

УДК [159.9.07 + 159.922.8]
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-20>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГАДЖЕТІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Літвінова Ольга Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, педагогіки та філософії

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

litvinova1992@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5261-6358>

Венгер Наталя Сергіївна,

здобувач другого (магістерського) рівня спеціальності «Психологія»

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

nata.venger@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9788-410X>

Мета. Статтю присвячено актуальній проблемі вивчення залежності від гаджетів та її впливу на психічний стан підлітків. Мета статті – емпірично дослідити особливості використання смартфону серед підлітків та з'ясувати його вплив на психічний стан підлітків.

Методи. Для досягнення поставленої мети використовувалася низка методів та методик: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування (авторська анкета «Роль мобільного телефону в моєму житті»); тестування (методика «Шкала залежності від смартфона, коротка версія для підлітків» – «SAS-SV»; методика визначення рівня тривожності «Шкала Спілбергера», в адаптації Ю.Л. Ханіна, методика «Самопочуття, активність, настрої» П. Мирошнікова; статистичні методи – кореляційний аналіз (критерій К. Пірсона).

Результати. У дослідженні впливу гаджетів (на прикладі смартфона) взяли участь 60 підлітків, середній вік яких становив 13,7 років, які всі є постійними користувачами смартфонів. Констатовано, що більшість підлітків використовують мобільний телефон не тільки за його основним призначенням, а в більшості випадків – для користування його додатковими можливостями – для фото, відеозйомки, як можливість виходу в Інтернет, для ігор та розваг. Підлітки витрачають для користування смартфонами від трьох до п'яти годин на день, втрачаючи самоконтроль, має місце нав'язливе бажання постійної перевірки сповіщень (поведінка пильності), поява соматичних проблем. Кореляційний аналіз дозволив установити позитивні зв'язки на рівні статистичної значущості між показниками залежності від смартфона та рівнем активності підлітків, реактивною та особистісною тривожністю; негативні кореляційні зв'язки отримано між показниками залежності від смартфона та рівнем самопочуття та настрою.

Висновки. З'ясовано, що використання сучасних гаджетів, а саме смартфонів, має негативний вплив на самопочуття, настрої підлітків у бік їх погіршення в разі неможливості довгий час користуватися пристроєм або, навпаки, – за рахунок збільшення проведеного часу біля екрану смартфона. Доведено вплив залежності від смартфона на рівень активності підлітків та рівень їхньої тривожності.

Ключові слова: гаджетозалежність, технострес, поведінка пильності, тривожність, зміна настрою, самопочуття.

EMPIRICAL STUDY OF THE INFLUENCE OF GADGETS ON THE MENTAL STATE OF ADOLESCENTS

Litvinova Olga Volodymyrivna,

Candidate of Psychological Science,

Associate Professor at the Department of Psychology, Pedagogy and Philosophy

Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

litvinova1992@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5261-6358>

Venger Natalia Serhiivna,

Applicant of the Second (Master) Level Specialty «Psychology»

Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

nata.venger@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9788-410X>

Purpose. The article is devoted to the actual problem of studying gadget addiction and its impact on the mental state of adolescents. Purpose of the article is an empirical study of the features of smartphone use among adolescents, and to find out its impact on the mental state of adolescents.



Methods. To achieve this purpose a number of methods and techniques were used: theoretical – analysis, synthesis, generalization of scientific literature on the problem of research; empirical – questionnaires (author's questionnaire “The role of mobile phone in my life”); testing (“The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents (SAS-SV)” method; “The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory” method of determining the level of anxiety, adapted by Y.L. Khanin; “Well-being, activity, mood” method by P. Miroshnikov (“SAN technique”)); statistical methods – correlation analysis (K. Pearson Criterion).

Results. The study of influence of gadget addiction (on the example of a smartphone) involved 60 adolescents, whose average age is 13,7 years, who are all regular users of smartphones. It was stated that most teenagers use a mobile phone not only for its main purpose, but in most cases to use its additional features – for taking pictures and videos, as an opportunity to use Internet, for games and entertainment. Adolescents spend three to five hours a day using smartphones, losing self-control, an obsessive desire to constantly check notifications (vigilance behaviour), and the appearance of somatic problems take place. Correlation analysis allowed to establish positive correlations at the level of statistical significance between the indicators of smartphone addiction and the level of activity of adolescents, state and trait anxiety; negative correlations are obtained between the indicators of smartphone addiction and the level of well-being and mood.

