m_educ_2026_138

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Особливості прояву тривожності у підлітків з ознаками залежності від телефону.

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти- другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 м.з. групи
Цісар Олена Петрівна

Науковий керівник:
доктор медичних наук,
професор **Кушнір Ірина Георгіївна**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № __ від _____2025 р.
Зав. кафедрою _____доц. Радчук В. М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

АНОТАЦІЯ

Цісар О. П. Особливості прояву тривожності у підлітків з ознаками залежності від телефону. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР "магістр" зі спеціальності 053 Психологія (Практична психологія). Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 123 с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичні підходи до вивчення тривожності та цифрових залежностей у підлітковому віці; описано психодіагностичні інструменти для вимірювання реактивної, особистісної та шкільної тривожності, а також рівня телефонної залежності; визначено особливості прояву тривожності у підлітків з різним ступенем мобільної залежності; емпірично доведено наявність взаємозв'язку між інтенсивністю використання смартфона та рівнем емоційного напруження; розроблено рекомендації щодо профілактики тривожності й ризиків цифрової залежності в шкільному середовищі.

Ключові слова: тривожність, телефонна залежність, підлітки, цифрові адикції, шкільна тривожність, смартфон.

ABSTRACT

Tsisar O. P. Peculiarities of Anxiety Manifestations among Adolescents Showing Signs of Smartphone Dependence. – Manuscript. Qualification work for obtaining the Master's Degree in specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 123 p.

The thesis examines theoretical approaches to the study of anxiety and digital addictions in adolescence; describes diagnostic tools for assessing state, trait, and school anxiety as well as smartphone dependence; identifies specific features of anxiety manifestations in adolescents with varying levels of mobile phone addiction; empirically proves the relationship between smartphone use intensity and emotional tension; develops recommendations for preventing anxiety and digital overuse risks within the school environment. The qualification work includes results of the author's empirical research conducted in accordance with ethical guidelines of psychological practice.

Key words: anxiety, smartphone dependence, adolescents, digital addiction, school anxiety, mobile phone use.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ О.П. Цісар

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МОБІЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКІВ 8

1.1. Психологічні особливості підліткового віку та формування тривожності 8

1.2. Тривожність у підлітків: теоретичні підходи та види 16

1.3. Мобільна та інтернет-залежність у підлітків: поняття та механізми 26

1.4. Взаємозв'язок тривожності та телефонної залежності 38

Висновки до розділу 1 46

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МОБІЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКІВ 50

2.1. Характеристика вибірки дослідження 50

2.2. Методи та методики використані у дослідженні тривожності та мобільної залежності 53

2.3. Процедура проведення дослідження та етичні аспекти 56

Висновки до розділу 2 60

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ 63

3.1. Опис результатів емпіричного дослідження за використаними методиками 63

3.2. Аналіз взаємозв'язку між тривожністю та мобільною залежністю 85

Висновки до розділу 3 93

ВИСНОВКИ 96

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 99

ДОДАТКИ 106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні зміни сучасного інформаційного суспільства зумовлюють трансформацію форм міжособистісної комунікації, навчальної діяльності та дозвілля підлітків. Смартфон, який став ключовим елементом їхнього соціального й когнітивного простору, не лише розширює можливості пізнання та самовираження, а й формує нову парадигму психоемоційної взаємодії з навколишнім світом. У цьому контексті телефон перетворюється з технічного засобу на психологічний феномен, що безпосередньо впливає на становлення особистості, емоційну регуляцію та систему цінностей підлітка.

Одним із побічних наслідків цифрової інтеграції стало формування поведінкових залежностей, пов’язаних із надмірним використанням смартфону. Залежність від телефону – це не лише форма компульсивної поведінки, а й прояв глибших психологічних процесів, таких як уникання тривоги, потреба у постійній соціальній підтримці та труднощі саморегуляції. Саме підлітковий вік, який характеризується емоційною нестабільністю, кризою ідентичності та пошуком автономії, створює підґрунтя для розвитку подібних залежностей.

Психологічна тривожність у цьому віці є водночас і наслідком, і чинником дезадаптаційних процесів. Сучасні емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень тривожності часто супроводжується посиленням поведінкових проявів телефонної залежності, зокрема компульсивним перевірянням повідомлень, страхом пропустити важливу інформацію (FoMO) та емоційною залежністю від онлайн-комунікації.

Водночас наукові дані свідчать, що механізми цього взаємозв’язку мають багатовимірний характер – від нейропсихологічних (зміни у системі винагороди, гіперактивація лобно-стриарних структур) до когнітивно-емоційних (деформація сприйняття безпеки, підвищення рівня базової

тривоги). Недостатня кількість системних досліджень, проведених саме в українському підлітковому середовищі, актуалізує потребу в аналізі цих процесів у контексті сучасних соціокультурних і психологічних реалій.

Отже, актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня цифрової інтегрованості підлітків, поширенням феномену телефонної залежності та недостатньою науковою розробленістю проблеми її взаємозв'язку з емоційною сферою особистості, зокрема тривожністю. Комплексне вивчення цього феномену є важливим для розроблення профілактичних програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на формування адаптивних стратегій саморегуляції, зниження рівня тривожності та розвиток здорового цифрового стилю життя.

Об'єкт дослідження – тривожність у підлітковому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем тривожності та проявами залежності від телефону.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати особливості прояву тривожності у підлітків із ознаками залежності від телефону та визначити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності й інтенсивністю мобільної залежності.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з високим рівнем телефонної залежності характеризуються більш вираженими показниками особистісної та ситуативної тривожності порівняно з підлітками, які мають низький або помірний рівень залежності від смартфону.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності в підлітковому віці.
2. Розкрити психологічну сутність мобільної та інтернет-залежності у підлітків і механізми її формування.
3. Визначити можливі взаємозв'язки між тривожністю та залежністю від телефону на основі проведеного емпіричного дослідження.

4. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження у контексті сучасних психологічних концепцій.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності та телефонної залежності в підлітковому віці.

У процесі дослідження було використано такі **методи і методики**:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми тривожності та телефонної залежності у підлітковому віці, порівняння вітчизняних і зарубіжних підходів до вивчення феномену цифрових залежностей;
2. Психодіагностичні:
   - тест Спілбергера–Ханіна (STAI, адаптований для підлітків) – для вимірювання рівнів реактивної та особистісної тривожності;
   - методика "Шкільна тривожність" Філліпса – для визначення структури тривожності у шкільних ситуаціях (страх відповідати біля дошки, страх перевірки знань, міжособистісна тривога тощо);
   - тест на залежність від телефону "Скільки часу ти реально втрачаєш?" – для виявлення рівня залученості у використання смартфону та часових характеристик поведінкової залежності;
   - шкала залежності від смартфону (The Smartphone Addiction Scale – Short Version for Adolescents, SAS-SV) – для оцінювання ступеня вираженості ознак телефонної залежності;
3. Статистичні: методи кількісної обробки даних (розрахунок середніх значень, відсоткових співвідношень, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв’язку між показниками тривожності та рівнем телефонної залежності).

База дослідження. Емпірично-діагностичне дослідження проводилося на базі Ізяславського ліцею № 5 імені О. П. Онищука Ізяславської міської ради. Сукупна вибірка становила 63 особи, з них 30 хлопців та 33 дівчат (вік досліджуваних – від 13 до 16 років).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, одного теоретичного та двох практичних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (69 найменувань) та додатків. (Загальний обсяг роботи викладено на 123 сторінках, з яких 98 сторінок – основний зміст, проілюстровано 17 рисунками, 7 таблицями, 4 додатками.)

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МОБІЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку та формування тривожності

Підлітковий вік – це одним із найважливіших етапів психосоціального розвитку людини, який характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціальними змінами [13]. У цей період відбувається активне формуванням особистісної ідентичності, зміна статусу у соціальних групах та поява нових психологічних потреб. У зв'язку із цим підлітки перебувають у стані підвищеної психологічної чутливості та емоційної вразливості. Здатність адаптуватися до соціальних, академічних та емоційних викликів визначає рівень їхнього психічного благополуччя та сприяє або заважає здоровому розвитку [55].

Особливу увагу у психологічних дослідженнях підлітків приділяють тривожності, яка є однією з найбільш поширених психоемоційних проблем у цьому віковому періоді. Тривожність у підлітковому віці не лише впливає на їхній емоційний стан, але й має прямий зв'язок із навчальною успішністю, соціальною адаптацією та якістю міжособистісних стосунків [13]. Науковці відзначають, що саме підлітковий вік є критичним для формування стійких патернів тривожності, які можуть зберігатися у дорослому житті, впливаючи на загальний рівень психічного здоров'я [26].

Беручи до уваги сучасні соціальні та технологічні умови, значення вивчення тривожності підлітків стає ще більш актуальним. Підлітки зростають у середовищі, яке характеризується високим інформаційним навантаженням, широким використанням цифрових технологій, а також підвищеною соціальною конкуренцією. Ці фактори створюють додаткові психоемоційні стресори, що можуть провокувати розвиток тривожності або поглиблювати

вже існуючі емоційні труднощі [9]. Крім того, актуальність дослідження підліткової тривожності підтверджується глобальними і локальними подіями, що вплинули на психоемоційний стан молоді. Пандемія COVID-19, обмежувальні заходи, ізоляція від соціального середовища, а також війна в Україні стали потужними тригерами стресу для підлітків [18]. Ці фактори не лише підвищили рівень тривожності, але й поставили перед науковцями завдання визначити ключові механізми адаптації та ресурси, що допомагають підліткам ефективно справлятися з емоційними викликами.

Існують певні біологічні та нейропсихологічні передумови тривожності у підлітковому віці, який супроводжується значною біологічною перебудовою організму, що включає гормональні, нейрохімічні та структурні зміни мозку. Ці зміни створюють унікальні умови для виникнення емоційної нестійкості та формування тривожних проявів [26]. Однією з ключових характеристик цього періоду є інтенсивний розвиток лімбічної системи, яка відповідає за емоційні реакції, мотивацію та обробку соціальної інформації. Підвищена чутливість лімбічної системи до зовнішніх стимулів пояснює, чому підлітки часто демонструють гостру емоційну реактивність, швидко реагуючи на стресові ситуації, соціальне оцінювання або конфлікти [60]. Одночасно відбувається поступове дозрівання префронтальної кори, що відповідає за когнітивний контроль, планування, оцінку ризиків та регуляцію емоцій [56]. Проте розвиток префронтальної кори відбувається повільніше порівняно з лімбічною системою, що створює так званий нейропсихологічний дисбаланс: підліток емоційно реагує дуже інтенсивно, але його когнітивні механізми самоконтролю ще не повністю сформовані. Цей дисбаланс є однією з головних біологічних передумов схильності до тривожності [26].

Також важливу роль відіграють гормональні зміни, пов’язані із пубертатом. Підвищення рівня естрогенів та андрогенів впливає на роботу нейротрансмітерних систем (серотонінової, дофамінової та норадреналінової), що регулюють настрій і реакцію на стрес [44]. Дисбаланс цих систем може

підвищувати чутливість до негативних стимулів і посилювати тривожні реакції, особливо у підлітків з високою емоційною чутливістю або генетичною схильністю до тривожних розладів [60]. Важливим біологічним механізмом є гіперреактивність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової (ГГН) осі, що відповідає за реакцію на стрес. У підлітків часто спостерігається підвищена продукція кортизолу при стресових подіях, що призводить до сильнішої емоційної реакції, тривоги та порушення сну [55]. Лонгітюдні дослідження показують, що тривала активація ГГН-осі у підлітків пов’язана з підвищеним ризиком хронізації тривожних станів у дорослому віці [44].

Крім структурних і гормональних аспектів, важливу роль відіграє нейропластичність мозку. Вона дозволяє підлітку ефективно адаптуватися до нових умов, але водночас робить його більш сприйнятливим до негативних впливів, зокрема стресових ситуацій або травмуючих подій [53]. Це пояснює, чому підлітки можуть швидко формувати стійкі тривожні патерни або, навпаки, успішно адаптуватися за наявності відповідних соціальних і психологічних ресурсів.

Наступним фактором у процесі формування тривожності є особливість когнітивного розвитку підлітків. З одного боку він характеризується суттєвим підвищенням здатності до абстрактного мислення, аналізу причинно-наслідкових зв’язків і саморефлексії [55]. Ці процеси дозволяють підлітку оцінювати власні дії, соціальні взаємодії та можливі наслідки своїх вчинків. Водночас підвищена здатність до самоспостереження підсилює фокус на власних емоціях, помилках та недоліках, що сприяє розвитку тривожності, особливо у соціальних контекстах [60]. Одним із ключових когнітивних механізмів, що підтримують тривожність, є схильність до румінації та катастрофізації. Підлітки часто перебільшують значення негативних подій, уявляючи найгірший можливий сценарій, що посилює переживання страху та тривоги [43]. Наприклад, негативна оцінка на уроці може призвести до

постійного самокопання і очікування осуду з боку ровесників, що є класичним прикладом когнітивної схемної тривожності.

Провідну роль відіграє соціальна самооцінка. Підлітки стають надзвичайно чутливими до думки оточуючих і прагнуть відповідати очікуванням групи, що іноді призводить до формування соціальної тривожності [55]. Підвищена увага до зовнішньої оцінки поєднується з внутрішнім критиком та перфекціоністськими тенденціями, що додатково підсилює стрес і тривожність у щоденному житті підлітка. З психологічної точки зору, підлітки часто перебувають у стані емоційної нестабільності через поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів. Біологічна схильність до сильних емоційних реакцій поєднується з когнітивними перекрученнями та соціальними викликами, створюючи умови для хронізації тривожних патернів [26]. Наприклад, підліток, який зазнав відторгнення з боку ровесників, може виробити стратегії уникання соціальних контактів, що у короткостроковій перспективі зменшує стрес, але у довгостроковій – закріплює соціальну тривожність.

Також важливим є індивідуальний темперамент та стиль емоційної регуляції. Дослідження показують, що підлітки з високою емоційною чутливістю та низькими навичками когнітивного переосмислення мають більший ризик розвитку стійких тривожних реакцій [43]. Наприклад, схильність до імпульсивного реагування на стрес, небажання виражати емоції або відсутність конструктивних стратегій подолання посилює прояви тривожності.

Когнітивні та психологічні механізми тісно взаємодіють із соціальним середовищем. Одним із ключових чинників є родинне коло, яке може бути як ресурсом підтримки, так і джерелом стресу [20]. Підлітки, які ростуть у сім’ях із високим рівнем емоційного контролю або надмірною критикою, часто схильні до уникання та внутрішньої самокритики, що підсилюють тривожні реакції. Наприклад, постійні зауваження щодо навчальних досягнень або

поведінки можуть призвести до формування страху невдачі, надмірного перфекціонізму та тривожності у зовнішній взаємодії [50]. Навпаки, позитивне батьківське ставлення, чіткі межі, емоційна підтримка та моделювання конструктивних стратегій подолання забезпечують розвиток стійкості до стресу та знижують ризик хронічної тривожності [13]. Дослідження показують, що підлітки, які отримують від батьків емоційну підтримку, демонструють більш ефективні когнітивні та емоційні стратегії регуляції тривожності, швидше адаптуються до нових соціальних умов і мають нижчий рівень соціальної тривожності [22].

Особливу роль відіграє вплив ровесників. Соціальна інтеграція та підтримка однолітків є критичними для психологічного благополуччя підлітка. Водночас соціальне відторгнення, булінг або кібербулінг підвищують ризик розвитку тривожності та депресивних симптомів [46]. Підлітки, які зазнають негативного соціального досвіду, можуть виробляти стратегії уникання контактів, що лише посилює ізоляцію та страх негативної оцінки. Важливо також враховувати шкільне середовище. Ступінь академічного навантаження, стиль взаємодії з учителями та клімат у класі безпосередньо впливають на емоційний стан підлітка. Підтримка та конструктивна зворотна інформація від учителів можуть знижувати рівень тривожності, тоді як надмірний контроль, покарання або негативне оцінювання посилюють її прояви [20].

В наш час розвиток тривожності у підлітків значно зумовлений глобальними та локальними подіями, що змінюють звичне життя. Пандемія COVID-19 стала потужним стресором, що спричинив ізоляцію, перервані соціальні контакти, порушення навчального процесу, а також збільшив час, проведений у цифровому середовищі. Дослідження показують, що рівень тривожності та депресивних симптомів у підлітків під час пандемії значно зріс у порівнянні з докризовим періодом, особливо у дівчат та у підлітків з уже наявною емоційною вразливістю [46].

В Україні додатковим фактором стресу є війна, що створює постійну невизначеність, страх за життя близьких та соціальну нестабільність. Підлітки, які переживають такі події, часто демонструють підвищену тривожність, порушення сну, труднощі концентрації та соціальну ізоляцію [18]. Ці умови також впливають на когнітивні механізми: зростає схильність до румінації, катастрофізації та фокусування на негативі, що посилює загальну емоційну нестійкість.

Додатково на сучасне життя впливає велика кількість цифрових технологій. Смартфони, планшети та соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякдення, створюючи як нові можливості для навчання і спілкування, так і додаткові психоемоційні ризики [9]. Одним із найбільш досліджуваних феноменів є FoMO (Fear of Missing Out) – страх пропустити важливу подію або новину. Підлітки, які часто відчувають FoMO, постійно перевіряють соціальні мережі, порівнюють себе з іншими прагнучи бути "на рівні" з ровесниками. Це сприяє зростанню тривожності, порушенню сну, зниженню концентрації та загальному психоемоційному дискомфорту [55]. Дослідження показують, що надмірне використання смартфонів та соціальних мереж формує замкнене коло взаємозв'язку: підліток із високим рівнем тривожності шукає онлайн-заспокоєння, але постійне перебування у цифровому середовищі підсилює соціальну ізоляцію, а порівняння себе з іншими поглиблює тривожність [53].

Особливу увагу слід приділяти кібербулінгу та онлайн-конфліктам, які стають важливими стресовими факторами. Підлітки, які зазнають негативних онлайн-взаємодій, демонструють високий рівень соціальної та емоційної тривожності, порушення сну, зниження академічної мотивації та ускладнення міжособистісних стосунків [45]. В Україні, особливо в умовах військового стану, цифрове середовище стало не лише місцем навчання та соціалізації, а й потенційним джерелом психологічного стресу через надмірну інформацію та шокуючі новини [17].

Важливе значення має не лише факт перебування онлайн, але й час користування інтернетом. Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем тривожності схильні до компульсивного користування смартфонами, соціальними мережами та месенджерами, що в кінцевому підсумку підсилює когнітивні та емоційні викривлення [43]. Це проявляється у постійній самокритичній оцінці власного образу, страху осуду та надмірному аналізі соціальних ситуацій. Крім того, цифрове середовище впливає на психологічну саморегуляцію та стратегії подолання стресу. Підлітки, які не навчилися ефективно регулювати свої емоції в офлайн-середовищі, часто переносять ці стратегії в онлайн-простір, що може включати уникання конфліктів, відсторонене спостереження або замкнутість у віртуальному світі [14]. В результаті формуються тривожні патерни, які поєднують біологічну схильність, когнітивні перекручення та соціальний вплив цифрового середовища.

Для зменшення негативного впливу цифрового середовища дослідники рекомендують впровадження цифрової гігієни, розвиток навичок самоконтролю та критичного мислення, а також підтримку емоційної компетентності підлітків у сім'ї та школі [9]. Такі заходи дозволяють не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти більш здоровій адаптації у сучасному цифровому світі. Таким чином, цифрове середовище виступає як фактор, що одночасно створює можливості та ризики для психоемоційного розвитку підлітків [55].

Формування тривожності у підлітків відбувається не лише під впливом різних факторів, а й через психологічні механізми регуляції емоцій, які підлітки набувають у процесі розвитку [25]. Ці механізми можна розглядати як адаптивні та дезадаптивні стратегії, які визначають, наскільки ефективно підліток справляється зі стресовими ситуаціями і негативними емоціями. Одним із ключових механізмів є когнітивне переосмислення (cognitive reappraisal) – здатність змінювати сприйняття стресових ситуацій, бачачи їх у

менш загрозливому світлі. Підлітки, які вміють аналізувати події та шукати конструктивні способи вирішення проблем, демонструють нижчий рівень тривожності та соціальної фобії [43]. Навчання цій стратегії у родині або школі підвищує емоційну стійкість та допомагає уникати замкненого кола румінації. Іншим важливим механізмом є емоційна експресія та вербалізація переживань. Підлітки, які вміють висловлювати свої емоції у безпечному середовищі (сім'я, друзі, психолог), краще регулюють рівень тривожності і рідше вдаються до уникання або замкненості [50]. Емоційна відкритість допомагає розвантажити психоемоційний стан і зменшити психофізіологічну активацію ГГН-осі, що часто спостерігається у тривожних підлітків.

Соціальна підтримка виступає одним із найпотужніших захисних чинників. Позитивні взаємодії з батьками, ровесниками та вчителями гарантують відчуття безпеки, зменшують страх негативної оцінки та підтримують формування адаптивних стратегій подолання [22]. Підлітки, які мають стабільну систему підтримки, менш чутливі до стресових подій, що суттєво знижує рівень тривожності.

Важливими захисними чинниками є розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджмент, а конкретно, планування діяльності, постановка реалістичних цілей, використання релаксаційних технік, фізична активність та здоровий сон. Наприклад, підлітки, які займаються спортом або творчістю, демонструють нижчий рівень тривожності, оскільки фізична активність і креативна діяльність сприяють зниженню психологічного навантаження та покращують емоційний стан. Дослідження також підкреслюють значення особистісних ресурсів, таких як оптимізм, самооцінка та внутрішня мотивація. Підлітки, які мають позитивну самооцінку та віру у власні здібності, легше справляються зі стресом і рідше демонструють хронічну тривожність [24].

