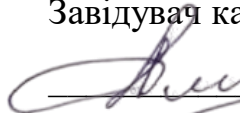


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.

«_10_» _06_____ 2026 р.

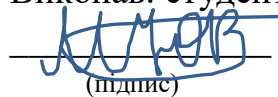
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З
КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ»**

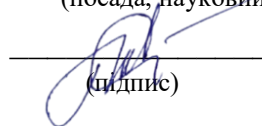
Виконав: студент групи 4551 з.

 Морозенко Ю.В.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

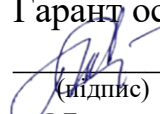
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

«_25_» __02____2026 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента **Морозенко Юрія Віталійовича**

1. Тема роботи: **«Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Чугуєва Інна Євгенівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 5.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Теоретичні основи проблеми соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю (сутність комп'ютерної залежності, психологічні особливості підлітків та специфіка їхньої соціальної активності). Емпіричне дослідження взаємозв'язку комп'ютерної залежності та показників соціальної активності підлітків (організація дослідження, аналіз рівнів та кореляційний аналіз отриманих результатів).

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft PowerPoint загальною кількістю 16 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

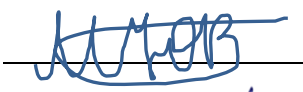
6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

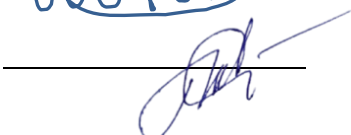
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2026-07.04.2026	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент
(підпис)

Керівник роботи
(підпис)





Морозенко Ю.В.

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю. Здійснено змістовний аналіз сучасної літератури, виявлено ключові психологічні чинники виникнення адикцій та деформації структури спілкування молоді. На основі емпіричного дослідження (n=41) визначено рівні інтернет-залежності, комунікативних здібностей та соціальної адаптованості респондентів. Математично та статистично обґрунтовано деструктивний вплив цифрової залежності на реальну соціальну активність підлітків, що виражається у зниженні комунікативного потенціалу та руйнації організаторських здібностей. Сформульовано практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо профілактики кіберадикцій.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, інтернет-адикція, підлітки, соціальна активність, комунікативні здібності, соціальна адаптованість.

Морозенко, Ю. В. Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 55 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the features of social activity of adolescents with computer addiction. A comprehensive analysis of modern psychological literature has been carried out, identifying key psychological factors of digital addiction and deformation of youth communication structures. Based on empirical research (n=41), the levels of internet addiction, communicative abilities, and social adaptability of respondents have been determined. The destructive impact of digital addiction on the real social activity of adolescents, resulting in a decrease in communicative potential and erosion of organizational skills, has been mathematically and statistically proven.

Practical recommendations for psychologists, educators, and parents on preventing cyberaddiction have been formulated.

Keywords: computer addiction, internet addiction, adolescents, social activity, communicative abilities, social adaptability.

Morozenko, Yu. V. Features of social activity of adolescents with computer addiction: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2026. 55 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ	
СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ З	
КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТ.....	
1.1. Комп'ютерна залежність як психологічне явище.....	11
1.2. Психологічні особливості осіб підліткового віку.....	14
1.3. Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю.....	18
1.4. Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА	
СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ	
2.1. Організація, процедура та вибірка дослідження.....	25
2.2. Обґрунтування та характеристика діагностичного інструментарію.....	26
2.3. Аналіз результатів дослідження рівнів комп'ютерної залежності та соціальної активності підлітків.....	28
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку комп'ютерної залежності та показників соціальної активності підлітків.....	41
2.5. Висновки до розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Цифровізація 2026 року радикально переформатувала архітектуру українського соціуму. Нині підлітковий вік — класичний етап кристалізації ідентичності та комунікативних навичок — майже повністю протікає у віртуальних координатах. Ситуацію загострила багаторічна вимушена ізоляція підлітків в Україні, спричинена безпековими загрозами та тривалим дистанційним навчанням. Інтернет перестав бути просто утилітарним інструментом пошуку даних. Він перетворився на первинне життєве середовище. Реальний простір звузився до екрана.

Феномен комп'ютерної залежності (інтернет-адикції) у 2026 році набув кардинально іншої специфіки. Минулі підходи трактували цей стан як ізольовано вузькофункціональне порушення. Сьогодні ми фіксуємо комплексну психологічну трансформацію особистості, яка прямо детермінує її суспільну поведінку. Патологічних змін зазнає сама соціальна активність. Цю інтегральну властивість підлітка — внутрішню готовність до взаємодії, ініціативність та включеність у суспільні процеси — цифрова реальність блокує та викривляє. Руйнується базовий вектор розвитку.