Conclusions. It was found that use of modern gadgets, namely smartphones has a negative impact on the well-being, the mood of adolescents in the direction of their deterioration when it is impossible to use the device for a long time or vice versa when increasing the time spent at the smartphone screen. The influence of smartphone addiction on the level of activity of adolescents and their level of anxiety has been proved.

Key words: *gadget addiction, technostress, vigilance behaviour, anxiety, mood swings, well-being.*

Вступ

У зв'язку зі стрімким розвитком Інтернет-технологій, штучного інтелекту поширення й особливої актуальності натепер набуває проблема гаджет-залежності. Залежність від мобільного телефону (смартфону) є найпоширенішою формою гаджет-адикції, що неофіційно визнана хворобою XXI століття. Номофобія, технострес, синдром електронного екрану (Electronic Screen Syndrom) – терміни, пов'язані із проблемою поширення гаджет-та технологічної залежностей, які з'явилися відносно недавно, проте вже набули швидкого розповсюдження та гостроти. Якщо спочатку Інтернет викликав технологічну залежність, то нині, у зв'язку з поширенням майже на всі верстви населення, сотовий телефон став джерелом поведінки, що потенційно викликає залежність, особливо після появи смартфонів.

Гаджети та Інтернет-технології стали невід'ємною частиною життя сучасної людини, надаючи практично необмежений доступ до інформації та розваг (соціальні мережі, наприклад Facebook, стали не тільки засобом спілкування, але й своєрідним джерелом новин; ресурс YouTube замінив телевізор; месенджер Telegram поєднує в собі різні формати спілкування та розваг). Незважаючи на те, що використання гаджетів (комп'ютерів, планшетів, мобільних телефонів та ін.) розширює комфорт і можливості людей у повсякденному житті, наприклад, шляхом надання необмеженого доступу до інформації та можливості бути на зв'язку з людьми в будь-якому кутку світу, зловживання користуванням гаджетами може перерости в залежність і мати багато шкідливих наслідків для людини.

Особливо уразливими до формування різних залежностей вважаються підлітки, що зумовлено соціально-психологічними особливостями розвитку на даному етапі онтогенезу

та несформованістю особистості індивіда, який легко може піддаватися впливу оточуючих авторитетів. При цьому гострота проблем формування, попередження й лікування нехімічних залежностей у підлітків (на відміну від хімічних залежностей) набула особливої уваги лише протягом останніх десятиліть, що ускладнюється неоднозначними підходами в класифікації нехімічних адикцій. Унаслідок формування нехімічних залежностей (у тому числі гаджет-залежності) у підлітка можуть з'являтися психосоматичні розлади і як результат прямого впливу небезпечних видів залежної поведінки, і як результат впливу нездорового способу життя, пов'язаного із залежністю; соціальна дезадаптація; особистісні деформації (збільшення агресивності, тривожності тощо). Прояви й симптоми адикції від смартфона можуть бути різноманітними і багатогранними. Науковці доводять наявність зв'язків між залежністю від мобільного телефону й депресією, тривожністю, стресом, низькою самооцінкою тощо.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

На думку дослідників, синдром гаджет-адикції формується не безпосередньо від самого технічного засобу, а від його мультимедійних функцій (Лобанова, Калашнікова, 2017), адже сучасні технологічні пристрої (смартфони, планшети, комп'ютери, сучасні смарт-телевізори та ін.) дають можливість користувачам дивитись відео/фільми, знімати відео/фото/і робити «селфі», здійснювати пошук в Інтернеті, грати в ігри, користуватись соціальними мережами й месенджерами, телефонувати і відправляти SMS та багато іншого. Крім того, залежність від гаджетів у багатьох аспектах схожа на Інтернет-залежність та тісно переплітається з нею.

