від свого сну”*

*“Ввечері пізно лягла, зранку на роботі попрацювала, до вечора вже втомилася, але посиділа ще в телефоні до 3-ї години ранку і знову як побита пішла на роботу”*

Хоча не було виявлено кореляції з такою особистісною рисою як “відкритість - закритість новому досвіду” чи “екстравертованість” інтерв’ю демонструє схильність до пошуку новизни у досліджуваних як передчуття взаємодії зі смартфоном:

*“Зацікавленість, можливо, якийсь азарт, що зараз я ще щось цікаве дізнаюся чи накопаю, розкопаю чи прочитаю. Просто цікавість я би сказала”*

*“Азарт є. Як в іграх, так і в переглядах про серіали. Одна серія, друга, 5-10. Яюсь так втягуєшся, думаєш, та зараз додивлюсь, що там його дивиться”*

#### **3.4. Роль емоційного благополуччя, особистісних рис, віку та рівня освіти у розвитку схильності до смартфон залежності**

Після проведення регресійного аналізу було виявлено, що статично значиму роль у формуванні схильності до смартфон залежності відіграє загальний показник дистресу (Табл. 1.6. Додаток Д). Особистісні риси, вік та рівень освіти не мають статичного значної ролі при формуванні СЗ.

Використанням саме цих змінних, що є у моделі, можна пояснити 27% дисперсії значень ( $R^2=0,268$ ) схильності до смартфон залежності (Рис.3.4),



відповідно 73% чинників варто дослідити у наступних дослідженнях. Якщо до моделі був би включений тільки чинник загального дистресу, то він би міг пояснити найбільший відсоток значень за Загальною шкалою смартфон залежності і такий результат був би статистично значущим ( $p=0.009$ ,  $p<0,5$ ).

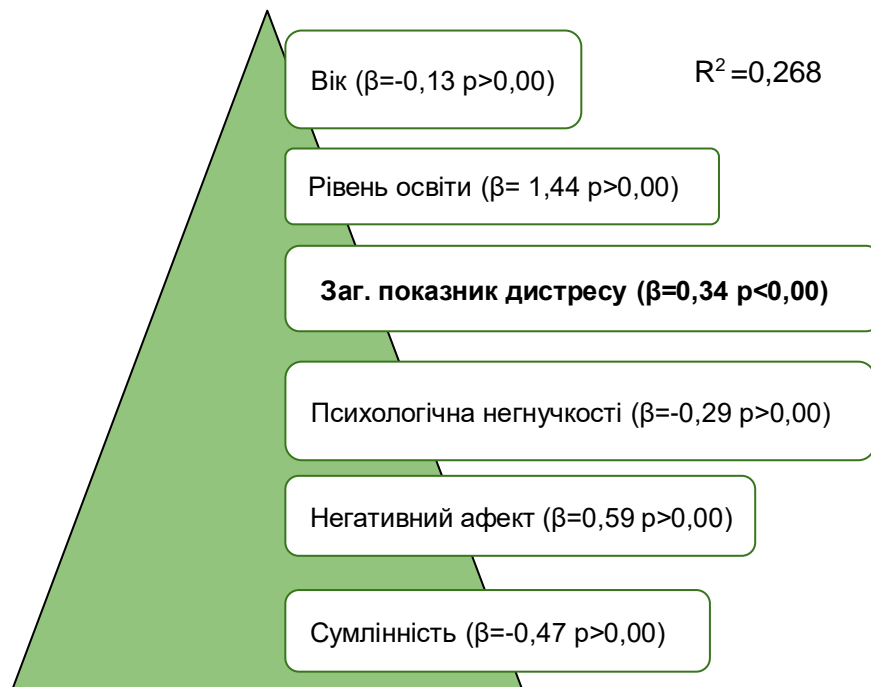


Рис. 3.4 Прогностична модель розвитку схильності до смартфон залежності

Крім того, такий результат показує прямий зв'язок між рівнем вираженості дистресу та загальним рівнем смартфон залежності, чим більше людина знаходиться у стані емоційного дистресу, тим більше вона буде схильна до СЗ.

Певною мірою таку роль емоційного благополуччя у формуванні СЗ можна інтерпертувати як манійний захист, оскільки таке використання дає можливість уникати депресивних переживань:

*“Мабуть, це спосіб такого відпочинку, заходиш в телефон і релаксуєш, тому що все інше немає значення ніякого...Ти відключився від зовнішнього світу”*

*“Є цікавість, є просто звичка відволіктись від чогось, як люди серіали дивляться чи щось таке...але я в такому стані не читаю книжку, складну*

*написану і т.д., ..там якось треба більш вдумливо, а тут короткі повідомлення. Більше це цікавість і простий спосіб собі зробити приємно, відволіктися від домашньої рутини і від цього всього”*

З іншого боку, ми бачимо такі прості дії, як маніпуляції з перехідним об’єктом, що дають заспокоєння:

*“Якщо це ігри, то в це основному просто якийсь відпочинок для мозку, щоб ні про що не думати. Просто механічні дії, якась типу ферма, де ти взагалі нічого не маєш думати”*

### **3.5. Дискусія результатів**

Після проведення порівняльного аналізу було виявлено, що частота переживання ознак дистресу є суттєво відмінною в залежності від того чи схильна людина до смартфон-залежності чи ні. Тобто особи з вищими показниками смартфон залежності мають нижчі показники емоційного благополуччя. З чого можна вважати гіпотезу підтвердженою. Вищий рівень емоційного дистресу у схильних до СЗ осіб підтверджують і інші дослідники (Young & Rogers, 1998; Chen et al., 2020; Hussain et al., 2017; Sohn et al., 2019).