Актуальність дослідження впливає з гострого парадоксу: стрімке розширення каналів онлайн-зв'язку супроводжується катастрофічним збідненням реального комунікативного досвіду. Мережева активність часто виконує роль компенсаторного екрана для молоді з низьким рівнем соціально-психологічної адаптованості. Замість автентичної інтеграції в реальний соціум підліток обирає затишну безпеку алгоритмізованих платформ та онлайн-груп. Це своєрідна пастка. Наслідком такої сегрегації стає прогресуюча атрофія навичок живого діалогу, редукція емпатії та формування викривленого уявлення про власне місце в суспільній ієрархії.

Тематика різноманітних адикцій має солідний бібліографічний бекграунд. Проте специфіка того, як саме глибина комп'ютерної залежності детермінує конкретні формати суспільної поведінки підлітків у координатах постцифрового простору 2026 року, досі залишається сліпою плямою

академічного дискурсу. Бракує системних маркерів. Загострення цієї проблеми диктує жорстку потребу в розробці прикладного психологічного інструментарію. Йдеться про стратегії підтримки, здатні повернути молоді вміння екологічно балансувати між фізичним та кібернетичним світами. Потрібен дієвий компас. Цей очевидний дефіцит знань і зумовив траєкторію нашого наукового пошуку, визначивши тему дослідження: «Психологічні особливості соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю».

Об'єктом дослідження є соціальна активність особистості в підлітковому віці.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості та трансформації соціальної активності підлітків залежно від рівня їхньої комп'ютерної залежності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні характеру змін у структурі соціальної активності підлітків із різним рівнем комп'ютерної адикції, а також у виявленні взаємозв'язків між схильністю до залежності та рівнем комунікативних здібностей.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що високий рівень комп'ютерної залежності виступає деструктивним чинником для реальної соціальної активності підлітків, призводячи до її деформації у бік пасивного споживання контенту, зниження комунікативного потенціалу та погіршення показників соціально-психологічної адаптованості.

Відповідно до мети дослідження сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити змістовний аналіз сучасної психологічної літератури щодо феноменів комп'ютерної залежності та форм соціальної активності підлітків.
2. Виявити ключові психологічні чинники (комунікативні труднощі, особливості адаптації), що сприяють виникненню адикцій у підлітковому віці.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем комп'ютерної залежності та показниками комунікативних здібностей і соціальної адаптованості.

4. Сформулювати практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо профілактики інтернет-адикцій та стимулювання реальної соціальної активності молоді.

Методи дослідження : Для вирішення поставлених завдань використано комплекс наукових методів:

1) Теоретичні: Аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

2) Емпіричні: метод тестування із застосуванням наступних методик: «Тест на інтернет-залежність» К. Янг (адаптація В. Лоскутової);

«Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей» (КОС) Б. Федоришина;

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптованості» А. Фурмана.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні уявлень про специфіку соціальної активності підлітків у 2026 році, встановленні характеру впливу комп'ютерної адикції на розвиток комунікативних здібностей та визначенні ролі соціальної адаптованості як чинника, що стримує розвиток залежної поведінки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у роботі шкільних психологів для ранньої діагностики адикцій та розробки програм тренінгових занять із розвитку реальної комунікативної компетентності молоді.

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти м. Миколаєва. Вибірка дослідження складається з 41 особи підліткового віку (учні 9–11 класів). Вік респондентів варіюється від 14 до 18 років. Гендерний склад вибірки: 21 хлопець та 20 дівчат.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗКОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

1.1. Комп'ютерна залежність як психологічне явище

Теперішній соціокультурний зсув позначений тотальною цифровізацією. Вона в корінь ламає звичні життєві алгоритми та комунікативні патерни молодого покоління [19]. Світ став віртуальним. Проте технологічний прорив приніс не лише блага, а й тригерував зворотну реакцію — масштабне поширення комп'ютерної залежності (кіберадикції). Цей конструкт дослідники інтерпретують як багат шаровий, деструктивний за своєю природою психологічний феномен [12].

