

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

«Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків»

Виконала: здобувачка 4 курсу, 4 групи

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Рудницька Марта-Марія Богданівна

Науковий керівник: доцент кафедри, к. психол. н., доцент Рєпнова Тетяна Петрівна

Рецензент: доцент кафедри, к. політ. н., доцент Третьякова Тетяна Миколаївна

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідуюча кафедрою психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Рудницької Марти-Марії Богданівни

1. Тема роботи: «Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків».

Керівник роботи: доцент кафедри, к. психол. н., доцент Репнова Тетяна Петрівна

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» __ 2026 року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____ 2026 року

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу М.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу М.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	лютий, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

Рудницька М.-М.Б.

_____ (ініціал та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Репнова Т.П.

_____ (ініціал та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Рудницька М-М. Б. Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену комп'ютерної залежності, розкрито психологічний зміст соціальної активності у підлітковому віці. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 30 школярів та випускників ЗОШ м. Одеси з використанням авторської анкети, тесту на інтернет-залежність К. Янг та тесту на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікової-Заріпової та А.Р. Шакурової). Результати засвідчили неоднорідність вибірки за рівнем цифрової залежності: у 23,4% підлітків виявлено високий рівень комп'ютерної залежності, у 43,3% - середній, що супроводжується зниженням живого спілкування, труднощами контролю часу перебування онлайн та емоційним дискомфортом за відсутності доступу до інтернету. Встановлено, що надмірне занурення у віртуальний простір корелює зі зниженням соціальної активності, звуженням кола реальних контактів та перевагою онлайн-комунікації. Розроблено практичні рекомендації для профілактики та корекції негативного впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, інтернет-залежність, соціальна активність, підлітки, віртуальне спілкування, адиктивна поведінка, профілактика.

ABSTRACT

Rudnytska M-M. B. The impact of computer addiction on the social activity of adolescents.

Bachelor's research project for the qualification degree of Bachelor in specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The qualification paper is dedicated to the study of the impact of computer addiction on the social activity of adolescents. The paper provides a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the phenomenon of computer addiction and reveals the psychological content of social activity in adolescence. The empirical study was conducted on a sample of 30 schoolchildren and graduates of a secondary school in Odesa, using the author's questionnaire, K. Young's Internet Addiction Test, and the Computer Addiction Test (by A.R. Drozdikova-Zaripova & A.R. Shakurova). The results showed heterogeneity in the sample regarding the level of digital addiction: 23.4% of adolescents showed a high level of computer addiction, and 43.3% - a medium level, which is accompanied by a decrease in live communication, difficulties in controlling online time, and emotional discomfort in the absence of Internet access. It has been established that excessive immersion in the virtual space correlates with decreased social activity, a narrowing of real-life contacts, and a preference for online communication. Practical recommendations for the prevention and correction of the negative impact of computer addiction on the social activity of adolescents have been developed.

Keywords: computer addiction, internet addiction, social activity, adolescents, virtual communication, addictive behavior, prevention.

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1 Етапи проведення емпіричного дослідження.....	13
1.2. Аналіз результатів анкетування.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Практичні рекомендації для профілактики та корекції комп'ютерної залежності та її негативного впливу на соціальну активність підлітків.....	34
ВИСНОВОК.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життя, що особливо помітно впливає на підлітків. Комп'ютерні технології та інтернет стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, виконуючи не лише пізнавальну та комунікативну функції, а й все частіше виступаючи засобом втечі від реальності. За даними сучасних досліджень, поширеність комп'ютерної та ігрової залежності серед підліткової вікової групи досягає критичних показників, що становить серйозну загрозу для їхнього психічного здоров'я та соціального розвитку.

Особливої уваги заслуговує проблема впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. Саме в підлітковому віці формується система міжособистісних стосунків, закладаються основи комунікативної компетентності, відбувається становлення особистості в соціумі. Надмірне занурення у віртуальний простір може призводити до деформації цих процесів: зниження потреби в реальному спілкуванні, труднощів у встановленні контактів, соціальної ізоляції, порушення академічної успішності та погіршення стосунків із батьками та однолітками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема комп'ютерної залежності бере свій початок у працях зарубіжних дослідників, які заклали її теоретико-методологічне підґрунтя. Першими дослідниками Інтернет-залежності і фактично родоначальниками нового напрямку в психологічній науці - психології залежності від Інтернету - стали К. Янг та І. Голдберг [31;26]. Вперше це явище було описано в 1995 році доктором Айвеном Голдбергом, який виділив такі основні симптоми Інтернет-залежності: використання комп'ютерних ігор викликає хворобливий негативний стресовий стан або дистрес. [26]. Систематичне емпіричне дослідження цього явища провела К.

Янг, яка на основі модифікації критеріїв патологічного гемблінгу створила діагностичний опитувальник та виявила значні поведінкові відмінності між залежними та незалежними користувачами Інтернету [31]. Теоретичне підґрунтя для вивчення комп'ютерної залежності розробив М. Гріффітс, який запропонував «компонентну модель адикції», що включає шість ключових компонентів (залежність, зміна настрою, толерантність, синдром відміни, конфлікт, рецидив), які є спільними для всіх видів залежностей, включаючи технологічні [27].

На думку Т. Дубрової, підлітковий вік - це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, які дуже часто дитина змінює віртуальним спілкуванням [10]. Макаренко О. М., Постова О. В. досліджували вплив комп'ютерної залежності на соціалізацію підлітків 11–15 років. Автори рекомендують: не ізолювати підлітка, працювати в школі та залучати однолітків [17]. Атаманчук Н. М. розглядала комп'ютерну залежність підлітків як актуальну проблему сучасного підліткового середовища, яка негативно впливає на соціальну активність, комунікацію та академічну успішність [2]. Сьогоднішні темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку всіх інших галузей. Без комп'ютерів і комп'ютерних мереж не обходиться жодна організація чи установа у світі. Комп'ютери стрімко впровадилися в людське життя, а ми часто не усвідомлюємо того, що починаємо багато в чому залежати від них [15].

У звіті ВООЗ, підготовленому на основі дослідження «Поведінка дітей шкільного віку щодо здоров'я» (HBSC) за участю майже 280 000 підлітків віком 11, 13 та 15 років із 44 країн, виявлено зростання поширеності проблемного використання соціальних мереж з 7% у 2018 році до 11% у 2022 році. Також встановлено, що 12% підлітків перебувають у зоні ризику проблемного геймінгу. Автори звіту наголошують на необхідності впровадження програм цифрової грамотності в школах, забезпечення доступу до психологічної допомоги та посилення контролю за діяльністю соціальних платформ [11]. Дослідження Rahman, проведене на вибірці з 800 підлітків 9-х та 10-х класів,

виявлено, що 9,3% респондентів мають залежність від електронних ігор, а 28,3% – від використання соціальних мереж [29].

У праці Кошової та Кресана розглядаються теоретико-методологічні засади психології девіантної поведінки, зокрема аналізуються чинники виникнення та механізми формування різних форм відхилень у поведінці підлітків. Автори акцентують увагу на тому, що сучасні форми девіацій, зокрема комп'ютерна та інтернет-залежність, безпосередньо впливають на соціальну активність особистості, призводячи до звуження кола реального спілкування, зниження соціальної ініціативи та порушення процесів соціальної адаптації [13]. В науковій роботі Мудрика систематизовано теоретичні підходи до вивчення феномену залежної (адиктивної) поведінки, розглянуто механізми її формування, класифікацію та психологічні особливості різних видів залежностей. Значну увагу приділено аналізу комп'ютерної та інтернет-залежності як поширених форм адиктивної поведінки серед підлітків [18].

В праці Бабаєвої, Войскунського та Смысловой, вміщеній в хрестоматію з психології залежності, аналізується проблема впливу Інтернет-середовища на розвиток та функціонування особистості [3]. В науковій роботі Багдасарян та Саргсян досліджуються особливості впливу комп'ютерних технологій та Інтернету на психічний і соціальний розвиток молодших школярів [4]. В дослідженні Вакуліч розглядає психологічні чинники, які сприяють виникненню інтернет-залежності у підлітковому віці, та обґрунтовуються напрями профілактичної роботи [5].

Праця Вінтюка розглядає психологічні механізми формування комп'ютерної залежності та обґрунтовуються можливості її профілактики та подолання [6]. У науковій роботі Войскунського, яка є однією з перших ґрунтовних праць з проблеми інтернет-залежності у вітчизняній психології, аналізуються актуальні питання феноменології, діагностики та профілактики залежності від Інтернету [7]. Праця Гомана та Гефнер аналізує проблему комп'ютерної залежності серед сучасної молоді, розглядаються причини її виникнення, механізми формування та соціальні наслідки [8]. У науковій

роботі Кардашян розглядаються питання профілактики психосоматичних проявів у школярів із комп'ютерною ігровою залежністю [12]. В праці Курик розглядається проблема впливу електромагнітних полів комп'ютера на здоров'я дітей, аналізуються фізіологічні та психологічні ризики тривалого перебування дитини за комп'ютером [14]. Праця Лещенко аналізує проблему комп'ютерної залежності у дітей та підлітків, розглядаються причини її виникнення, симптоми та соціальні наслідки [16]. Стеценко у праці аналізує позитивні та негативні аспекти використання комп'ютера дітьми [19].