Для емоційного благополуччя осіб з вищими показниками СЗ характерний вищий рівень дистресу у міжособистісних стосунках та під час виконання соціальних ролей у соціальній сфері, психологічна негнучкість, частіше переживання негативних афектів, симптомів дистресу та нижчий рівень прийняття негативних емоцій.

Якісне дослідження ілюструє прояви високо рівня емоційного дистресу у осіб схильних до СЗ, а саме переживання стресу і тривоги, яке спонукає до використання смартфона, в той же час таке використання призводить до переживання дистресу і досвід стає циклічним: тривога - інтерес- смартфон- провина-тривога-смартфон... Крім того досліджувані описують

непереносимість відсутності доступу до смартфона навіть на час зарядки, переживання тяги. Часто досліджувані говорили про проблеми зі зменшенням кількості сну внаслідок неможливості скоротити використання смартфона.

Таким чином можна інтерпретувати використання смартфона як символічний перехідний об'єкт, що є аналогом улюбленого ведмедика, адже досліджувані можуть спати і прокидатися з смартфоном, використовувати його в моменти тривоги, а за відсутності “ведмедика”, тривога зростає.

Такі результати можуть бути і емпіричним доказом концепції самолікування Ханзяна (Ханзян, 2000), оскільки для осіб схильних до СЗ характерний вищий рівень страждань, які вони можуть так “самозцілювати”.

Крім того, особи з вищими показниками СЗ можна було б назвати “адиктивно вразливими”, оскільки вони мають відповідні за Ханзяном характеристики: особи є у дисгармонії з собою та своїми почуттями і не вміють їх адекватно виражати та проживати, мають труднощі у міжособистісній сфері.

Практичною цінністю виявлених результатів дослідження може бути рекомендація щодо вчасної діагностики схильності до СЗ, так як така схильність може бути маркером високого рівня дистресу, і навіть підвищувати ризик суїциду (Twenge, 2017). Результати даного дослідження, як і дані попередніх робіт, вказують на те, що психологічну допомогу СЗ особам слід скеровувати саме у напрямку зниження рівня дистресу та загалом підвищення рівня емоційного благополуччя.

Гіпотеза про те, що існує зв'язок схильності до смартфон залежності та різними показниками емоційного благополуччя також підтвердилася – існує залежність між схильністю до смартфон-залежності та різними показниками емоційного благополуччя. В результаті кореляційного аналізу було виявлено, що чим вище зростають різні показники дистресу тим більшою є схильність до залежності від смартфона. Такий результат перегукується із попередньою гіпотезою і говорить про вищий рівень різних показників дистресу у більш схильних до СЗ осіб.

Також було виявлено обернений зв'язок шкали “Прийняття негативних емоцій” та “Позитивний афект” зі шкалами методики SAS, тобто чим краще людина приймає свої негативні емоції та позитивно налаштована, тим менше вона схильна до смартфон залежності. Тобто чим краще людина проживає свої почуття, тим менше вона потребує “самолікування” за допомогою смартфона (Ханзян, 2000). Крім того, таке “знеболення” можна інтерпретувати і як спосіб заповнення пустоти, або дефіцитів Селф за Х. Кохутом (Kohut, 1977), оскільки було виявлено труднощі з регуляцією афекту у схильних до СЗ осіб.

Такі результати перегукуються з іншими дослідженнями, які також показують досить високу кореляцію між залежністю від смартфонів та дистресом (Yik-Chuan Lei, Ismail, Mohammad & Yusoff, 2020; Chen et al., 2020). Проблеми зі сном, які описують досліджувані в інтерв'ю також виявили дослідники з Індії (Panda & Jain, 2018). Результати дослідження можна було б інтерпретувати як спосіб використання смартфона у якості манійного захисту від переживання стресу, тривоги і депресії, де уникання переживань призводить до більшого захисту (теорія Д. Віннікота).

Дані результати також можуть бути використані для створення програми психологічної допомоги особам, схильним до СЗ. У такій програмі важливо звертати увагу на покращення у СЗ осіб навичок проживання і прийняття емоцій, особливо “негативних емоцій”: самотності, нудьги, тривоги, пригнічення та вразливості до критики. Розвиток таких навичок, ймовірно, впливатиме і на зниження ЗС. При цьому така програма може не лише допомагати особам зі СЗ, але і бути добрим профілактичним заходом.

Гіпотезу про те, що існує зв'язок між схильністю до смартфон залежності та особистісними рисами п'ятифакторного опитувальника можна вважати частково підтвердженою, оскільки було виявлено обернений статистично значущий зв'язок лише між шкалами залежності від смартфона та шкалою “Сумлінність - несумлінність”. Чим менше сумлінною є людина тим більше вона загалом залежна від смартфона, вищими є негативні наслідки від використання

смартфону, залежність від смартфона та надмірність використання. Про труднощі із цілеспрямованістю та силою волі на досягнення власних цілей у осіб схильних до СЗ йдеться і у інтерв'ю:

*“Наприклад є можливість щось інше зробити, а рука звично потягнулась, зайшла на 5 хв, залипла на 2 години”.*

Про зв'язок низької сумлінності та схильності до СЗ йдеться і в результатах інших досліджень (Lachmann et al., 2019; Hussain et al., 2017; Peterka-Bonetta et al., 2019). Статично значущого зв'язку з іншими особистісним рисами не було виявлено, як і в інших дослідженнях зв'язку з нейротизмом (Bianchi & Phillips, 2005; Panda & Jain, 2018), екстараверсією (Lachmann et al., 2019), відкритість до нового досвіду та згідливістю (Peterka-Bonetta et al., 2019; Lachmann et al., 2019; Panda & Jain, 2018). На нашій вибірці не виявили зв'язок між нейротизмом та СЗ, на відміну від інших дослідників (Lei et al., 2020; Peterka-Bonetta et al., 2019) та екстраверсії та СЗ (Bianchi & Phillips, 2005; Panda & Jain, 2018; Lei et al., 2020).