Нарешті, важливо враховувати взаємодію захисних факторів. Система захисту працює ефективніше, коли поєднуються внутрішні ресурси (саморегуляція, когнітивне переосмислення) та зовнішні (соціальна підтримка,

конструктивна взаємодія в родині та школі). Ці чинники формують адаптивну систему психологічного захисту, яка зменшує прояви тривожності, підвищує емоційну стійкість та сприяє здоровому психоемоційному розвитку підлітків.

1.2. Тривожність у підлітків: теоретичні підходи та види

Тривожність у підлітків є багатовимірним феноменом, який досліджується з різних теоретичних позицій, що дозволяє глибше зрозуміти її природу та механізми формування. Кожен підхід висвітлює окремий аспект цього явища, від біологічних детермінантів до соціального контексту та когнітивних процесів [13]. Існує п'ять основних підходів до вивчення підліткової тривожності: біологічний, когнітивний, психодинамічний, соціальний та системний.

Біологічний підхід до вивчення тривожності у підлітків розглядає цей стан як результат взаємодії генетичних, нейрохімічних, нейрофізіологічних та гормональних факторів. Сучасні дослідження підтверджують, що саме в підлітковому віці відбувається значна перебудова нервової системи, що визначає підвищену емоційну чутливість та схильність до тривожних станів [52]. Підлітковий мозок характеризується активним розвитком лімбічної системи, зокрема мигдалеподібного тіла та гіпокампа, які відповідають за емоційну реакцію, пам’ять та оцінку загрози. Одночасно спостерігається недостатня зрілість префронтальної кори, що відповідає за регуляцію емоцій, контроль імпульсів та когнітивне переосмислення стресових ситуацій [60]. У результаті підлітки часто демонструють гострі емоційні реакції, підвищену чутливість до стресу та труднощі в саморегуляції.

Різні дослідження показують, що тривожність частково зумовлена генетично. Певні варіанти генів, пов’язаних із серотоніновою та дофаміновою

системами, підвищують ризик розвитку тривожних реакцій у відповідь на стресові події [43]. Генетичні чинники взаємодіють із середовищем, формуючи індивідуальну реакцію на стрес. Наприклад, підлітки з високою генетичною схильністю до тривожності за умов підтримуючого сімейного оточення можуть проявляти нижчий рівень тривоги порівняно з ровесниками з менш сприятливим соціальним середовищем [25].

Нейрохімічні механізми тривожності включають дисбаланс нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін. Недостатність серотоніну може призводити до підвищеної емоційної лабільності, надмірної тривожності та проблем зі сном, тоді як дисфункція дофамінової системи пов’язана з труднощами мотивації та контролю поведінки [27].

Також період підліткового розвитку супроводжується інтенсивними гормональними змінами, що впливають на емоційну стабільність. Підвищення рівня гонадотропінів та кортизолу активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову (ГГН) вісь, що визначає реакцію організму на стрес. Підвищена активність ГГН-осі пов’язана з гіперреактивністю на емоційні подразники, підвищеною чутливістю до негативних подій і частими тривожними станами [44].

Біологічні чинники не визначають тривожність абсолютним чином, а демонструють схильність, яка може реалізуватися або компенсуватися залежно від соціального та психологічного середовища. Наприклад, регулярна фізична активність, якісний сон та збалансоване харчування можуть пом’якшувати прояви тривожності, а підтримка з боку батьків та педагогів сприяє більш ефективній регуляції емоцій [60]. Таким чином, біологічний підхід дозволяє зрозуміти фундаментальні механізми тривожності у підлітків, пояснює індивідуальні відмінності у рівні емоційної реактивності та є базою

для інтеграції з когнітивними, соціальними та психодинамічними моделями вивчення тривожності.

Когнітивний підхід до вивчення тривожності розглядає її як результат специфічних когнітивних процесів, що визначають оцінку ситуацій, прогнозування подій та інтерпретацію власних емоційних реакцій. У підлітковому віці цей підхід особливо актуальний, оскільки відбувається інтенсивний розвиток вищих когнітивних функцій, зокрема мислення, планування та саморефлексії [49].

Підліткова тривожність часто виникає через дисфункціональні переконання та когнітивні викривлення. До найпоширеніших відносять:

— катастрофізацію – тенденцію передбачати найгірший розвиток подій;

— чорно-біле мислення – сприйняття ситуацій лише як "успіх" або "провал";

— надмірні самоконтроль та самокритику;

— селективне сприйняття загроз – фокусування на негативних аспектах подій, ігнорування позитивного досвіду [55].

Підлітки, які схильні до таких когнітивних викривлень, частіше переживають тривожні стани і демонструють знижену здатність до саморегуляції емоцій. Підлітковий вік характеризується активним розвитком здатності оцінювати власні думки та емоції. Когнітивний підхід передбачає, що високий рівень рефлексії може як знижувати, так і посилювати тривожність. Наприклад, самоспостереження дозволяє розпізнавати тригери стресу та коригувати поведінку, але надмірна самокритика може поглиблювати емоційний дискомфорт [50].

Сучасні когнітивні моделі виділяють декілька ключових компонентів тривожності у підлітків:

1. Оцінка загрози – сприйняття ситуації як небезпечної або контрольованої;

2. Очікування негативних наслідків – прогнозування невдачі, осуду або соціального відторгнення;
3. Переконання у власній неспроможності – низька самооцінка та невпевненість у власних силах;
4. Малий когнітивний контроль – недостатня здатність регулювати увагу та мислення під час стресу [43].

Ці компоненти взаємодіють із соціальними та біологічними факторами, створюючи комплексну картину тривожності, яка проявляється як у поведінкових, так і у фізіологічних симптомах. Когнітивні викривлення часто призводять до самообмежувальної поведінки, уникання складних ситуацій та зниження академічної та соціальної активності. Підлітки можуть демонструвати перфекціонізм, надмірну залежність від думки інших людей або уникати відповідальності через страх помилки [55].

Когнітивний підхід ефективно поєднується з біологічними та соціальними моделями, дозволяючи пояснити, чому одні підлітки при тих самих гормональних або соціальних умовах демонструють різний рівень тривожності. Наприклад, підліток із високою чутливістю ГГН-осі (біологічна схильність) може уникати соціальних ситуацій через переконання про власну неспроможність (когнітивна модель), тоді як підтримка ровесників і батьків (соціальний фактор) може пом’якшувати цей ефект [25]. Таким чином, когнітивний підхід дозволяє не лише зрозуміти внутрішні механізми тривожності, але й розробляти цільові психокорекційні інтервенції, спрямовані на зміну викривлених переконань, підвищення саморефлексії та розвиток ефективних стратегій регуляції емоцій.

Далі ми розглянемо психодинамічний підхід. Він описує тривожність як результат взаємодії внутрішніх конфліктів, підсвідомих переживань та механізмів захисту особистості. Цей підхід бере початок із робіт Фройда та його наступників і залишається актуальним для розуміння підліткової

тривожності, оскільки підлітковий вік супроводжується значними змінами особистості, соціальної ідентичності та емоційної сфери [13]. Згідно з психодинамічною концепцією, тривожність виникає як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими імпульсами та соціально прийнятними нормами поведінки. Наприклад, підліток може відчувати бажання до самостійності та незалежності, водночас побоюючись осуду з боку батьків або ровесників. Цей внутрішній конфлікт проявляється у вигляді тривожних станів, сумнівів, невпевненості у власних діях і постійного самоконтролю [17].

Психодинамічний підхід підкреслює роль психологічних захисних механізмів у регуляції тривожності. До найпоширеніших належать:

— проекція – перекладання власного страху або тривоги на інших;

— регресія – тимчасове повернення до більш ранніх способів поведінки для зменшення напруги;

— інтелектуалізація – раціоналізація емоційних переживань без їх реального проживання;

— витіснення – пригнічення небажаних думок та почуттів у підсвідомість [13].

Ці механізми можуть бути як адаптивними, допомагаючи підлітку справлятися зі стресом, так і дезадаптивними, коли вони блокують емоційне вираження та поглиблюють тривожність.

Також психодинамічний підхід підкреслює важливість сімейних взаємодій у формуванні тривожності. Конфліктні стосунки з батьками, надмірна опіка або емоційна холодність можуть підвищувати рівень внутрішньої напруги підлітка. Водночас підтримка, розуміння і конструктивний діалог допомагають розвивати здорові механізми саморегуляції [20].

Провідна роль відводиться впливу соціокультурного контексту. Підлітки, які стикаються з високими очікуваннями суспільства, зокрема у навчанні та соціальній поведінці, можуть переживати внутрішні конфлікти, що підсилюють тривожність. Ці конфлікти часто носять підсвідомий характер, і підлітки не завжди розуміють їх причини [17].

З погляду психодинаміки, ефективна підтримка підлітків передбачає:

— допомогу в розумінні внутрішніх конфліктів;

— розвиток усвідомлених стратегій регуляції емоцій;

— підтримку у формуванні стабільної особистісної ідентичності;

— роботу з сімейними стосунками для зменшення джерел тривоги.

Психодинамічний підхід дозволяє інтегрувати внутрішньоособистісні, соціальні та культурні фактори у цілісну модель тривожності підлітка, пояснює причини індивідуальних відмінностей і слугує основою для цільової психотерапевтичної роботи.

Соціальний підхід до вивчення тривожності підлітків підкреслює роль соціального середовища, взаємодій з ровесниками, сім'ї та школи у формуванні та підтриманні тривожних станів. На відміну від біологічного чи когнітивного підходу, соціальна перспектива фокусується на зовнішніх чинниках, які визначають емоційний розвиток та адаптацію підлітка [50]. Сім'я є першою та найважливішою соціальною системою, що впливає на формування тривожності. Підлітки, які ростуть у сім'ях із високим рівнем контролю, критики або конфліктів, демонструють підвищений рівень тривожності [18]. У той же час підтримка, відкритий діалог і емоційна присутність батьків слугують захисними факторами, що зменшують вплив стресових ситуацій та сприяють формуванню стійкості до тривоги [24]. Період підліткового віку також характеризується значним впливом соціальних контактів з ровесниками. Позитивні взаємодії, дружні стосунки та підтримка однолітків сприяють розвитку соціальної компетентності та ефективної

регуляції емоцій. Натомість соціальна ізоляція, цькування або відторгнення можуть стати тригером для формування соціальної тривожності, страху оцінки та надмірної сором'язливості [22]. Шкільне середовище, серед іншого, значною мірою впливає на рівень тривожності підлітка. Конкурентні умови навчання, надмірні академічні вимоги та очікування з боку вчителів можуть підсилювати стресові реакції. Також важливим фактором є психологічний клімат класу: підтримка ровесників і педагогів зменшує ризик розвитку тривожності, а критика та відсутність розуміння – посилюють її [20].

Соціальні мережі та цифрове середовище є новими та потужними соціальними чинниками тривожності. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, отримують зворотний зв'язок у вигляді лайків або коментарів, що може як підтримувати позитивну самооцінку, так і стимулювати тривожні переживання через страх відторгнення або соціального осуду [9].

Соціальний підхід підкреслює, що належна підтримка з боку дорослих та однолітків може компенсувати біологічні чи когнітивні схильності до тривожності. Наприклад, регулярне спілкування з батьками, наставниками або психологами, участь у групових заняттях та командних видах діяльності допомагає розвивати стійкість до стресу та навички емоційної регуляції [50]. Соціальний підхід взаємодіє з біологічними та когнітивними чинниками: соціальні ситуації можуть виступати тригером або компенсатором для прояву тривожності. Наприклад, підліток із високою емоційною чутливістю (біологічна схильність) може зменшити свої тривожні реакції завдяки дружньому колективу або психологічній підтримці [45]. Таким чином, соціальний підхід дозволяє розглядати тривожність у підлітків у контексті взаємодії з соціальним середовищем, враховувати вплив сім'ї, ровесників, школи та цифрового простору, а також визначати ключові напрямки профілактики та психокорекції.

Системний підхід або підхід системного розвитку розглядає тривожність у підлітків як результат взаємодії численних рівнів системи розвитку особистості, включаючи біологічний, психологічний, соціальний та культурний контексти. На відміну від ізольованого розгляду когнітивних або соціальних чинників, системний підхід підкреслює динамічну взаємодію всіх компонентів, що формує адаптивні або дезадаптивні стани [26]. Підліток не існує ізольовано, бо на його емоційний розвиток впливає родина, школа, ровесники, медіа, культурні традиції та ін. Згідно з системним підходом, тривожність може проявлятися як наслідок комплексної взаємодії факторів, наприклад: підвищена чутливість нервової системи (біологічний рівень); когнітивні викривлення та негативні переконання про себе (психологічний рівень); соціальна ізоляція або тиск однолітків (соціальний рівень); культурні очікування та норми поведінки (культурний рівень) [50]. Системний підхід підкреслює, що тривожність підлітка змінюється у часі під впливом різних подій та взаємодій. Наприклад, перехід до старшої школи, зміни у сімейному статусі або інтенсивна взаємодія в соціальних мережах можуть виступати як тригери або каталізатори тривожних проявів [46]. Системний підхід наголошує на взаємодії внутрішніх (біологічних та психологічних) і зовнішніх (соціальних та культурних) систем. Наприклад, підліток із високою емоційною чутливістю може ефективно справлятися зі стресом завдяки підтримуючій сім’ї та позитивним соціальним контактам. У разі ж відсутності підтримки ті ж біологічні особливості можуть провокувати підвищену тривожність [53].

Головна перевага цього підходу полягає в інтеграції різних аспектів розвитку підлітка. Він дозволяє:

— прогнозувати потенційні тригери тривожності;

— оцінювати взаємодію різних чинників, що підтримують або знижують рівень тривоги;

— формувати комплексні програми профілактики та психотерапії, що враховують індивідуальні та соціальні особливості підлітка [60].

Таким чином, підхід системного розвитку дозволяє розглядати тривожність у підлітків не як ізольовану проблему, а як динамічний, мультифакторний процес, що залежить від комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх систем, та визначає цілісну стратегію профілактики і підтримки.

Тривожність у підлітків не є однорідним явищем і проявляється у різних формах, які можуть відрізнятися за інтенсивністю, тривалістю та сферою життя, на яку впливають. Сучасні психологічні дослідження виділяють кілька основних категорій тривожності, кожна з яких має свої особливості прояву та потенційні наслідки:

1. Загальна тривожність. Загальна або фонова тривожність характеризується постійним відчуттям внутрішньої напруги та неспокою, яке не завжди пов’язане з конкретними подіями чи ситуаціями. Підлітки з високим рівнем загальної тривожності часто демонструють підвищену самокритичність, негативну оцінку власних здібностей і надмірне переживання через майбутні події. Вони можуть бути схильні до психосоматичних проявів, таких як головний біль, порушення сну або шлунково-кишкові симптоми [43]. Цей тип тривожності часто створює фон для розвитку інших специфічних форм тривожних розладів.
2. Соціальна тривожність. Соціальна тривожність є однією з найпоширеніших форм у підлітковому віці. Вона проявляється страхом негативної оцінки з боку ровесників, вчителів чи інших значущих осіб. Підлітки з соціальною тривожністю уникають публічних виступів, групових занять, нових знайомств і часто страждають від низької самооцінки. Соціальна тривожність може бути диференційована на підвиди:

- страх соціальної взаємодії – уникання контакту з іншими через страх критики;
- страх оцінювання – надмірне хвилювання перед іспитами, виступами, презентаціями;
- соціальна сором'язливість – внутрішнє відчуття незручності у взаємодії з ровесниками [55].

3. Академічна (навчальна) тривожність. Академічна тривожність пов'язана з навчальною діяльністю та очікуваннями успішності. Підлітки часто бояться невдачі, критики з боку вчителів та батьків, що може проявлятися через перфекціонізм, надмірну підготовку або уникання складних завдань. Ця форма тривожності тісно пов'язана з когнітивними патернами, такими як катастрофізація та надмірне фокусування на помилках [50]. Сильна академічна тривожність може впливати на мотивацію, навчальні досягнення і загальний психологічний стан підлітка.
4. Соматична або фізіологічна тривожність. Соматична тривожність проявляється через фізіологічні реакції організму на психологічну напругу: прискорене серцебиття, підвищений тиск, напруження м'язів, порушення сну та апетиту. Цей тип тривожності часто супроводжується психосоматичними розладами, такими як головний біль, болі в животі або шлунково-кишкові розлади [53]. Фізіологічна тривожність є важливим сигналом для батьків та педагогів про внутрішній дискомфорт підлітка, навіть якщо він не виявляє його вербально.
5. Специфічні страхи. Специфічні тривоги виникають у відповідь на окремі об'єкти або ситуації (темрява, висота, тварини, екзамени). У підлітків ці страхи можуть бути тимчасовими або переростати у стабільні тривожні розлади. Важливо, що специфічні страхи часто мають поведінкову компоненту уникання, що обмежує діяльність підлітка і соціальні контакти [26].

6. Тривожність, пов’язана з цифровим середовищем. Сучасні дослідження показують, що підлітки, які активно користуються соціальними мережами, часто піддаються додатковому емоційному навантаженню: страх пропустити подію (FoMO), порівняння себе з іншими та отримання негативних коментарів можуть підсилювати тривожні реакції. Водночас помірне і свідоме використання цифрових ресурсів може виступати як механізм підтримки і зниження рівня тривожності [9].
7. Хронічна та ситуативна тривожність. Хронічна тривожність – це постійна напруга, що зберігається протягом тривалого часу і часто поєднується з іншими психічними проблемами. Натомість ситуативна тривожність виникає в конкретних обставинах (екзамен, публічний виступ) і зазвичай минуща, але може трансформуватися у більш стабільну форму при повторних стресових ситуаціях [24].

Розширене розуміння видів тривожності у підлітків дозволяє не лише виділити специфічні прояви цього стану, але й визначити можливі шляхи підтримки, психокорекції та профілактики. Знання характеру тривожності допомагає психологам, педагогам і батькам більш ефективно реагувати на емоційні потреби підлітків та розробляти індивідуальні стратегії підтримки.

1.3. Мобільна та інтернет-залежність у підлітків: поняття та механізми

Поняття цифрової залежності (digital addiction) у науковій психології з’явилося у 2010-х роках і охоплює сукупність поведінкових адикцій, пов’язаних із надмірним використанням цифрових технологій – інтернету, соціальних мереж, мобільних телефонів, відеоігор, онлайн-шопінгу та потокового контенту [42]. Ця категорія є ширшою за інтернет-залежність і розглядається як наслідок тотальної цифровізації соціального простору та зміни способів емоційного задоволення та самореалізації особистості [19].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я, цифрова залежність – це патологічний патерн використання цифрових пристроїв, який призводить до значних порушень соціального, академічного та емоційного функціонування. Вона проявляється у втраті контролю над часом, нав’язливій потребі бути онлайн, підвищеній тривожності при відсутності доступу до цифрового середовища. Серед основних видів цифрової залежності дослідники виокремлюють [36]:

— інтернет-залежність (Internet Addiction, PIU) – надмірне, неконтрольоване використання інтернету для розваг, соціалізації чи втечі від дійсності;

— мобільну залежність (Smartphone Addiction, PSU) – компульсивне користування смартфоном, особливо соціальними мережами, месенджерами та іграми;

— ігрову залежність (Gaming Disorder) – патологічне захоплення онлайн- або відеоіграми, включене до МКХ-11;

— залежність від соціальних мереж (Social Media Addiction);

— залежність від онлайн-шопінгу, перегляду відео-контенту, стримінгових платформ тощо.

Цифрова залежність є об'єднуючим поняттям, яке охоплює різні форми патологічного використання технологій, спільними рисами яких є:

— втрата контролю над частотою або тривалістю користування;

— домінування цифрової активності над іншими життєвими сферами;

— розвиток емоційної залежності та толерантності;

— наявність симптомів синдрому відміни при обмеженні доступу;

— негативний вплив на когнітивне, емоційне та соціальне функціонування.

Інтернет-залежність – одна з перших форм цифрової адикції, описана Кімберлі Янг і надалі розвинена у численних емпіричних дослідженнях. Сучасні автори визначають її як нав’язливу, компульсивну потребу у використанні мережевих ресурсів, що веде до соціальної ізоляції, дезадаптації та емоційного виснаження [6]. У підлітковому віці інтернет-залежність проявляється через:

— гіперфокус на онлайн-активностях (ігри, перегляд контенту, соцмережі);

— знецінення офлайн-життя та реальних стосунків;

— зміщення мотивації до віртуального самоствердження;

— зниження навчальної мотивації, сну та працездатності.

Дослідження підкреслюють, що інтернет-залежність має емоційно-компенсаторну функцію – підлітки використовують мережу як спосіб уникнути реальних труднощів, самотності чи контролю дорослих [2].

Основні ознаки [36]:

— компульсивне перебування онлайн;

— зростання толерантності до часу використання;

— емоційні симптоми відвикання;

— ігнорування офлайн-завдань та обов’язків;

— порушення сну та режиму дня;

— використання інтернету як засобу емоційного уникнення.

Мобільна залежність (Problematic Smartphone Use, PSU) є новішою формою цифрової адикції, тісно пов’язаною з розвитком смартфонів, соціальних мереж і мобільних додатків. Її визначають як патологічне використання мобільного пристрою, що характеризується емоційною прихильністю, компульсивними перевірками та постійним очікуванням повідомлень або сповіщень [19].