Дослідження Федоренко аналізує комп'ютерну ігromанію як чинник правопорушень серед неповнолітніх. Ігрова залежність призводить до деформації соціальних зв'язків, зниження соціальної активності, порушення комунікативних навичок, що у поєднанні з іншими факторами може сприяти девіантній поведінці [21]. Праця Федоренко розглядає проблему комп'ютерної ігromанії неповнолітніх з позиції юридичної психології. Автор аналізує вплив ігрової залежності на соціальну активність підлітків, наголошуючи, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми призводить до звуження кола реального спілкування [20]. Чарушников та Гарагулі в своїй науковій роботі аналізують проблему комп'ютерної залежності на основі соціологічного дослідження, як реальної загрози для сучасної молоді [22]. Колективна наукова робота за редакцією К. Янг та К. Набуко де Абреу, яка є фундаментальною працею з проблеми інтернет-залежності, узагальнені результати сучасних досліджень з діагностики, оцінки та лікування цього феномену [28]. Праця Яліярник розглядає вплив інтернет-середовища на формування гендерної ідентичності та життєвого планування підлітків. Автор аналізує, як віртуальний простір опосередковано впливає на соціальну активність підлітків, зокрема на процеси їхньої соціалізації, самоідентифікації та комунікації з однолітками [24]. Шугайло у праці аналізує проблему інтернет-залежності серед дітей та підлітків та розглядає шляхи її профілактики [23]. У праці Ярченко та Дрюк аналізується інтернет-залежність молоді як актуальна соціальна проблема сучасного суспільства [25].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння комп'ютерної залежності та факторів її виникнення у підлітковому віці.
2. Розкрити психологічний зміст соціальної активності підлітків та визначити її основні компоненти.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження комп'ютерної залежності та соціальної активності підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження та виявити особливості впливу комп'ютерної залежності на різні аспекти соціальної активності підлітків.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.
6. Розробити практичні рекомендації для профілактики та корекції негативного впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Об'єкт дослідження - комп'ютерна залежність як форма нехімічної адиктивної поведінки у підлітковому віці.

Предмет дослідження - вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Методологічна база дослідження. У підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано наступні наукові підходи:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формува-

ння обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); тестування (застосування стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження:

1. Авторська анкета «Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків» спрямована на дослідження особливостей використання комп'ютерних технологій підлітками та визначення можливого впливу надмірного перебування у цифровому середовищі на рівень їхньої соціальної активності [1].

2. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг спрямований на виявлення рівня залежності від Інтернету, діагностику симптомів інтернет-адикції та визначення ступеня занурення підлітка у віртуальний простір [9].

3. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Р. Дроздікова-Заріпова та А. Р. Шакурова) спрямований на діагностику рівня сформованості комп'ютерної залежності, визначення емоційного ставлення підлітка до

комп'ютерних ігор та виявлення ризику формування адиктивної поведінки [9].

Елементи наукової новизни. Розроблена авторська анкета «Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків», яка дозволяє комплексно оцінити особливості використання комп'ютерних технологій та їхній вплив на соціальну взаємодію підлітків.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні взаємозв'язку між рівнем комп'ютерної залежності та соціальною активністю підлітків. Дослідження розширює сучасні уявлення про особливості впливу надмірного використання комп'ютерних технологій на міжособистісне спілкування, участь у соціальному житті, взаємодію з однолітками та соціальну адаптацію підлітків.

Практичне значення одержаних результатів. Результати проведеного дослідження дають змогу розробити практичні рекомендації для профілактики та корекції негативного впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, педагогічними працівниками та батьками з метою своєчасного виявлення ознак комп'ютерної залежності.

Публікація автора за темою дослідження: Рєпнова Т.П. Рудницька М. Б. Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної наук.-практ. Конф. / Національний ун-т «Одеська юридична академія» (кафедра психології НУ «ОЮА»), 30 квітня 2026 р. Одеса: НУ «ОЮА».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок. Список використаної літератури налічує 31 найменування, а також робота містить 3 таблиці та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

Проведення дослідження передбачало використання комплексу теоретичних та емпіричних методів, а також психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення особливостей комп'ютерної залежності та її впливу на соціальну активність підлітків.

На першому етапі було визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, окреслено його об'єкт і предмет, а також здійснено добір методів і психодіагностичних методик відповідно до поставлених завдань.

З метою обґрунтування актуальності теми проведено аналіз наукових джерел, який засвідчив, що проблема комп'ютерної залежності підлітків є однією з актуальних у сучасній психології. Водночас питання впливу надмірного використання комп'ютерних технологій на соціальну активність, міжособистісне спілкування та взаємодію підлітків з оточенням потребує подальшого емпіричного вивчення. Це зумовило необхідність проведення власного емпіричного дослідження.

На другому етапі було розроблено авторську анкету «Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків» [1], яку представлено у форматі Google Forms. Такий формат забезпечив зручність проходження опитування, оперативність збору інформації та подальшу автоматизовану обробку результатів.

У дослідженні взяли участь 30 школярів та випускників ЗОШ м. Одеси, що дало змогу сформувати достатньо різноманітну вибірку та підвищити надійність отриманих результатів.

На третьому етапі проведено психодіагностичне обстеження із застосуванням стандартизованих методик:

1. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг - для визначення рівня інтернет-залежності та виявлення її основних проявів [9].

2. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А. Р. Дроздікова-Заріпова та А. Р. Шакурова) - для діагностики вираженості комп'ютерної залежності та оцінки її впливу на різні сфери життєдіяльності підлітків [9].

Перед початком обстеження учасників було поінформовано про конфіденційність отриманих даних та добровільність участі в дослідженні, що сприяло підвищенню достовірності результатів.

На четвертому етапі здійснено систематизацію та аналіз отриманих даних. Проведено кількісну й якісну обробку результатів, визначено рівні комп'ютерної залежності респондентів та проаналізовано особливості їхньої соціальної активності. Також було досліджено взаємозв'язок між вираженістю комп'ютерної залежності та показниками соціальної взаємодії підлітків.

На п'ятому етапі на основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції негативного впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. Рекомендації спрямовані на формування навичок безпечного використання цифрових технологій, розвиток комунікативних умінь та підвищення соціальної активності підлітків.

На завершальному шостому етапі було узагальнено результати дослідження та перевірено висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між рівнем комп'ютерної залежності та соціальною активністю підлітків. Сформульовано висновки, визначено практичне значення отриманих результатів і окреслено перспективи подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

1.2. Аналіз результатів анкетування

На другому етапі дослідження нами було створено авторську анкету, яка складалася з 20 запитань, спрямованих на визначення впливу інтернет-залежності та комп'ютерної залежності підлітків [1].

Для зручності анкета була побудована у Google Forms, у анкетуванні взяло участь 30 осіб з числа школярів та випускників. Базою дослідження був один з ЗОШ міста Одеси.

1. Ваша стать:

30 ответов

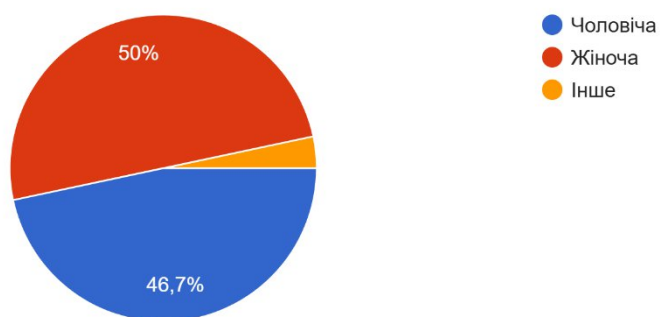


Рисунок 1.1. Стать.

Аналізуючи рисунок 1.1. можна побачити кількість респондентів жіночої статі (50%), чоловічої (46,7%), інше (3,3%).

2. Ваш вік:

30 ответов

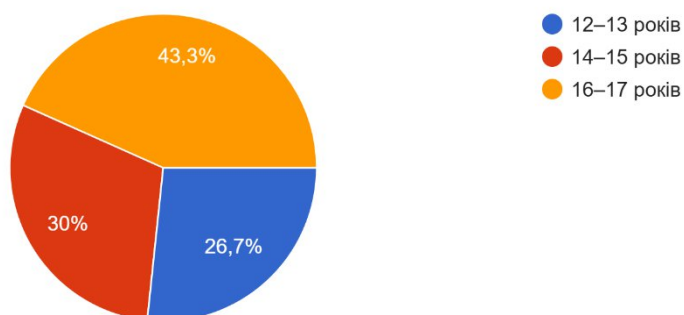


Рисунок 1.2. Вік.

В результаті аналізу отриманих даних з'ясовано, що відповідно до рис. 1.2. вік респондентів становив 16-17 років (43,3%), 14-15 років (30%), 12-13 (26,7%).

