

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ



МЕЛЬНИК Ю. Б., СТАДНІК А. В.

Опитувальник з думскролінгу

Методичний посібник



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.

Опитувальник з думскролінгу

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2025

УДК 159.9.07:124(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.5.2025>

М 48

Укладачі:

Мельник Ю. Б.

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,
психолог вищої кваліфікаційної категорії,
“Практичний психолог – методист”

Стаднік А. В.

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Рекомендовано

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Погоджено

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник з думскролінгу: метод. посіб.
М 48 (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 12 с.
<https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.5.2025>

Методичний посібник “Опитувальник з думскролінгу” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 12 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелом, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

Видано за рахунок авторів.

УДК 159.9.07:124(072)

Cite this manual in APA style as:

Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2025). *Opytuvalnyk z dumskrolinhu [Doomscrolling Questionnaire]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.5.2025>

© Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2025.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	7
Анкета.....	7
Бланк відповідей.....	10
ЛІТЕРАТУРА.....	11

Опитувальник з думскролінгу

ВСТУП

Методичний посібник “Опитувальник з думскролінгу” розкриває основні положення української версії опитувальника Doomscrolling Questionnaire (Melnyk & Stadnik, 2024) із 12 пунктів.

Опитувальник думскролінгу (DQ-12) – це діагностичний інструментарій, що може застосовуватися за прямим призначенням та як допоміжний засіб для діагностики залежних розладів особистості.

Опитувальник DQ-12 має 12 питань, які оцінюються за шкалою Лайкерта: «Ніколи» – 0 балів; «Іноді» – 1 бал; «Часто» – 2 бали; «Регулярно» – 3 бали; «Завжди» – 4 бали.

Опитувальник має 4 критерія (шкали), за кожним критерієм сформульовано 3 питання, які відображають важкість прояву показників думскролінгу (Таблиця 1).

Таблиця 1. Групування питань за критеріями думскролінгу

Критерії	Номери питань за групами		
	1 група	2 група	3 група
Залежність	1	5	9
Ригідність	2	6	10
Психічне здоров'я	3	7	11
Рефлексія	4	8	12

Підрахунок балів:

- отримані бали за питаннями першої групи (1-4) залишаються не змінні;
- отримані бали за питаннями другої групи (5-8) помножуються на 2;
- отримані бали за питаннями третьої групи (9-12) помножуються на 3.

Отже, за 4 питаннями першої групи максимальна кількість балів може складати – 16, другої – 32, третьої – 48. Діапазон балів може коливатися від 0 до 96.

Залежно від отриманої кількості балів визначається важкість прояву думскролінгу, яка має такі рівні: мінімальна, легка, помірна, помірно важка, важка. Інтерпретація симптомів зазначених рівнів наведена в Таблиці 2.

Перед початком діагностування клієнт має уважно ознайомитися з інструкцією та самостійно заповнити бланк для відповідей (Таблиця 3).

Оскільки опитувальник ґрунтується на самозвіті клієнта, психолог або лікар повинен перевірити всі відповіді.

Остаточний результат указується з урахуванням того, наскільки добре респондент зрозумів опитувальник, а також іншої релевантної інформації від клієнта. Під час індивідуального чи групового діагностування психолог має утримуватися від додаткових роз'яснень або особистої інтерпретації питань.

Таблиця 2. Рівні важкості прояву та інтерпретація симптомів думскролінгу

Кількість балів	Важкість прояву думскролінгу	Інтерпретація симптомів думскролінгу
0 – 16	Мінімальна	Є певний інтерес до хвилюючих новин в Інтернет, але процес і час перегляду легко контролюються вольовими зусиллями. Перегляд новин відбувається для отримання актуальної, життєво важливої інформації. Іноді виникає стан хвилювання за своє життя та життя близьких внаслідок отримання негативної інформації з Інтернет. Фізіологічні та психічні показники в нормі.
17 – 36	Легка	Є підвищений інтерес до хвилюючих новин в Інтернет та активні підписки на стрічки новин, які визивають стурбованість, цей процес слабо контролюється вольовими зусиллями. Перегляд новин пояснюється потребою в пошуку відповіді на актуальні питання (допомога близьким, прийняття рішення, вирішення проблеми). Прагнення тримати інформацію під контролем, бути в курсі останніх подій. Є нав'язливі думки про приховування правдивої інформації в Інтернет. Може виникати апатія, а також порушення сну.
37 – 60	Помірна	Регулярне слідкування за аналізом та прогнозами негативних новин. Перегляд новин створює ілюзію контролю, відчуття безпеки й захищеності. Спостерігаються незначні порушення фізіологічних та психічних показників. З'являються невротичні симптоми, а також внутрішнє тремтіння та напруга внаслідок отримання негативної інформації з Інтернету. Турбують порушення сну (важко заснути, періоди безсоння вночі).
61 – 80	Помірно важка	Час перебування в Інтернеті не контролюється, перегляд негативних новин багато разів щодня. Стан невизначеності та непорозуміння, незважаючи на активний перегляд новин. Наявні порушення фізіологічних та психічних показників. Проявляються тривога, страх або дратівливість внаслідок перегляду негативних новин на телебаченні, в Інтернет. Виникає недовірливість, схильність накручувати і перебільшувати негативні