Для підлітків смартфон – це не лише технічний засіб, а психологічно значущий об’єкт, що забезпечує соціальну підтримку, відчуття контролю та миттєве задоволення. Через це мобільна залежність тісно пов’язана з феноменом "Fear of Missing Out" (FoMO) – страхом пропустити важливу інформацію або подію онлайн [42]. Ключові ознаки мобільної залежності:

— часті імпульсивні перевірки телефона без об’єктивної причини;

— емоційна залежність від повідомлень і реакцій у соцмережах;

— відчуття тривоги або порожнечі без телефона (номофобія);

— зниження концентрації уваги, продуктивності, якості сну;

— зміщення комунікації в онлайн-простір, заміна живого спілкування цифровим.

Для порівняння мобільної та інтернет-залежності пропоную розглянути *Таблицю 1.1.*

Таблиця 1.1

Спільні та відмінні риси інтернет- і мобільної залежності

Ознака	Інтернет-залежність	Мобільна залежність
Об'єкт залежності	Мережа загалом (веб-сайти, ігри, соцмережі).	Пристрій (смартфон) і пов'язані сервіси.
Доступність	Залежить від підключення, часу, місця.	Постійна (мобільність, доступ у будь-який момент).
Мотивація	Втеча від реальності, інформаційне або ігрове занурення.	Соціальне підкріплення, комунікація, статус.
Типові прояви	Ізоляція, зниження навчальної мотивації.	Тривожність при розлуці з телефоном (номофобія).

Психологічна основа	Переважно когнітивно-поведінкова залежність.	Емоційно-поведінкова залежність, із сильним афективним компонентом.
Соціальні наслідки	Зменшення офлайн-контактів, прокрастинація.	Порушення концентрації, розсіяність, депривація сну.

Отже, обидві форми належать до єдиної сукупності цифрових залежностей, але відрізняються об’єктом і механізмами дії: інтернет-залежність більше пов’язана з інформаційним перенавантаженням, тоді як мобільна – з емоційною прив’язаністю до пристрою та соціальною динамікою онлайн-життя.

Існує багато механізмів формування мобільної та інтернет-залежності. Розглянемо основні з них: біологічний, психологічний, соціальний та інтеграційний.

Формування мобільної та інтернет-залежності має глибоке біологічне підґрунтя, пов’язане з особливостями функціонування мозкових систем винагороди, емоційної регуляції та контролю поведінки. Ці процеси багато в чому подібні до механізмів, характерних для хімічних форм адикції [36]. Ключову роль у виникненні цифрової залежності відіграє мезолімбічна дофамінергічна система, яка формує відчуття задоволення, винагороди й мотивації. При використанні смартфона або взаємодії з Інтернетом (особливо соціальними мережами) в мозку відбувається викид дофаміну у прилегле ядро – структуру, що відповідає за очікування винагороди [42]. Цей ефект посилюється через непередбачуваність цифрових стимулів: нове повідомлення, лайк, коментар або сповіщення створюють так званий ефект “варіативного підкріплення”, який є найпотужнішим механізмом формування залежності [30]. Постійна активація системи винагороди спричиняє звикання, зниження чутливості до дофаміну (дофамінову толерантність) і потребу у збільшенні часу взаємодії з гаджетом, щоб відчути те саме задоволення. Згідно

з даними нейровізуалізаційних досліджень, у підлітків із високим рівнем інтернет-залежності виявлено зниження щільності дофамінових рецепторів D2 у смугастому тілі, що аналогічно спостереженням при наркотичній або ігровій залежності [31].

Хронічна цифрова стимуляція призводить до нейропластичних змін у лобно-стриарних мережах, що відповідають за контроль імпульсів, планування дій та саморегуляцію [2]. За допомогою методу нейровізуалізації, який використовує магнітне поле та радіохвилі для створення зображень мозку, вимірюючи зміни кровотоку пов'язані з нейронною активністю (ФМРТ) доведено, що у підлітків із проявами смартфонної залежності спостерігається зниження активності дорсолатеральної префронтальної кори та орбітофронтальної кори, які є центрами когнітивного контролю, тоді як вентральний стриатум і амигдала демонструють гіперактивацію [42]. Ця нейрофункціональна асиметрія зумовлює перевагу імпульсивних реакцій над усвідомленими рішеннями – підліток частіше діє за емоційним імпульсом "перевірити", "відповісти", "побачити", ніж за раціональною мотивацією.

Підлітковий вік характеризується нерівномірним дозріванням мозкових структур: емоційно-мотиваційні зони (лімбічна система, амигдала, прилегле ядро) дозрівають раніше, ніж фронтальні ділянки, що відповідають за гальмування та контроль [19]. Така нейронна диспропорція створює біологічну вразливість до адиктивних стимулів. Крім того, у підлітковому мозку переважають механізми пошуку новизни, що мають генетично зумовлений характер і пов’язані з підвищеною експресією дофамінових рецепторів. Унаслідок цього підлітки легше потрапляють у пастку цифрового задоволення, коли смартфон стає основним джерелом емоційного підкріплення.

Тривале користування смартфоном і соціальними мережами змінює співвідношення нейромедіаторів, зокрема дофаміну, серотоніну та норадреналіну. Дефіцит серотоніну сприяє підвищенню імпульсивності, емоційній нестійкості та схильності до компульсивної поведінки [36].

Постійна стимуляція також впливає на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ГГН), активізуючи секрецію кортизолу – гормону стресу. У підлітків із мобільною залежністю виявлено підвищення базового рівня кортизолу, що свідчить про хронічну фізіологічну напругу й стресову реактивність навіть за відсутності зовнішніх загроз [19].

Одним із важливих біологічних аспектів мобільної залежності є порушення сну, спричинене надмірним користуванням смартфоном у нічний час. Світло екранів (особливо синього спектра) блокує секрецію мелатоніну, порушує циркадні ритми та знижує якість сну [29]. Хронічна нестача сну погіршує роботу префронтальної кори, підсилює імпульсивність і зменшує здатність до самоконтролю, що ще більше поглиблює залежність. Таким чином формується біологічне замкнене коло: недосип – зниження контролю – збільшення часу з гаджетом – ще більша дестабілізація нервової системи.

Новітні нейронаукові дослідження показують, що у підлітків із вираженою інтернет- або смартфонною залежністю спостерігається порушення зв’язності нейромережі пасивного режиму мозку, яка відповідає за внутрішню концентрацію, самоусвідомлення та інтроспекцію [31]. Переважання зовнішньої стимуляції (стрічки новин, відео, повідомлення) призводить до розсинхронізації цієї нейромережі і до зниження здатності мозку до відновлення стану спокою, що створює відчуття постійної потреби у стимулі – основний нейрофізіологічний маркер цифрової залежності.

Таким чином, біологічні та нейрофізіологічні механізми мобільної й інтернет-залежності у підлітків можна розглядати як результат дисбалансу між системою винагороди та системою когнітивного контролю, що посилюється віковими, гормональними й нейропластичними особливостями розвитку мозку. Цей дисбаланс формує ґрунт для виникнення поведінкової адикції, у якій нейрохімічні процеси, властиві наркотичній залежності, реалізуються в цифровому середовищі.

Психологічні механізми цифрової залежності у підлітків розглядаються як сукупність когнітивних, емоційно-регуляційних та мотиваційних процесів, що взаємодіють із біологічними та соціальними чинниками. Вони визначають психологічну вразливість підлітка до надмірного користування цифровими технологіями. Підлітковий вік характеризується високою емоційною лабільністю та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Мобільні пристрої та Інтернет стають для підлітків середовищем швидкого емоційного підкріплення, що дозволяє знижувати тривожність, депресивні настрої чи відчуття самотності [2]. Цей процес формує умовно-рефлекторні зв'язки: негативний емоційний стан – використання гаджета – короткочасне полегшення. З часом підліток починає автоматично звертатися до смартфона як до "психологічного інструменту", що призводить до компульсивної поведінки.

Когнітивні чинники цифрової залежності включають спотворену оцінку власних можливостей та соціальної значущості, надмірну концентрацію на цифровій взаємодії та перебільшення ролі онлайн-активності. Підлітки з високим рівнем інтернет- та мобільної залежності демонструють:

— ілюзію контролю над цифровим середовищем, коли вони переконані, що можуть "управляти" потоком інформації, сповіщень або взаємодії в мережі;

— когнітивну фіксацію на цифрових стимулах, що знижує здатність концентруватися на реальному житті;

— залежність самооцінки від соціального визнання в мережі, особливо від кількості лайків, коментарів або переглядів [6].

Ці когнітивні спотворення зумовлюють надмірне занурення у цифровий простір, навіть якщо воно шкодить соціальному, навчальному чи особистісному функціонуванню. Мотиваційна структура підлітка відіграє

ключову роль у формуванні залежності. Основні мотиваційні чинники включають:

1. Потребу у соціальній належності: підлітки прагнуть відчувати себе частиною групи, що реалізується через участь у соціальних мережах, чатах та онлайн-іграх.
2. Потребу у визнанні та самоствердженні: цифрові медіа надають миттєве підкріплення через лайки, коментарі та підписників, що стимулює повторювану поведінку [29].
3. Потребу у знятті стресу та емоційному задоволенні: підлітки використовують смартфон як спосіб короткочасного емоційного регулювання, що створює замкнене коло: стрес – використання гаджета – тимчасове полегшення – повторення [2].

Таким чином, мотиваційна структура підлітка тісно пов’язана з феноменом гіперкомпенсації, коли онлайн-активність заміщує реальні способи задоволення соціальних, емоційних та пізнавальних потреб.

Психологічні механізми формування залежності також включають соціальне навчання та моделювання. Підлітки спостерігають і наслідують поведінку батьків, однолітків та популярних інфлюенсерів, які демонструють постійну цифрову активність. Соціальна підтримка онлайн та страх соціальної ізоляції підсилюють мотиваційний компонент залежності та знижують самоконтроль. Узагальнюючи, психологічні механізми цифрової залежності у підлітків формуються на перетині:

— емоційної нестійкості та дефіциту саморегуляції;

— когнітивних спотворень і концентрації на цифрових стимулах;

— мотиваційної залежності від соціального підкріплення та емоційного задоволення;

— соціального навчання та впливу середовища.

Ці механізми тісно взаємодіють із біологічними та нейрофізіологічними факторами, створюючи системний патерн поведінкової адикції, що стійко підтримує мобільну та інтернет-залежність у підлітковому віці.

Соціальні механізми також відіграють ключову роль у розвитку мобільної та інтернет-залежності, адже підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального впливу та прагненням до інтеграції у групу однолітків [19]. Ці механізми взаємодіють із біологічними та психологічними чинниками, створюючи комплексну систему ризику цифрової залежності. Підлітки часто наслідують поведінку оточуючих – батьків, старших братів і сестер, однолітків та популярних інфлюенсерів. Якщо члени соціального оточення демонструють надмірне користування смартфоном, соціальними мережами чи онлайн-іграми, це створює психологічно прийнятну норму, яку підліток усвідомлено або несвідомо наслідує [29]. Соціальне навчання реалізується через наближення до позитивного підкріплення, яке отримують інші члени групи за активність у цифровому середовищі (лайки, коментарі, участь у челенджах), що стимулює імітаційну поведінку.

Одним із головних чинників цифрової залежності є peer pressure – тиск однолітків. Підлітки прагнуть відповідати очікуванням групи, бути "завжди онлайн" і брати участь у соціальних взаємодіях, щоб уникнути соціальної ізоляції [42]. Цей механізм підсилює частоту використання гаджетів і стимулює компульсивне онлайнове спілкування, що з часом перетворюється на звичку, а потім – на залежність. Цифрове середовище створює потужний механізм соціального підкріплення, де миттєве отримання "лайків", коментарів, підписників або репостів слугує соціальною нагородою. У підлітків формується відчуття власної значущості, яке прямо залежить від онлайн-взаємодій [19]. Регулярне отримання такого підкріплення активує дофамінові шляхи мозку, закріплюючи поведінковий патерн і посилюючи залежність [36]. Підлітки починають підсвідомо оцінювати себе через призму

цифрової популярності, що робить соціальні медіа центром психологічної мотивації.

Сімейне середовище має не менший вплив на формування цифрових залежностей. Підлітки, чиї батьки демонструють надмірну залученість у гаджети, частіше самі розвивають залежність [19]. Відсутність чітких правил щодо часу користування смартфоном і невміння батьків контролювати цифрову поведінку дітей створює соціальне "підкріплення" надмірного використання гаджетів. Крім того, культурні чинники, такі як популяризація цифрового способу життя, кросплатформова взаємодія та інфлюенсерна культура, формують у підлітків очікування постійної онлайн-активності. Ці фактори підтримують нормалізацію цифрової надмірності, знижують соціальне усвідомлення ризиків і підсилюють схильність до залежності.

Соціальні механізми тісно взаємодіють із психологічними і нейрофізіологічними процесами. Під впливом групи та соціальних медіа підліток активніше залучається до цифрового стимулу, відчуває підвищену мотивацію до отримання соціального підкріплення, закріплює когнітивні та емоційні патерни залежності, посилює нейрофізіологічне підкріплення в мозкових системах винагороди. Таким чином, соціальні чинники формують сприятливе середовище для розвитку і підтримання цифрової залежності, посилюючи вплив емоційних, когнітивних і біологічних механізмів.

Підсумовуючи, можна сказати, що формування мобільної та інтернет-залежності у підлітків потрібно розглядати як динамічний та багаторівневий процес, у якому взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні чинники. Ця взаємодія створює стійкий патерн поведінки, що підтримується на різних рівнях функціонування особистості. Біологічний компонент визначає нейрофізіологічну схильність до залежності. Серед ключових факторів виділяють:

— підвищену дофамінову чутливість, яка забезпечує сильне задоволення від цифрових стимулів;

— незрілість лобних зон мозку, особливо дорсолатеральної та орбітофронтальної кори, що знижує здатність до когнітивного контролю та саморегуляції;

— гормональні та нейрохімічні особливості підліткового віку, які підсилюють імпульсивність і потребу в новизні [2].

Ці особливості створюють біологічне "вікно вразливості", у якому підлітки більш сприйнятливі до швидких емоційних підкріплень, які надає цифрове середовище.

Психологічний компонент включає:

— емоційну нестійкість та високий рівень тривожності, що стимулює використання смартфонів та соціальних мереж як способу емоційного регулювання;

— низький рівень саморегуляції та когнітивного контролю, який ускладнює обмеження часу взаємодії з цифровими медіа;

— підвищену соціальну тривожність та потребу у визнанні, що реалізується через лайки, коментарі та участь у віртуальних спільнотах [6].

Психологічні механізми взаємодіють із біологічними, підсилюючи ефект цифрового підкріплення та формуючи стійкі поведінкові патерни.

Соціальний компонент включає:

— культуру гіперкомунікації, де постійна взаємодія в онлайні стає нормою;

— цифровий конформізм, який реалізується через тиск однолітків, моделювання поведінки та наслідування впливових інфлюенсерів;

— сімейні та освітні чинники, включно з недостатнім контролем батьків та відсутністю правил користування цифровими пристроями [29].

Ці фактори формують зовнішнє середовище, яке сприяє підтриманню і посиленню залежної поведінки.

Інтеграційна модель підкреслює системний характер цифрової залежності: біологічна вразливість створює базу для імпульсивності, психологічні механізми формують внутрішні мотиви користування, а соціальні чинники забезпечують зовнішнє підкріплення. Взаємодія цих компонентів пояснює, чому цифрова залежність у підлітків швидко набуває стійкого характеру і чому ефективні профілактика та корекція повинні бути комплексними, поєднуючи психоосвітні, поведінкові, когнітивні та сімейно-системні підходи [42].

1.4. Взаємозв’язок тривожності та телефонної залежності

Проблематика взаємозв’язку тривожності та телефонної залежності посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних дослідженнях цифрових адикцій. Наукові спостереження останніх років вказують на стабільний взаємозв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю або компульсивністю використання смартфонів, особливо серед підлітків і молоді [33]. Обидва феномени часто взаємопідсилюють один одного, формуючи замкнене коло емоційної напруги й поведінкової залежності.

Взаємозв’язок між тривожністю та телефонною залежністю зумовлений низкою психологічних і поведінкових механізмів, що включають емоційно-когнітивні, мотиваційні та соціально-психологічні компоненти. Одним із базових механізмів є емоційне уникнення – прагнення зменшити внутрішню напругу через звернення до смартфона як до засобу швидкого

емоційного відновлення або "цифрової втечі" [38]. Під впливом тривоги, невпевненості чи соціального страху індивід схильний використовувати гаджет як інструмент самозаспокоєння, що формує цикл емоційного підкріплення: тривожність – використання телефону – тимчасове полегшення – посилення потреби у подальшому використанні.

За даними українських досліджень, підлітки, які переживають підвищену соціальну тривожність, частіше вдаються до онлайн-активності як способу уникнення міжособистісних контактів, що викликають емоційний дискомфорт [11]. Це створює ілюзію соціальної взаємодії, але фактично поглиблює ізоляцію та залежність від смартфона. Така поведінка відображає феномен "цифрової компенсації" – заміщення реальної комунікації віртуальною для уникнення тривоги, пов’язаної з живим спілкуванням [39].

Іншим суттєвим механізмом є порушення системи саморегуляції. Під впливом тривожності в індивіда знижується здатність до самоконтролю, що проявляється у втраті часових меж користування телефоном, компульсивній перевірці повідомлень і неможливості відкласти гаджет навіть у ситуаціях, де це доречно [58]. Емоційна напруга спричиняє підвищення когнітивної збудливості, а отже – зростання потреби у зовнішніх стимулах (сповіщення, новини, соціальні реакції), які тимчасово відволікають від негативних емоцій. Важливу роль відіграє й феномен "страху пропустити щось важливе" (FoMO), який у дослідженнях визначається як ключовий посередник між тривожністю та смартфон-залежною поведінкою [40]. Особи з високим рівнем тривоги частіше відчувають потребу постійно бути "на зв’язку", перевіряти сповіщення, оновлення в соцмережах або месенджерах. Це підтримує ілюзію контролю над соціальним оточенням, але водночас формує залежну поведінку та посилює психоемоційне виснаження. Додатковим чинником є інформаційне перенавантаження, яке, за результатами деяких досліджень, активізує когнітивну тривогу – стан внутрішнього напруження, пов’язаний з неможливістю ефективно обробити обсяг вхідної інформації [48]. Постійна

доступність до новинних і соціальних потоків, характерна для мобільного середовища, створює у тривожних осіб відчуття втрати контролю над подіями, що призводить до ще більшого занурення у телефонну активність як спробу відновити контроль.

Слід також відзначити роль соціального порівняння. Соціальні мережі формують середовище, де підлітки постійно зіставляють власне життя з ідеалізованими образами інших. Це викликає фрустрацію, підвищує рівень тривожності й водночас стимулює ще активніше користування смартфоном, щоб компенсувати дефіцит самооцінки [39]. Таким чином, залежність може виступати не лише як спосіб уникнення тривоги, а й як механізм її компенсації через пошук соціального підтвердження.

Українські емпіричні спостереження підтверджують, що серед молоді з вираженою телефонною залежністю спостерігається вищий рівень як загальної, так і соціальної тривожності [3]. Авторами встановлено, що у таких осіб більш частими є прояви емоційної нестійкості, зниження концентрації уваги, відчуття провини після тривалого користування смартфоном, але, водночас, вони неспроможні скоротити цей час. Такі поведінкові патерни можуть розглядатися як ознаки адиктивної динаміки, де смартфон виконує функцію регулятора емоційного стану. У поведінковій площині механізм зв’язку між тривожністю та телефонною залежністю пояснюється також принципом негативного підкріплення: кожен акт звернення до телефону зменшує рівень емоційного дискомфорту, закріплюючи поведінковий патерн уникнення [33]. З часом ця стратегія втрачає ефективність, але стає автоматизованою, що збільшує частоту використання гаджета. Додатково спостерігається ефект парадоксальної тривоги – чим частіше індивід користується телефоном для зняття напруги, тим вищим стає його базовий рівень тривоги у стані без пристрою. Відсутність телефону провокує відчуття втрати контролю, ізоляції або небезпеки, що є характерною рисою номофобії – поведінкового прояву залежності з яскравим емоційним компонентом.

Таким чином, сукупність психологічних і поведінкових механізмів утворює замкнене коло: тривожність – використання смартфона як засобу емоційного захисту – тимчасове полегшення – посилення тривожності у випадку відсутності доступу – закріплення залежності. Цей цикл є типовим для процесів формування адиктивної поведінки, коли об’єкт залежності (у даному випадку смартфон) виконує функцію регулятора емоційного гомеостазу, але з часом сам стає джерелом дистресу [58].

Нейрофізіологічні механізми взаємозв’язку між тривожністю та телефонною залежністю пов’язані з функціонуванням системи винагороди мозку, регуляцією дофамінергічних процесів і роботою структур, відповідальних за контроль емоцій і поведінку. Дослідження показують, що залежність від смартфона має багато спільних рис із хімічними та поведінковими залежностями, зокрема характеризується змінами у мезолімбічному шляху (прилегле ядро, вентральна тегментальна ділянка, префронтальна кора), який забезпечує почуття задоволення від отримання винагороди – наприклад, сповіщень, лайків чи нових повідомлень у соцмережах [33]. Коли користувач смартфона отримує сповіщення або позитивну соціальну реакцію, відбувається вивільнення дофаміну, що створює короткочасний позитивний емоційний стан. При частому повторенні цієї поведінки формується нейронна петля підкріплення, аналогічна механізмам формування залежності від психоактивних речовин [42]. При цьому надмірна стимуляція дофамінових рецепторів D2 у смугастому тілі знижує їх чутливість, що призводить до потреби у все частішому використанні телефона для відновлення відчуття задоволення [39]. Водночас тривожність активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, що веде до підвищеного рівня кортизолу – гормону стресу, який негативно впливає на функціонування префронтальної кори, відповідальної за контроль імпульсів [48]. Це призводить до ослаблення когнітивного контролю над поведінкою та підвищує

схильність до компульсивного використання телефону як способу зниження напруги чи уникнення неприємних емоцій.