3. Скільки годин на день Ви проводите за комп'ютером чи смартфоном?
30 ответов

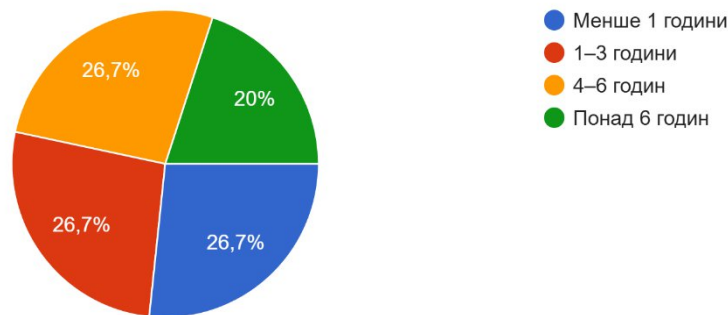


Рисунок 1.3. Годинни проведені за комп'ютером.

На рисунку 1.3 представлено розподіл респондентів за кількістю годин проведення за комп'ютером чи смартфоном. Результати опитування свідчать, що (26,7%) проводять за комп'ютером чи смартфоном менше 1 години на день, (26,7%) - 1-3 години на день, (26,7%) - 4-6 годин на день, а (20%) респондентів - понад 6 годин щодня.

4. Для чого Ви найчастіше використовуєте комп'ютер чи смартфон?
30 ответов

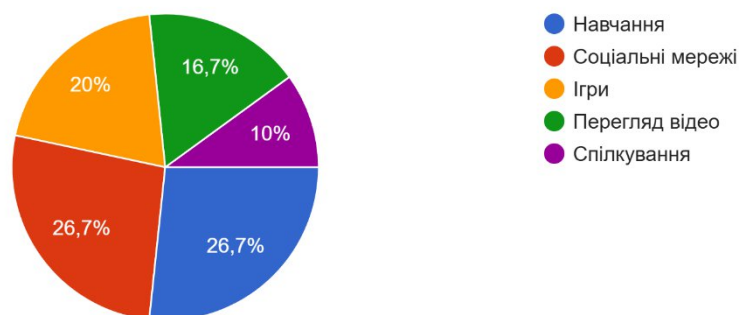


Рисунок 1.4. Використання комп'ютера чи смартфона.

На рисунку 1.4 представлено розподіл відповідей респондентів щодо основних цілей використання комп'ютера чи смартфона. Отримані дані свідчать, що (26,7%) використовують їх для навчання, (26,7%) - для соціальних

мереж, (20%) - для ігор, (16,7%) - для перегляду відео, а (10%) - для спілкування.

5. Чи відчуваєте Ви потребу щодня користуватися гаджетами?
30 ответов

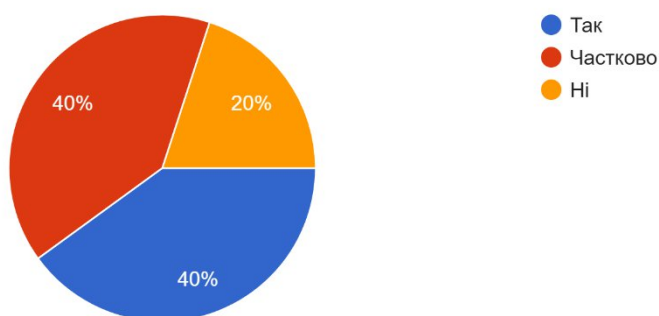


Рисунок 1.5. Потреба користування гаджетами.

На рисунку 1.5 представлено результати опитування щодо потреби користування гаджетами. Згідно з отриманими даними, (40%) респондентів обрали відповідь так, ще (40%) відповіли що частково відчувають потребу та (20%) обрали відповідь ні.

6. Як Ви почуваєтеся, якщо не маєте доступу до Інтернету чи гаджетів?
30 ответов

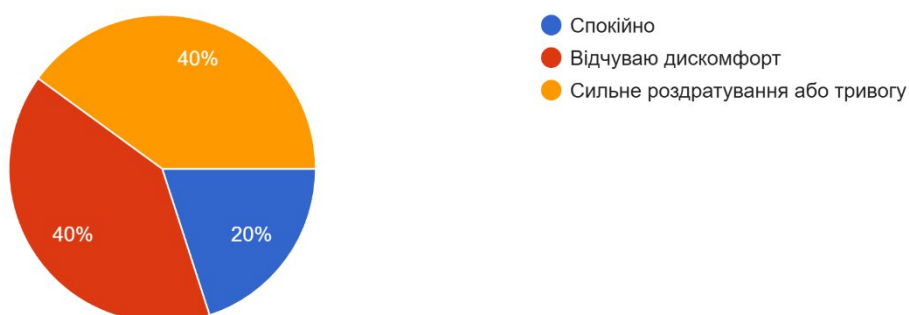


Рисунок 1.6. Самопочуття без доступу до інтернету.

На рисунку 1.6 представлено результати оцінки самопочуття респондентів за відсутності доступу до інтернету. (40%) зазначили, що відчу-

вають дискомфорт, ще (40%) - сильне роздратування та тривогу, тоді як лише (20%) відчуваються спокійно.

7. Чи траплялося Вам проводити за комп'ютером більше години, ніж Ви планували?
30 ответов

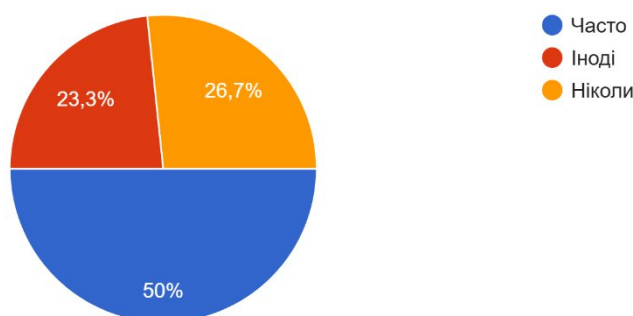


Рисунок 1.7. Проведення більше годин за комп'ютером

На рисунку 1.7 представлено результати щодо перевищення запланованої тривалості користування комп'ютером. (50%) респондентів зазначили, що часто перевищують запланований час, (26,7%) - ніколи цього не роблять, тоді як (23,3%) іноді перевищують запланований час перебування за комп'ютером.

8. Чи впливає використання гаджетів на Ваш сон?
30 ответов

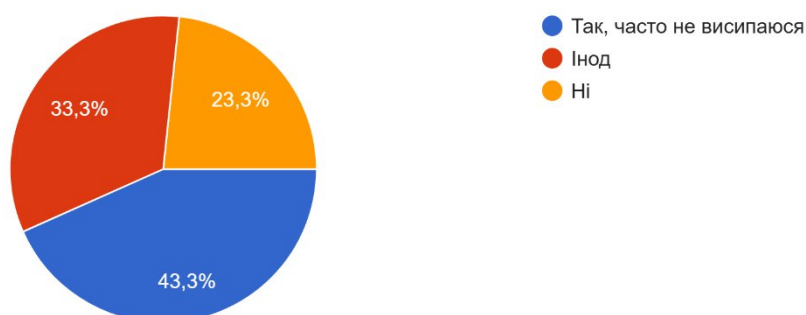


Рисунок 1.8. Вплив гаджетів на сон

На рисунку 1.8 представлено результати щодо впливу гаджетів на сон респондентів. (43,3%) зазначили, що через використання гаджетів вони не висипаються, (33,3%) відповіли «іноді», а (23,3%) - «ні».

9. Як часто Ви спілкуєтесь із друзями наживо?

30 ответов

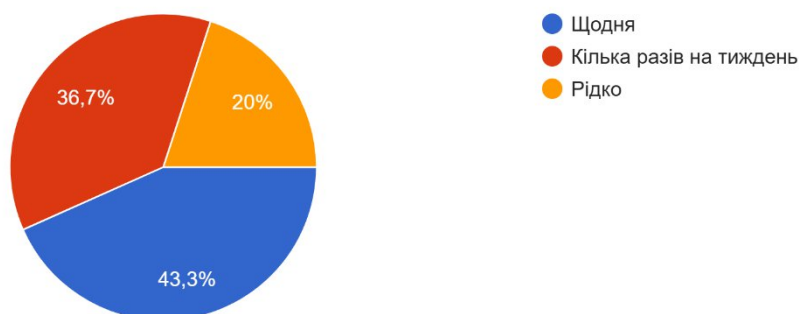


Рисунок 1.9. Спілкування наживо

На рисунку 1.9 представлено результати опитування щодо частоти спілкування респондентів з друзями наживо. Найбільша частка (43,3%) зазначила, що спілкується щодня, (36,7%) - кілька разів на тиждень, тоді як (20%) - рідко.

10. Як комфортніше Вам спілкуватися?