У сучасних реаліях цифрова грамотність переросла межі банального володіння софтом чи гаджетами. Тепер це глибока здатність до критичної інтерпретації, верифікації та відповідального оперування інформаційними потоками [22]. Потрібен новий підхід. Спеціалізовані тренінгові програми з медіаграмотності, куди інтегровано інструменти емоційного самоконтролю та деконструкції контенту, доводять свою спроможність мінімізувати прояви кіберадикції. Вони реально реанімують навички міжособистісної взаємодії у фізичному світі [21].

Глобальний світ зразка 2026 року фіксує фінальну фазу тотального цифрового транзиту, що вщент розтрощив колишню архітектоніку міжособистісних зв'язків. Виникла нова реальність. Для підлітків — чий вік є класичним горнилом ідентичності й засвоєння соціальних ролей — кіберпростір експропріював функції первинного інституту соціалізації та життєвого простору. Ситуація в Україні вкрай складна. Хронічний стрес через безпековий пресинг воєнного стану та безальтернативний онлайн-формат освіти буквально виштовхнули молодь у цифрову схованку. Як наслідок, базові параметри суспільної поведінки деформуються. Соціальна активність підлітка — його ініціативність, жива залученість та прагнення до взаємодії — під тиском надмірного екранного часу викривляється,

перетворюючись на сурогатний компенсаторний щит для дезадаптованої особистості [2].

Аналіз специфіки соціальної адаптації студентської молоді — на прикладі емпіричних зрізів з Ужгородського національного університету та Університету Григорія Сковороди у Переяславі — унаочнює, що спроможність пристосуватися до викликів воєнного стану й дискомфорту дистанційного навчання цілковито залежить від домінування мотивації досягнення успіху. Тут діє психологічний фільтр. Студенти, чия внутрішня стратегія зведена лише до рутинного уникнення невдач, демонструють зворотну, деструктивну динаміку. Захисна позиція блокує інтеграцію. Як наслідок, у цієї категорії здобувачів фіксують різке поглиблення соціальної фрустрації та хронічного психоемоційного стресу [2].

Психологічні механізми та ознаки

- З погляду психології адиктивної поведінки, комп'ютерна залежність характеризується зміною психічного стану особистості під впливом надмірної взаємодії з гаджетами. Ключовими ознаками цього явища є [3]:

- *Втрата контролю:* неспроможність самотійно припинити використання пристрою навіть за наявності негативних наслідків [26].
- *Салієнтність:* домінування думок про комп'ютерну діяльність над іншими інтересами [14].
- *Емоційна регуляція:* використання цифрового простору як основного способу втечі від стресу, депресії або тривоги [24].

Академічні розвідки останніх років, зокрема масштабні метааналізи 2024–2025 років, чітко засвідчують: підґрунтям формування стійкої адикції є глибока перебудова когнітивної сфери. Патогенез має специфічні тригери. У підлітковому віці деструктивний патерн провокує аномально високу чутливість до винагороди (reward sensitivity) на тлі вираженого дефіциту процесів гальмування імпульсів у префронтальній корі головного мозку. Формується стійке порочне коло. Компульсивний пошук легкого дофаміну в

мережевому просторі критично виснажує префронтальні ресурси, що зрештою остаточно руйнує спроможність до вольової саморегуляції підлітка в реальному житті [15].

Генезис та еволюція концепції цифрової адикції в психологічній науці

Трансформація кіберадикції з площини маргінальних психологічних курйозів у статус офіційно верифікованого поведінкового розладу ознаменувала зміну наукових епох. Точкою відліку виступають 1990-ті. Саме тоді Кімберлі Янг вперше концептуалізувала інтернет-залежність як компульсивний потяг до онлайн-присутності, що супроводжується втратою часового контролю та хронічним нехтуванням життєво важливими обов'язками [36]. Сучасність масштабувала проблему. Станом на 2026 рік науковий фокус остаточно змістився від вузького конструкту «інтернет-залежність» до системного поняття «цифрова залежність» (digital addiction). Цей термін акумулює деструктивну взаємодію користувача зі смартфонами, соціальними мережами та геймінговими платформами [12, 33].

Офіційна легітимізація відбулася нозологічно. Включення «ігрового розладу» (Gaming Disorder) до МКХ-11 остаточно вивело комп'ютерну залежність із категорії суто поведінкових девіацій у площину клінічних розладів. Тепер це об'єкт психокорекції. Сучасний академічний дискурс інтерпретує цифрову адикцію як парасолькову структуру. Вона інтегрує в собі смартфонозалежність, компульсивне використання соціальних мереж та патологічний геймінг. Географія поширення феномену вкрай мозаїчна. Світові показники кіберадикції демонструють значну амплітуду — від 7.9% до 40.3%. Такий розрив зумовлений регіональною специфікою та різноманітністю діагностичного інструментарію. Водночас територіальний пік максимальних значень наразі фіксують у країнах Азії та Близького Сходу [30].