Такі результати можуть бути обумовлені вибіркою, оскільки більшість наведених досліджень було проведено за участю молоді та підлітків, для яких нейротизм може бути більш притаманний, а наше дослідження мало ширшу вибірку по віку з медіанним віком 34 роки. Адже деякі дослідники виділяють саме молодий вік як чинник, що сприяє схильності до СЗ (Bianchi & Phillips, 2005; Hussain et al., 2017; Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015).

Отримані результати також варто враховувати у психологічній роботі: розвиток навичок цілеспрямованості, сили волі можуть бути використані в якості профілактики, так і зменшення схильності до СЗ поруч з інтервенціями, орієнтованими на покращення емоційного благополуччя.

Загальний показник дистресу має статично значиму роль у формуванні СЗ, як було виявлено в ході проведення регресійного аналізу. Але модель пояснює

лише 27% розсіювання даних, тобто у наступних дослідження варто досліджувати і інші чинники СЗ. Отримані результати визначають загальний показник дистресу як найсильніший чинник, який має вплив на формування схильності до СЗ,. Інші дослідники також в якості вагомого чинника виокремлюють молодий вік (Bianchi & Phillips, 2005; Hussain et al., 2017; Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015). Вік не має статистично значущої ролі у формуванні СЗ у нашій моделі, швидше за все через віковий розподіл у досліджуваній групі, адже наше дослідження проходили особи різного віку, а не тільки молодь.

За результатами аналізу інтерв'ю можемо сказати, що використання смартфона може відігравати роль захисту від емоційного дистресу. Такий захист можна інтерпретувати і як манійний захист і як самолікування і як спосіб заповнення пустоти або дефіцитів Селф за Х. Кохутом. Крім того сама взаємодія зі смартфоном, навіть механічність дій та постійність потреби у смартфоні, перегукується з теорією Д. Віннікота про перехідний об'єкт.

Загалом зазначена теоретична модель відповідає стану проблеми і в результаті емпіричного дослідження було сформовано наступну емпіричну модель Рис 3.7.

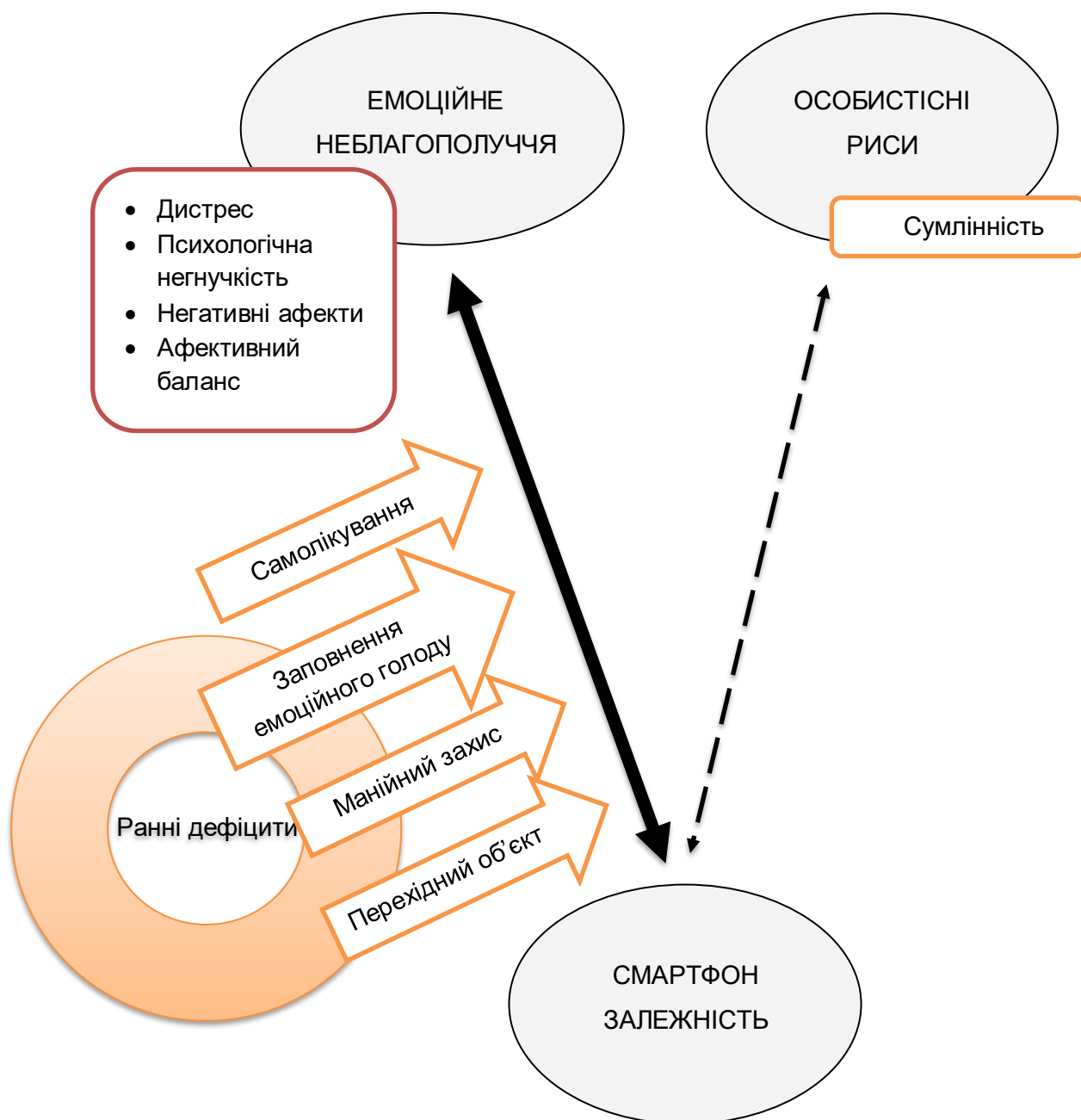


Рис. 3.7. Емпірична модель схильності до СЗ в контексті емоційного благополуччя

### Висновки до третього розділу

В процесі нашої роботи було проведено дослідження особливостей схильності осіб до смартфон залежності в контексті їх емоційного благополуччя. Після чого було статистично опрацьовано результати. Методом порівняльного аналізу було виявлено, що особи з вищим рівнем смартфон залежності мають нижчі показники емоційного благополуччя. Аналіз напівструктурованого

інтерв'ю підтвердив переживання особами схильними до СЗ вищого рівня дистресу та дав опис динаміки переживань осіб в процесі взаємодії зі смартфоном.