30 ответов

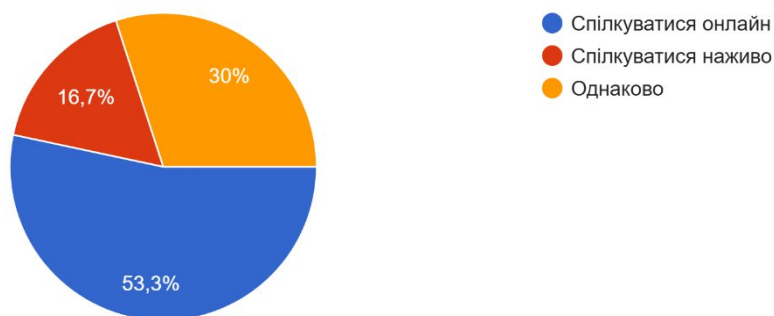


Рисунок 1.10. Комфортне спілкування.

На рисунку 1.10 представлено результати щодо комфортного формату спілкування респондентів. (53,3%) зазначили, що їм комфортніше спілкуватися онлайн, (30%) відповіли, що обидва формати є однаково зручними, а (16,7%) віддали перевагу спілкуванню наживо.

11. Чи берете Ви участь у гуртках, секціях чи позашкільних заходах?

30 ответов

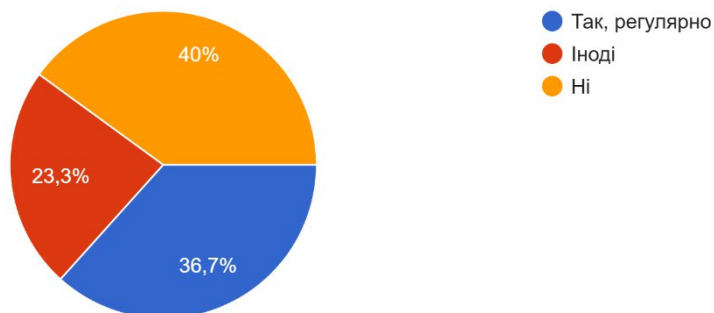


Рисунок 1.11. Участь в секціях чи заходах.

На рисунку 1.11 подано результати опитування щодо участі респондентів у секціях або позашкільній діяльності. (40%) відповіли «ні», (36,7%) - «так, регулярно», а (23,3%) зазначили, що іноді беруть участь.

12. Чи відмовлялися Ви від зустрічей із друзями через комп'ютерні ігри чи Інтернет?

30 ответов

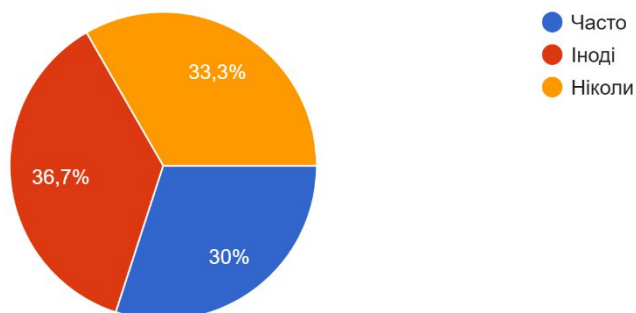


Рисунок 1.12. Відмова в зустрічі через комп'ютерні ігри чи інтернет.

На рисунку 1.12 відображено результати опитування щодо. (36,7%) респондентів зазначили, що іноді відмовляються, (33,3%) - ніколи, тоді як (30%) відповіли «так».

13. Як часто Ви проводите вільний час із сім'єю?
30 ответов

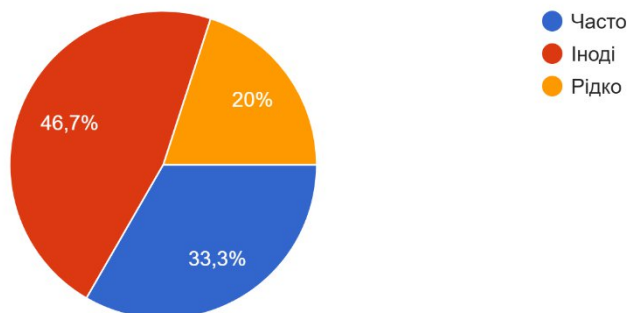


Рисунок 1.13. Проведення часу з сім'єю.

На рис. 1.13 подано результати опитування частоти проведення вільного часу з сім'єю. (46,7%) зазначили, що іноді проводять вільний час з сім'єю, (33,3%) обрали відповідь часто, а (20%) відповіли рідко.

14. Чи зауважували батьки чи близькі, що Ви надто багато часу проводите за гаджетами?
30 ответов

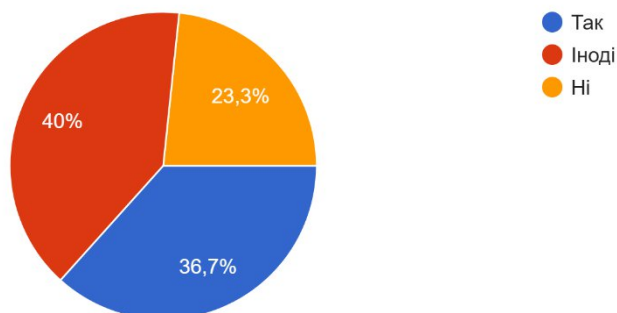


Рисунок 1.14. Зауваження від оточення про проведення більшості часу за гаджетами.

На рисунку 1.14 представлено результати опитування щодо зауважень з боку оточення про надмірне використання гаджетів. Понад (40%) респондентів обрали відповідь «іноді», (36,7%) - «так», а (23,3%) - «ні».

15. Чи впливає використання гаджетів на Вашу успішність у навчанні?

30 ответов

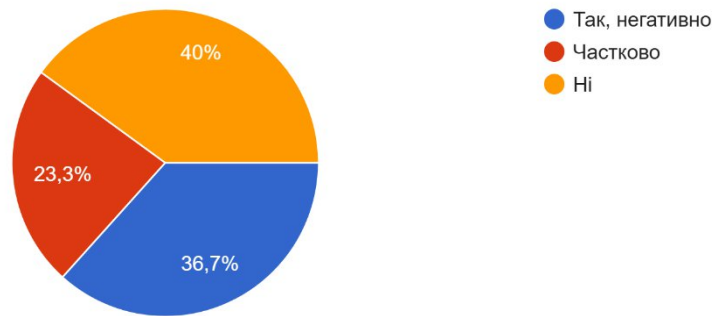


Рисунок 1.15. Вплив гаджетів на успішність в навчанні.

На рисунку 1.15 показано вплив гаджетів на успішність у навчанні. (40%) респондентів відповіли «ні», (36,7%) - «так, негативно», а (23,3%) - «частково».

16. Як часто Ви відчуваєте утому після тривалого користування гаджетами?

30 ответов

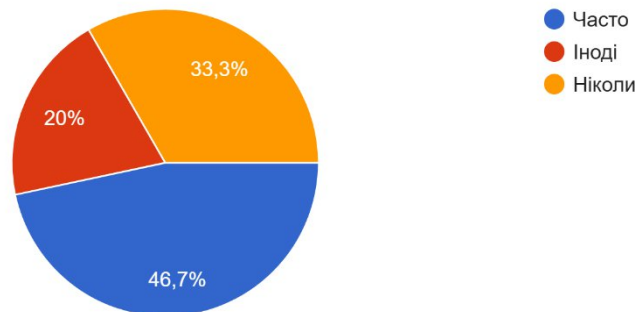


Рисунок 1.16. Відчуття втоми після тривалого користування гаджетами.

Аналіз рисунка 1.16 показує результати щодо частоти відчуття втоми після тривалого користування гаджетами. (46,7%) респондентів відповіли «часто», (33,3%) - «ніколи», тоді як (20%) - «іноді».

17. Чи легко Вам припинити користування комп'ютером чи телефоном?
30 ответов

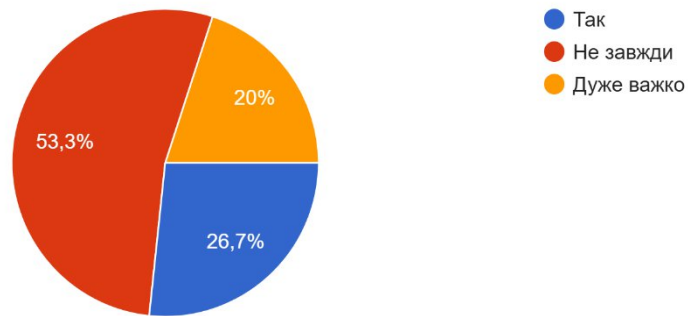


Рисунок 1.17. Припинення користування комп'ютером чи телефоном.

Аналіз рисунка 1.17 стосується легкості припинення користування гаджетами. (53,3%) респондентів відповіли «не завжди», (26,7%) - «так, легко», тоді як (20%) - «дуже важко».