О.М. Бондар зазначає, що гаджетозалежність – психічний розлад, нав'язливе бажання

взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, в якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. У такому стані ігнорується потреба в їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності (Бондар, 2019).

Гаджет-адикція – залежність від маніпуляції з технічними засобами, такими як комп'ютери, телефони, смартфони, MP3-плеєри, портативні DVD-плеєри; цифрові диктофони; цифрові відео- й фотокамери, побутові прилади. Формуванню й поширенню такого роду адикції сприяє сам процес розроблення, виробництва нових технічних засобів, їх удосконалення, розширення спектру функціональних можливостей тощо (Лобанова, Калашнікова, 2017).

Залежність від гаджетів і нових технологій відбувається в значній мірі через те, що вони пропонують індивіду негайну сенсорну стимуляцію. Надання гаджетами задоволення швидким і легким способом завдяки постійній сенсорній стимуляції можуть активувати центри винагороди мозку. V. Dunckley зазначає, що використання розважальних функцій гаджетів, наприклад, гра у відеоігри, стимулює вироблення дофаміну – гормону задоволення. Навіть саме очікування моменту, коли можна буде грати у відеогру (використання гаджету) стимулює викид дофаміну (Dunckley, 2014). Тривала як фізіологічна, так і сенсорна активність може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, зав'язати нормальному функціонуванню особистості. У розвитку гаджет-залежності виділяють такі ознаки: 1) використання технології може викликати толерантність, тобто індивіду з кожним разом необхідно буде взаємодіяти з гаджетом довший час; 2) оскільки в разі повторюваної сенсорної стимуляції виникає залежність, в індивіда виникає бажання постійно використовувати гаджет, який надає цю сенсорну стимуляцію; 3) виникнення гаджет-залежності може викликати прояви симптомів абстиненції. Заборона на використання гаджетів або збільшення часу на неможливість користуватися ним призводить до дискомфорту, занепокоєння, дратівливості та інших, пов'язаних із цим симптомів (Selva J. M. М.Б 2011). Цифрові/Інтернет-платформи також надають інструменти для кібербулінгу, про що свідчить зростання кібербулінгу в деяких країнах. Соціальні мережі також пов'язують з проблемами сприйняття власного тіла і розладів харчування (Parkes, Sweeting, Wight, & Henderson, 2013).

Р. Браун сформулював шість компонентів, спільних для всіх видів адикцій: пріоритетність (saliency), ейфорія (euphoria), підвищення толерантності (tolerance), симптоми відміни (withdrawal symptoms), конфлікт (conflict), рецидив (relapse) (Brown, 1993). Ці компо-

ненти пізніше допрацював М. Гріффітс: пріоритетність (saliency), зміна настрою (mood modification), толерантність (tolerance), симптоми відміни (withdrawal symptoms), конфлікт (conflict), рецидив (relapse) (Griffiths, 1995).

Дослідження американського фонду сім'ї Кайзер (KFF) стосовно використання підлітками медіагаджетів виявило збільшення часу користування мультимедійними пристроями при досягненні дітьми вікової групи 11–14 років (у порівнянні з віковою групою 8-10 pp.): збільшення перегляду телеконтенту на 1 год 22 хв/день, на 1 год 14 хв/день більше прослуховування музики, на 1 год/день збільшується використання комп'ютеру і на 24 хв. – гра у відеоігри (Lamontagne, Singh, 2010). Дослідження фонду KFF також виявило, що підлітки віком 11–14 років проводять майже 9 годин/день перед екранами гаджетів (сумарне використання комп'ютерів, смартфонів, телевізорів і т.д.), а віком 15–18 років – майже 7,5 годин/день, з них у середньому 4,5–5 годин витрачається на перегляд розважального контенту по телевізору. За рік цей час сумарно досягає 114 повних днів, проведених перед екраном для розваги (сюди не входить час, який підлітки проводять за комп'ютером в школі в освітніх цілях або вдома для виконання домашніх завдань) (Rideout, Foehr, 2010).