Було виявлено статистично значимий прямий зв'язок між різними показниками емоційного благополуччя і загальним показником схильності до смартфон залежності.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі прямі зв'язки між різними показниками емоційного благополуччя і загальним показником схильності до смартфон залежності. Було встановлено обернений зв'язок між шкалами залежності від смартфону та шкалою “Сумлінність - несумлінність”.

Крім того було предено регресійний аналіз і визначено загальний показник дистресу як такий, що відіграє статично значущу роль у формуванні схильності до смартфон залежності. Результати дослідження були інтерпретовані через психодинамічні концепції “самолікування” Е. Ханзяна, теорію залежності як заповнення емоційного голоду Х. Когута, залежність як форму манійного захисту та смартфон як перехідний об'єкт між реальним та віртуальним світом за Д. Віннікотом

Описано дискусію отриманих результатів в контексті даних попередніх досліджень. Наведено рекомендації щодо психологічної допомоги особам з СЗ, а також можливі профілактичні інтервенції.



## ВИСНОВКИ

Важко уявити сучасну людину без смартфона. Але використання смартфонів має і негативну сторону – смартфон залежність. Після проведення емпіричного дослідження було виявлено, що близько 15% з 141 опитуваних мають ознаки схильності до смартфон залежності. Така поширеність є у рамках інших досліджень поширеності смартфон залежності (Derevensky et al., 2019) та є одними з перших, отриманими на вітчизняній групі досліджуваних.

Оскільки в Україні були відсутні україномовні методики дослідження смартфон залежності було здійснено переклад та перевірено на внутрішню узгодженість підшкал «Шкали залежності від телефону», що може сприяти подальшому дослідженню схильності осіб до смартфон залежності в Україні.

У результаті проведення теоретичного аналізу наукових джерел було окреслено поняття інтернет залежності, номофобія та смартфон залежності. Було виявлено особливість емоційного благополуччя осіб схильних до СЗ, в першу чергу, як переживання особами емоційного дистресу.

Було підібрано методики для виявлення схильності осіб до смартфон залежності в контексті їхнього емоційного благополуччя. Після проведення емпіричного дослідження було виявлено, що особи з вищими показниками смартфон залежності мають вищі показники дистресу, тобто нижчий рівень емоційного благополуччя.

Кореляційний аналіз підтвердив прямий статично значущий зв'язок показників емоційного благополуччя та схильності до смартфон залежності. Такий зв'язок підтвердився і за результатами аналізу інтерв'ю. Такі результати підтверджують і інші дослідники (Chen et al., 2020; Sohn et al., 2019; Hussain et al., 2017). В даному дослідженні тільки низька сумлінність отримала статистично значущий обернений зв'язок із показниками схильності до СЗ.

При формуванні СЗ у даній регресійній моделі статистично значущу роль відіграє загальний рівень дистресу. Тому можна сказати, що не залежно від віку, освіти та прояву особистісних рис, рівень переживання дистресу відіграє

ключову роль при формуванні схильності до СЗ. Вибірка досліджуваних могла вплинути на відсутність значущої ролі віку у регресійній моделі, оскільки інші дослідники досліджували саме дітей і підлітків (Bianchi & Phillips, 2005; Hussain et al., 2017; Nikhita, Jadhav, Ajinkya, 2015).

Результати дослідження можна інтерпретувати через наявну емоційну нестабільність таких осіб, що переживають дистрес і використовують смартфон як спосіб “самолікування” за Ханзяном, як вид манійного захисту за Д. Віннікотом, як спосіб заповнення емоційного голоду за Х. Когутом. Крім того досліджувані описували досвід взаємодії із смартфоном як засіб заспокоєння, наповнення, що може бути трактований як символічний перехідний об’єкт за Д. Віннікотом, яким стає смартфон для дорослих осіб. Крім того уникання негативного досвіду і переживань як спосіб потрапити “у іншу реальність”, “відключитися” можна вважати способом уникання реальності, манійним захистом від переживань дистресу. Результати нашого дослідження описують використання смартфона як перехідного об’єкта у символічному сенсі, відкритим залишається питання яким буде зв’язок схильності до СЗ та емоційного благополуччя, коли діти мають смартфон відразу у якості перехідного об’єкта.

Крім того важливо було б дослідити саме вибірку дітей та молоді, щоб зрозуміти чи діти використовують смартфон в такий саме спосіб як дорослі, чи якое відмінно.

Дане дослідження має на меті привернути увагу дослідників до вивчення схильності до СЗ та надихнути на подальше вивчення проблеми. Важливим залишається питання вчасної *діагностики* осіб схильних до СЗ, адже такі особи переживають вищий рівень дистресу, що може підвищувати ризики появи ментальних розладів та навіть чинників схильності до суїциду.

Рекомендовано створення *інформаційних кампаній* щодо ознак смартфон залежності для шкільних та клінічних психологів, вчителів, батьків, керівників компаній та молоді допоможуть виявити осіб схильних до СЗ та вчасно надати

допомогу. Також це могло б сприяти кращому розумінню поширеності смартфон залежності в Україні.