18. Чи відчуваєте Ви нестачу живого спілкування?
30 ответов

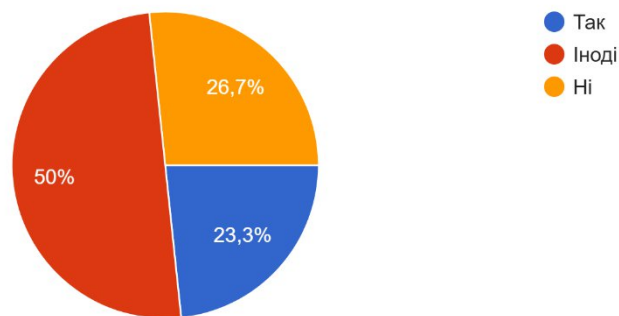


Рисунок 1.18. Нестача живого спілкування.

Аналіз рисунка 1.18 вказує на відчуття нестачі живого спілкування. (50%) респондентів відповіли «іноді», (26,7%) - «ні», тоді як (23,3%) - «так».

19. На Вашу думку, комп'ютерна залежність впливає на соціальну активність підлітків?
30 ответов

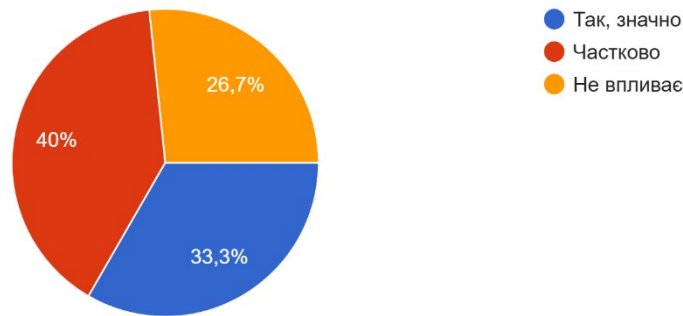


Рисунок 1.19. Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність.

Аналіз рисунка 1.19 щодо впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність респондентів показав, що (40%) вважають, що вона частково впливає, (33,3%) - що впливає значно, а (26,7%) - що не впливає.

20. Чи хотіли б Ви зменшити час користування гаджетами?
30 ответов

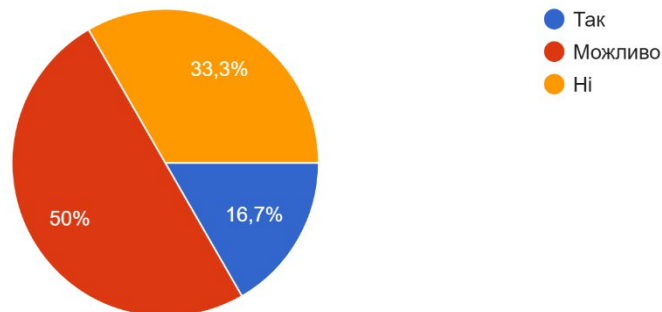


Рисунок 1.20. Бажання зменшити користування гаджетами.

На рисунку 1.20 відображено бажання респондентів зменшити користування гаджетами. (50%) опитаних відповіли «можливо хотіли б зменшити», (33,3%) - «ні», (16,7%) - «так».

Результати анкетування засвідчили різний рівень вираженості ознак комп'ютерної залежності та неоднакові прояви соціальної активності підлітків. Зокрема, респонденти відрізняються за тривалістю користування гаджетами, основними цілями їх використання, а також за суб'єктивним ставленням до необхідності онлайн-активності.

Отримані дані свідчать про варіативність поведінкових та соціальних характеристик вибірки: частина підлітків демонструє високу залученість до цифрового середовища, супроводжувану зниженням рівня живого спілкування, труднощами у контролі часу користування та емоційним дискомфортом при відсутності доступу до інтернету. Водночас інша частина респондентів характеризується більш збалансованим використанням гаджетів і збереженням активних соціальних контактів у реальному житті.

Узагальнені результати анкетування стали емпіричною основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між інтенсивністю використання цифрових технологій і рівнем соціальної активності підлітків, а також для виявлення можливих ризиків формування комп'ютерної залежності в досліджуваній вибірці.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для підтвердження гіпотези нами був здійснений третій етап наукового дослідження, на якому проведено психодіагностичне обстеження респондентів.

Із різномаяття психодіагностичного інструментарію обрали наступні психодіагностичні методики:

1. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг.[9]
2. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова).[9]

Ці стандартизовані, валідні та надійні психодіагностичні методики дозволяють комплексно дослідити рівень інтернет - залежності та комп'ютерної залежності у підлітків, а також визначити особливості їхньої взаємодії з цифровим середовищем. Зокрема, вони дають змогу оцінити ступінь сформованості залежної поведінки, рівень залученості до онлайн-активності та її вплив на соціальну активність респондентів.

Респонденти були попереджені про конфіденційність даних, що забезпечило їм комфорт під час обстеження і підвищило достовірність результатів.

Результати психодіагностичного обстеження подані у вигляді кількісних показників за шкалами інтернет - залежності та комп'ютерної залежності, що дає змогу визначити рівень залученості респондентів до цифрового середовища. Це дозволяє проаналізувати особливості їхньої соціальної активності, інтенсивність онлайн-взаємодії, а також вплив інтернет-користування на навчальну діяльність, міжособистісне спілкування та повсякденну поведінку підлітків.

У цьому розділі здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, визначено основні групи респондентів та охарактеризовано їх залежно від ступеня вираженості інтернет-залежності.

Таблиця 2.1 містить результати психодіагностичного обстеження за тестом для діагностики інтернет-залежності Кімберлі Янг, який використовувався для визначення рівня інтернет-залежності респондентів та виявлення особливостей їхньої взаємодії з цифровим середовищем. Методика також дозволяє оцінити ступінь впливу мережі інтернет на повсякденну діяльність, емоційний стан і соціальну активність підлітків.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів, що дозволяє визначити рівень вираженості інтернет-залежності у респондентів. Отримані результати дозволяють оцінити ступінь залежності від інтернету та виявити особливості впливу цифрового середовища на соціальну активність підлітків.

Інтерпретація результатів проводиться за такими показниками:

- 20-29 балів - ознаки інтернет-залежності відсутні;
- 30-49 балів - низький або слабо виражений рівень інтернет-залежності;
- 50-79 балів - виражений вплив мережі Інтернет на повсякденне життя та діяльність;
- 80-100 балів - високий рівень інтернет-залежності, який може негативно впливати на емоційний стан, поведінку та соціальну активність особистості.

Аналіз результатів тесту для діагностики інтернет-залежності К. Янг засвідчив різний рівень вираженості інтернет-залежності серед досліджуваних підлітків.

Рівні інтернет-залежності у досліджуваної групи за методикою К. Янг

№	Відсутня	Не виражена	Виражена
1.		39	
2.			54
3.		37	
4.		32	
5.	25		
6.		32	
7.		38	
8.			51
9.	26		
10.		37	
11.			55
12.		40	
13.		43	
14.	20		
15.		35	
16.		48	
17.			58
18.		49	
19.		34	
20.	28		
21.			55
22.		38	
23.	27		
24.		30	
25.	22		
26.			51
27.		32	
28.		44	
29.			53
30.	26		

До групи респондентів, у яких ознаки інтернет-залежності відсутні, належать № 5, 9, 14, 20, 23, 25 та 30. Їхні результати знаходяться в межах 20-29 балів. Це свідчить про те, що використання мережі Інтернет не має суттєвого впливу на їхню повсякденну діяльність, навчання та соціальні контакти. Дані респонденти здатні контролювати час перебування онлайн і не демонструють ознак залежної поведінки.

До групи з невираженим рівнем інтернет-залежності увійшли респонденти № 1, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 22, 24 та 28. Їхні показники перебувають у межах 30-49 балів. Для цієї категорії характерне регулярне користування Інтернетом, однак воно не призводить до суттєвих труднощів у соціальній взаємодії чи повсякденному функціонуванні. Водночас у деяких випадках можуть спостерігатися окремі прояви надмірного захоплення цифровими технологіями.

До групи з вираженим рівнем інтернет-залежності належать респонденти № 2, 8, 11, 17, 21, 26 та 29. Їхні результати перевищують 50 балів, що свідчить про значний вплив Інтернету на різні сфери життя. Для таких підлітків характерне тривале перебування онлайн, зниження контролю за часом користування мережею, перевага віртуального спілкування над безпосередньою взаємодією та можливі труднощі у навчальній і соціальній діяльності.

Таким чином, найбільшу групу становлять респонденти з невираженим рівнем інтернет-залежності, тоді як у частини підлітків виявлено виражені ознаки залежності, що може негативно позначатися на їхній соціальній активності та міжособистісних взаєминах.

Таблиця 2.2 містить результати психологічного обстеження за методикою: тест на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова) [9]. Методика призначена для визначення рівня вираженості комп'ютерної залежності та виявлення особливостей залежної поведінки, пов'язаної з використанням комп'ютерних технологій.

Методика передбачає такі рівні оцінки вираженості комп'ютерної залежності:

0-63 бали - низький рівень (або відсутність виражених ознак залежної поведінки); 64-128 балів - середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо); 129-192 бали - високий рівень залежності (або ознаки залежної поведінки виражені).