Опитувальник з думскролінгу

		новини. З'являються прояви соціальної ізоляції, надмірна сонливість вдень та/або повна зміна режиму сну і безсоння внаслідок активного слідкування за негативними новинами. Можливі порушення харчової поведінки (відсутність апетиту або переїдання) внаслідок отримання негативної інформації з Інтернет.
		Існує стійка залежність до перегляд негативних новин на телебаченні, в Інтернет. Активне читання коментарів та обговорень негативних новин в чатах. Наявні прояви агресії, якщо створюються обмеження в перегляді негативної, агресивної інформації. Може виникати депресивний стан або ступор внаслідок активного слідкування за негативними новинами.
81 – 96	Важка	Виражені порушення фізіологічних та психічних показників. Постійна тривога, внутрішнє тремтіння, напруга. Крім того, може бути притуплення розумових процесів, зниження мотивації, відмова від реальної комунікації з оточенням внаслідок отримання негативної інформації з Інтернет. Можливі порушення харчової поведінки (періоди анорексії або булімії) внаслідок активного споживання негативних новин.

Діапазони шкали відповідають кривій нормального розподілу, що дозволяє порівнювати різні набори даних.

Методика може використовуватися в дистанційному форматі за допомогою технічних засобів. Проведені авторами дослідження (Melnyk et al., 2024; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022, 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (<https://doi.org/10.26697/sri.research-projects>), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 30.0.

Переваги DQ-12:

1. Має короткий та простий зміст для самостійного заповнення клієнтом.
2. Застосовується в кількох формах (психологом або респондентом самостійно).
3. Полегшує діагностику залежних розладів особистості.
4. Оцінює вираженість симптомів думскролінгу.
5. Має високу валідність і стандартизацію.

Опитувальник може використовуватися в клінічних і дослідницьких умовах, психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження залежної поведінки. Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, наскільки Вам притаманні описані нижче думки, почуття чи дії.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як Ви оцінюєте твердження щодо себе: 1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – регулярно, 5 – завжди. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я маю підписки на сторінки новин в Інтернет та включені сповіщення на оновлення новин, які я переглядаю декілька разів щодня:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

2. Коли я переглядаю новини в Інтернет, я не помічаю, як швидко минає час:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

3. Я переглядаю новини, прагнучі знайти відповіді на питання, які мене цікавлять (як вирішити проблему, як ухвалити важке рішення, як допомогти близьким):

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

Опитувальник з думскролінгу

4. Іноді я відчуваю, що багато часу приділяю перегляду новин задля отримання ілюзії контролю та впевненості в майбутньому:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

5. Для мене стало звичним кожен ранок починати з перегляду новин негативного змісту та закінчувати добу пізньої ночі, переглядаючи такі новини в Інтернет:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

6. Мене жахає те, що я бачу в соціальних мережах, але я не можу переключитися на щось інше:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

7. Я відчуваю, що знаходжусь у стані невизначеності та непорозуміння, слідкуючи за негативними новинами чи напружу, начебто скоро станеться щось погане:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

8. Я намагаюся слідкувати за негативними подіями в соцмережах, прагнучі з'ясувати, чи справді вони відбулися:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";

- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

9. Коли я прокидаюсь вночі, то дивлюся в Інтернет поточні новини, щоб бути в курсі, чи не сталось останнім часом чогось поганого:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

10. Мені важко перестати дивитися негативні новини, читати коментарі та утриматися від обговорення їх у соціальних мережах:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

11. Поточні негативні новини викликають у мене порушення харчування, тривогу, страх або дратівливість:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

12. Я уважно слідкую за аналізом новин, негативними прогнозами у соціальних мережах та вважаю, що правдиву інформацію від мене приховують або замовчують:

- 1 - "ніколи";
- 2 - "іноді";
- 3 - "часто";
- 4 - "регулярно";
- 5 - "завжди".

Опитувальник з думскролінгу

Таблиця 3. Бланк відповідей

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

ЛІТЕРАТУРА

1. Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2024). *Doomscrolling Questionnaire*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/9786177089161.2024>
2. Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>
3. Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>
4. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
5. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>
6. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>

Навчальне видання

Опитувальник з думскролінгу

методичний посібник

МЕЛЬНИК Юрій Борисович
СТАДНІК Анатолій Володимирович

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.5.2025>



Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64¹/₆
Гарн. "Times". Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-17
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
<https://institute.culturehealth.org>

Харківська обласна громадська організація "Культура Здоров'я"
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
<https://doi.org/10.26697/publisher>; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Мельник
Юрій
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ



**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ

Методичний посібник “Опитувальник з думскролінгу” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 12 пунктів. Наведено літературу з першоджерелом, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697



Книга та інші опубліковані елементи
ліцензовані за Creative Commons
"Attribution" 4.0 Worldwide

KRPOCH Publishing