Еволюція наукових поглядів демонструє, що цифрова адикція не є ізольованим процесом; вона часто виступає як механізм компенсації незадоволених потреб у спілкуванні та соціальному визнанні. 1 Зокрема,

дослідження 2025 року підкреслюють, що молоді дорослі у віці 18-28 років залишаються найбільш вразливою категорією через інтенсивні психосоціальні зміни на етапі експериментального самопізнання [29].

Сучасний статус у науці

Важливим етапом визнання цієї проблеми стало включення «ігрового розладу» (Gaming Disorder) до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Це закріпило статус комп'ютерної залежності не просто як «поганої звички», а як серйозного розладу поведінки, що потребує психологічної корекції [39].

Цифрова адикція не є ізольованим процесом. Вона часто виступає як механізм компенсації незадоволених потреб у спілкуванні та соціальному визнанні, що безпосередньо впливає на якість життя та психологічне благополуччя особистості [20].

1.2. Психологічні особливості осіб підліткового віку

Пубертатний етап посідає особливе місце в класифікаціях онтогенезу через свій екстремально кризовий та дивергентний характер. Відбувається міжвіковий транзит. Дитинство послідовно трансформується у зрілість у хронологічних межах від 10 до 19–21 року [39]. Центральне психологічне ядро цього процесу становить радикальна реконцептуалізація самосвідомості особистості. Індивід шукає себе. Становлення стійкої архітектоніки ідентичності неминуче супроводжується тотальною ревізією колишніх прив'язаностей та активною експансією у складніші системи соціальних відносин [3].

Когнітивна та нейробиологічна специфіка

Сучасні нейропсихологічні дослідження підкреслюють, що підлітковий вік характеризується нерівномірністю розвитку структур головного мозку. Зокрема, спостерігається певний часовий розрив між швидким розвитком лімбічної системи (відповідальної за емоції та пошук винагороди) та поступовим дозріванням префронтальної кори (відповідальної за когнітивний контроль та гальмування імпульсів) [15].

Для українських підлітків у 2026 році соціальна ситуація розвитку обтяжена фактором війни та тотального переходу на дистанційні форми навчання. Дистанційна освіта, попри свою безпекову функцію, розмила межі між академічною роботою та особистим часом, що сприяє ерозії когнітивного контролю [27].

Психологічні особливості підліткового віку в цифрову епоху

Підлітковий вік (пубертатний період) є сенситивним етапом для розвитку адикцій через специфічну нейробіологічну динаміку: спостерігається часовий розрив між швидким розвитком лімбічної системи (відповідальної за емоції) та поступовим дозріванням префронтальної кори (відповідальної за контроль). Ця біологічна особливість зумовлює підвищену імпульсивність та потребу в негайному задоволенні, що робить підлітків ідеальною ціллю для цифрових платформ, які надають швидкий дофаміновий відгук [27].

Ця біологічна особливість зумовлює такі психологічні риси підлітків:

- *Підвищена імпульсивність*: схильність до ризикованої поведінки та прийняття рішень під впливом миттєвих емоцій [15].
- *Емоційна лабільність*: різкі зміни настрою та підвищена чутливість до стресових факторів [16].
- *Потреба в негайному задоволенні*: низький поріг терпіння, що робить підлітків вразливими до цифрових розваг, які дають швидкий дофаміновий відгук [18].
- *Нейробіологічні механізми та когнітивні деформації*

В основі формування цифрової залежності лежать складні нейробіологічні процеси, пов'язані з деформацією системи винагороди головного мозку. Сучасні нейропсихологічні дослідження із застосуванням функціональної МРТ демонструють, що у підлітків з адиктивною поведінкою спостерігається підвищена чутливість до винагороди (rewardsensitivity) та суттєве зниження активності у префронтальній корі, відповідальній за когнітивний контроль [23].