Таблиця 2.2

Рівні комп'ютерної залежності досліджуваних за методикою

А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова

№	Низький	Середній	Високий
1.	54		
2.		93	
3.	28		
4.	47		
5.		68	
6.		70	
7.	52		
8.		110	
9.		66	
10.	28		
11.			130
12.	58		
13.		74	
14.			140
15.		71	
16.	30		
17.	49		
18.		73	
19.			138
20.			150
21.		87	
22.	37		
23.		77	
24.	56		
25.		103	
26.			129
27.		81	
28.			131
29.		69	
30.			176

Аналіз результатів тесту на виявлення комп'ютерної залежності (А. Р. Дроздікова-Заріпова та А. Р. Шакурова) показав наявність різних рівнів вираженості комп'ютерної залежності серед досліджуваних підлітків.

До групи з низьким рівнем комп'ютерної залежності належать респонденти № 1, 3, 4, 7, 10, 12, 16, 17, 22 та 24. Їхні показники перебувають у межах від 0 до 63 балів, що свідчить про відсутність виражених ознак залежної поведінки. Дані підлітки здатні контролювати використання комп'ютера та цифрових технологій, а їхня діяльність у мережі не має істотного негативного впливу на навчання, спілкування та повсякденне життя.

До групи із середнім рівнем комп'ютерної залежності увійшли респонденти № 2, 5, 6, 8, 9, 13, 15, 18, 21, 23, 25, 27 та 29. Їхні результати знаходяться в межах від 64 до 128 балів. Для цієї категорії характерна наявність окремих ознак залежної поведінки, що можуть проявлятися у збільшенні часу, проведеного за комп'ютером, підвищеній зацікавленості цифровими технологіями та певному зниженні соціальної активності.

До групи з високим рівнем комп'ютерної залежності належать респонденти № 11, 14, 19, 20, 26, 28 та 30. Їхні показники становлять від 129 до 192 балів, що свідчить про виражені ознаки комп'ютерної залежності. Для таких підлітків характерне надмірне захоплення комп'ютерною діяльністю, труднощі з контролем часу користування цифровими пристроями, а також можливе зниження інтересу до реального спілкування, навчальної діяльності та інших соціально значущих видів активності.

Таким чином, найбільшу частину вибірки становлять респонденти із середнім рівнем комп'ютерної залежності - 13 осіб (43,3%). Низький рівень виявлено у 10 підлітків (33,3%), а високий рівень - у 7 осіб (23,4%). Отримані результати свідчать про те, що майже чверть досліджуваних демонструють виражені ознаки комп'ютерної залежності, що може негативно впливати на їхню соціальну активність, міжособистісні взаємини та загальне функціонування в соціальному середовищі.

Таблиця 2.3 містить узагальнені результати психодіагностичного обстеження респондентів за двома методиками: тестом для діагностики інтернет-залежності К. Янг та тестом на виявлення комп'ютерної залежності (А. Р. Дроздікова-Заріпова та А. Р. Шакурова).

Таблиця 2.3

Порівняння рівнів інтернет-залежності із рівнем комп'ютерної залежності у респондентів

№	Тест для діагностики інтернет-залежності К. Янг			Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова)		
	Відсутня	Не виражена	Виражена	Низький	Середній	Високий
1.		39		54		
2.			54		93	
3.		37		28		
4.		32		47		
5.	25				68	
6.		32			70	
7.		38		52		
8.			51		110	
9.	26				66	
10.		37		28		
11.			55			130
12.		40		58		
13.		43			74	
14.			59			140
15.		35			71	
16.		48		30		
17.			58	49		
18.		49			73	
19.		34				138
20.		48				150
21.			55		87	
22.		38		37		
23.	27				77	
24.		30		56		
25.	22				103	
26.			51			129
27.		32			81	
28.		44				131
29.			53		69	
30.			57			176

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.3, свідчить про наявність різних поєднань рівнів інтернет - залежності та комп'ютерної залежності серед досліджуваних підлітків. У частини респондентів простежується поєднання низького рівня інтернет-залежності з низькими або середніми показниками комп'ютерної залежності. Це може свідчити про відносно контрольоване та регламентоване використання цифрових технологій, коли інтернет і комп'ютер використовуються переважно з навчальною або функціональною метою, без ознак надмірного залучення чи втрати контролю над часом.

Водночас у значній частини вибірки виявлено середні показники за обома методиками, що може вказувати на формування окремих ризиків залежної поведінки. У таких респондентів спостерігається підвищена залученість до цифрового середовища, що іноді супроводжується збільшенням часу перебування онлайн, зниженням рівня самоконтролю та частковим заміщенням реальної соціальної взаємодії віртуальною.

Окрему увагу привертає група підлітків із вираженими показниками як інтернет - залежності, так і комп'ютерної залежності. У них фіксується найбільш високий рівень залученості до цифрових технологій, що потенційно може негативно впливати на соціальну активність, міжособистісне спілкування, навчальну мотивацію та здатність до реальної комунікації. Такі результати можуть свідчити про ризик формування стійких моделей залежної поведінки, які потребують подальшої уваги та профілактичної роботи.

Отримані дані загалом дозволяють зробити висновок про неоднорідність вибірки за рівнем цифрової залежності та підтверджують необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку між інтенсивністю використання цифрових технологій і рівнем соціальної активності підлітків. Це створює підґрунтя для більш глибокого дослідження впливу цифрового середовища на психологічні та поведінкові характеристики респондентів.

2.2. Практичні рекомендації для профілактики та корекції комп'ютерної залежності та її негативного впливу на соціальну активність підлітків

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження було сформульовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та корекцію комп'ютерної залежності підлітків, а також на мінімізацію її негативного впливу на соціальну активність. Результати дослідження підтвердили, що надмірне захоплення комп'ютерними технологіями та інтернет-простором може призводити до звуження кола соціальних контактів, зниження рівня міжособистісної взаємодії, погіршення комунікативних навичок та зменшення зацікавленості у реальному спілкуванні.

Ефективна профілактика комп'ютерної залежності потребує системного та комплексного підходу, що включає взаємодію сім'ї, закладів освіти, психологічної служби та самих підлітків. Одним із головних напрямів профілактичної роботи є формування культури відповідального та безпечного використання цифрових технологій. Важливо навчати підлітків принципам цифрової гігієни, які передбачають раціональне планування часу, проведеного за комп'ютером або смартфоном, критичне ставлення до інтернет-контенту та усвідомлення можливих ризиків надмірного перебування в онлайн-середовищі.

Особливу увагу необхідно приділяти організації режиму дня підлітків. Доцільним є встановлення чітких часових обмежень на використання цифрових пристроїв, особливо у вечірній час. Важливо забезпечувати чергування навчальної діяльності, відпочинку, фізичної активності та використання гаджетів. Регулярна фізична активність сприяє зниженню психоемоційної напруги, покращенню настрою та формуванню здорових звичок, що зменшує ризик розвитку залежної поведінки.

Важливим напрямом профілактики є створення умов для реалізації потреб підлітків у спілкуванні, самовираженні та досягненні успіху поза віртуальним середовищем. З цією метою рекомендується залучати підлітків до спортивних

секцій, творчих гуртків, волонтерських проєктів, молодіжних організацій та інших форм соціально корисної діяльності. Участь у колективних заходах сприяє розвитку комунікативних здібностей, формуванню навичок співпраці, відповідальності та соціальної компетентності.

Для підвищення рівня соціальної активності доцільно організовувати групові тренінги, дискусії, командні ігри та психологічні заняття, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування. Такі форми роботи допомагають підліткам подолати труднощі у міжособистісній взаємодії, розвинути впевненість у собі та знизити потребу в компенсації соціальних потреб через віртуальне спілкування.

У межах корекційної роботи важливим є розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю. Підлітків необхідно навчати способам керування власним часом, планування діяльності, постановки реалістичних цілей та контролю за власною поведінкою. Доцільним є використання технік тайм-менеджменту, ведення щоденників активності та моніторингу часу, проведеного в мережі Інтернет або за комп'ютерними іграми.

Значну роль у профілактиці та корекції комп'ютерної залежності відіграє сім'я. Батькам рекомендується підтримувати відкриті та довірливі стосунки з дитиною, проявляти інтерес до її захоплень і проблем, приділяти достатньо часу спільному дозвіллю. Важливо не лише контролювати використання цифрових пристроїв, а й виступати позитивним прикладом відповідального ставлення до сучасних технологій. Спільні сімейні заходи, подорожі, спортивні активності та творчі заняття можуть стати ефективною альтернативою надмірному перебуванню в онлайн-просторі.

У закладах освіти рекомендується впроваджувати профілактичні програми, спрямовані на підвищення обізнаності учнів щодо ризиків комп'ютерної залежності. Важливим є проведення тематичних лекцій, тренінгів, виховних годин та інформаційних кампаній. Практичним психологам доцільно здійснювати регулярний моніторинг емоційного стану підлітків, своєчасно виявляти ознаки залежної поведінки та проводити індивідуальну й групову корекційну роботу.