Згідно зі статистикою міжнародного дослідницького проекту ESPAD, проведеного у 2019 р. в Україні серед підлітків 14–17 років, лише 6,7% відповіли, що не користувалися соціальними мережами жодної години в робочі дні. Дані опитування демонструють, що в будні дні близько 48,6% підлітків проводять у соціальних мережах до 3-х годин на день, а 44,7% – 4-х та більше годин, а у вихідні дні – 39% респондентів користуються соціальними мережами до 3-х годин включно та 54,9% – від 4-х годин та більше. Більше половини (55,4%) опитаних визнають, що проводять забагато часу в соціальних мережах. Практично кожен четвертий (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах, а ще 43,6% зазначили, що їхні батьки кажуть, що вони проводять забагато часу в соціальних мережах (Балакірєва, 2019).

Надмірне використання гаджетів несе загрозу індивіду ще й тому, що викликає технострес. R. Clute зазначає, що найбільш частими симптомами техностресу є паніка й тривога, за якими слідує почуття ізоляції/фрустрації, дратівливості, гнів, виснаження, збільшення кількості помилок, прогули, хвороби, низький моральний дух/невпевненість у собі, вигорання й труднощі з концентрацією уваги (Clute, 1998). Феномен техностресу натепер доволі поширений, його вплив відчувають на собі сучасні користувачі гаджетів.



Технострес викликає тривожність, призводить до безсоння і, як наслідок, до серйозних проблем із ментальним здоров'ям та психосоматикою (Тіето, Офуа, 2010).

Внаслідок формування нехімічних залежностей (у тому числі гаджет-залежності) в особистості можуть з'являтися соматичні розлади (і як результат прямого впливу небезпечних видів залежної поведінки, і як результат впливу нездорового способу життя, пов'язаного із залежністю); соціальна дезадаптація (збільшення конфліктів з оточуючими, розрив соціальних зв'язків, втрата роботи або виключення з навчального закладу, загострення особистісних проблем, сімейні проблеми, девіантна поведінка); особистісні деформації (загострення акцентуацій та розладів особистості, руйнування системи мотивів, цінностей та індивідуальної моралі, збільшення агресивності та тривожності) (Лютій, 2013).

Виходячи з актуальності даної проблеми та її розповсюженості, метою статті є емпіричне дослідження впливу використання гаджетів, а саме мобільних телефонів (смартфонів), на психічний стан підлітків, виокремлення основних проблем у психічному розвитку підлітка внаслідок надмірного використання мобільного телефону (смартфону).

2. Методологія та методи

Для реалізації мети даної статті було використано ряд методів та методик:

- *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз, узагальнення, синтез, вивчення та аналіз психологічної, педагогічної, та спеціальної літератури;

- *емпіричні* – анкетування (авторська анкета «Роль мобільного телефону в моєму житті»); тестування (методика «Шкала залежності від смартфона, коротка версія для підлітків» (The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents, «SAS-SV») для визначення наявності залежності від смартфона; методика визначення рівня тривожності «Шкала Спілбергера» (за адаптацією Ю. Л. Ханіна), методика «Самопочуття, активність, настрої» П. Мирошнікова).

- *статистичні методи* – кореляційний аналіз К. Пірсона.

Методологічними засадами дослідження виступили сучасні напрями дослідження нехімічних залежностей (М. Гріффітс, О. Єгоров, А. Котляров, М. Ларкін, І. Маркс) та залежності від гаджетів (К. Брод, В. Данклі, Р. Клут) і мобільного телефону (Т. Легг, Дж. Робертс та ін.).

3. Результати та дискусії

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 підлітків, учнів загальноосвітніх шкіл м. Кременчука та м. Львова, середній вік респондентів становив 13,7 років. У результаті проведеного анкетування за допомогою авторської анкети виявлено, що 100% опи-

туваних володіють мобільними телефонами, крім дзвінків та SMS, підлітки найчастіше використовують свої смартфони для фото, відеозйомки та користування соціальними мережами (78% опитаних), слухають музику в аудіоплеєрі телефону (75%), а також користуються Інтернетом, месенджерами та будильником (70%). Переглядають відео чи фільми на телефоні 2/3 опитаних (66,7%), а в ігри грають майже 60% опитаних. Опитування показало, що майже 45% підлітків постійно користуються смартфоном протягом дня; 25% опитаних розмовляють по телефону більше 30 хв.; майже 15% опитаних говорять по телефону більше години протягом дня. При цьому на інші потреби, крім дзвінків та SMS, більше половини опитаних витрачає більше 3-х годин свого часу на смартфон (18,3% – від 3 до 5 год., 45% – більше 5 год.); лише 6,7% проводить у смартфоні не більше 30 хв. на день.