Відповідно до отриманих результатів дослідження, у розробці програм профілактики СЗ та психологічної допомоги особам з СЗ рекомендується використовувати інтервенції, скеровані на зниження рівня дистресу та підвищення показників емоційного благополуччя, а також розвиток навичок ї цілеспрямованості та сумлінності. Крім того рекомендована психодинамічна психотерапія інтрапсихічних конфліктів для зниження адиктивної вразливості СЗ осіб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 101521. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>
2. Alter, A. (2017). *Irresistible' By Design: It's No Accident You Can't Stop Looking At The Screen*. Npr. <https://www.npr.org/transcripts/519977607>
3. 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>
4. BBC. (2018, July 10). *Smartphones — The Dark Side* [Video]. Thought Maybe. <https://thoughtmaybe.com/smartphones-the-dark-side/>
5. Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. [https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_71_19)
6. Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
7. Blacker, A. (2021). *Worldwide & US Download Leaders 2020*. Apptopia. <https://blog.apptopia.com/worldwide-us-download-leaders-2020>
8. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
9. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being / N. M. Bradburn. – Chicago : Aldine, 1969. – 187 p.

10. Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). 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>
11. Chen, C. Y. (2018). Smartphone addiction: psychological and social factors predict the use and abuse of a social mobile application. *Information, Communication & Society*, 23(3), 454–467. <https://doi.org/10.1080/1369118x.2018.1518469>
12. Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 410–419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>
13. Ching, S. M., Yee, A., Ramachandran, V., Sazlly Lim, S. M., Wan Sulaiman, W. A., Foo, Y. L., & Hoo, F. K. (2015). Validation of a Malay Version of the Smartphone Addiction Scale among Medical Students in Malaysia. *PLOS ONE*, 10(10), e0139337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139337>
14. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
15. Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226–234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
16. Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>

17. Doward, J. (2019, April 28). *Technology cuts children off from adults, warns expert*. The Guardian.  
<https://www.theguardian.com/society/2019/apr/27/technology-threatens-child-development-psychology-expert-warns>
18. Dréo. (2006). *Comfort object* [Illustration].  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_object#/media/File:Objet\\_transitionnel.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_object#/media/File:Objet_transitionnel.svg)
19. FACTUM group. (2019). *Дослідження інтернет-проникнення в Україні III квартал 2019 року*. Інтернет Асоціація України.  
[https://inau.ua/sites/default/files/file/1910/dani\\_ustanovchyh\\_doslidzhen\\_iii\\_kvartal\\_2019\\_roku.pdf](https://inau.ua/sites/default/files/file/1910/dani_ustanovchyh_doslidzhen_iii_kvartal_2019_roku.pdf)
20. Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder (IAD)*. Diagnostic Criteria.  
<http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
21. Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
22. Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.  
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
23. Harris, B., McCredie, M., & Fields, S. (2020). Examining the psychometric properties of the Smartphone Addiction Scale and its short version for use with emerging adults in the U.S. *Computers in Human Behavior Reports*, 1, 100011.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100011>
24. Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
25. Kemshall, A. (2012, February 16). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. SecurEnvoy.  
<https://web.archive.org/web/20120220204227/http://blog.securenvoy.com/2012/0>

2/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/

26. Kim, C. T., Kim, D. I., Park, J. G., & Lee, S. J. (2002). *A study on Internet addiction counseling and the development of prevention programs* (Vols. 106–107). Seoul: Korea Agency for Digital Opportunity and Promotion press.
27. King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
28. King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
29. Kohut, H. (1977). Preface. *Psychodynamics of Drug Dependence*. *NIDA Research Monograph*, 12. <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2013/09/Kohut-H.-1977-a-Preface-to-Psychodynamics-of-Drug-Dependence-ed.-J.-D.-Blaine-D.-A.-Julius.-National-Institute-on-Drug-Abuse-Research-Monograph.-Series-12-Washington-DC-Govt.-Printing-Office.pdf>
30. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
31. Lachmann, B., Duke, I., Sariyska, R., & Montag, C. (2019). Who's addicted to the smartphone and/or the Internet? *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 182–189. <https://doi.org/10.1037/ppm0000172>
32. Lei, L. Y. C., Ismail, M. A. A., Mohammad, J. A. M., & Yusoff, M. S. B. (2020). 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>
33. Musetti, A., Brazzi, F., Folli, M. C., Plazzi, G., & Franceschini, C. (2020). Childhood Trauma, Reflective Functioning, and Problematic Mobile Phone Use

- Among Male and Female Adolescents. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 242–252. <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242>
34. Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, A. A. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*. Published. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4668509/>
35. Panda, A., & Jain, N. K. (2018). Compulsive smartphone usage and users' ill-being among young Indians: Does personality matter? *Telematics and Informatics*, 35(5), 1355–1372. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.006>
36. Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2019). Personality Associations With Smartphone and Internet Use Disorder: A Comparison Study Including Links to Impulsivity and Social Anxiety. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00127>
37. Pinna, F., Dell'Osso, B., Di Nicola, M., Carpiniello, B., Altamura, A. C., Janiri, L., & Hollander, E. (2015). Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5. *Journal of Psychopathology*, 21, 380–389. [https://www.jpsychopathol.it/wp-content/uploads/2015/12/12\\_Art\\_ORIGINALE\\_Pinna1.pdf](https://www.jpsychopathol.it/wp-content/uploads/2015/12/12_Art_ORIGINALE_Pinna1.pdf)
38. Reid, S. (2017). *5 questions for Adam Alter. The social psychologist explains the psychological and physical factors that make technology so addictive and how to break the cycle*. Monitor on Psychology. <https://www.apa.org/monitor/2017/07-08/conversation-alter>
39. Ribak, R. (2009). Remote control, umbilical cord and beyond: The mobile phone as a transitional object. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(1), 183–196. <https://doi.org/10.1348/026151008x388413>
40. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the



- evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1).  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6883663/>
41. Spear King, A. L., Guedes, E., Neto, J. P., Guimaraes, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 08(04).  
<https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>
42. Squires, L. R., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2020). Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: a Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Published. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00224-0>
43. Twenge, J. (2017, November 14). *With teen mental health deteriorating over five years, there's a likely culprit*. The Conversation.  
<https://theconversation.com/with-teen-mental-health-deteriorating-over-five-years-theres-a-likely-culprit-86996>
44. Walsh, S. P., White, K. M., & McD Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203.  
<https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
45. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283.  
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
46. Winnicott, D. W. (1935). The Manic Defence. In *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis*. (pp. 129–144). The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. London.
47. Winnicott, D. W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena—A Study of the First Not-Me Possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97. <https://icpla.edu/wp-content/uploads/2013/02/Winnicott-D.-Transitional-Objects-and-Transitional-Phenomena.pdf>

48. Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 351–352. <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
49. YOUNG, K. S., & ROGERS, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
50. Zerach, G. (2020). Emptiness Mediates the Association Between Pathological Narcissism and Problematic Smartphone Use. *Psychiatric Quarterly*, 92(1), 363–373. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09803-9>
51. Кохут, Х. (2003). *Анализ самости: Систематически» подход к лечению нарциссических нарушениям личности.* “КогитоЦентр.” [https://jagannath.ru/users\\_files/books/Analiz\\_samosti.pdf](https://jagannath.ru/users_files/books/Analiz_samosti.pdf)
52. Номофобія. (2019, April 24). In *wikipedia*. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%8F>
53. Ханзян, Э. Д. ж. (2000). *Уязвимость сферы саморегуляции у аддиктивных больных: возможные методы лечения. Психология и лечение зависимого поведения* (ред. С. Даулинга). Издательская фирма «Класс».
54. Широка, А. О., & Миколайчук, М. І. (2020). Адаптація україномовної версії опитувальника результативності психотерапії ОQ-45.2: валідність та надійність. *Науковий Вісник Херсонського Державного Університету*, 3, 201–213. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-25>
55. Шугайло, Я. В. (2015). Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького Національного Університету*, 2(25), 17–23.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Напівструктуроване інтерв'ю:

Яке місце смартфон займає у вашому житті?

На Вашу думку, який існує зв'язок між Вашим настроєм, самопочуттям, думками та використанням смартфона?

Що відбувається з Вами в той час, коли Ви без телефону?

Чи Ви пробували якось змінити цю ситуацію залежності від телефону?

Про що Ви думаєте зараз, після того як стільки всього розповіли про свої стосунки з телефоном?

## Додаток Б

## Україномовна версія «Шкали залежності від смартфону» (SAS)

		Ніколи	Майже ніколи	Рідко	Час від часу	Майже завжди	Завжди
1	Я забуваю виконати роботу через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
2	Мені важко зосередитися на роботі/навчанні через використання смартфона	1	2	3	4	5	6
3	Можу відчувати запаморочення чи затуманення зору через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
4	Можу відчувати біль у зап'ястях або потилиці під час використання смартфона	1	2	3	4	5	6
5	Маю відчуття втоми та відсутність достатньої кількості сну через надмірне використання смартфона	1	2	3	4	5	6
6	Смартфон приносить в моє життя спокій та затишок	1	2	3	4	5	6
7	Під час використання смартфона почуваю себе задоволеним та емоційно збудженим	1	2	3	4	5	6
8	Смартфон додає мені впевненості	1	2	3	4	5	6
9	Смартфон дає мені можливість позбутися стресу	1	2	3	4	5	6
10	Немає нічого веселішого, ніж переглядати певний контент на смартфоні	1	2	3	4	5	6
11	Без смартфона моє життя було би порожнім	1	2	3	4	5	6
12	Смартфон дає мені можливість найкраще розслабитися, у порівнянні із іншими способами розслаблення	1	2	3	4	5	6
13	Час за смартфоном приносить мені найбільше задоволення, у порівнянні з іншими способами проведення часу	1	2	3	4	5	6
14	Я би не витримав/-ла, якщо би довелося залишитися без смартфона	1	2	3	4	5	6
15	Якщо я не тримаю смартфон у руках, то відчуваю нетерпіння та роздратування	1	2	3	4	5	6
16	Я думаю про свій смартфон навіть тоді, коли його не використовую	1	2	3	4	5	6

17	Я ніколи не відмовляюся від смартфона, навіть якщо він буде заважати моїм повсякденним справам	1	2	3	4	5	6
18	Мене легко роздратувати, якщо почати турбувати в той час, коли я сиджу у смартфоні	1	2	3	4	5	6
19	Навіть поспішаючи до туалету я не забуваю прихопити з собою смартфон	1	2	3	4	5	6
20	Це справді чудово, що за допомогою смартфона я можу познайомитися з великою кількістю нових людей	1	2	3	4	5	6
21	Відчуваю, що мої стосунки з друзями зі смартфона є більш інтимними, ніж стосунки з реальними друзями	1	2	3	4	5	6
22	Якщо б мені довелося втратити смартфон, то це було би так само боляче, як втратити друга	1	2	3	4	5	6
23	Відчуваючи, що друзі зі смартфона розуміють мене краще, ніж друзі з реального життя	1	2	3	4	5	6
24	Постійно перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити переписку, яка відбувається у соціальних мережах (Twitter або Facebook, Instagram) між іншими людьми	1	2	3	4	5	6
25	Як тільки прокидаюся, одразу перевіряю останні новини та повідомлення у соціальних мережах (Twitter або Facebook, Instagram)	1	2	3	4	5	6
26	Я надаю перевагу поспілкуватися по смартфоні, ніж зустрітися з друзями чи близькими людьми в реальності	1	2	3	4	5	6
27	Я надаю перевагу щось прогуглити у смартфоні, ніж запитати у інших людей	1	2	3	4	5	6
28	Заряду батареї мого смартфона не вистачає на цілий день	1	2	3	4	5	6
29	Я використовую свій смартфон довше, ніж я передбачав/-ла	1	2	3	4	5	6
30	Як тільки я відкладаю смартфон, відчуваю потяг знову ним скористатися	1	2	3	4	5	6
31	Я кілька разів пробував/-ла скоротити час у смартфоні, але мені це не вдавалося	1	2	3	4	5	6
32	Я часто думаю, що варто менше часу проводити у смартфоні	1	2	3	4	5	6
33	Оточуючі кажуть, що я забагато сиджу у смартфоні	1	2	3	4	5	6