Корекційна допомога підліткам із вираженими проявами комп'ютерної залежності може включати психологічне консультування, тренінги особистісного розвитку, програми розвитку соціальних навичок та елементів когнітивно-поведінкової терапії. Такі заходи спрямовані на усвідомлення причин залежної поведінки, зміну деструктивних моделей мислення та формування більш адаптивних способів задоволення особистісних потреб.

Отже, профілактика та корекція комп'ютерної залежності підлітків повинна здійснюватися комплексно та безперервно, із залученням сім'ї, педагогів, психологів і самих підлітків. Поєднання просвітницьких, психокорекційних та соціально-розвивальних заходів сприяє зниженню ризику формування залежної поведінки, покращенню якості міжособистісних відносин і підвищенню рівня соціальної активності підлітків у реальному житті.

ВИСНОВОК

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів та емпіричного дослідження проблеми впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків було зроблено такі висновки.

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що комп'ютерна залежність розглядається в сучасній психології як форма нехімічної адиктивної поведінки, що має полідетермінований характер. Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування цього виду залежності через провідну потребу в спілкуванні, самоствердженні, емоційній автономії та втечу від реальних проблем. Соціальна активність підлітків включає комунікативний, діяльнісний та особистісний компоненти, які за умов надмірного занурення у віртуальний простір зазнають деформації.

2. Результати анкетування (N=30) показали, що (46,7%) підлітків проводять за комп'ютером або смартфоном понад 4 години на день, з них (20%) - понад 6 годин. Основними цілями використання гаджетів є соціальні мережі (26,7%), навчання (26,7%) та ігри (20%). (80%) респондентів відчувають потребу в щоденному користуванні гаджетами, а 80% зазначили дискомфорт або сильне роздратування за відсутності доступу до інтернету. Лише (43,3%) підлітків спілкуються з друзями наживо щодня, при цьому (53,3%) комфортніше спілкуватися онлайн. 40% опитаних не беруть участі в гуртках чи секціях.

3. За тестом на інтернет-залежність К. Янг виявлено, що (23,3%) підлітків мають виражений рівень інтернет-залежності (50-79 балів), (50%) - невиражений рівень (30-49 балів), а (26,7%) - відсутність ознак залежності (20-29 балів). За тестом на виявлення комп'ютерної залежності А.Р. Дроздікової-Заріпової та А.Р. Шакурової високий рівень комп'ютерної залежності (129-192 бали) діагностовано у (23,4%) респондентів, середній рівень (64-128 балів) - у (43,3%), низький рівень (0-63 бали) - у (33,3%). Отримані дані свідчать про те,

що майже чверть досліджуваних підлітків перебувають у зоні ризику формування стійкої комп'ютерної залежності.

4. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем комп'ютерної залежності та показниками соціальної активності. Підлітки з високим рівнем залежності демонструють: перевагу онлайн-спілкування над реальним; зниження частоти живих контактів; відмови від зустрічей через комп'ютерні ігри або інтернет (30%) - так, (36,7%) - іноді; нестачу живого спілкування (50%) - іноді, (23,3%) - так; проблеми зі сном (43,3%) не висипаються та втому після тривалого користування гаджетами (46,7%) - часто; труднощі з припиненням користування гаджетами (53,3%) - «не завжди легко», (20%) - «дуже важко».

5. Підтверджено гіпотезу дослідження про наявність негативного впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. Чим вищий рівень залежності, тим меншою є потреба в реальному спілкуванні, тим більше труднощів виникає у встановленні міжособистісних контактів та тим вищим є ризик соціальної ізоляції. Водночас соціальна активність: участь у гуртках, регулярне живе спілкування, може виступати протективним фактором, що знижує ризик формування адиктивної поведінки.

6. Розроблено практичні рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів щодо профілактики та корекції комп'ютерної залежності. Рекомендації включають: впровадження цифрової гігієни та обмеження часу використання гаджетів; створення альтернативних форм дозвілля; розвиток навичок живого спілкування через групові та командні види діяльності; просвітницьку роботу про наслідки надмірного використання технологій; побудову довірливих стосунків у сім'ї та особистий приклад збалансованого користування гаджетами.

7. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні гендерних відмінностей комп'ютерної залежності, розробці та апробації диференційованих корекційних програм для різних рівнів залежності, а також у лонгitudному спостереженні за змінами соціальної активності підлітків в умовах подальшої цифрової трансформації суспільства.

Загалом, результати проведеного дослідження підтвердили, що комп'ютерна залежність є значущим деструктивним фактором для соціального розвитку підлітків, однак своєчасна профілактика, сімейна підтримка та комплексна психологічна допомога здатні мінімізувати ці ризики та сприяти формуванню збалансованої, соціально активної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків» <https://forms.gle/AdCo3bqkaJLtNAGU6> (дата звернення 24.04.2026)

2. Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків / Н. М. Атаманчук // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 13 трав. 2014 р. / за заг. ред. Л. В. Засекиної, А. В. Кульчицької. - Луцьк : Вежа-друк, 2014. - С. 27-3
3. Бабаєва Ю. Д., Войскунський А. Є., Смилова О. В. Інтернет: вплив на особистість // Психологія залежності: Хрестоматія / упоряд. К. В. Сільченко. Мн.: Харвест, 2016. С. 175-222.
4. Багдасарян А. А., Саргсян М. Е. Вплив комп'ютерів та інтернету на молодших школярів // Наука та освіта сьогодні. 2019. № 1. С. 78-81.
5. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: дис. канд. психол. наук. Харків: КПП, 2006. С 27-29.
6. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування та можливості протидії // Вісник Львів. ун-ту. Серія філос. 2010. Вип. 13. С. 215-226.
7. Войскунський А. Є. Актуальні проблеми психології: залежність від Інтернету // Психологічний журнал. 2004. № 1. С. 90-100.
8. Гоман В. А., Гефнер О. В. Сучасна молодь та комп'ютерна залежність // Електронний науково-методичний журнал Омського ГАУ. 2018. Спецвипуск № 5. С. 1-4.
9. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. / Голов. упр. морально-психол. забезпечення Збройних Сил України, Наук.- дослід. центр гуманіт, проблем Збройних Сил України. - Київ, 2022. - 143с.
10. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини [Текст] / Тетяна Дуброва, Нестор Дубневич // Психолог. - 2010. - № 8. - С. 26-30.
11. Звіт ВООЗ [Електронний ресурс] : Teens, screens and mental health / WHO Regional Office for Europe. - Copenhagen, 2024. - Режим доступу: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата звернення: 20.04.2026).

12. Кардашян Р. А. Профілактика психосоматичних проявів у учнів загальноосвітніх установ із комп'ютерною ігровою залежністю. Архів внутрішньої медицини. Рівне: 2016. С. 13-14.
13. Кошова І.В., Кресан О.Д. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
14. Курик М. В. Електромагнітні поля комп'ютера і дитина. Теле та радіо-журналістика. Чернігів, 2019. № 8. С. 80-91.
15. Курисько Ю.О., Кубіцький С.О. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності підлітків. / Ю. О. Курисько., С.О. Кубіцький Україна. // Здоров'я нації. - 2016 р. с. 144.
16. Лещенко Л. Комп'ютерна залежність - це небезпечно // Початкова школа. 2013. № 3. С. 42-46.
17. Макаренко О. М. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. М. Макаренко, О. В. Постова // Наукові записки. - 2007. - Т. 71. - С. 23-26.
18. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / А. Б. Мудрик. - Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. - 236 с.
19. Стеценко І. Комп'ютер для дітей: переваги та недоліки. Інформатика. Шкільний світ. 2016. № 38/39. С. 4-9.
20. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 11. С. 72-76.
21. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія як фактор правопорушень неповнолітніх / Л. М. Федоренко // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. Т. X, вип. 9. С. 485-497.
22. Чарушникова В., Гарагуля М. Комп'ютерна залежність: вигадка чи реальна загроза // Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. 2016. № 2. С. 25-33.

23. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
24. Яліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому. Магістр. - Тернопіль, 2019. Вип. 6. - С. 52-55.
25. Ярченко Ю., Дрюк А. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. Вісник Приазовського державного технічного університету : зб. наук. праць. Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75-81.
26. Goldberg, I. Internet addiction disorder. (1996). URL: Psychom.net. Retrieved from <http://www.psycom.net>.
27. Griffiths M. D. A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework // Journal of Substance Use. - 2005. - Vol. 10, No. 4. - P. 191-197.
28. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / ed. by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu. Canada, 2015. 314 p.
29. Rahman M. Technology Addiction: Effects of Electronic Games and Social Media Use on Academic Performance and Symptoms of Psychiatric Disorders Among School-Age Adolescents [Електронний ресурс] / M. Rahman // Health Science Reports. - 2025. - Vol. 8, No. 7. - P. e71045. - Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40687541/> (дата звернення: 24.04.2026).
30. Taş İ. Relationship between Internet Addiction, Gaming Addiction and School Engagement among Adolescents. Universal Journal of Educational Research. 2017. 5(12). P. 2304- 2311.
31. Young, K. (1999). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyber. Psychol. Behavior, 1, 237-244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

для дослідження на тему:

«Вплив комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків»

Інструкція для респондентів

Шановний(а) учаснику(це)!