Найчастіше підлітки носять свій телефон у кишені брюк (2/3 опитаних) або тримають у руці (66,7%), що є одними з найбільш небезпечних для організму варіантів носіння телефону. Також більше половини опитаних під час сну тримають телефон недалеко біля ліжка, а 15% взагалі залишають свій телефон на ліжку біля подушки/під подушкою, що також є дуже шкідливим для організму. Хоча майже всі опитувані (96,7%) дали відповідь, що знають про шкоду від мобільного телефону, серед переліку можливого негативного впливу мобільного пристрою найбільш згадуваним є погіршення зору (75% респондентів); лише 25% опитаних знає, що смартфон може викликати залежність. При цьому 11,7% досліджуваних дотримуються думки, що в разі правильного користування смартфоном (помірно) він не несе шкоди здоров'ю, а майже 16,7% опитаних вважають, що мобільний пристрій зовсім не несе ніякої шкоди для здоров'я. Більшість опитаних не буде звертати увагу, якщо на їхній телефон довгий час не приходять сповіщення/дзвінки (86,7%), проте 13,3% будуть частіше перевіряти телефон, щоб упевнитись, що вони не пропустили сповіщення.

Опитування показало, що майже 45% стали використовувати телефон частіше протягом останнього року. Майже половина підлітків нервувала б, якщо б їхній телефон зламався та їм деякий час прийшлося бути без нього. Потрібно зазначити, що дослідження проводилося в період лютого-березня 2021 р., коли в Україні діяли карантинні обмеження, школярі перейшли на змішане навчання й більшість із них використовувала смартфони для онлайн-навчання.

Gutierrez J., Rodrigues de Fonseca F., Rubio G. зазначають, що використання мобільних

телефонів для підлітків є настільки важливим, що вони не вимикають його на ніч, що сприяє «поведінці пильності», яка ускладнює відпочинок. Дотичне дослідження показало, що 27% підлітків (11-14 років) визнали, що ніколи не вимикають свої мобільні телефони, і ця поведінка посилюється з віком, тому у віці 13-14 років уже кожен третій підліток ніколи не вимикає свій мобільний. Автори визначають, що вік отримання першого телефону також має значення – якщо перший телефон купується дитині до 13-ти років, то показники проблемного використання та залежності будуть більш імовірні (Gutierrez J., Rodrigues de Fonseca F., Rubio G., 2016).

З огляду на мобільні та Інтернет-можливості смартфона він може стати соціальною проблемою, оскільки його використання може спричинити такі характеристики залежності, як толерантність, абстинентність, складність виконання повсякденних активностей, слабкий вольовий контроль над імпульсами (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Методика «Шкала залежності від смартфона, коротка версія для підлітків» (The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents, «SAS-SV») спрямована на виявлення залежності від використання смартфона через апеляцію до проявів позитивного очікування щодо використання даного пристрою, відстороненість від інших справ, орієнтованість на кіберпростір, надмірне використання пристрою, толерантність. Якщо аналізувати дані методики, виходячи з основних питань, спрямованих на виявлення маркерів залежності, то маємо такі результати:

- готові пропускати заплановані справи через використання смартфона 13,3% респондентів;
- відчують біль у зап'ястках та шиї, коли користуються смартфоном – 8,3%;
- не змогли би пережити відсутність смартфона – 36,7%;
- відчують себе нетерплячими, дратівливими, коли не тримають смартфон у руці – 13,3%;
- не перестануть користуватися смартфоном, навіть якщо їхнє життя буде страждати від цього – 18,3%;

- постійно перевіряють смартфон, щоб не пропустити розмови інших людей у Фейсбуці або Інстаграмі – 35%;

- користуються смартфоном довше, ніж збиралися – 35%;

- оточення помічає, що використання смартфоном занадто тривале – 30%.