За даними сучасних нейропсихологічних досліджень, у підлітків із високим рівнем тривожності спостерігаються ознаки функціональної гіперактивності мигдалеподібного тіла (amygdala) – ключової структури, що бере участь у формуванні страху та емоційної реакції на загрозу [7]. Мигдалина тісно взаємодіє з префронтальною корою, яка регулює раціональну оцінку ситуацій і поведінкові реакції. У стані підвищеної тривожності цей зв'язок послаблюється, через що імпульсивні реакції переважають над раціональними, а використання смартфона стає формою саморегуляції або уникання негативних переживань. Крім того, згідно з нейровізуалізаційними дослідженнями, надмірне використання смартфона пов'язане зі зниженням активності орбітофронтальної кори – області, яка відіграє важливу роль у прийнятті рішень і контролі над потягом [62]. Ці зміни співвідносяться з нейрофізіологічними патернами, характерними для осіб із генералізованим тривожним розладом, що підтверджує біологічну основу взаємозв'язку між тривожністю й поведінковими залежностями.

Українські дослідження також вказують, що емоційна напруга та хронічна тривожність можуть спричиняти порушення у лобно-стриарних мережах мозку, відповідальних за планування та гальмування дій [5]. Це проявляється у схильності до ритуалізованого або автоматичного використання смартфона, перевірки сповіщень, оновлення стрічки новин тощо, навіть без усвідомленої потреби.

Таким чином, нейрофізіологічна взаємодія між тривожністю та телефонною залежністю полягає у замиканні патологічного кола: тривожність активує системи стресу, що знижує когнітивний контроль, а вживання смартфона як засобу емоційного зняття напруги тимчасово зменшує тривожність, але водночас підкріплює залежну поведінку. Це підтверджує

багатофакторний характер феномену, де біохімічні, когнітивні та емоційні чинники утворюють стійку систему самопідтримки.

Специфічним феноменом, що ілюструє тісний взаємозв'язок тривожності та телефонної залежності, є номофобія (від no mobile phone phobia – страх залишитися без мобільного телефона). Це стан, який проявляється інтенсивним відчуттям тривоги, паніки або внутрішньої напруги у випадках, коли людина не має змоги скористатися смартфоном – через його відсутність, розрядження, втрату доступу до мережі або повідомлень [35]. Сучасні дослідження підтверджують, що номофобія є психологічним містком між тривожністю та поведінковими залежностями. У людей із підвищеним рівнем тривожності смартфон виконує роль компенсаторного механізму – засобу швидкого відновлення відчуття безпеки, контролю й соціального зв'язку [33]. Водночас така форма емоційного самозаспокоєння поступово формує нав'язливу потребу постійного доступу до телефона, що призводить до посилення залежної поведінки [28].

Згідно з недавніми дослідженнями, номофобія тісно пов'язана з генералізованою тривожністю, соціальною тривожністю і страхом втрати соціальної підтримки [58, 40]. У підлітків цей феномен проявляється особливо гостро через емоційну нестабільність, потребу в соціальному схваленні та вразливість до відчуття ізоляції. Смартфон у цьому випадку стає засобом регуляції емоційного стану: часте перевіряння повідомлень, соціальних мереж чи сповіщень знижує ситуативну тривогу, але водночас закріплює залежну модель поведінки [7]. На нейрофізіологічному рівні номофобія супроводжується активацією системи стресу (ГГН-осі) та гіперактивністю мигдалеподібного тіла, що бере участь у формуванні реакцій страху й тривоги. Ці процеси знижують активність префронтальної кори, яка відповідає за раціональне планування та контроль імпульсів, що посилює тенденцію до компульсивного користування телефоном як способу зняття внутрішнього напруження.

Українські дослідження останніх років також підтверджують, що підвищена тривожність є прогностичним чинником розвитку номофобних проявів серед підлітків і молоді [5, 8]. Автори зазначають, що цей стан не лише знижує рівень суб'єктивного благополуччя, але й негативно впливає на когнітивні процеси – концентрацію уваги, пам'ять і здатність до критичного мислення. Деякі дослідники трактують номофобію як тривожний розлад нового типу, що виникає на перетині технологічної доступності й соціальної потреби у постійній взаємодії [38]. Така позиція узгоджується з концепцією "цифрової тривожності", за якої смартфон стає своєрідним "регулятором емоційної стабільності" – джерелом тимчасового полегшення, але не вирішенням внутрішнього напруження.

Отже, можна зробити висновок, що номофобія є не просто окремим феноменом цифрової культури, а психологічним маркером дисбалансу між рівнем тривожності та навичками емоційної саморегуляції. Вона виступає ключовим компонентом у механізмі формування смартфонної залежності, особливо в підлітковому віці, коли базові навички контролю поведінки, саморефлексії та критичного мислення ще не є повністю сформованими.

Також варто зазначити, що вивчення взаємозв'язку між тривожністю та телефонною залежністю неможливе без урахування соціокультурного контексту, у якому формується цифрова поведінка особистості. В українських реаліях цей контекст має низку специфічних характеристик, пов'язаних із високим рівнем соціальної нестабільності, воєнними діями, інформаційною гібридністю та трансформацією комунікативних практик. Упродовж останніх років смартфон у свідомості українців став не лише інструментом комунікації, а й засобом безпеки, контролю ситуації та емоційної підтримки [12, 16]. З початком повномасштабної війни у 2022 році мобільний телефон виконує роль психологічного бар'єру між людиною та невизначеністю: через нього отримується критично важлива інформація, новини, контакти з рідними, волонтерські й гуманітарні ресурси. У таких умовах залежність від смартфона

набуває рис адаптивного механізму, але водночас підвищує рівень ситуативної та генералізованої тривожності [10].

Дані соціально-психологічних опитувань серед української молоді свідчать, що понад 70 % підлітків і студентів відчувають підвищену напругу або паніку у разі неможливості користуватися смартфоном [15]. Для значної частини респондентів телефон виступає не лише джерелом інформації, а й способом підтримання соціальної ідентичності та зв'язку зі спільнотами в онлайн-просторі, що є особливо важливим у ситуації нестабільності та втрати безпосередніх соціальних контактів. Соціокультурні особливості України також визначають зміст цифрової тривожності. Якщо в західних країнах вона частіше пов'язана з інформаційним перевантаженням або залежністю від соціального схвалення, то в українському контексті провідними чинниками є страх втрати доступу до новин, відчуття ізоляції від близьких, потреба в постійній перевірці безпеки [7]. Ці особливості свідчать про трансформацію телефонної залежності в емоційно-захисний механізм, що водночас виконує компенсаторну функцію і підсилює тривожність у разі втрати контролю над цифровим середовищем.

Особливу роль у формуванні залежної поведінки відіграють соціальні медіа, які стали головним каналом самовираження, соціальної підтримки та навіть мобілізаційної активності. За результатами досліджень Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка (2024 р.), 82 % молоді віком 15–25 років щодня проводять понад 4 години у смартфоні, переважно в соцмережах. Це створює передумови до формування поведінкових патернів постійного моніторингу, які підтримуються алгоритмічними системами винагороди, що посилюють залежність і підживлюють тривожні реакції у разі втрати доступу до мережі. Українські дослідники підкреслюють, що високий рівень цифрової тривожності серед підлітків і студентів корелює з низькою емоційною стабільністю, порушенням сну, зниженням концентрації уваги й труднощами в офлайн-взаємодії [8]. Водночас існує культурна толерантність

до постійного онлайн-стану, яка розглядається не як симптом залежності, а як "норма соціальної присутності" – особливо серед зумерів (люди, народжені приблизно з середини 1990-х до початку 2010-х років (найчастіше з 1997 по 2012 рік)). Це ускладнює ранню діагностику поведінкових розладів, адже багато ознак залежності соціально підкріплюються. Інші психологи зазначають, що українська модель телефонної залежності характеризується поєднанням високого рівня ситуативної тривожності, соціальної відповідальності та адаптивних мотивів – зокрема, потребою бути на зв'язку для допомоги іншим чи отримання важливої інформації [5]. Такий просоціальний компонент частково маскує деструктивні аспекти поведінки, проте у тривалому вимірі може призводити до виснаження нервової системи, когнітивної перевтоми й хронічної тривожності.

Таким чином, український соціокультурний контекст створює унікальне тло для формування взаємозв'язку між тривожністю та телефонною залежністю. Смартфон тут є символом безпеки, соціальної стабільності та емоційного контролю, але водночас стає джерелом цифрового стресу. Це підтверджує потребу в національно орієнтованих підходах до профілактики та психокорекції, які враховують не лише індивідуально-психологічні, а й культурні, інформаційні та соціальні чинники цифрової поведінки.

Висновки до розділу 1

Перший розділ мого дослідження присвячений аналізу психологічних особливостей підліткового віку, природи тривожності та її взаємозв'язку з мобільною та інтернет-залежністю. Підлітковий період є критичною фазою психічного розвитку, у якій відбувається інтенсивна перебудова нервової системи, формування когнітивних, емоційних та соціальних компетенцій, а також становлення особистісної ідентичності. Гормональні зміни, незавершене дозрівання префронтальної кори та підвищена емоційна

реактивність створюють передумови для підвищеної тривожності, що може проявлятися у надмірній чутливості до соціальної оцінки, схильності до румінації та катастрофізації. Крім того, наявність зовнішніх стресогенних чинників, таких як академічний тиск, конфліктні взаємини з ровесниками та надмірний контроль у сім'ї, сприяє підвищенню рівня тривожності, підсилюючи психоемоційне напруження підлітків. Сучасні глобальні виклики, зокрема пандемія COVID-19 та війна в Україні, посилюють ці процеси, збільшуючи ризик виникнення тривожних станів та емоційної дезадаптації. Додатковим фактором стресу виступає цифрове середовище, де поширені явища FoMO, соціальне порівняння та кібербулінг, що впливають на психологічну рівновагу та здатність до саморегуляції. Водночас наявність адаптивних стратегій регуляції емоцій, таких як когнітивне переосмислення, соціальна підтримка, емоційна експресія, фізична активність та розвиток навичок саморегуляції, дозволяє пом'якшити прояви тривожності та формувати психологічну стійкість.

Тривожність у підлітковому віці є багатофакторним явищем, яке формується під впливом біологічних, когнітивних, психодинамічних, соціальних та системних чинників. Біологічні механізми визначають базову емоційну реактивність підлітків, тоді як когнітивні процеси визначають специфіку інтерпретації стресових ситуацій, формуючи певні патерни мислення, що можуть підсилювати тривожність. Психодинамічна перспектива підкреслює значення внутрішніх конфліктів та захисних механізмів, тоді як соціальні та системні підходи дозволяють розглядати тривожність у контексті взаємодії з родиною, ровесниками, шкільним середовищем та цифровим простором. Підліткова тривожність проявляється у різних формах – загальній, соціальній, академічній, соматичній та цифровій, кожна з яких має власні психологічні та поведінкові особливості, а також різний вплив на процеси адаптації, навчальні досягнення та міжособистісні взаємодії.

На сьогодні особливої актуальності набуває проблема мобільної та інтернет-залежності, яка розглядається як різновид поведінкових адикцій. Підлітковий період характеризується дисбалансом між системами емоційного підкріплення та когнітивного контролю, що підвищує чутливість до цифрових стимулів. Смартфони та онлайн-платформи забезпечують швидкі та легкодоступні форми винагороди, що сприяє формуванню компульсивної поведінки, зниженню саморегуляції та підвищенню рівня тривожності. Соціальна природа підліткового віку, включаючи потребу у належності, визнанні та самопрезентації, реалізується через цифрові комунікації, що додатково підсилює ризик адиктивної поведінки. Надмірне користування цифровими ресурсами негативно впливає на психофізіологічний розвиток, погіршуючи сон, концентрацію уваги, соціальні взаємодії та академічні досягнення, водночас нормалізація постійного використання технологій та цифровий тиск однолітків виступають каталізаторами поширення проблеми.

Взаємозв’язок тривожності та телефонної залежності у підлітків є багатовимірним феноменом, який поєднує психологічні, поведінкові, нейрофізіологічні та соціокультурні чинники. Тривожність виступає провідним предиктором розвитку компульсивного використання смартфона, тоді як адиктивне користування мобільним пристроєм посилює симптоми емоційного напруження, створюючи замкнене коло взаємопідсилюючих процесів. Основними психологічними механізмами взаємодії є емоційне уникнення, феномен FoMO, соціальне порівняння та негативне підкріплення, що стимулюють компульсивну поведінку та посилюють тривожність у разі обмеженого доступу до цифрових ресурсів. Нейрофізіологічні дослідження демонструють активацію системи винагороди, надмірну активність мигдалеподібного тіла та ослаблення контролю префронтальної кори, що створює сприятливі умови для формування адиктивної поведінки. Особливу роль відіграє номофобія, яка виступає психоемоційним маркером дисбалансу між рівнем тривожності та здатністю до саморегуляції. В українському

контексті, з урахуванням воєнних дій та соціальної нестабільності, смартфон одночасно виконує функцію механізму контролю та безпеки і водночас підживлює цифровий стрес, що потребує особливої уваги при розробці профілактичних та психокорекційних заходів.

Таким чином, аналіз літератури та сучасних емпіричних даних дозволяє зробити висновок, що тривожність у підлітків та цифрові адикції є тісно взаємопов'язаними багаторівневими процесами, які формуються під впливом біологічних, когнітивних, соціальних та культурних чинників. Для ефективної профілактики та психокорекції необхідний комплексний підхід, що враховує особистісні ресурси підлітка, середовищні умови розвитку, формування навичок саморегуляції, критичного мислення та здорової цифрової поведінки. Інтеграція знань про психологічні, поведінкові та нейрофізіологічні механізми тривожності і телефонної залежності дозволяє розробляти програми підтримки, спрямовані на підвищення емоційного благополуччя, соціальної адаптації та академічної успішності підлітків в умовах сучасного цифрового суспільства.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З МОБІЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків із ознаками залежності від телефону проводилося на базі Ізяславського ліцею № 5 імені О. П. Онищука Ізяславської міської ради Хмельницької області. Заклад має сприятливі умови для організації психологічних досліджень серед учнівської молоді, адже його освітнє середовище орієнтоване на розвиток особистісного потенціалу, профілактику емоційних труднощів та формування навичок безпечної поведінки у цифровому просторі.

У дослідженні взяли участь 63 учні 8–10 класів, серед яких 30 хлопців (47,6%) і 33 дівчини (52,4%) (Рис.2.1.).

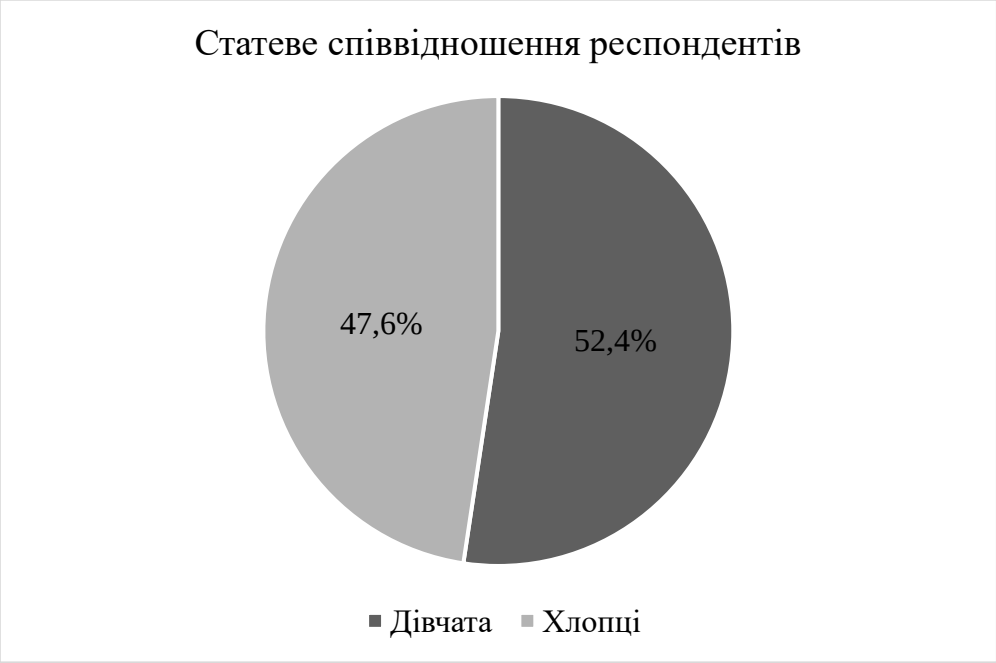


Рис.2.1. Статеве співвідношення респондентів.

Вік респондентів становив від 13 до 16 років, що охоплює період середнього та старшого підліткового віку (Рис.2.2.). Саме цей період вважається одним із найбільш чутливих у психічному розвитку людини, адже характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній і соціальній сферах, активним формуванням самооцінки, ідентичності та потреби у спілкуванні з однолітками.

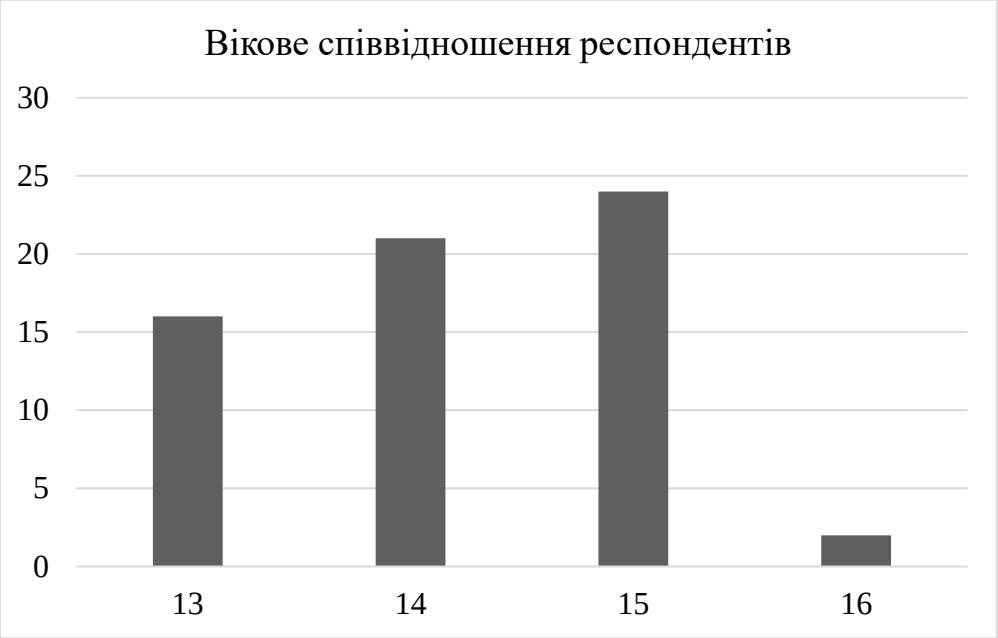


Рис.2.2. Вікове співвідношення респондентів.

Підлітковий вік є також критичним щодо виникнення емоційної нестабільності та підвищеної тривожності, що часто поєднується з прагненням до емоційної підтримки, соціального визнання та залученості у віртуальні комунікації. Це створює передумови для розвитку надмірного використання смартфона як засобу задоволення емоційних і комунікативних потреб, що в окремих випадках може переходити у форму поведінкової залежності. Тому саме ця вікова категорія була обрана як найбільш релевантна для вивчення взаємозв’язку між рівнем тривожності та мобільною залежністю. Вибірка формувалася випадковим чином серед учнів, які погодилися брати участь у дослідженні. При доборі респондентів враховувалися такі критерії:

— навчання у 8-10 класах;

— відсутність в учнів медичних протипоказань до участі у психологічному тестуванні;

— добровільна згода на участь;

— інформована згода адміністрації школи, класних керівників та, за потреби, батьків.

Участь у дослідженні була добровільною. Усі учасники були поінформовані про його мету, зміст і умови, зокрема про анонімність та конфіденційність отриманих даних. Відповіді респондентів використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Організація емпіричного дослідження відбувалася у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап – визначення теми, мети та завдань дослідження; добір валідних і надійних психодіагностичних методик для вивчення рівня тривожності та залежності від смартфона; формування вибірки; узгодження бази дослідження та проведення організаційної підготовки.
2. Основний етап – проведення емпіричного опитування серед учнів 8–10 класів із використанням обраних методик. Цей етап передбачав пояснення інструкцій, заповнення опитувальників та первинну перевірку їх коректності.
3. Заключний етап – обробка, систематизація та аналіз отриманих результатів, розрахунок кількісних показників, порівняння результатів за статтю та віком, а також інтерпретація даних із позицій сучасних психологічних підходів.

Робота на кожному етапі здійснювалася з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності, поінформованої згоди, поваги до особистості учасника, конфіденційності та права на відмову від участі без негативних наслідків.

Таким чином, сформована вибірка та поетапна організація дослідження забезпечують надійність, валідність і репрезентативність отриманих результатів. Це створює передумови для виявлення об’єктивних закономірностей у прояві тривожності та її зв’язку з мобільною залежністю у підлітковому віці.

2.2. Методи та методики використані у дослідженні тривожності та мобільної залежності

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, які дозволили здійснити як теоретичний аналіз проблеми, так і практичне вивчення взаємозв’язку між рівнем тривожності та мобільною залежністю у підлітковому віці. Використання багаторівневого підходу забезпечило цілісність і достовірність результатів.

1. Теоретичні методи.