Вам пропонується взяти участь в анонімному дослідженні, метою якого є вивчення впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків. Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці або поведінці.

Анкета є анонімною, усі отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

1. Ваша стать:

- а) Чоловіча
- б) Жіноча

2. Ваш вік:

- а) 12-13 років
- б) 14-15 років
- в) 16-17 років

3. Скільки часу на день Ви проводите за комп'ютером або смартфоном?

- а) Менше 1 години
- б) 1-3 години
- в) 4-6 годин
- г) Понад 6 годин

4. Для чого Ви найчастіше використовуєте комп'ютер або смартфон?

- а) Навчання
- б) Соціальні мережі
- в) Ігри
- г) Перегляд відео
- д) Спілкування

5. Чи відчуваєте Ви потребу щодня користуватися гаджетами?

- а) Так
- б) Частково
- в) Ні

6. Як Ви почуваетесь, якщо не маєте доступу до Інтернету або гаджетів?

- а) Спокійно
- б) Відчуваю дискомфорт
- в) Сильне роздратування або тривогу

7. Чи траплялося Вам проводити за комп'ютером більше часу, ніж Ви планували?

- а) Часто
- б) Іноді
- в) Ніколи

8. Чи впливає використання гаджетів на Ваш сон?

- а) Так, часто не висипаюся
- б) Іноді
- в) Ні

9. Як часто Ви спілкуєтесь із друзями наживо?

- а) Щодня
- б) Кілька разів на тиждень
- в) Рідко

10. Що Вам легше?

- а) Спілкуватися онлайн
- б) Спілкуватися наживо
- в) Однаково

11. Чи берете Ви участь у гуртках, секціях або позашкільних заходах?

- а) Так, регулярно
- б) Іноді
- в) Ні

12. Чи відмовлялися Ви від зустрічей із друзями через комп'ютерні ігри або Інтернет?

- а) Часто
- б) Іноді
- в) Ніколи

13. Як часто Ви проводите вільний час із сім'єю?

- а) Часто
- б) Іноді
- в) Рідко

14. Чи зауважували батьки або близькі, що Ви занадто багато часу проводите за гаджетами?

- а) Так
- б) Іноді
- в) Ні

15. Чи впливає використання гаджетів на Вашу успішність у навчанні?

- а) Так, негативно
- б) Частково
- в) Ні

16. Як часто Ви відчуваєте втому після тривалого користування гаджетами?

- а) Часто
- б) Іноді
- в) Ніколи

17. Чи легко Вам припинити користування комп'ютером або телефоном?

- а) Так
- б) Не завжди
- в) Дуже важко

18. Чи відчуваєте Ви нестачу живого спілкування?

- а) Так
- б) Іноді
- в) Ні

19. На Вашу думку, комп'ютерна залежність впливає на соціальну активність підлітків?

- а) Так, значно
- б) Частково
- в) Не впливає

20. Чи хотіли б Ви зменшити час користування гаджетами?

а) Так

б) Можливо

в) Ні

Додаток Б

5.4. Тест для діагностики Інтернет-залежності К. Янг

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ **Вік** _____ **Стать** _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих нижче запитань і визначте єдину правильну відповідь зробивши позначку у відповідній клітинці в реєстраційному бланку».

№ з\п	Запитання	Ніколи	Дуже рідко	Іноді	Часто	Завжди
1	Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?					
2	Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?					
3	Чи відчуваєте Ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?					
4	Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?					
5	Чи проводите Ви в мережі більш, ніж 3 години на день?					

6	Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?					
7	Чи завантажуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?					
8	Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
9	Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
10	Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?					
11	Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?					
12	Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?					
13	Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?					
14	Чи спостерігався у Вас хоч раз оніміння та болі в кисті руки?					
15	Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?					
16	Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?					
17	Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?					
18	Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?					
19	Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?					
20	Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?					

Обробка результатів.

Відповідь на кожне запитання оцінюється таким чином:

«ніколи» - 1 бал;

«дуже рідко» - 2 бали;

«іноді» - 3 бали;

«часто» - 4 бали;

«завжди» - 5 балів.

Інтерпретація результатів

20-29 балів - залежність від інтернету відсутня;

30-49 балів - інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена;

50-79 балів - мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;

80-100 балів - Вам необхідна допомога психолога.

Додаток В

5.3. Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова)

Реєстраційний бланк

№ з\п	Запитання	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто	Завжди
1	Як часто Ви помічаєте свої слова «ще кілька хвилин...», коли знаходитесь за комп'ютером?					
2	Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?					
3	Чи часто Ви реєструєтеся та/або берете участь у форумах, чатах, соціальних мережах?					
4	Як часто Ви знайомитесь в інтернеті?					
5	Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?					
6	Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?					
7	Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтеся дізнатися більше про комп'ютерну техніку?					
8	Як часто Ви уникаєте розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в інтернеті?					
9	Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?					
10	Чи відчуваєте Ви приємне передчуття від майбутнього входу до мережі?					
11	Чи часто Ви засиджуєтесь за комп'ютером так, що не встигаєте помитися, поїсти, виспатися?					

12	Як часто Ви дратуєтесь, якщо щось відриває Вас від комп'ютерної гри?					
13	Чи часто Ви спеціально починаєте грати в гру або серфінгувати в інтернеті, щоб упоратися з неприємними думками чи стресом?					
14	Чи буває таке почуття, що Ви поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там робитимете?					
15	Як часто Ви виявляєте, що сидите за комп'ютером довше, ніж планували?					
16	Чи часто у Вас болить голова чи кисті рук, виникає сухість слизової оболонки очей?					
17	Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування в мережі?					
18	Чи часто Ви граєте в рольові комп'ютерні ігри?					
19	Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, знервованість, які незабаром зникають, варто Вам тільки зайнятися справою на комп'ютері?					
20	Чи часто комп'ютерні ігри бувають справді захоплюючими, як справжні події?					
21	Чи часто Ви помічаєте, що робота за своїм комп'ютером вдається Вам краще, ніж за чужим?					
22	Чи часто п'єте чи їсте щось під час роботи на комп'ютері?					
23	Ви заздалегідь думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, передчуваєте наступні?					

24	Чи часто Ви виходите в інтернет, граєте в комп'ютерні ігри або працюєте на комп'ютері, щоб зайняти вільний час?					
25	Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно сидите в інтернеті?					
26	Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?					
27	Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті, а не спілкуванню з друзями, родиною?					
28	Чи вважаєте Ви, що покупки через інтернет вигідніші?					
29	Чи часто ви звертаєтесь до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?					
30	Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?					
31	Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?					
32	Чи часто Ви замислюєтесь, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?					
33	Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання інтернету, коли «зависає» комп'ютер або «збоїть» програма?					
34	Чи часто Ви перед виконанням завдань з навчання або роботи намагаєтесь вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?					
35	Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?					
36	Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору, а не комп'ютеру?					

37	Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет або комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?					
38	Чи часто Ви кажете неправду про себе в інтернеті?					
39	Як часто Ви волієте спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?					
40	Як часто Ви намагаєтеся безуспішно зменшити час, що проводиться за комп'ютером?					
41	Чи часто Ви замислюєтеся про можливості комп'ютерних ігор, інтернету для досягнення життєвих цілей?					
42	Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою на комп'ютері?					
43	Як часто страждає Ваше навчання (робота) через інтернет чи комп'ютер?					
44	Чи часто Ви переконуєтеся, що в сучасному світі всюди потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?					
45	Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?					
46	Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо завершити розпочату на комп'ютері справу?					
47	Як часто Ви перериваєте листування або не починаєте спілкування в інтернеті з нецікавими для Вас людьми?					
48	Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?					
УСЬОГО:						

Обробка результатів

Бали з усіх запитань підраховуються з розрахунку:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«часто» – 2 бали;

«дуже часто» – 3 бали;

«завжди» – 4 бали.

Максимально можливий бал – 192, мінімальний бал – 0.

Інтерпретація результатів

Виходячи з кількості отриманих балів, визначається рівень комп'ютерної залежності:

0-63 бали – низький рівень (або відсутність виражених ознак залежної поведінки);

64-128 балів – середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо);

129-192 бали – високий рівень залежності (або ознаки залежної поведінки виражені).

Шкали

1. *Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атактична залежність* (проблеми в побудові відносин з реальністю; емоційний контакт з віртуальністю; пошук гармонії, емоційної стабільності та задоволення у віртуальності – тобто все, що сприяє компенсації неблагополучності): 5, 8 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.

2. *Соціальний компонент або розміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальному просторі* (роздратування при розриві контакту; пов'язування свого майбутнього та планів з комп'ютером; відносини у віртуальності): 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.

3. *Надціннісний компонент або ступінь поглинання особистого простору комп'ютером* (витрати часу, здоров'я, грошей на комп'ютер): 1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43 , 44.