Отримані результати дозволяють констатувати, що для підлітків залежність від смартфона проявляється збільшенням часу користування, появою негативних емоційних реакцій за відсутності смартфона, необхідністю постійного тримання смартфона в полі зору та постійною перевіркою стану соціальних мереж щодо зацікавленості життям інших людей в онлайн-контенті, появою негативних соматичних симптомів. Проведення методики показало, що 25% досліджуваних за результатами проведеної методики демонструють наявність залежності від мобільного телефону, маючи за сумою балів більше ніж 31 для дівчат та 35 – для хлопців, більшість із яких становлять хлопці – 60% з усієї вибірки залежних.

Для вивчення психічного стану підлітків було використано методику для визначення рівня тривожності «Шкала Спілбергера» в адаптації Ю.Л. Ханіна та методику «САН» П. Мирошнікова. Результати цих методик дозволили провести кореляційний аналіз зв'язків між діагностичними змінними, такими як: залежність від смартфона, самопочуття, активність, настрої, реактивна тривожність та особистісна тривожність (табл. 1).

Результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати, що існують зворотні кореляційні зв'язки між схильністю підлітків до залежності від смартфона та рівнем їхнього самопочуття ($r = -0,58$; $p \leq 0,001$), між залежністю від смартфона і настроєм підлітків ($r = -0,216$; $p \leq 0,05$), що говорить про те, що самопочуття та настрої підлітків ускладнюються під впливом занадто довгого використання смартфона або, навпаки, у випадку занадто довгої відсутності даного пристрою та неможливістю користування ним.

Зловживання мобільними телефонами, на думку дослідників, спричиняє ригідність

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між діагностичними змінними (коефіцієнт кореляції К. Пірсона)

Діагностичні змінні	Значення коефіцієнту Пірсона	Рівень статистичної значущості
	Результати методики «Шкала залежності від смартфона, коротка версія для підлітків»	
Самопочуття	-0,58	$p \leq 0,001$
Активність	0,137	$p \leq 0,05$
Настрої	-0,216	$p \leq 0,05$
Реактивна тривожність	0,380	$p \leq 0,01$
Особистісна тривожність	0,353	$p \leq 0,01$



та біль у м'язах, синдром комп'ютерного зору (втома, сухість, нечіткість зору, почерво- ніння очей), слухові та тактильні ілюзії – від- чуття того, що ви почули дзвоник або відчули вібрацію телефону, а також біль та слабкість у пальцях та зап'ясті (Aggarwal KK., 2013).

Установлено прямі кореляційні зв'язки на рівні статистичної значущості між залежністю від смартфону та активністю підлітків ($r = 0,137$; $p \leq 0,05$), рівнями їхньої реактивної ($r = 0,38$; $p \leq 0,01$) та особистісної ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$) тривожності. Отже, залежність від смартфону визначається наявним рівнем тривожності й може бути викликана бажанням позбутися даного емоційного стану за рахунок переходу від реального життя до життя в онлайн за допомогою смартфону. Активність підлітків у даному випадку буде зумовлена бажанням усунути перешкоди щодо використання гаджету або ж постійною навігацією в онлайн-просторі для пошуку необхідного контенту.

Використання мобільних телефонів впливає на зміни в природних комунікативних механізмах, які призводять до того, що підлітки готові безперервно спілкуватися телефоном, писати SMS, перевіряти сторінки в соціальних мережах, що порушує процес звичайного життя, впливає на появу відчуття тривоги, дискомфорту, погіршення самопочуття та настрою в ситуації вимушеної деривації від мобільного зв'язку.