Результати мета-аналізу ALE (Activation Likelihood Estimation), опублікованого у 2025 році, ідентифікували три ключові стадії поведінкової адикції:

- Стадія пошуку винагороди: характеризується гіперактивацією прекунеуса (пов'язаного із самореферентними процесами) та лінгвальної звивини, що відображає упередженість уваги до адиктивних стимулів.
- Стадія самоконтролю: виявляються аномалії в правій середній фронтальній звивині та лівій медіальній фронтальній звивині, що вказує на порушення процесів гальмування імпульсів.
- Стадія прийняття рішень: пацієнти демонструють «міопію» (короткозорість), обираючи миттєві віртуальні винагороди замість довгострокових реальних цілей, що супроводжується активацією смугастого тіла та вентромедіальної префронтальної кори [25].

Експериментальні дані 2024-2025 років підтверджують, що надмірне використання соціальних мереж викликає зміни в активності мозкових хвиль. Зниження альфа-хвиль під час залучення вказує на стан постійного збудження та високого когнітивного навантаження, тоді як підвищена бета- та гамма-активність у префронтальній корі свідчить про труднощі з емоційною регуляцією. Постійне використання інтерфейсів з нескінченною прокруткою (infinite scrolling) послаблює інгібіторний контроль, що на нейрофізіологічному рівні проявляється як 35% зниження вольового управління імпульсами. Ці процеси лежать в основі явища «brainrot» (когнітивне виснаження), яке характеризується емоційною десенсибілізацією та зниженням здатності до концентрації [32].

Провідна діяльність та соціалізація

Центральним новоутворенням підліткового віку є зміна провідної діяльності з навчальної на інтимно-особистісне спілкування з однолітками, де група однолітків стає основним референтним середовищем для відпрацювання навичок соціальної взаємодії, пошуку підтримки та визнання

[3]. В умовах 2026 року цей процес значною мірою переноситься у віртуальний простір, де підлітки активно займаються:

- Формуванням цифрової ідентичності: конструюванням образу «Я», який часто є ідеалізованим та відмінним від реального [24, 33].
- Соціальним порівнянням: постійною оцінкою себе через призму успіхів інших, що безпосередньо впливає на самооцінку та їхнє психологічне благополуччя [11, 37].
- Пошуком соціальної валідації: залежністю від «лайків», коментарів та віртуального статусу, що стає потужним стимулом для надмірного перебування в мережі [33, 38].

Соціальні мережі Instagram та TikTok через акцент на візуальному контенті провокують «body surveillance» — постійне спостереження за власним тілом та його критичне оцінювання. 46% підлітків у США звітують, що соціальні мережі змушують їх почуватися гірше щодо своєї зовнішності [28]. В Індонезії (другий за величиною ринок TikTok) дослідження підтвердило вплив «thin-ideal internalization» (інтерналізація ідеалу худорлявості) на задоволеність тілом, що значною мірою медіюється рівнем медіаграмотності [8, 36].

Вразливість до адиктивної поведінки

Сукупність фізіологічних змін та психологічних потреб робить підлітків найбільш вразливою групою до розвитку комп'ютерної залежності [18]. Прагнення до автономії від батьків часто поєднується з відчуттям самотності або нерозуміння в реальному житті [10]. У таких випадках комп'ютерні ігри або соціальні мережі виконують компенсаторну функцію, надаючи ілюзію контролю, успіху та соціальної включеності [26].

Процес соціалізації підлітка в умовах цифрового середовища набуває ознак «дистанційованості», де реальна соціальна активність може замінюватися віртуальною активністю, що створює передумови для соціального відсторонення в майбутньому [34].

Психологічні потреби підлітків під час війни включають потребу в стабільності та підтримці, тоді як їхній емоційний стан часто характеризується агресією, самотністю та відчуттям невизначеності [1].

Згідно з наказом МОН, особливості дистанційного навчання у 2025-2026 роках передбачають можливість гнучкого формування класів, що має на меті зберегти освітній простір для дітей на ТОТ та за кордоном, проте це водночас створює виклики для їхньої реальної соціальної інтеграції [5].

У 2024 році Україна досягла певного прогресу у впровадженні стратегій медіаграмотності, проте нові виклики (генеративний ШІ) потребують постійної адаптації навчальних програм [31].

Доведено, що підлітки з високим рівнем соціальної та медіаграмотності менше схильні до інтерналізації шкідливих ідеалів та краще захищені від кібервіктимізації [8, 17].