На першому етапі дослідження застосовувалися методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації наукових джерел. Аналіз теоретичних і емпіричних праць вітчизняних і зарубіжних дослідників дозволив визначити сучасні уявлення про природу тривожності, особливості її прояву в підлітковому віці, а також механізми формування поведінкових (зокрема цифрових) залежностей. У процесі теоретичного аналізу було розглянуто підходи до тлумачення феномену смартфон залежності як однієї з форм адиктивної поведінки, що формується на тлі незадоволених потреб у спілкуванні, контролі, визнанні чи емоційній підтримці. Окрему увагу було приділено працям, у яких досліджується зв’язок між емоційною нестабільністю, тривожністю та схильністю до цифрової залежності у підлітків. Отримані теоретичні висновки стали підґрунтям для відбору

валідних психодіагностичних інструментів і побудови моделі емпіричного дослідження.

2. Психодіагностичні методики.

Для дослідження психологічних характеристик респондентів було використано комплекс діагностичних методик, спрямованих на вивчення як емоційного стану підлітків, так і особливостей їхньої взаємодії з мобільними пристроями:

1. Тест Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) (Додаток А). Методика призначена для вимірювання рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Вона адаптована до умов підліткового віку, що забезпечує адекватність інтерпретації результатів у цій віковій групі:
   - реактивна тривожність (S-шкала) відображає поточний емоційний стан, який змінюється залежно від ситуації, зокрема від навчальних чи міжособистісних труднощів;
   - особистісна тривожність (Т-шкала) характеризує стійку схильність сприймати різні ситуації як загрозливі, що зумовлює часті прояви тривоги у повсякденному житті.

   Методика містить 40 тверджень і забезпечує кількісну оцінку рівня тривожності, дозволяє здійснювати порівняльний аналіз між групами респондентів і виявляти тип емоційного реагування.
2. Методика “Шкільна тривожність” Філліпса (Додаток Б). Ця методика спрямована на виявлення структури та джерел тривожності у навчальній діяльності. Вона складається з 58 тверджень, які охоплюють кілька шкал: страх самовираження, страх ситуацій перевірки знань, страх невідповідності очікуванням дорослих, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх стосунків із вчителями, низька фізіологічна опірність стресу та загальну шкільну тривожність. Методика дозволяє отримати не лише кількісні, а й якісні

характеристики тривожних проявів, виявити, які саме шкільні ситуації є емоційно напруженими для підлітка. Це особливо важливо для розуміння соціального контексту виникнення тривоги, оскільки навчальна діяльність займає провідне місце у житті підлітка.

3. Тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (Додаток В). Даний інструмент використовується як скринінговий засіб для виявлення поведінкових ознак телефонної залежності. Опитувальник допомагає з’ясувати, скільки часу респондент щодня витрачає на користування смартфоном, наскільки усвідомлено він контролює цей процес, і як це впливає на його продуктивність, навчання, спілкування та відпочинок. Методика дозволяє диференціювати респондентів за рівнем раціонального чи надмірного використання телефону, визначити тенденції до залежної поведінки, а також оцінити суб’єктивне відчуття втрати часу, що є важливою складовою адиктивного процесу.
4. Шкала залежності від смартфона (Smartphone Addiction Scale – Short Version for Adolescents, SAS-SV) (Додаток Г). Методика створена Квон та співавторами у 2013 році і адаптована для використання в підлітковій вибірці. Вона містить 10 тверджень, що оцінюються за шестибальною шкалою від "цілком не згоден" до "повністю згоден". SAS-SV дозволяє оцінити ступінь вираженості симптомів телефонної залежності, таких як:
   - — нав’язливе прагнення користуватися смартфоном;
   - — труднощі у контролі часу користування;
   - — емоційний дискомфорт або дратівливість при відсутності доступу до телефону;
   - — негативний вплив на навчальну діяльність, соціальні контакти чи сон.

   Завдяки високим показникам надійності і валідності, шкала SAS-SV є одним із найпоширеніших інструментів дослідження мобільної залежності підлітків у різних країнах.

3. Статистичні методи.

Для кількісної обробки результатів застосовувалися методи описової та кореляційної статистики, що забезпечили наукову достовірність та об’єктивність інтерпретації даних. На основі отриманих показників було здійснено:

— розрахунок середніх арифметичних (M) і стандартних відхилень (SD) для виявлення тенденцій у вибірці;

— визначення відсоткового розподілу підлітків за рівнями тривожності та залежності;

— кореляційний аналіз (r Пірсона) для з’ясування сили та напряму зв’язку між показниками тривожності (за шкалами Спілбергера-Ханіна та Філліпса) і рівнем телефонної залежності (за SAS-SV та тестом часових втрат).

Отримані статистичні результати подані у вигляді таблиць та діаграм, що дозволяє наочно відобразити тенденції й взаємозв’язки між досліджуваними змінними.

2.3. Процедура проведення дослідження та етичні аспекти

Дослідження було проведено на базі Ізяславського ліцею № 5 імені О. П. Онищука Ізяславської міської ради у жовтні 2025 року. У ньому взяли участь 63 учні 8–10 класів, серед яких 33 дівчини та 30 хлопців. Вибірка формувалася на принципах добровільності, доступності та репрезентативності, що забезпечувало надійність і достовірність отриманих даних щодо проявів тривожності та її взаємозв’язку з мобільною залежністю.

Дослідження здійснювалося у формі анкетування з використанням чотирьох стандартизованих методик:

1. Тест Спілбергера–Ханіна (STAI, адаптований для підлітків) – визначав рівні реактивної та особистісної тривожності, що дозволяє оцінити як ситуативну тривожність, так і загальну схильність до тривожних станів.
2. Методика "Шкільна тривожність" Філліпса – дозволяє оцінити структуру шкільної тривожності, включно з такими компонентами, як страх відповідати біля дошки, страх перевірки знань, міжособистісна тривога та інші прояви тривожності в навчальному середовищі.
3. Тест на залежність від телефону "Скільки часу ти реально втрачаєш?" – оцінює рівень залученості підлітків у використання смартфону та часові характеристики поведінкової залежності.
4. Шкала залежності від смартфону (The Smartphone Addiction Scale – Short Version for Adolescents, SAS-SV) – визначає ступінь вираженості ознак телефонної залежності, враховуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Дослідження проходило у чотири основні етапи:

1. Підготовчий етап:
   - — ознайомлення адміністрації ліцею та класних керівників із метою, завданнями та методами дослідження;
   - — узгодження графіка проведення анкетування та забезпечення умов, що не порушують навчальний процес;
   - — отримання згоди керівництва закладу на проведення дослідження.
2. Інформаційно-ознайомчий етап:
   - — учнів детально ознайомили з метою дослідження, процедурою заповнення анкет і методиками;

— було наголошено, що участь у дослідженні є добровільною, а кожен учасник має право відмовитися без пояснення причин;

— роз’яснено принципи анонімності та конфіденційності – результати дослідження будуть оброблятися тільки в узагальненому вигляді, без ідентифікації конкретних учасників.

3. Основний етап:

— анкетування проводилося під час уроків у спокійній та комфортній обстановці;

— учні отримували індивідуальні бланки для заповнення та працювали самостійно, дотримуючись інструкцій;

— дослідниця перебувала у класі для надання необхідних пояснень та підтримки, не втручаючись у зміст відповідей;

— після завершення заповнення анкет здійснювався контроль на повноту та коректність даних.

4. Обробка та аналіз даних:

— дані вводилися в електронну Excel-форму для статистичного аналізу;

— забезпечувалася анонімність: особисті дані учнів не ідентифікувалися;

— проводився контроль на наявність пропущених або суперечливих відповідей, що забезпечувало точність та достовірність результатів.

У дослідженні приділялася особлива увага етичним аспектам, що відповідає міжнародним та національним стандартам психологічних досліджень:

1. Добровільність та усвідомлена згода:
   - участь учнів була добровільною, а кожен респондент отримав детальну інформацію про мету, процедуру та методи дослідження;
   - учні мали право відмовитися від участі або припинити заповнення анкети на будь-якому етапі, без будь-яких наслідків.
2. Анонімність та конфіденційність:
   - всі анкети були оброблені анонімно;
   - дані використовувалися виключно у наукових цілях, без можливості встановлення особистості конкретного учасника;
   - результати аналізувалися в узагальненому вигляді, що запобігало будь-якій персоналізації відповідей.
3. Психологічна безпека учасників:
   - анкетування проводилося у доброзичливій атмосфері, з урахуванням вікових особливостей підлітків;
   - дослідниця була доступна для консультацій у разі виникнення питань, складнощів або стресових реакцій під час заповнення анкет;
   - було створено умови, що сприяли відкритому та щирому висловленню власних переживань, без страху оцінки чи критики.
4. Дотримання прав неповнолітніх:
   - процедура дослідження відповідала вимогам щодо захисту прав та інтересів неповнолітніх, включно з принципами добровільності, конфіденційності та безпеки;

— отримання даних від учнів здійснювалося з урахуванням етичних норм, згідно з міжнародними нормами та стандартами проведення психологічних досліджень.

Завдяки комплексному дотриманню процедурних та етичних вимог було забезпечено високу надійність і достовірність результатів, а також створено сприятливі умови для щирого висловлення підлітками своїх переживань та поведінкових особливостей, що дозволило виявити закономірності взаємозв'язку тривожності та мобільної залежності у підлітків.

Висновок до розділу 2

Другий розділ моєї дипломної роботи був присвячений емпіричному вивченню проявів тривожності та її взаємозв'язку з мобільною залежністю у підлітків. Проведене дослідження охопило вибірку із 63 учнів 8–10 класів Ізяславського ліцею № 5 імені О. П. Онищука, включаючи 30 хлопців (47,6%) та 33 дівчини (52,4%), віком від 13 до 16 років. Обрана вікова категорія є найбільш релевантною для дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та схильністю до надмірного користування смартфоном, оскільки підлітковий період характеризується активною трансформацією когнітивних, емоційних і соціальних процесів, формуванням самооцінки та потреби у соціальному визнанні, що створює сприятливі умови для розвитку цифрових адикцій. Вибірка формувалася на основі принципів добровільності, репрезентативності та доступності, з дотриманням етичних норм та вимог щодо конфіденційності, поінформованої згоди учасників, їхніх батьків та адміністрації закладу. Такий підхід забезпечив надійність і достовірність отриманих даних та дозволив виявити об'єктивні закономірності у прояві тривожності та мобільної залежності.

Для комплексного дослідження використовувався багаторівневий підхід, який поєднав теоретичні, психодіагностичні та статистичні методи. Теоретичний етап передбачав аналіз наукових джерел, що дозволив визначити сучасні уявлення

про природу тривожності підлітків та механізми формування поведінкових залежностей, зокрема залежності від смартфона. На основі цього аналізу були відібрані валідні психодіагностичні інструменти, що забезпечили адекватну оцінку емоційного стану та поведінкових особливостей респондентів. Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням чотирьох стандартизованих методик: тесту Спілбергера-Ханіна для визначення рівнів реактивної та особистісної тривожності, методики "Шкільна тривожність" Філліпса для оцінки структури шкільної тривожності, тесту "Скільки часу ти реально втрачаєш?" для виявлення поведінкових ознак телефонної залежності та шкали SAS-SV для визначення ступеня вираженості симптомів мобільної залежності. Використання цих методик дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані, що відображають специфіку взаємодії підлітків із цифровими технологіями та ступінь їх емоційної чутливості до різних ситуацій.

Процедура проведення дослідження була організована поетапно: підготовчий етап передбачав визначення мети, завдань та відбір методик; інформаційно-ознайомчий етап включав детальне інформування учнів про дослідження та принципи конфіденційності; основний етап полягав у заповненні анкет у комфортних умовах; заключний етап передбачав обробку та аналіз даних із використанням описової та кореляційної статистики. Такий підхід забезпечив точність, об’єктивність і репрезентативність отриманих результатів, а також дозволив встановити взаємозв’язок між рівнем тривожності та мобільною залежністю. Особлива увага приділялася етичним аспектам: добровільності та поінформованій згоді учасників, дотриманню анонімності, конфіденційності та психологічної безпеки під час дослідження. Завдяки комплексному підходу та дотриманню етичних і методологічних норм було отримано достовірні дані щодо проявів тривожності, її структури та джерел у навчальному і соціальному середовищі підлітків, а також встановлено тенденції та рівень мобільної залежності. Використання кореляційного аналізу дозволило виявити силу та напрям взаємозв’язку між тривожністю та телефонною залежністю, що створює підґрунтя для подальшої інтерпретації результатів у контексті психологічних моделей поведінкових адикцій і розробки профілактичних та корекційних заходів,

спрямованих на підвищення емоційної стійкості та здорової цифрової поведінки підлітків.

Таким чином, другий розділ обґрунтовує емпіричну базу дослідження, демонструє методологічну надійність та етичну коректність проведеного дослідження, що дозволяє робити подальші висновки щодо взаємозв’язку тривожності та мобільної залежності у підлітковій віковій групі, а також розробляти рекомендації для психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків надмірного користування цифровими технологіями.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1.Опис результатів емпіричного дослідження за використаними методиками

До участі в емпіричному дослідженні було залучено 63 підлітка віком від 13 до 16 років (середній вік – 14,2 роки). Гендерний склад вибірки: 33 дівчини (52,4%) і 30 хлопців (47,6%), що забезпечує відносну рівновагу за статтю та дозволяє робити висновки, узагальнені для обох статевих груп. Більшість респондентів – учні 8-10-х класів, тобто підлітки, які перебувають у періоді активних фізіологічних, когнітивних і соціально-особистісних змін. Цей етап розвитку характеризується зростанням потреби в самостійності, соціальному визнанні та самоствердженні, що робить підлітків особливо чутливими до оцінювання з боку оточення, зокрема в шкільному середовищі. Саме тому методика Філліпса була обрана для вивчення структури тривожності у навчальній діяльності та міжособистісних взаєминах у школі.

Отримані результати засвідчили, що більшість досліджуваних мають низький рівень загальної шкільної тривожності (66,7%), близько третини – середній (30,2%), і лише 3,1% демонструють високий рівень тривожності (Рис.3.1.).



Рис.3.1. Загальний рівень шкільної тривожності за всіма шкалами.

Ці показники вказують на те, що для більшості підлітків навчальне середовище не є джерелом вираженого емоційного напруження. Разом з тим, наявність певної частки респондентів із середнім і високим рівнем може свідчити про ситуативні або стабільні тривожні тенденції, пов’язані з особистісними особливостями, шкільними вимогами або міжособистісним кліматом у класі.

Високий рівень шкільної тривожності, навіть у незначного відсотка підлітків, заслуговує на увагу психолога, адже може вказувати на ризик формування навчальної дезадаптації, емоційного вигорання та зниження успішності.

Далі розглянемо розподіл показників за окремими шкалами методики.

1. Загальна тривожність у школі (Рис.3.2.):

— низький – 39,7%;

— середній – 44,4%;

— високий – 15,9%.

Помірно підвищена тривожність притаманна майже половині підлітків. Це свідчить про емоційну напругу, пов’язану з перебуванням у навчальному середовищі, зокрема зі сприйняттям школи як місця контролю, оцінки та порівняння з іншими.



Рис.3.2. Загальна тривожність у школі.

2. Переживання соціального стресу (Рис.3.3.):

— низький – 77,8%;

— середній – 22,2%;

— високий – 0%.

Майже всі учасники почуваються соціально прийнятими у колективі. Відсутність високих рівнів соціального стресу свідчить про позитивний мікроклімат і налагоджені міжособистісні зв’язки серед однолітків.

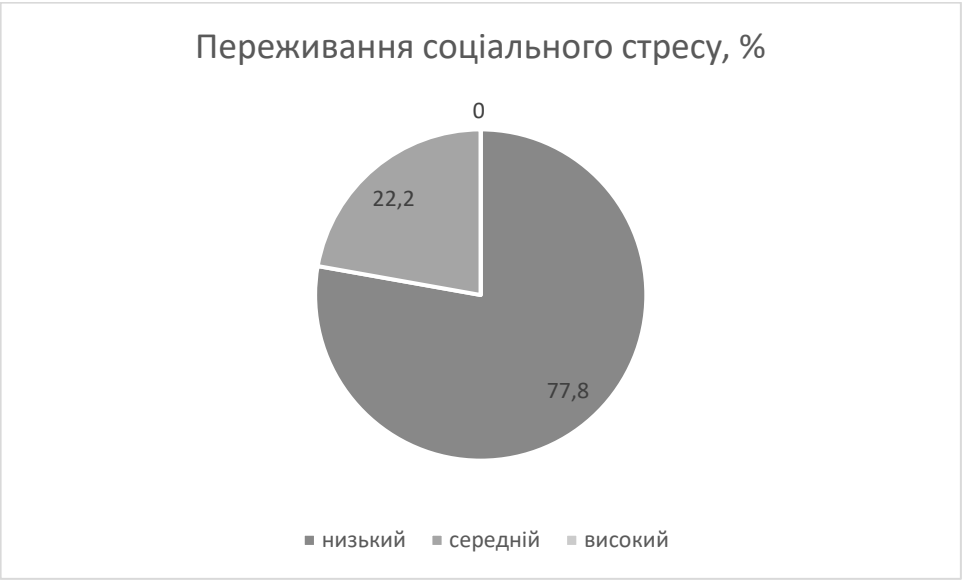


Рис.3.3. Переживання соціального стресу.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху (Рис.3.4.):

— низький – 100%.

Жоден із респондентів не продемонстрував вираженого розчарування у власних можливостях. Така картина вказує на адекватну мотивацію досягнення та віру у власні сили, що є важливим чинником навчальної успішності та психологічного благополуччя.

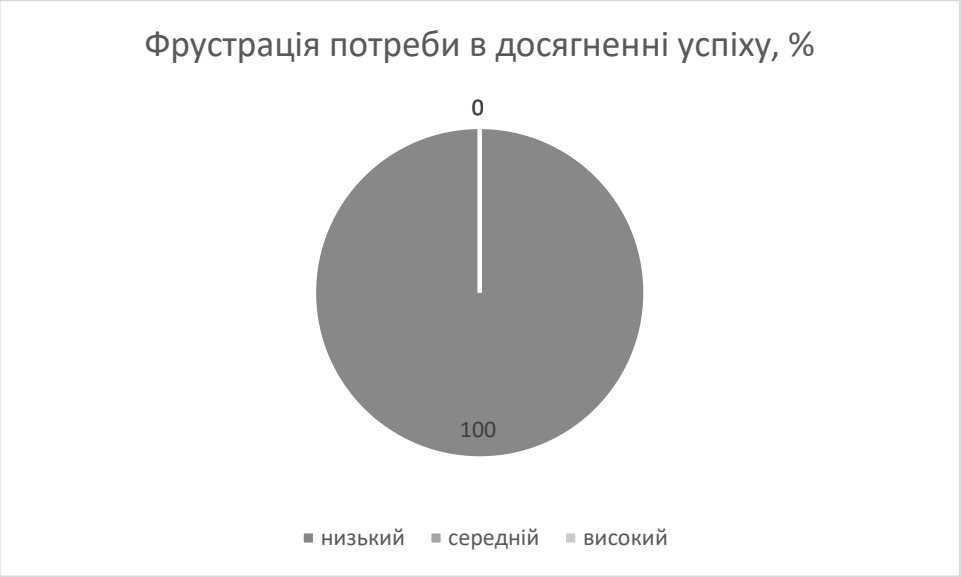


Рис.3.4. Фрустрація потреби в досягненні успіху.

4. Страх самовираження (Рис.3.5.):

— низький – 50,8%;

— середній – 33,3%;

— високий – 15,9%.

Приблизно кожен шостий підліток відчуває скутість або страх відкрито проявляти себе, що може бути пов’язано з низькою самооцінкою чи страхом негативної оцінки з боку значущих осіб. Для цієї групи важливими є підтримка самосприйняття та розвиток комунікативної впевненості.

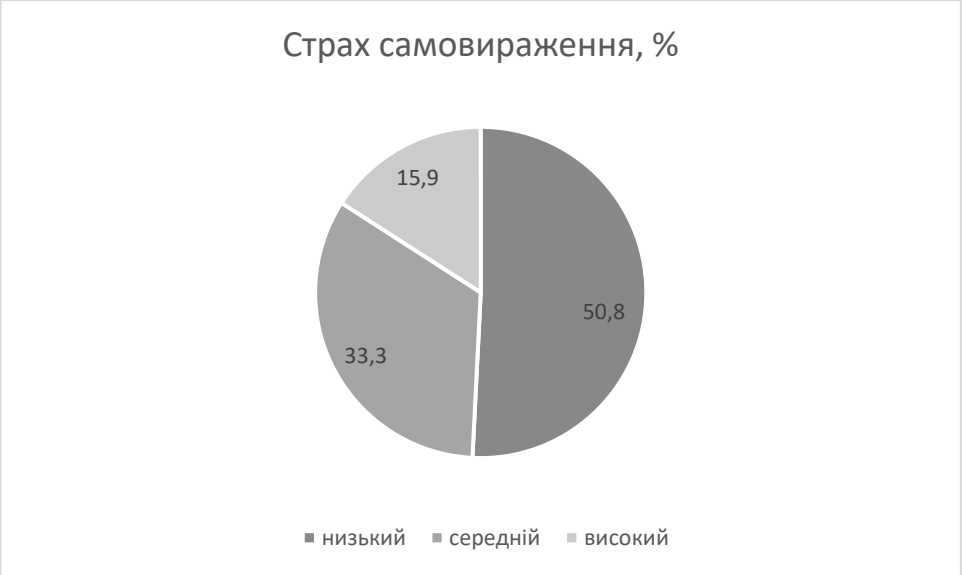


Рис.3.5. Страх самовираження.

5. Страх ситуації перевірки знань (Рис.3.6.):

— низький – 73,0%;

— середній – 25,4%;

— високий – 1,6%.