Висновки

Таким чином, залежність від гаджетів і нових технологій відбувається в значній мірі через те, що вони пропонують індивіду негайну сенсорну стимуляцію через активування центрів винагороди мозку, вироблення дофаміну; проте тривала як фізіологічна, так і сенсорна активність може призвести до нега-

тивних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, заважати нормальному функціонуванню особистості, особливо ще недостатньо сформованій психіці підлітка. Визначено, що залежність від мобільного телефону – це нехімічна технологічна залежність, що передбачає зловживання індивідом смартфоном. З'ясовано, що залежність від мобільного телефону є найпоширенішою формою гаджет-адикції, а підлітки є найбільш уразливою групою з високим ризиком надмірного використання смартфону. Проблемне використання смартфону пов'язано з розладами самопочуття, настрою, активності, появою тривожності внаслідок знаходження довгого часу без гаджету або відсутності сповіщень на нього; збільшенням часу щодо використання пристрою; зниженням самоконтролю; появою неприємних фізіологічних відчуттів. Визначено, що надмірне використання гаджетів викликає технострес і, як наслідок, тривожність, безсоння, дратівливість, фрустрацію, що, врешті-решт, призводить до серйозних проблем із ментальним здоров'ям та психосоматикою.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в необхідності з'ясування гендерного аспекту зловживання смартфоном, знаходження зв'язків між залежністю та рівнем самооцінки, рівнем імпульсивності, агресивності тощо, а також у розробленні ефективних стратегій превенції щодо даного виду технологічної адикції. Мобільний телефон можна розглядати як об'єкт легкої залежності для особистостей, які є більш уразливими та мають супутні особистісні проблеми. При цьому необхідно розуміти, що мобільний телефон уже ніколи не піде з нашого життя, створюючи можливість більш швидкої комунікації та зручності в Інтернет-середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : методичний посібник. Рівне : РУГ, 2019. 46 с.
2. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.) та ін. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.
3. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
4. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2013. № 11 (270). С. 158–166.
5. Aggarwal KK. Twenty-six percent doctors suffer from severe mobile phone-induced anxiety: excessive use of mobile phone can be injurious to your health. *Indian J Clin Pract.* (2013) 24:7–9. URL: <https://inlnk.ru/WE7Ej> (дата звернення: 16.06.2021).
6. Brown R.I.F. Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In *W. R. Eadingtone & J. A. Cornelius, Gambling Behavior and Problem Gambling*. Reno : University of Nevada Press, 1993. P. 241–272.
7. Children & Young People's Mental Health in the Digital Age. Shaping the Future / by OECD. URL: <https://inlnk.ru/WlZg6> (дата звернення 30.04.2021).
8. Clute R. Technostress: A Content Analysis. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED423911.pdf> (дата звернення: 30.04.2021).
9. Duncley V.L., M.D. Electronic Screen Syndrome : An Unrecognized Disorder? Screentime and the rise of mental disorders in children. URL: <https://cutt.ly/onqAEtq> (дата звернення: 01.04.2021).

10. Griffiths M.D. A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. № 10. С. 191–197. URL: <https://inlnk.ru/bnzkl> (дата звернення: 18.04.2021).
11. Gutierrez J., Rodrigues de Fonseca F., Rubio G. Cell-Phone Addiction : A Review. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5076301/> (дата звернення: 27.06.2021).
12. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents / M. Kwon et al. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/> (дата звернення: 03.05.2021).
13. Lamontagne S., Singh R. Daily Media Use Among Children and Teens Up Dramatically From Five Years Ago. URL: <https://cutt.ly/LnqIZj3> (дата звернення: 15.07.2021).
14. Do television and electronic games predict children’s psychosocial adjustment? *Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study* / A. Parkes et al. URL: <https://adc.bmj.com/content/98/5/341> (дата звернення: 21.07.2021).
15. Rideout V.J., Foehr U.G., Roberts D.F. Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. *Report by the Kaiser Family Foundation*. URL: <https://inlnk.ru/r3YEw> (дата звернення: 02.07.2021).
16. Tiemo P.A., Ofua J.O. Technostress: Causes, symptoms and coping strategies among Librarians in University libraries. *Educational Research*. December 2010 Special issues. Vol. 1(12). P. 713–720. URL: <https://inlnk.ru/bK1Ek> (дата звернення: 30.06.2021).
17. Selva J.M.M. Tecnoestrés: Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital. 2011. URL: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3522 (дата звернення: 21.07.2021).