## Додаток В

Табл. В 1.1.

## Внутрішня узгодженість тверджень загального показника SAS

Summary for scale: Mean=86,5745 Std.Dv.=26,0637 Valid N:141 Cronbach alpha: ,935485  
Standardized alpha: ,938620 Average inter-item corr.: ,322037

№ твердже ння	Mean if - deleted	Var. if - deleted	StDv. if - deleted	Itm-Totl - Correl.	Alpha if - deleted
1	84,32624	645,3262	25,40327	0,446124	0,934451
2	83,90071	634,6000	25,19127	0,562200	0,933314
3	84,53191	648,6036	25,46770	0,347940	0,935504
4	84,41135	640,5258	25,30861	0,476440	0,934186
5	83,98582	629,5601	25,09104	0,586880	0,933024
6	83,21277	654,6072	25,58529	0,299220	0,935774
7	83,62411	639,7523	25,29333	0,561384	0,933420
8	83,82269	629,0536	25,08094	0,583206	0,933062
9	83,63830	634,4861	25,18901	0,533115	0,933613
10	84,06383	636,7405	25,23372	0,551107	0,933442
11	84,48227	627,4412	25,04878	0,741957	0,931681
12	84,41844	634,8107	25,19545	0,607901	0,932927
13	84,57447	636,4147	25,22726	0,634452	0,932802
14	83,38298	635,9952	25,21894	0,460959	0,934507
15	84,56029	632,6719	25,15297	0,678151	0,932353

<b>16</b>	84,68794	636,7395	25,23370	0,671993	0,932602
<b>17</b>	83,97872	629,3684	25,08722	0,619993	0,932689
<b>18</b>	84,41135	634,2280	25,18388	0,610442	0,932889
<b>19</b>	83,36170	636,8550	25,23599	0,376365	0,936039
<b>20</b>	82,87943	629,2266	25,08439	0,523292	0,933829
<b>21</b>	84,77305	636,8421	25,23573	0,626072	0,932874
<b>22</b>	84,48227	637,3987	25,24676	0,468048	0,934355
<b>23</b>	85,02128	644,9286	25,39544	0,571577	0,933557
<b>24</b>	83,95036	627,8344	25,05662	0,605891	0,932808
<b>25</b>	83,02128	620,8435	24,91673	0,579366	0,933219
<b>26</b>	84,63120	637,1122	25,24108	0,557829	0,933389
<b>27</b>	82,64539	645,2360	25,40149	0,381579	0,935221
<b>28</b>	83,58865	637,2209	25,24323	0,426415	0,934996
<b>29</b>	82,78014	632,7957	25,15543	0,546345	0,933472
<b>30</b>	83,88653	622,2424	24,94479	0,706561	0,931717
<b>31</b>	83,97163	639,0347	25,27913	0,470137	0,934284
<b>32</b>	82,99290	630,4893	25,10955	0,516391	0,933892
<b>33</b>	84,38298	633,1441	25,16236	0,627199	0,932726

Табл. В 1.2.

Розподіл значень за шкалою “Total SAS” для трьох незалежних груп за частотою схильності до СЗ

	<b>Count</b>	<b>Cumulative - Count</b>	<b>Percent</b>	<b>Cumulative - Percent</b>
<b>1</b>	26	26	18,43972	18,4397
<b>2</b>	94	120	66,66667	85,1064
<b>3</b>	21	141	14,89362	100,0000
<b>Missing</b>	0	141	0,00000	100,0000



## Додаток Г

## Показники описової статистики

Табл. Г 1.1

Тест Лівена за шкалами емоційного благополуччя

Levene Test of Homogeneity of Variances Marked effects are significant at  $p < ,05000$ 

	SS - Effect	df - Effect	MS - Effect	SS - Error	df - Error	MS - Error	F	p
Загальний показник дистресу		2	73,8788	26310,87	138	190,6585	0,387493	0,679493
Шкала симптомів дистресу (SD)	97,8802	2	48,9401	12274,29	138	88,9442	0,550234	0,578075
Шкала міжособистісних взаємин (IR)	124,356	2	62,1782	2333,17	138	16,9070	3,677658	0,027792
Шкала соціальних ролей (SR)	35,7450	2	17,8725	866,29	138	6,2774	2,847102	0,061425
Психологічна негнучкості	300,297	2	150,1483	3988,60	138	28,9029	5,194921	0,006680
Прийняття негативних емоцій	36,232	2	18,1162	1621,57	138	11,7505	1,541733	0,217673
Позитивний афект (PA)	12,442	2	6,2210	229,87	138	1,6657	3,734782	0,026326
Негативний афект (NA)	1,753	2	0,8764	229,38	138	1,6622	0,527262	0,591403
Афективний баланс (AB)	2,283	2	1,1412	556,05	138	4,0293	0,283234	0,753781

Таблиця Г 1.2

Порівняльний аналіз у трьох незалежних групах за шкалами різними шкалами дистресу ( $p < 0.05$ )