Хоча більшість учнів сприймають контроль знань спокійно, близько чверті все ж виявляють ситуативну тривогу перед перевіркою. Це може бути реакцією на надмірне оцінювання або попередній досвід невдач.



Рис.3.6. Страх ситуації перевірки знань.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих (Рис.3.7.):

— низький – 19,0%;

— середній – 77,8%;

— високий – 3,2%.

Найбільш масовою є категорія з помірною тривогою щодо оцінки з боку дорослих і ровесників. Такий страх є типовим для підліткового віку, коли формується почуття власної значущості, і може виступати стимулом до саморозвитку або, навпаки, чинником внутрішньої напруги.

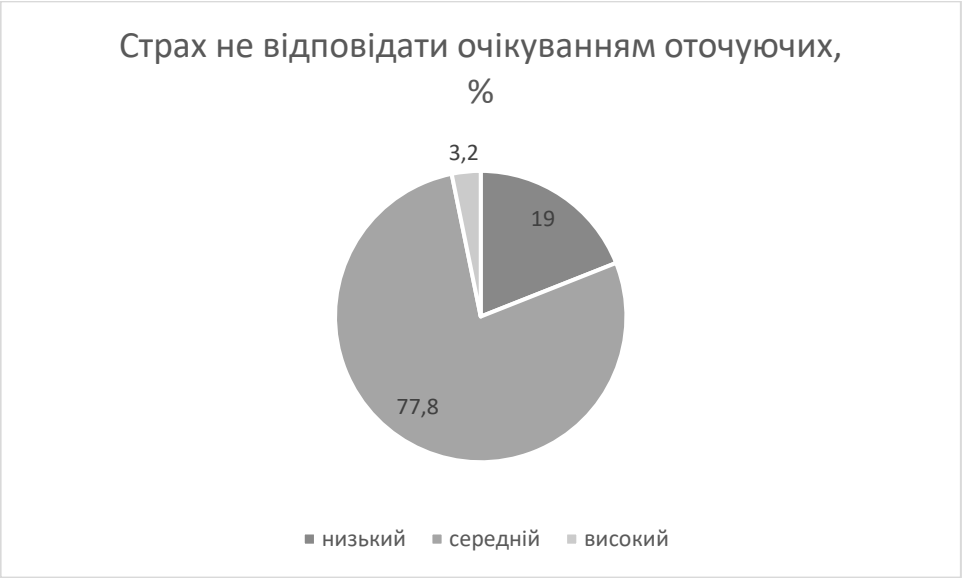


Рис.3.7. Страх не відповідати очікуванням оточуючих.

7. Низька фізіологічна опірність стресу (Рис.3.8.):

— низький – 44,4%;

— середній – 42,9%;

— високий – 12,7%.

Цей показник відображає здатність підлітка витримувати напруження без надмірних емоційних або фізіологічних реакцій. Підвищена чутливість до стресу у частини респондентів може свідчити про вразливість нервової системи, що потребує корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції.



Рис.3.8. Низька фізіологічна опірність стресу.

8. Проблеми і страхи у відносинах з учителями (Рис.3.9.):

— низький – 69,8%;

— середній – 30,2%;

— високий – 0%.

Більшість підлітків характеризуються позитивним ставленням до педагогів. Це є показником здорового емоційного клімату у навчальному закладі. Однак третина учнів відзначають деякий рівень напруги у взаємодії з учителями, що може бути пов’язано з індивідуальними особливостями сприйняття авторитету дорослого.

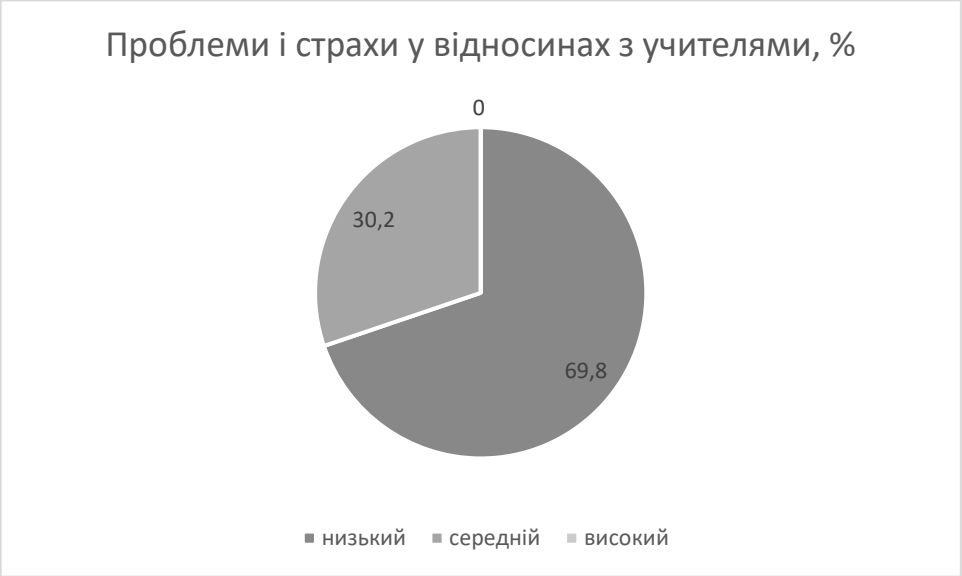


Рис.3.9. Проблеми і страхи у відносинах з учителями.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що загальний рівень тривожності у досліджуваній вибірці перебуває в межах норми, однак у певної частини підлітків спостерігається підвищена емоційна чутливість і страх самовираження. Порівняно стабільний фон соціального функціонування вказує на ефективну адаптацію більшості учнів до шкільного середовища. Разом із тим, емоційна нестійкість окремих респондентів, орієнтація на зовнішню оцінку та середній рівень стресостійкості можуть виступати чинниками ризику формування більш виражених тривожних проявів у майбутньому.

Далі розглянемо результати за тестом Спілбергера-Ханіна (STAI). Тест Спілбергера-Ханіна (STAI) складається з двох взаємопов'язаних, але змістовно відмінних шкал – реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Перша оцінює поточний емоційний стан, тобто тимчасове переживання тривоги, яке виникає у відповідь на конкретну ситуацію. Друга – відображає стійку індивідуальну властивість, що визначає загальну схильність до тривожних переживань і характеризує особистісну структуру індивіда.

Аналіз даних за шкалою реактивної тривожності підлітків в рамках мого дослідження показав, що:

— 42,9% підлітків мають низький рівень;

— 44,4% – середній;

— 12,7% – високий рівень реактивної тривожності (Рис.3.10.).

Отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків демонструють задовільну емоційну стабільність і здатні адекватно реагувати на тимчасові стресові чинники. Це означає, що в більшості випадків ситуаційні труднощі не викликають у них надмірного занепокоєння і не призводять до втрати самоконтролю. Однак, близько 13% підлітків продемонстрували високий рівень реактивної тривожності, що може свідчити про підвищену

чутливість до зовнішніх впливів, низьку толерантність до невизначеності та недостатній розвиток механізмів саморегуляції. У цій групі емоційні стани мають більш імпульсивний характер, супроводжуються фізіологічними проявами (наприклад, тремтінням, підвищенням частоти серцебиття, м’язовою напругою) і можуть тимчасово знижувати ефективність навчальної діяльності. Таким чином, рівень реактивної тривожності у досліджуваних можна охарактеризувати як переважно помірний із тенденцією до емоційної рівноваги. Це свідчить про відносно високий потенціал адаптації до шкільного середовища та соціальних контактів.



Рис. 3.10. Розподіл рівнів реактивної тривожності серед підлітків.

А от показники особистісної тривожності засвідчили іншу тенденцію:

— 14,3% підлітків мають низький рівень;

— 42,9% – середній;

— 42,8% – високий рівень особистісної тривожності (Рис. 3.11.).

На відміну від реактивної тривожності, особистісна характеризує глибші й стабільні емоційні особливості підлітків. Високі показники в цій шкалі вказують на схильність до частих переживань тривоги навіть за відсутності об’єктивної загрози. Такі підлітки можуть сприймати звичайні життєві

ситуації як потенційно небезпечні, очікувати негативних наслідків, відчувати внутрішню напругу та невпевненість у собі. Отже, майже половина учасників виявляє тенденцію до стійкого тривожного реагування, що, з одного боку, може виступати як риса темпераменту (емоційна вразливість), а з іншого – бути наслідком соціальних і навчальних чинників: частих перевірок знань, страху невідповідності очікуванням дорослих, надмірних вимог тощо.

Для цієї групи характерна висока емоційна напруга, підвищена самокритичність і схильність до румінацій (надмірного переживання минулих ситуацій). Це вказує на потребу у розвитку стресостійкості, внутрішнього контролю та підтримки позитивної самооцінки.



Рис. 3.11. Розподіл рівнів особистісної тривожності серед підлітків.

Порівняльний аналіз за двома шкалами показав, що у більшості респондентів рівень особистісної тривожності вищий за реактивний. Це означає, що для підлітків більш характерна схильність до стабільного, хронічного відчуття занепокоєння, ніж до короткочасних емоційних реакцій. Така тенденція може бути пов’язана з особливостями емоційно-вольової сфери, зокрема з недостатньою сформованістю навичок регулювання власного емоційного стану. З позиції психодинамічного підходу це свідчить про високу внутрішню напруженість особистості, яка є наслідком суперечності між

реальним "Я" і вимогами соціального середовища. У когнітивно-поведінковому контексті – про наявність автоматичних тривожних установок, що проявляються в очікуванні невдачі або негативної оцінки.

Отже, результати вказують на те, що для підлітків більш типовою є тривожність як особистісна риса, яка може активізуватись у стресових умовах, але не завжди супроводжується вираженими емоційними спалахами.

У контексті нашого дослідження важливо, що високі показники особистісної тривожності можуть бути предикторами психологічної залежності від цифрових технологій, зокрема смартфона. Підлітки, схильні до внутрішнього занепокоєння, часто використовують гаджети як засіб зниження емоційної напруги або уникнення реальних контактів, що згодом формує патерн залежної поведінки. Таким чином, можна припустити, що високий рівень особистісної тривожності є потенційним фактором ризику формування телефонної залежності, а також зниження академічної мотивації та емоційної стабільності.

Для комплексної діагностики мобільної залежності в підлітковому віці даному дослідженні було використано дві методики: SAS-SV (Smartphone Addiction Scale – Short Version) та опитувальник "Скільки часу ти реально втрачаєш?". Обидва інструменти спрямовані на оцінювання мобільної залежності, однак ґрунтуються на різних теоретичних засадах та вимірюють відмінні, хоча й взаємопов’язані аспекти цифрової поведінки. Нижче подано порівняльний аналіз цих методик, що дозволяє обґрунтувати доцільність їх одночасного застосування у межах емпіричного дослідження.

Методика SAS-SV розроблена в межах моделі поведінкових адикцій і спрямована на визначення психологічних та емоційно-мотиваційних компонентів залежності. Вона дозволяє оцінити труднощі самоконтролю, компульсивність використання смартфона, тривожність при обмеженні доступу та домінування цифрової активності у повсякденному житті. SAS-SV

має чітко визначені порогові значення для хлопців та дівчат, що підвищує точність інтерпретації результатів.

Методика "Скільки часу ти реально втрачаєш?" переважно спрямована на оцінювання фактичної інтенсивності та тривалості користування смартфоном. Вона фіксує частоту перевірок, ступінь втрати часу, труднощі з контролем тривалості цифрової активності та вплив смартфона на сон, навчання та повсякденні обов’язки. На відміну від SAS-SV, ця методика зосереджена на поведінкових, кількісних показниках і менше охоплює глибинні психологічні механізми.

Хоча обидві методики по-різному трактують структуру залежності, вони мають низку спільних характеристик:

— спрямовані на виявлення надмірної залученості у цифрову діяльність;

— дозволяють оцінити ризик розвитку залежності;

— відображають труднощі з контролем часу користування смартфоном;

— виявляють негативний вплив цифрової активності на емоційний стан та повсякденне функціонування.

Завдяки цьому обидва інструменти є чутливими до високих рівнів залежності та придатними для виокремлення групи підлітків із вираженими проявами проблемного користування гаджетом. Але, попри спільну діагностичну мету, методики суттєво різняться за змістом та структурою показників.

1. За змістом: SAS-SV вимірює емоційно-поведінкові та когнітивні аспекти залежності, тоді як опитувальник "Скільки часу ти реально втрачаєш?" відображає переважно кількісні характеристики – фактичну тривалість і частоту користування.

2. За глибиною вимірювання: SAS-SV більш наближений до клінічної моделі діагностики поведінкових адикцій, тоді як інша методика виконує функцію скринінгу поведінкових проявів.
3. За чутливістю: SAS-SV точніше виявляє емоційну залученість та проблеми саморегуляції, а тест часу краще відображає структуру реальної цифрової активності.
4. За нормами: SAS-SV має статево-специфічні порогові значення, тоді як методика "Скільки часу ти реально втрачаєш?" використовує універсальну шкалу оцінювання.

Комплексне використання обох методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про мобільну залежність у підлітків. SAS-SV відповідає на питання: "Чому виникає залежність?", даючи інформацію про психологічні механізми та емоційні процеси, а тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?" відповідає на питання: "Скільки часу фактично втрачається та як це впливає на повсякденність?", фіксуючи поведінкові показники. Таким чином, поєднання цих інструментів дозволяє охопити і якісні (емоційно-психологічні), і кількісні (поведінкові) параметри залежності, забезпечуючи більш точну діагностику та інтерпретацію результатів. Це підсилює наукову обґрунтованість дослідження та створює можливість комплексного аналізу проявів мобільної залежності у підлітків.

Далі подано результати емпіричного дослідження підлітків за обома методиками. У тестуванні за методикою "Скільки часу ти реально втрачаєш?" взяли участь 63 підлітки, чиї результати охоплювали діапазон від 31 до 81 балів, що свідчить про відсутність у вибірці учасників із мінімальними або нульовими ознаками цифрової залежності. Уже сам факт такого розподілу підтверджує актуальність проблеми надмірного використання смартфона серед сучасних школярів, оскільки навіть найнижчі отримані бали вказують на

певні труднощі з контролем часу або тенденцію до частого звертання до пристрою.

Згідно з інтерпретаційною схемою, методика дозволяє виділити чотири рівні цифрової залежності. У межах цієї вибірки представлені три з них, що дає змогу побачити різнорівневу, але загалом достатньо високу залученість підлітків у використання смартфона (Рис. 3.12.).



Рис. 3.12. Рівень залежності від смартфону за результатами тесту "Скільки часу ти реально втрачаєш?",

До категорії високої залежності увійшло 6 учасників (близько 9,5% вибірки). Для цієї групи характерні виражені прояви зниженого самоконтролю, постійна потреба у доступі до телефону, відчуття дискомфорту або напруги при неможливості його використання. Такі підлітки часто демонструють труднощі з переключенням уваги, схильність до "залипання" у соцмережах чи іграх, що може негативно впливати на навчальну діяльність, сон, емоційний фон та поведінкову регуляцію. Найчисельнішою є група з помірною залежністю, яка включає 38 респондентів (приблизно 60,3%). Ця категорія описує підлітків, які активно й часто користуються смартфоном, інколи відчувають труднощі з регуляцією часу, але прояви залежності ще не набувають критично вираженого характеру. Для них типовими є часті

звертання до смартфона протягом дня, багатогодинне перебування онлайн, використання телефону як засобу уникання нудьги чи тривоги. У поведінковому плані такі підлітки можуть демонструвати формування звички постійно перевіряти сповіщення або несвідомо повертатися до телефону після коротких інтервалів.

Третю групу складають 19 учасників (30,2% вибірки), у яких виявлено лише окремі прояви цифрової залежності. Хоча такі підлітки зазвичай здійснюють контроль над часом користування і мають більш збалансоване ставлення до гаджета, певні ознаки ризику все ж присутні: регулярність звернень до телефону, онлайн-споживання контенту у вільний час, ситуативні труднощі з відмовою від користування. Ці показники можуть свідчити про ранні тенденції, які за певних умов (стрес, емоційне виснаження, нестача підтримки, підвищене навантаження) здатні перейти до більш вираженого рівня залежності.

У вибірці не було виявлено жодного респондента, який би набрав 25 балів або менше. Це важливий результат, який демонструє, що смартфон є невід’ємною частиною життя кожного учасника дослідження. Відсутність "нульових" показників свідчить про глобальну інтегрованість цифрових технологій у повсякденність підлітків та про формування стійкої культурної норми постійної взаємодії з гаджетом.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що надмірне використання смартфона є типовою поведінковою особливістю сучасних підлітків, причому більшість з них перебувають на рівні помірної залежності. Такий рівень не завжди призводить до клінічно значущих проявів, але уже впливає на стиль життя, емоційну сферу та саморегуляцію. Водночас наявність групи підлітків із високими показниками залежності вказує на підвищений ризик формування стійких поведінкових патернів, характерних для цифрових адикцій.

За результатами методики "Скільки часу ти реально втрачаєш?" у вибірці було виявлено 6 підлітків, які демонструють високий/виражений рівень залежності від смартфона (Рис. 3.13.). Саме ця група потребує цілеспрямованих психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на корекцію поведінкових проявів та формування навичок відповідального користування цифровими технологіями.



Рис. 3.13. Статевий розподіл респондентів з високим рівнем залежності від смартфону.

Нижче подано приклад комплексу конкретних, дієвих рекомендацій, спрямованих на зниження рівня залежності та формування здорових цифрових звичок:

1. Установлення фіксованих "точок відключення" смартфона протягом дня. Рекомендується запровадити для кожного підлітка два обов’язкові часові інтервали, протягом яких смартфон є недоступним. Наприклад, одна година після повернення зі школи (18:00–19:00) та відмова від користування будь-якими цифровими пристроями за 60 хвилин до сну. Смартфон на цей час повинен перебувати в іншій кімнаті. Такий формат дозволяє зменшити

автоматичні імпульсивні звернення до гаджета та поступово формує здатність добровільного самоконтролю.

2. Усунення або блокування конкретних додатків, що підтримують адиктивну поведінку. Для кожного з 6 підлітків визначаються ті додатки (TikTok, Instagram Reels, мобільні ігри тощо), які спричиняють найбільший рівень втягнення. Рекомендації включають часткове або повне видалення таких програм, а також установлення додаткового пароля чи обмежень доступу. На відміну від загальних порад "менше користуватися телефоном", ця стратегія усуває джерело надмірної стимуляції.
3. Впровадження правила "перші 30 хвилин після школи – без смартфона". Особливо у підлітків із високою залежністю виявлено стійку звичку автоматично брати смартфон одразу після повернення додому. Для корекції цього патерну вводиться правило: перші 30 хвилин після школи підліток виконує іншу діяльність (перекус, прогулянка, допомога вдома), уникаючи будь-якого контакту зі смартфоном. Це є ефективним способом розриву звичного залежнісного циклу.
4. Формування персонального набору коротких "антистрес-замінників". Для кожного підлітка створюється перелік альтернативних дій, які замінюють імпульсивне звернення до смартфона. Це можуть бути: короткі фізичні вправи (10 присідань, планка 30 секунд), 5-хвилинне малювання, читання коміксу, прослуховування музики з іншого пристрою, дихальні техніки. Завдання цих замінників – дати швидке емоційне переключення, не пов’язане з гаджетом.
5. "Телефонна коробка" під час виконання домашніх завдань. Запроваджується режим, за якого під час виконання навчальних завдань смартфон повністю відключений та покладений у коробку або шафу в іншій кімнаті. За потреби використання Інтернету

дозволяється застосовувати альтернативні пристрої (ноутбук, планшет). Це знижує рівень відволікання та дозволяє стабілізувати концентрацію уваги.

6. Чітка регуляція нічного користування смартфоном. Для підлітків з високим рівнем залежності важливо усунути нічні епізоди скролінгу. Рекомендується створити правило: після 22:00 смартфон зберігається поза спальнею – у вітальні чи на кухні. Це сприяє нормалізації сну, зниженню нічної тривожності та запобігає формуванню "нічної залежності".
7. Індивідуальна робота з тригерами, що запускають користування смартфоном. На основі аналізу результатів та бесід з підлітками визначаються 2-3 основних цифрових тригери (нудьга, стрес, конфлікт, самотність, уникання навчання). Для кожного тригера розробляється альтернативна поведінкова реакція: дихальні вправи, фізична активність, коротка розмова з близькою людиною, переключення на хобі. Це дозволяє послабити механізм автоматичного звернення до смартфона як способу емоційної компенсації.
8. Упровадження трьох "зон без смартфона" у повсякденному житті. Обов'язковою вимогою є введення в життя кожного підлітка трьох ситуацій, у яких смартфон заборонено використовувати: під час прийому їжі; під час дороги (пересування); під час живого спілкування з оточенням. Ці правила формують культуру користування пристроєм і зменшують надмірну залежність від онлайн-присутності.
9. Визначення особистої цілі на 7 днів. Кожен підліток обирає одну конкретну, невелику, але вимірювану ціль на тиждень: зменшити перегляд Tik-Tok на 20 хвилин, не брати телефон 30 хвилин після школи, класти його в коробку 5 днів підряд під час навчання тощо. Наявність короткострокової реалістичної цілі забезпечує

мотивацію, відчуття успіху та поступове формування навички самоконтролю.

Подані рекомендації є цілеспрямованими, конкретними та поведінково орієнтованими. Вони спрямовані на поступове руйнування залежнісних патернів, формування альтернативних форм активності, підсилення емоційної саморегуляції та створення здорової структури цифрового використання. На відміну від загальних порад, запропонований комплекс включає чіткі часові, просторові та поведінкові обмеження, які можуть бути застосовані одразу й адаптовані під індивідуальні потреби підлітків із високим рівнем залежності.