REFERENCES:

1. Bondar O.M. (2019). *Hadzhetomaniia: chy varto perezhyvaty za molode pokolinnia : metodychnyi posibnyk [Gadget addiction : whether to worry about the younger generation : a guide]*. Rivne : RUH [in Ukrainian].
2. Kurinnia, vzhyvannia alkoholu ta narkotychnykh rečovyn sered pidlitkiv, yaki navchajutsia : poshyrennia y tendentsii v Ukraini : za rezultaty doslidzhennia 2019 roku v ramkakh mizhnarodnoho proektu «Evropeiske opytuvannia uchniv shchodo vzhyvannia alkoholu ta inshykh narkotychnykh rečovyn – ESPAD / O.M. Balakirieva (ker. avt. kol.), D.M. Pavlova, N-M.K. Nhuien, O.H. Levtsun, N.P. Pyvovarova, O.T. Sakovych; O.V. Fliarkovska (2019). [Smoking, alcohol and drug use among adolescents studying : prevalence and trends in Ukraine : according to the results of a 2019 study in the framework of the international project “European survey of students on alcohol and other drug use – ESPAD”]. Kyiv : TOV “OBNOVA KOMPANI” [in Ukrainian].
3. Lobanova A.S., Kalashnikova L.V. (2017) *Robota z pidlitkami-deviantamy: sotsiologichnyi ta psyholohichnyi aspekty : pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Working with deviant adolescents : sociological and psychological aspects : a textbook for students of higher educational institutions]*. Kyiv Vyd-vo “Karavela” [in Ukrainian].
4. Liutyi V.P. (2013). Nekhimichni adyksiї yak predmet sotsialnoї roboty [Non-chemical addictions as a subject of social work]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky) – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University (pedagogical sciences)*. . 11 (270), 158–166 [in Ukrainian].
5. Aggarwal K.K. (2013). Twenty-six percent doctors suffer from severe mobile phone-induced anxiety: excessive use of mobile phone can be injurious to your health. *Indian J Clin Pract* 24:7–9. DOI : <http://blogs.kkaggarwal.com/2013/06/26-doctors-suffer-from-severe-mobile-phone-induced-anxiety-excessive-use-of-mobile-phone-can-be-injurious-to-your-health/>
6. Brown R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. *In W. R. Eadington & J. A. Cornelius, Gambling Behavior and Problem Gambling*. Reno : University of Nevada Press. 241-272.
7. Children & Young People’s Mental Health in the Digital Age. Shaping the Future / by OECD (2018). DOI : <https://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>
8. Clute R. (1998). Technostress: A Content Analysis. DOI : <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED423911.pdf>.
9. Dunckley V.L., M.D. (2012). Electronic Screen Syndrome : An Unrecognized Disorder? Screentime and the rise of mental disorders in children. DOI: <https://cutt.ly/onqAEtq> (дата звернення 01.04.2021).
10. Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10. 191-197. DOI : <https://inlnk.ru/r9aER>
11. Gutierrez J., Rodrigues de Fonseca F., Rubio G. (2016). Cell-Phone Addiction : A Review. DOI : <https://inlnk.ru/bxz3k>
12. Kwon M., Kim D.J., Cho H., Yang S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. DOI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/>
13. Lamontagne S., Singh R. (2010). Daily Media Use Among Children and Teens Up Dramatically From Five Years Ago. DOI : <https://cutt.ly/LnqIZj3>.
14. Parkes A., Sweeting H., Wight D., Henderson M. (2013). Do television and electronic games predict children’s psychosocial adjustment? *Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study*. DOI : <https://adc.bmj.com/content/98/5/341>.
15. Rideout V. J., Foehr U. G. and Roberts D. F. (2010). Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. *Report by the Kaiser Family Foundation*. DOI : <https://inlnk.ru/r3YEw>
16. Tiemo, P. A., Ofua, J. O. (2010). Technostress: Causes, symptoms and coping strategies among Librarians in University libraries. *Educational Research*. 1(12). 713–720. DOI : <https://inlnk.ru/bK1Ek>.
17. Selva J. M. M. (2011). Tecnoestrés: Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital. DOI : http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3522.