	SS - Effect	df - Effect	MS - Effect	SS - Error	df - Error	MS - Error	F	p
Загальний показник дистресу	22570,27	2	11285,13	85783,01	138	621,6160	18,155	0,000
Шкала симптомів дистресу (SD)	6698,39	2	3349,19	35176,18	138	254,8999	13,139	0,000
Шкала соціальних ролей	851,85	2	425,92	2777,44	138	20,1264	21,162	0,000

<b>Прийняття негативних емоцій</b>	133,65	2	66,82	4276,79	138	30,9912	2,156	0,120
<b>Негативний афект (NA)</b>	<b>99,52</b>	<b>2</b>	<b>49,76</b>	<b>602,45</b>	<b>138</b>	<b>4,3656</b>	<b>11,4</b>	<b>0,000</b>
<b>Афективний баланс (AB)</b>	<b>162,64</b>	<b>2</b>	<b>81,32</b>	<b>1604,19</b>	<b>138</b>	<b>11,625</b>	<b>6,995</b>	<b>0,001</b>

## Додаток Д

Табл. Д 1.1

Тест Краскелла-Уолліса для “Шкали дистресу у міжособистісних стосунках”

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Шкала міжособистісних взаємин (IR) (Independent (grouping) variable: Групи Kruskal-Wallis test:  $H(2, N=141) = 21,67768$   $p = ,0000$

	<b>Code</b>	<b>Valid - N</b>	<b>Sum of - Ranks</b>
<b>1</b>	1	26	1099,000
<b>2</b>	2	94	6875,000
<b>3</b>	3	21	2037,000

Табл. Д 1.2

Тест Краскелла-Уолліса для “Шкали психологічної негнучкості”

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Психологічна негнучкості Independent (grouping) variable: Групи Kruskal-Wallis test:  $H(2, N=141) = 26,27191$   $p = ,0000$

	<b>Code</b>	<b>Valid - N</b>	<b>Sum of - Ranks</b>
<b>1</b>	1	26	1048,000
<b>2</b>	2	94	6841,000
<b>3</b>	3	21	2122,000

## Тест Краскелла-Уолліса для “Шкали позитивний афект”

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Позитивний афект (РА) Independent (grouping) variable: Групи  
Kruskal-Wallis test:  $H(2, N=141) = 2,131580$   $p = ,3445$

	<b>Code</b>	<b>Valid - N</b>	<b>Sum of - Ranks</b>
<b>1</b>	1	26	1953,500
<b>2</b>	2	94	6811,000
<b>3</b>	3	21	1246,500

Табл. Д 1.4.

Зв'язок різних показників емоційного благополуччя та схильності до смартфон залежності

	Заг. показник дистресу	Шкала симпт. дистресу (SD)	Шкала міжособистісних взаємин (IR)	Шкала соц. ролей (SR)	Псих. негнучкості	Прийн. негативних емоцій	Поз. афект (PA)	Негат афект (NA)	Афект. баланс (AB)
Total SAS	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>0,4</b>	<b>0,52</b>	<b>0,45</b>	-0,19	-0,18	<b>0,39</b>	<b>-0,35</b>
Негативний вплив	<b>0,50</b>	<b>0,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	-0,24	-0,17	<b>0,46</b>	<b>-0,40</b>
Позитивні очікування	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	-0,21	-0,15	<b>0,34</b>	<b>-0,29</b>
Залежність від смарт.	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	-0,15	-0,16	<b>0,35</b>	<b>-0,31</b>
Орієнтація на вірт. стосунки	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	-0,1	-0,1	0,24	-0,2
Надм. викор.	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	-0,11	-0,17	<b>0,34</b>	<b>-0,31</b>
Толеран.	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	0,24	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	-0,1	-0,12	<b>0,29</b>	-0,25

Табл. Д 1.5.

Зв'язок показників схильності до СЗ та особистісних рис

	Нейротизм	Екстраінтоверсія	Відкр. –закр. до досвіду	Згідливість – незгідливість	Сумлінність – несумлінність
Total SAS	-0,07	-0,02	0,03	-0,08	<b>-0,24</b>
Негативний вплив	-0,15	0,06	0,05	-0,04	<b>-0,3</b>
Позитивні очікування	-0,03	-0,14	-0,02	-0,1	-0,1
Залежність від смартфона	-0,05	-0,05	-0,02	-0,16	<b>-0,2</b>
Орієнтація на вірт. стосунки	-0,02	0,03	0,06	-0,05	-0,14
Надмірне використання	-0,16	-0,08	0,06	0,04	<b>-0,3</b>
Толерантність	-0,06	0,04	0,04	-0,08	<b>-0,17</b>

Табл. Д 1.6.

Роль емоційного благополуччя, особистісних рис, віку та рівня освіти у розвитку СЗ

Regression Summary for Dependent Variable: Total SAS R= ,52348940 R <sup>2</sup> = ,27404115 Adjusted R <sup>2</sup> = ,26881842 F(1,139)=52,471 p<,00000						
	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(134)	p-level
<b>Intercept</b>			<b>66,61</b>	<b>14,369</b>	<b>4,636</b>	<b>0,000</b>
<b>Вік</b>	-0,051	0,076	-0,13	0,2	-0,667	0,506
<b>Рівень освіти</b>	-0,035	0,075	-1,44	3,132	-0,461	0,646
<b>Загальний показник дистресу</b>	<b>0,361</b>	<b>0,137</b>	<b>0,34</b>	<b>0,128</b>	<b>2,638</b>	<b>0,009</b>
<b>Психологічна негнучкості</b>	0,127	0,123	0,29	0,281	1,037	0,301
<b>Негативний афект (NA)</b>	0,0505	0,104	0,59	1,215	0,483	0,63
<b>Сумлінність–несумлінність</b>	-0,064	0,079	-0,47	0,579	-0,806	0,421