Одним із ключових етапів емпіричного дослідження стало визначення рівня залежності від смартфона за допомогою методики SAS-SV (Smartphone Addiction Scale – Short Version). Ця шкала є одним із найбільш розповсюджених інструментів у сучасній психології для оцінювання цифрової поведінкової залежності. Вона дозволяє визначити інтенсивність використання смартфона, ступінь емоційної залученості та вираженість труднощів із самоконтролем. Значення за шкалою SAS-SV у досліджуваній вибірці варіювалися від 10 до 37 балів, що вказує на широкий спектр поведінкових проявів – від мінімального ризику залежності до рівнів, які свідчать про потребу у психологічній профілактиці.

Згідно з авторською інструкцією та валідованими нормами SAS-SV (Квон та співавтори, 2013 р.), порогові значення для підлітків є різними залежно від статі:

— хлопці: ризик залежності визначається при значенні 31 бал і більше;

— дівчата: ризик залежності встановлюється при 33 балах і більше.

Це зумовлено відмінностями у характері користування смартфоном, інтенсивності соціальної взаємодії та сенситивності до онлайн-контенту у хлопців та дівчат підліткового віку.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що смартфон відіграє значущу роль у повсякденному житті підлітків, а для частини з них використання гаджета набуває рис, притаманних поведінковим залежностям. У вибірці спостерігаються як учасники з низькими показниками, так і ті, чиї результати перевищують статеві пороги і свідчать про формування ризикового патерну використання смартфона.

Підлітки з високими показниками SAS-SV характеризуються:

— підвищеною частотою звертань до смартфона впродовж дня;

— труднощами із самостійним припиненням користування гаджетом;

— емоційною залежністю від онлайн-взаємодій та доступу до соціальних мереж;

— схильністю до прокрастинації через смартфон;

— напругою або дискомфортом при відсутності телефону поруч.

Ті, хто отримав нижчі бали, здебільшого демонструють більш контрольоване, збалансоване користування гаджетом та не мають виражених ознак залежності.

Далі розглянемо розподіл рівнів залежності за статтю. Результати хлопців показали, що (Рис. 3.14.):

— 40% хлопців мають ризик залежності (≥31 бал). Ці підлітки виявляють виражену цифрову залученість, часті переходи до смартфона з метою перевірки сповіщень, тривалі періоди користування та певну втрату контролю над часом, проведеним онлайн. Їхня поведінка може свідчити про те, що смартфон виконує для них функцію розваги, компенсації емоційного напруження або уникнення нудьги;

— 60% хлопців перебувають поза групою ризику. Вони використовують смартфон переважно функціонально: для спілкування, навчання,

інформаційного пошуку або короткочасних розваг. Для цієї групи характерною є більш висока здатність до саморегуляції.



Рис. 3.14. Частка хлопців з ознаками залежності від смартфону.

Отриманий розподіл демонструє, що хоча більшість хлопців не проявляють виражених ознак залежності, проте значна частина (кожен другий-третій) уже формує ризикову модель цифрової поведінки.

Поріг же ризику для дівчат є дещо вищим – 33 бали (Рис. 3.15.). На основі цього було визначено, що:

— 48,5% дівчат належать до групи ризику. Дівчата з такими показниками, як правило, мають емоційно забарвлену цифрову поведінку: прагнуть залишатися у постійному контакті з друзями, активно використовують соціальні мережі, відчувають потребу у підтвердженні соціальної значущості ("лайки", повідомлення, реакції). Для них характерні часті перевірки телефону та дискомфорт при обмеженні доступу до нього.

— 51,5% дівчат мають нормативні або помірні показники, що не вказують на залежність. У цій групі використання смартфона є більш збалансованим, а емоційний зв’язок з гаджетом не набуває надмірного характеру.



Рис. 3.15. Частка дівчат з ознаками залежності від смартфону.

Ці результати узгоджуються з сучасними дослідженнями, які свідчать про те, що дівчата частіше використовують смартфон у соціально-емоційній сфері, що може сприяти вищому ризику залежності.

Порівняльний аналіз результатів між статевими групами показав, що:

— рівень ризику залежності від смартфона є вищим серед дівчат, ніж серед хлопців;

— загалом понад третина хлопців і майже половина дівчат знаходяться у зоні ризику формування залежності;

— підлітки демонструють ознаки емоційної й поведінкової залученості до смартфона, що відображає сучасні тенденції цифрової соціалізації.

Виявлені показники підкреслюють актуальність проблеми цифрової поведінки серед підлітків та свідчать про потребу у превентивних заходах, спрямованих на формування навичок саморегуляції, грамотного цифрового використання та збалансованості між онлайн-активністю й реальним соціальним функціонуванням. Результати SAS-SV є важливою емпіричною основою для подальшого аналізу взаємозв’язку між залежністю від смартфона і рівнем тривожності, що розглядатиметься у наступних підпунктах.

3.2. Аналіз взаємозв’язку між тривожністю та мобільною залежністю

З метою перевірки гіпотези про наявність взаємозв’язку між рівнем тривожності підлітків та вираженістю мобільної (телефонної) залежності було проведено кореляційний та порівняльний аналіз результатів за чотирма психодіагностичними методиками: опитувальником шкільної тривожності Філліпса (загальний показник за всіма шкалами), опитувальником Спілбергера–Ханіна (реактивна та особистісна тривожність), тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" та шкалою залежності від смартфона SAS-SV (класичний ключ з урахуванням статі респондентів).

Вибірка становила 63 підлітки віком 13-16 років (33 дівчини та 30 хлопців). Загальний середній рівень шкільної тривожності за Філліпсом був помірним (M≈24,8 бала), реактивної тривожності за Спілбергером-Ханіним – близьким до середнього (M≈32,2 бала), а особистісної тривожності – підвищеним (M≈42,8 бала). Середній показник за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" становив близько 56,4 бала, що відповідає переважно середньому рівню труднощів з контролем часу використання телефону, тоді як середнє значення за шкалою SAS-SV дорівнювало 28,8 бала, що свідчить про помірну вираженість симптомів залежності від смартфона у досліджуваної групи.

У *Таблиці 3.1* наведено описову статистику основних шкал, що характеризують рівень тривожності та мобільної залежності.

Середній рівень шкільної тривожності за Філліпсом (M=24,78) відповідає помірному рівню напруженості у шкільних ситуаціях. Реактивна тривожність (M=32,24) загалом перебуває в межах середнього рівня, тоді як особистісна тривожність (M=42,76) є підвищеною, що вказує на досить виражену стійку схильність до тривожних переживань.

Таблиця 3.1

Описова статистика основних показників тривожності та мобільної залежності (n = 63)

Показник	n	M	SD	Min	Max
Загальна тривожність у школі (Філліпс)	63	24,78	10,21	6	47
Реактивна тривожність (Спілбергер-Ханін, state)	63	32,24	9,61	12	48
Особистісна тривожність (Спілбергер-Ханін, trait)	63	42,76	11,03	20	68
Тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?"	63	56,44	12,11	31	81
Залежність від смартфона (SAS-SV, сумарний бал)	63	28,83	7,91	10	52

Показник за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (M=56,44) свідчить про те, що в середньому підлітки мають виражені труднощі з контролем часу, який вони проводять зі смартфоном. Середнє значення за шкалою SAS-SV (M=28,83) відповідає помірному рівню вираженості симптомів залежності від смартфона.

Для повноти розуміння варто зазначити, що показник SD (standard deviation – стандартне відхилення) у таблиці несе важливу аналітичну функцію. Стандартне відхилення відображає ступінь варіативності результатів у вибірці – тобто, наскільки показники учнів відхиляються від середнього значення. Невелике SD свідчить про відносну однорідність вибірки, коли більшість респондентів мають схожі результати. Натомість високе SD означає значні індивідуальні відмінності між учнями та ширший розкид показників навколо середнього. Таким чином, SD дозволяє оцінити "щільність" і однорідність даних, що є важливим для інтерпретації середніх значень та подальшого порівняння груп.

У *Таблицях 3.2–3.4* наведено розподіл учнів за рівнями тривожності та мобільної залежності відповідно до категоріальних оцінок кожної методики.

Таблиця 3.2

Розподіл підлітків за рівнями тривожності (Філліпс, Спілбергер-Ханін)

Показник	Рівень	n	% від вибірки
Загальна тривожність у школі (Філліпс, всі шкали)	низький	42	66,7 %
	середній	18	30,2 %
	високий	3	3,1 %
Реактивна тривожність (Спілбергер-Ханін)	низький	26	42,9 %
	середній	29	44,4 %
	високий	8	12,7 %
Особистісна тривожність (Спілбергер-Ханін)	низький	9	14,3 %
	середній	27	42,9 %
	високий	27	42,8 %

Як видно з таблиці, за Філліпсом у більшості підлітків рівень шкільної тривожності низький або середній; високий рівень виявлено лише у 3,1 % респондентів. Водночас за опитувальником Спілбергера-Ханіна картина суттєво напруженіша: для реактивної тривожності переважають низькі та середні рівні, тоді як для особистісної тривожності майже половина вибірки (42,8 %) належить до групи з високою тривожністю.

За тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" переважає середній рівень труднощів із контролем часу використання телефона (60,3 %), що свідчить про досить поширену тенденцію "розтягування часу" зі смартфоном. За шкалою SAS-SV майже половина підлітків (44,4 %) має високий рівень

залежності від смартфона, тобто виражені симптоми компульсивного та неконтрольованого використання.

Таблиця 3.3

Розподіл підлітків за рівнями мобільної залежності (тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?", SAS-SV)

Показник	Рівень	n	% від вибірки
Тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?"	низький	19	30,2 %
	середній	38	60,3 %
	високий	6	9,5 %
Залежність від смартфона (SAS-SV)	низький	35	55,6 %
	високий	28	44,4 %

Для кількісної оцінки взаємозв’язку між тривожністю та мобільною залежністю був обчислений коефіцієнт кореляції Пірсона між основними показниками. Результати наведено у *Таблиці 3.4*.

З таблиці видно, що показники двох методик мобільної залежності мають тісний позитивний зв’язок (r = 0,74) – це означає, що тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?" та шкала SAS-SV вимірюють близькі за змістом прояви смартфон-залежної поведінки. Мобільна залежність за SAS-SV помірно та сильно корелює з усіма показниками тривожності:

- із загальною шкільною тривожністю (Філліпс): r = 0,64;
- із реактивною тривожністю: r = 0,64;
- з особистісною тривожністю: r = 0,72.

Найтісніший взаємозв’язок спостерігається саме між особистісною тривожністю та залежністю від смартфона (r = 0,72), що свідчить про те, що стійка тривожність є важливим психологічним фоном формування мобільної залежності.

Таблиця 3.4

Кореляції між показниками тривожності та мобільної залежності (n = 63)

Показники	Філліпс (загальна тривожність за всіма шкалами)	Спілбергер-Ханін (state)	Спілбергер-Ханін (trait)	Тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?"	SAS-SV
Філліпс (загальна тривожність за всіма шкалами)	1,00	0,88	0,66	0,43	0,64
Спілбергер-Ханін (state)	0,88	1,00	0,72	0,43	0,64
Спілбергер-Ханін (trait)	0,66	0,72	1,00	0,61	0,72
Тест "Скільки часу ти реально втрачаєш?"	0,43	0,43	0,61	1,00	0,74
SAS-SV	0,64	0,64	0,72	0,74	1,00

(усі коефіцієнти подано з точністю до двох знаків)

Показники тесту "Скільки часу ти реально втрачаєш?" також суттєво пов’язані з тривожністю:

– з особистісною тривожністю: r = 0,61;

– з шкільною та реактивною – по r = 0,43.

Кореляційний аналіз показав наявність вираженого позитивного взаємозв’язку між двома показниками мобільної залежності. Показники за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" тісно корелюють з балами за шкалою SAS-SV (r≈0,74), що свідчить про те, що обидві методики вимірюють близькі конструкти мобільної/смартфон-залежності: збільшення часу, який підліток фактично "втрачає" зі смартфоном, супроводжується зростанням вираженості симптомів залежної поведінки (компульсивне використання, труднощі з контролем, емоційний дискомфорт без телефона).

Отримані результати також засвідчили систематичні позитивні зв’язки між показниками тривожності та мобільної залежності. Загальний рівень шкільної тривожності за Філліпсом виявив помірний позитивний взаємозв’язок із результатами за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (r≈0,43) та досить виражений зв’язок із показниками за шкалою SAS-SV (r≈0,64). Це означає, що зі збільшенням мобільної залежності, особливо за критеріями SAS-SV, підлітки частіше демонструють підвищений рівень напруженості у шкільних ситуаціях: більше тривожаться з приводу спілкування з однолітками, оцінювання, очікувань дорослих та взаємодії з учителями.

Аналогічна картина простежується для ситуативної (реактивної) тривожності. Показник реактивної тривожності за Спілбергером-Ханіним помірно корелював із результатами тесту "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (r≈0,43) та мав доволі високий позитивний зв’язок із шкалою SAS-SV (r≈0,64). Це можна інтерпретувати як тенденцію до того, що підлітки, які звикли часто й інтенсивно користуватися смартфоном і демонструють симптоми залежної поведінки, більш схильні до ситуативних тривожних реакцій у відповідь на стресові чи нові ситуації.

Найбільш виражені зв’язки виявлено між мобільною залежністю та особистісною тривожністю. Особистісна тривожність за Спілбергером-Ханіним помірно сильно корелювала з тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (r≈0,61) та мала високий позитивний зв’язок із показниками за SAS-SV (r≈0,72). Таким чином, чим вищою є стійка особистісна схильність підлітка до тривожних переживань, тим більшою є ймовірність, що він формує виражену залежність від смартфона, у тому числі з емоційною прив’язаністю до гаджета, надмірним контролем повідомлень і труднощами відмови від використання телефона.

Для наочності взаємозв’язку було проведено порівняльний аналіз середніх значень тривожності у групах підлітків з низьким та високим рівнем залежності за SAS-SV (*Таблиця 3.5*).

Таблиця 3.5

Середні показники тривожності в групах з різним рівнем залежності (SAS-SV)

Показник	**Низька залежність (n=35)**	**Висока залежність (n=28)**
Загальна тривожність у школі (Філліпс)	21,23	29,21
Реактивна тривожність (Спілбергер-Ханін, state)	28,17	37,32
Особистісна тривожність (Спілбергер-Ханін, trait)	36,66	50,39

У всіх трьох показниках тривожності підлітки з високим рівнем мобільної залежності суттєво випереджають однолітків із низькою залежністю. Найбільший розрив спостерігається за особистісною тривожністю (≈ 14 балів різниці), дещо менший – за реактивною (≈ 9 балів) та

шкільною тривожністю (≈ 8 балів). Це підтверджує, що високий рівень залежності від смартфона поєднується з більш вираженими тривожними переживаннями як у шкільних ситуаціях, так і на рівні загальної емоційної вразливості.

Додатково було проаналізовано показники тривожності залежно від результатів за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" (*Таблиця 3.6*).

Таблиця 3.6

Середні показники тривожності в групах з різним рівнем "втрати часу" зі смартфоном

Рівень за тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?"	**n**	**Філліпс (M)**	**Спілбергер state (M)**	**Спілбергер trait (M)**
Низький	19	19,74	27,16	34,89
Середній	38	25,87	33,58	45,18
Високий	6	33,83	39,83	52,33

У міру переходу від низького до високого рівня "втрати часу" зі смартфоном послідовно зростають усі показники тривожності. Підлітки, які отримали високі бали за тестом, мають найвищі показники шкільної, реактивної та особистісної тривожності.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що між показниками тривожності та мобільної залежності виявлені стабільні додатні кореляційні зв’язки, причому найтісніші з них стосуються особистісної тривожності та симптомів залежності від смартфона. Це дозволяє інтерпретувати мобільну залежність підлітків як феномен, тісно пов’язаний із внутрішньою емоційною вразливістю, труднощами регуляції тривоги та схильністю використовувати смартфон як засіб психологічної "саморегуляції" та уникнення дискомфортних переживань. Отримані емпіричні дані загалом підтверджують висунуту

гіпотезу про наявність взаємозв’язку між рівнем тривожності та мобільною залежністю у підлітків: чим вищі показники тривожності (особливо особистісної), тим більшою є ймовірність формування виражених ознак телефонної (смартфон) залежності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено комплексний аналіз особливостей прояву тривожності у підлітків із різним рівнем телефонної залежності та встановлено специфіку взаємозв’язку між показниками тривожності й інтенсивністю використання смартфона. Результати емпіричного дослідження дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

По-перше, виявлено істотні відмінності в рівнях тривожності між підлітками з низьким, помірним і високим рівнями телефонної залежності. Підлітки з високими показниками залежності за шкалою SAS-SV та додатковим тестом "Скільки часу ти реально втрачаєш?" характеризуються значно підвищеними рівнями як шкільної, так і реактивної тривожності. Особливо вираженими є показники переживання соціального стресу, страху оцінювання та побоювання невідповідності очікуванням дорослих. Це свідчить про те, що емоційно чутливі підлітки, які відчувають труднощі у навчальному та соціальному середовищі, частіше демонструють ознаки залежної поведінки щодо смартфона.

По-друге, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність значущого позитивного взаємозв’язку між інтенсивністю телефонної залежності та різними аспектами тривожності. Підвищення загальної, особистісної й реактивної тривожності супроводжується зростанням показників компульсивності використання смартфона, труднощами у контролі часу та домінуванням емоційно зумовлених мотивів користування гаджетом.

Структура взаємозв’язків свідчить, що телефонна залежність формується у контексті емоційної вразливості, зокрема через уникання стресових ситуацій, пошук швидкого емоційного полегшення та зниження напруги.

По-третє, порівняння отриманих результатів із сучасними українськими дослідженнями демонструє їх узгодженість із загальною науковою тенденцією. Дані українських дослідників (М. Кліманська та співавтори, 2023-2024 рр.; Ю. Ганган та співавтори, 2024 р.; М. Мушкевич, 2025 р.) свідчать, що підлітки з ознаками проблемної інтернет- та смартфонної активності характеризуються підвищеною соціальною тривожністю, емоційною нестійкістю, зниженим самоконтролем та труднощами адаптації в соціально-оцінювальних ситуаціях [67, 68, 69]. Результати нашого дослідження підтверджують ці закономірності та конкретизують їх, показуючи, що саме шкільна тривожність і реактивна тривожність є найбільш пов’язаними з проявами телефонної залежності.

По-четверте, дослідження виявило специфіку поведінкових та емоційних механізмів, що лежать в основі телефонної залежності в підлітковому віці. Смартфон у цій віковій групі виконує функцію засобу короткочасної емоційної регуляції, який використовується для уникнення дискомфортних ситуацій і полегшення тривоги. Однак така стратегія сприяє закріпленню залежної поведінки, що, у свою чергу, веде до подальшого зростання тривожності, формуючи замкнене коло "тривога – уникання – гаджет – посилення тривоги".

Таким чином, результати третього розділу показують, що телефонна залежність у підлітків є не лише поведінковою проблемою, зумовленою цифровою залученістю, а насамперед психологічним феноменом, тісно пов’язаним із рівнем тривожності та емоційною вразливістю. Отримані дані підкреслюють необхідність комплексної психопрофілактичної роботи у школах, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування збалансованого режиму

використання смартфонів і створення сприятливого психологічного клімату для зниження шкільної та соціальної тривожності.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу, методологічного обґрунтування та результатів емпіричного дослідження було сформульовано такі загальні висновки:

1. У магістерській роботі теоретично обґрунтовано, що тривожність підлітків є багатофакторним психічним явищем, яке формується під впливом нейрофізіологічних, когнітивних, емоційних, соціальних та культурних чинників. Підлітковий вік становить період підвищеної емоційної вразливості, зумовленої гормональною перебудовою, незавершеним дозріванням систем самоконтролю, потребою у соціальному визнанні й актуалізацією особистісної ідентичності. У цьому контексті особливого значення набувають цифрові впливи (соціальні мережі, онлайн-комунікація, FoMO, кібербулінг), які суттєво підсилюють тривогу та емоційне напруження.

2. У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до смартфонної та інтернет-залежності, які розглядаються як різновид поведінкових адикцій. Смартфон у підлітковому віці часто виступає засобом швидкої емоційної регуляції, способом уникнення соціальних та навчальних труднощів, інструментом задоволення потреби у приналежності й постійній онлайн-присутності. Надмірне користування ґаджетом сприяє формуванню компульсивних патернів, що мають прямі кореляції з підвищенням тривожності, погіршенням сну, зниженням самоконтролю, посиленням соціальних страхів та академічних переживань.

3. У другому розділі було обґрунтовано методологічну базу дослідження, розроблено якісну процедуру збору даних і забезпечено етичний супровід. Використання чотирьох валідних психодіагностичних інструментів (Філліпс, Спілбергер-Ханін, SAS-SV, тест "Скільки часу ти

реально втрачаєш?") дозволило комплексно оцінити як структуру тривожності, так і ступінь телефонної залежності. Вибірка у 63 учні 8-10 класів забезпечила релевантність результатів для підліткової когорти та достатню варіативність поведінкових і емоційних показників.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між підлітками з різним ступенем залежності від смартфона. Підлітки з високими показниками за SAS-SV продемонстрували суттєво вищі рівні шкільної тривожності (особливо соціально-оцінювальної), реактивної тривожності та емоційного напруження. Страх оцінювання, страх невідповідності очікуванням дорослих та переживання соціального стресу виявилися найбільш пов’язаними з телефонною залежністю.

5. Кореляційний аналіз підтвердив, що інтенсивність користування смартфоном і компульсивність цифрової поведінки прямо пов’язані з підвищенням тривожності. Тісні кореляції між показниками SAS-SV та шкалами тривожності свідчать, що смартфонна залежність формується на тлі психологічної уразливості та може виступати як наслідком, так і предиктором тривожних переживань, створюючи замкнене коло "тривога – уникання – смартфон – посилення тривоги".

6. Порівняння результатів із сучасними українськими дослідженнями (М. Кліманська та співавтори, 2023-2024 рр.; Ю. Ганган та співавтори, 2024 р.; М. Мушкевич, 2025 р.) показало повну відповідність тенденцій. Вітчизняні наукові дані підтверджують, що підлітки з проблемним використанням смартфона та інтернету мають підвищену соціальну тривожність, труднощі саморегуляції, емоційну нестійкість і знижену здатність до контролю власної поведінки. Наші результати конкретизують ці закономірності, демонструючи, що найтісніші зв’язки спостерігаються між телефонною залежністю та шкільною тривожністю, особливо в оцінювально-соціальному контексті.

7. Гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: підлітки з вищим рівнем мобільної залежності мають статистично значущо вищі показники тривожності, а характер взаємозв’язку є системним, багатовимірним і взаємопідсилювальним. Смартфон у даній віковій групі виконує не лише комунікативну або інформаційну функцію, а й компенсаторну – стає засобом зниження тривожності, що призводить до закріплення адиктивної поведінки.

8. Отримані результати мають важливе практичне значення: вони окреслюють потребу у впровадженні цілісних психопрофілактичних програм у школах, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, критичного й усвідомленого користування цифровими технологіями, підвищення соціально-емоційної компетентності та формування здорового цифрового середовища. Особливу увагу слід приділяти учням з підвищеною соціальною та шкільною тривожністю, які є групою ризику щодо формування телефонної залежності.

9. Узагальнюючи, дослідження підтверджує, що телефонна залежність у підлітковому віці є не лише технологічним феноменом, а психологічним індикатором емоційної вразливості, труднощів адаптації та потреби у додатковій психологічній підтримці. Отримані результати поглиблюють розуміння особливостей тривожності в умовах цифрового суспільства та створюють основу для подальших досліджень і практичних інтервенцій у сфері дитячої та підліткової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко, З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету / З. Борисенко // Журнал психології. – № 3. – С. 21–34. – URL: https://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/35
2. Бондар, Н. Особливості саморегуляції у підлітків із різним рівнем залежності від смартфона // Психологічні перспективи. – 2023. – № 41. – С. 36–47
3. Дяченко, В. М., Колесникова, А. Р., Парій, М. В., Мисула, Ю. І. Вплив залежності від гаджетів на тривожність: причини та методи вирішення // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2024. – (4). – С. 27–30. – URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/15213
4. Єременко, Д. А. Залежність від мобільного телефону (номофобія) у різних вікових групах // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. – № 9. – URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3759
5. Гуменюк, І. О., Кузьменко, Н. В. Нейропсихологічні механізми цифрових залежностей у підлітковому віці // Актуальні проблеми психології. – 2022. – 17(6). – С. 45–53
6. Колодій, А. І. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності серед підлітків. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 142 с.
7. Корнієнко, О. С. Психофізіологічні особливості формування залежності від смартфона у контексті тривожності підлітків // Психологія і суспільство. – 2023. – 3(90). – С. 67–74
8. Кравчук, І. В. Емоційна регуляція та когнітивний контроль у підлітків із проявами цифрових залежностей // Наука і освіта. – 2023. – 12(203). – С. 22–30
9. Кулешова, О. В., Міхеєва, Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання / О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва // Публічне управління, психологія та суспільство. – 2022. – URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/268

10. Кузнєцова, І. Г. Психологічні наслідки постійної цифрової взаємодії під час війни // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2023. – 3(90). – С. 37–43

11. Літвінова, О. В., Венгер, Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2021. – (4). – URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1247

12. Міщенко, О. В. Смартфон як інструмент подолання тривожності у кризових умовах: психологічний аспект // Психологічний журнал. – 2022. – 8(2). – С. 55–61

13. Обелець, І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків / І. М. Обелець // Публічне управління, психологія та суспільство. – Дніпро, 2024. – URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/626

14. Петрунько, О., Сілаєва, О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини / О. Петрунько, О. Сілаєва // Вчені записки Університету «КРОК». – 2023. – URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/628

15. Пархоменко, В. М. Соціально-психологічні чинники цифрової тривожності в українських підлітків // Соціальна психологія. – 2024. – 49(1). – С. 75–83

16. Савицька, К. П. Цифрова тривожність та поведінкові прояви залежності у студентської молоді // Проблеми сучасної психології. – 2023. – 60(1). – С. 110–118

17. Сингаївська, І., Кравчук, О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни / І. Сингаївська, О. Кравчук // Вчені записки Університету «КРОК». – 2024. – URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/746

18. Столярчук, О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні / О. А. Столярчук // Психологічний вісник УжНУ. – 2022. – Вип. 2(36). – С. 45–56. – URL: https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/98

19. Федорців О., Чорномидз А. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів у студентів і підлітків. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2025. – 218 с.

20. Явдощин, Ю. І. Психологічні передумови шкільної тривожності підлітків / Ю. І. Явдощин // Збірник матеріалів. – 2024. – URL: https://ena.lpnu.ua/items/4ab29564-5b37-4963-a22c-8630d4db1883

21. Явдощин, І. Психологія розвитку підлітків: сучасні дослідження. – Київ : Наукова думка, 2024. – 256 с.

22. Anderson, P. Peer influences on adolescent social anxiety / P. Anderson // Journal of Youth Studies. – 2024. – Vol. 27, No. 5. – P. 603–618. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21138712/

23. Anderson, T. L., et al. Contributing factors to the rise in adolescent anxiety // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. – 2024. – URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jcap.70009

24. Bakken, A., et al. Protective factors against adolescent anxiety: a systematic review // Child & Adolescent Mental Health. – 2022. – Vol. 27, No. 3. – P. 157–169. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587174/

25. Bakken, A., et al. Adolescent anxiety and developmental psychopathology // Frontiers in Psychology. – 2022. – URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.875964/full

26. Bray, K. O., et al. Neurobiological underpinnings of adolescent emotional reactivity // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2024. – Vol. 150. – P. 105–120. – URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0925492723000690?utm

27. Bray, K. O., et al. Puberty and NeuroDevelopment in Adolescents (PANDA): A study protocol // Frontiers in Psychology. – 2024. – URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11590350/

28. Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., Chavez, A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users // Computers in Human Behavior. – 2018. – 37. – P. 290–297

29. Crowhurst, S., Smith, A., Jones, L. Risk factors of smartphone addiction: A systematic review // Journal of Behavioral Addictions. – 2024. – T. 13, № 2. – C. 1–18

30. Dadi, A. F., Patel, R., Li, X. Problematic Internet Use and Mental Health Among Adolescents: A Meta-Analysis // Frontiers in Psychology. – 2024. – T. 15. – Article 154812

31. Ding, H., Zhang, Y., Wu, J. The association between problematic Internet use and social anxiety: A systematic review and meta-analysis // Journal of Affective Disorders. – 2023. – № 341. – C. 32–45

32. Elhai, J. D., Contractor, A. A. The relationship between anxiety and problematic smartphone use: A meta-analysis // Computers in Human Behavior. – 2021. – 114. – 106550

33. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., Hall, B. J. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis // Journal of Behavioral Addictions. – 2020. – 9(3). – C. 551–571

34. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., Hall, B. J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression as predictors of problematic smartphone use // Computers in Human Behavior. – 2020. – 108. – 106354

35. Gezgin, D. M. Exploring the relationship between nomophobia and anxiety in university students: A cross-cultural study // Current Psychology. – 2022. – 41. – P. 4596–4606

36. Griffiths M. D. Behavioral addictions: Beyond substances // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2022. – T. 18. – C. 25–49.

37. González-Cabrera, J., et al. Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone – A systematic literature review // Computers in Human Behavior Reports. – 2022. – 5. – Article 100164

38. Hilal, B., El-Khoury, L., Fakih, W. The relationship between smartphone overuse, anxiety, and depression among middle school adolescents in the city of Kenitra, Morocco: a cross-sectional study // Middle East Current Psychiatry. – 2024. – 31. – Article 75

39. Hong, F., Xu, J., Wang, C., He, X., Cheng, Y. Smartphone addiction and depression among health sciences students during COVID-19 pandemic // BMC Public Health. – 2024. – 24. – Article 3502

40. Jeong, S., Kim, H., Lee, J. Mobile phone dependency and subclinical depressive-anxiety symptom co-occurrence in college students: a cross-lagged panel network analysis // BMC Public Health. – 2025. – 25. – Article 2772

41. Kraus, L., Moeller, K., Schaefer, L. Digital addictions and emotional regulation strategies in youth // Psychology of Addictive Behaviors. – 2023. – 37(4). – C. 589–601

42. Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O. Internet and mobile phone addiction: A systematic review // Current Opinion in Psychology. – 2023. – 50. – C. 101–113

43. Liu, Q. Temperament and anxiety in adolescence: risk factors and mechanisms // Journal of Adolescence. – 2020. – Vol. 80. – P. 46–57. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31728796/

44. Luo, M., et al. Hormonal changes and emotional vulnerability in adolescence: neuroendocrine perspectives // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2024. – Vol. 155. – P. 49–63. – URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11472636/

45. Madigan, S., Racine, N., Tough, S. Changes in depression and anxiety among children and adolescents from pre- to during the COVID-19 pandemic // JAMA Pediatrics. – 2023. – Vol. 177, No. 2. – Art. e223456. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37126337/

46. Madigan, S., et al. Adolescent coping and social media use moderated by anxiety symptoms: A six-month longitudinal study // Journal of Youth and Adolescence. – 2023.

47. Murdock, K. K., Horissian, M., & Crichlow, S. (2023). Offline social support as a buffer between anxiety and problematic smartphone use among adolescents. *Journal of Adolescence*, 97, 13–25.

48. Niu, G., Liu, L., Pan, S., Song, L., & Zhang, Y. (2024). Anxiety, inhibitory control, physical activity, and internet addiction in adolescents: A moderated mediation model. *BMC Pediatrics*, 24, Article 663.

49. Olson, S. Family dynamics and adolescent mental health // Child Development Research. – 2021. – Vol. 2021. – Art. 987654. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34228575/

50. Olson, C. M. Familial factors in the development of social anxiety disorder in children and adolescents // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. – 2021. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34228575/

51. Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.

52. Pfeifer, J. H., Allen, N. B. Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence // Biological Psychiatry. – 2020. – Vol. 88, No. 12. – P. 927–938. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33334434/

53. Pfeifer, J. H., Allen, N. B. Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopment and internalizing symptoms // Biological Psychiatry. – 2021. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33334434/

54. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. Fear of missing out and its consequences on adolescent well-being // Computers in Human Behavior. – 2022. – T. 139. – Article 107611

55. Rapee, R. M., Schniering, C. A., Hudson, J. L. Anxiety disorders in children and adolescents: a summary and overview of the literature // Behaviour Research and Therapy. – 2023. – Vol. 164. – Art. 104167. – URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322320319053?utm

56. Rapee, R. M., et al. Adolescent anxiety: Mechanisms and intervention strategies // Journal of Youth and Adolescence. – 2023. – URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10842370/

57. Smetaniuk, P. Excessive smartphone use, social anxiety, and emotional regulation difficulties: Cross-cultural perspectives // Journal of Behavioral Addictions. – 2023. – 12(3). – 221–232

58. Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N., Carter, B. Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: A systematic review // Journal of Behavioral Addictions. – 2023. – 12(1). – C. 1–24

59. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., Kuss, D. J. Mind over matter: The role of mindfulness and self-regulation in preventing smartphone addiction // Addictive Behaviors Reports. – 2022. – 16. – Article 100462

60. Xie, W., et al. Adolescent brain development and emotion regulation // Frontiers in Psychology. – 2021. – Vol. 12. – Art. 635487

61. Young, K. S., de Abreu, C. N. Internet addiction in clinical practice. – Springer, 2020

62. Zhao, L., Li, J., Wang, X. Functional alterations in prefrontal–striatal circuits in smartphone addiction: Evidence from fMRI studies // NeuroImage: Clinical. – 2022. – 36. – 102189
63. https://naurok.com.ua/opituvalnik-ch-spilbergera-trivozhnosti-shkolyariv-378254.html - сайт для вчителів "На урок".
64. https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html - бібліотека методичних матеріалів "Всеосвіта".
65. https://psycho-test.org/uk/test/phone_addiction_test.html - сайт психологічних тестів.
66. https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10997/1/%D0%9D%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF_%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D1%83%20%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf – Кваліфікаційна робота освітнього ступеня "магістр" на тему: особливості прояву залежності від смартфонів серед різних вікових груп молоді, Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка
67. https://www.termedia.pl/Problematic-internet-activities-among-Ukrainian-adolescents-gender-r-nand-psychosocial-differences,117,52275,0,1.html – Problematic internet activities among Ukrainian adolescents: gender and psychosocial differences (2023), Klimanska M., Haletska I., Klymanska L. та ін.
68. https://amazoniainvestiga.info/check/78/11-124-133.pdf - A study of cyber-addictions in Ukrainian youth (2024), Hanhan Y., Yang Y., Porpulit O., Melnichuk I., Synitska T.
69. https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/101 - Psychological features of internet addiction in adolescent children (2025), Myroslava Mushkevych.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним [63].

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4

8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4

25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Б

Методика "Шкільна тривожність" Філліпса.

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філліпса [64]. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти "так" (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?

2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?

3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?

5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив тебе?

6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?

7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?

11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, на скільки добре ти з ним впорався?

22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?

24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?

25. Чи працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?

27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких діти ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, чи втрачають повагу ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись особливими привілеями, яких немає у інших дітей у класі?

42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші діти?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу на його виконання?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу контрольну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-е питання дитина відповіла "так", в той час як в ключі цього питання – "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, – прояв тривожності.

При обробці підраховується:

— загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;
— число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43. Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45. Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26. Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22. Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28. Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника):

1. **Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його включення в життя школи.

2. **Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. **Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т. д.

4. **Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. **Страх ситуації перевірки знань** - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. **Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. **Низька фізіологічна опірність стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. **Проблеми і страхи у відносинах зі вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Додаток В

Тест на залежність від смартфону [65].

1. Як часто ви перевіряєте свій телефон протягом дня?

a. Кожні 5-10 хвилин

b. Кожні 30 хвилин

c. Кілька разів на годину

d. Кілька разів на день

2. Як ви реагуєте, коли не можете знайти свій телефон?

a. Паніка, не можу займатися нічим іншим

b. Сильне занепокоєння, активно шукаю

c. Легкий дискомфорт, але можу почекати

d. Спокійно, знайду потім

3. Чи використовуєте ви телефон під час прийому їжі?

a. Завжди, не можу їсти без телефону

b. Часто, особливо коли їм один

c. Іноді, якщо нікого немає поруч

d. Рідко або ніколи

4. Як телефон впливає на ваш сон?

a. Постійно перевіряю перед сном і після пробудження

b. Часто засинаю з телефоном в руках

c. Іноді дивлюсь перед сном, але не завжди

d. Не використовую перед сном

5. Чи відчуваєте ви фантомні вібрації телефону?

a. Дуже часто, навіть коли телефон не при мені

b. Досить часто, особливо коли чекаю дзвінка

c. Іноді, але рідко

d. Ніколи

6. Як ви поводите себе в черзі або під час очікування без телефону?

a. Не можу уявити такого – завжди маю телефон

b. Дуже нудно, постійно думаю про телефон

c. Можу почекати, але краще з телефоном

d. Не відчуваю дискомфорту

7. Чи перевіряєте ви телефон серед ночі?

a. Кілька разів за ніч

b. Іноді, якщо прокинувся

c. Дуже рідко

d. Ніколи

8. Чи використовуєте ви телефон у ванній кімнаті?

a. Завжди, навіть під час душу

b. Часто, особливо в туалеті

c. Іноді, якщо чекаю важливий дзвінок

d. Ніколи

9. Як ви реагуєте на низький заряд батареї?

a. Паніка, негайно шукаю зарядку

b. Сильне занепокоєння, намагаюсь зарядити якомога швидше

c. Легкий дискомфорт, але можу почекати

d. Спокійно, заряди пізніше

10. Чи відчуваєте ви тривогу, коли немає мережі або інтернету?

a. Так, це викликає у мене сильну тривогу

b. Досить сильно засмучує

c. Трохи дратує, але не критично

d. Не хвилює мене

11. Чи перериваєте ви розмову з людиною через телефон?

a. Завжди, якщо телефон сповіщає

b. Часто, особливо якщо це важливе сповіщення

c. Іноді, якщо дуже важливо

d. Ніколи

12. Чи використовуєте ви телефон під час прогулянки?

a. Завжди, не можу гуляти без телефону

b. Часто, особливо якщо йду один

c. Іноді, щоб зробити фото

d. Рідко або ніколи

13. Чи перевіряєте ви телефон відразу після пробудження?

a. Так, це перше, що я роблю

b. Часто, але не завжди

c. Іноді, якщо чекаю щось важливе

d. Рідко або ніколи

14. Чи використовуєте ви телефон під час кіно або театру?

a. Так, постійно

b. Часто, якщо нудно

c. Іноді, щоб перевірити час

d. Ніколи

15. Чи відчуваєте ви провину за надмірне використання телефону?

a. Так, але не можу зупинитися

b. Іноді, коли розумію, що витратив забагато часу

c. Рідко, не вважаю це проблемою

d. Ніколи

16. Чи намагалися ви зменшити час використання телефону?

a. Так, але не виходить

b. Так, але важко дотримуватися

c. Іноді думав про це

d. Ні, не бачу потреби

17. Чи використовуєте ви телефон під час водіння?

a. Так, постійно

b. Часто, якщо стою в пробці

c. Іноді, на світлофорі

d. Ніколи

18. Чи перевіряєте ви телефон під час зустрічей з друзями?

a. Так, постійно

b. Часто, якщо немає активної розмови

c. Іноді, щоб перевірити час

d. Рідко або ніколи

19. Чи використовуєте ви телефон для втечі від незручних ситуацій?

a. Так, завжди

b. Часто, це мій спосіб уникнути незручностей

c. Іноді, якщо дуже некомфортно

d. Рідко або ніколи

20. Чи відчуваєте ви фізичний дискомфорт без телефону?

a. Так, як без частини тіла

b. Досить сильно, як без гаманця

c. Трохи незручно

d. Ніякого дискомфорту

21. Чи витрачаєте ви більше часу в телефоні, ніж планували?

a. Так, завжди

b. Часто, важко контролювати

c. Іноді

d. Рідко або ніколи

22. Чи ігноруєте ви реальних людей через телефон?

a. Так, часто

b. Іноді, якщо щось важливе в телефоні

c. Рідко, тільки в екстрених випадках

d. Ніколи

23. Чи перевіряєте ви телефон навіть під час важливих справ?

a. Так, постійно

b. Часто, не можу стриматися

c. Іноді, якщо чекаю щось важливе

d. Ніколи

24. Чи відчуваєте ви залежність від соцмереж або ігор у телефоні?

a. Так, це серйозна проблема

b. Так, але не дуже сильна

c. Трохи, але не заважає життю

d. Немає залежності

25. Чи впливає телефон на вашу продуктивність?

a. Так, дуже сильно

b. Досить сильно, але намагаюся боротися

c. Трохи, але не критично

d. Ніяк не впливає

Ключ і шкала інтерпретації

Оцінювання (кожне питання):

- **a → 4 бали**
- **b → 3 бали**
- **c → 2 бали**
- **d→ 1 бал**

(Мінімальна сума: 25 (25×1). **Максимальна сума:** 100 (25×4))

Інтерпретація (рекомендована):

- **75–100 балів** – висока/виражена залежність від телефону (рекомендовано діяти: цифровий детокс, звернутися до психолога за підтримкою при потребі).
- **50–74 бали** – помірна залежність / значні проблеми з контролем часу.
- **26–49 балів** – слабкі/помірні ознаки залежності.
- **25 балів** – мінімальний/немає ознак залежності.

Додаток Г

Шкала залежності від смартфону SAS-SV (Smartphone Addiction Scale – Short Version) [66].

	Пункти	Цілком незгодний	Незгодний	Злегка незгодний	Злегка згодний	Згодний	Цілком згодний
1	Пропускаю заплановані справи через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
2	Мені важко сконцентруватися в класі під час виконання завдань через використання смартфона.	1	2	3	4	5	6
3	Відчуваю біль у зап'ястях або задній частині шиї під час використання смартфону.	1	2	3	4	5	6
4	Я би не зміг пережити відсутність смартфону.	1	2	3	4	5	6
5	Відчуваю нетерпіння та відчуваю себе роздратованим, коли не тримаю в руках смартфон.	1	2	3	4	5	6
6	Я завжди думаю про свій смартфон, навіть коли я його не використовую.	1	2	3	4	5	6
7	Я ніколи не відмовлюсь від використання смартфону, навіть коли моє життя сильно страждатиме від цього.	1	2	3	4	5	6

8	Постійно перевіряю свій смартфон, щоб не пропустити розмови інших людей в твітер, фейсбук або інстаграм.	1	2	3	4	5	6
9	Використовую смартфон довше, ніж планував (збирався).	1	2	3	4	5	6
10	Люди, які мене оточують, кажуть, що я занадто багато користуюся смартфоном.	1	2	3	4	5	6

Ключ та інтерпретація:

Підрахунок:

— Сума всіх балів за 10 пунктами (від 10 до 60).

— Чим вище показник, тим вище рівень залежності від смартфона.

Рекомендовані порогові значення (Kwon et al., 2013):

— Юнаки: ≥ 31 бал – ризик залежності

— Дівчата: ≥ 33 бали – ризик залежності

(У деяких адаптаціях використовується поріг ≥ 30 / 32 відповідно.)