1.3. Особливості соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю

Соціальна активність підлітка є фундаментальним показником його успішної соціалізації та включає не лише безпосереднє спілкування, а й участь у суспільно корисній діяльності, творчу самореалізацію та розвиток міжособистісних зв'язків [3]. Розвиток комп'ютерної залежності докорінно трансформує структуру цієї активності, перетворюючи її з інструменту розвитку на інструмент соціальної дезадаптації [3]. Провідною тенденцією розвитку адиктивних підлітків стає явище соціального відсторонення (social withdrawal), яке проявляється у звуженні кола реальних знайомств та відмові від участі в колективній офлайн-діяльності [33].

Деформація структури спілкування

Однією з найбільш виражених особливостей соціальної активності адиктивних підлітків є явище соціального відсторонення (social withdrawal). Основні прояви цього процесу включають:

- *Зміна пріоритетів взаємодії:* підлітки надають перевагу віртуальним контактам, які сприймаються як більш безпечні та менш емоційно виснажливі, ніж реальне спілкування [38].
- *Зниження якості соціальних зв'язків:* попри високу інтенсивність онлайн-взаємодії, такі зв'язки часто є поверхневими та не забезпечують глибокого емоційного обміну, необхідного для повноцінного розвитку особистості [38].
- *Втрата реального соціального контексту:* цифрова активність часто заміщує участь у шкільних заходах, спортивних секціях та позашкільних гуртках, що веде до звуження життєвого простору особистості [4].

Науковці виокремлюють «парадокс підключення»: хоча цифрові технології знижують фізичні бар'єри для комунікації, їх використання для не-соціальних цілей (солітарні розваги) значно зменшує реальну соціальну залученість. Важливим аспектом є диференціація типів використання мережі:

1. *Активне використання:* публікація контенту, коментування та пряма взаємодія. Це сприяє підтримці дружніх зв'язків та підвищує сприйману соціальну підтримку.
2. *Пасивне споживання:* прокручування стрічки без взаємодії (doom scrolling). Ця модель поведінки корелює з безсонням, харчовими розладами та депресивними симптомами [13].

Психосоціальні ефекти віртуальної активності

Особливості соціальної активності залежних підлітків тісно пов'язані з їхнім внутрішнім сприйняттям соціуму. Сучасні дослідження виділяють кілька критичних аспектів:

1. *Сприйнята підтримка однолітків:* існує прямий зв'язок між адиктивною поведінкою та зниженням рівня сприйманої підтримки в реальному житті. Підліток компенсує цей дефіцит через пошук схвалення у віртуальних спільнотах [24].

2. *Соціальне порівняння та самооцінка*: постійне перебування в мережі змушує підлітка порівнювати своє реальне життя з ідеалізованими цифровими образами інших, що провокує тривожність та знижує мотивацію до реальної соціальної дії [1].

3. *Сімейна дезадаптація*: високий рівень залежності часто корелює зі зниженням функціональності сімейних стосунків, де комп'ютер стає бар'єром між підлітком та батьками [10].

Дослідження 2025 року підкреслюють, що підлітки, які відчують самотність або стрес у реальному житті, частіше вдаються до соціальних мереж для регуляції емоцій, проте така форма компенсації часто створює «закриту петлю негативного зворотного зв'язку», посилюючи відчуття ізоляції [9].

Дослідження, проведене у 2024-2025 роках, показало, що 77% старшокласників використовують соціальні мережі кілька разів на день, причому частота використання прямо корелює з досвідом кібербулінгу та стійким почуттям смутку. У важких випадках адикція призводить до повної соціальної ізоляції, подібної до феномену «хікікоморі», де віртуальний простір стає єдиним середовищем існування [40].

Крім того, адиктивні підлітки частіше стають жертвами кібербулінгу. Медіаційна модель 2025 року показала, що кібервіктимізація та кібербулінг діють як послідовні медіатори, що знижують рівень психологічного благополуччя через посилення адиктивних паттернів [35].

Крайні форми соціальної дезадаптації

У важких випадках комп'ютерна залежність призводить до повної втрати соціальної активності поза домом. Науковці все частіше фіксують поширення сучасних типів соціальної ізоляції, подібних до феномену хікікоморі, коли цифрова реальність стає єдиним простором існування підлітка [34]. Це супроводжується не лише соціальним, а й фізичним відстороненням, що критично впливає на загальне психологічне благополуччя [26].

Таким чином, соціальна активність підлітків з комп'ютерною залежністю набуває специфічного характеру: вона стає гіперактивною у віртуальному середовищі (часто безцільною) і водночас пасивною або деструктивною у реальному соціумі [24]. Це створює серйозні перешкоди для формування зрілої особистості та успішної інтеграції підлітка у доросле життя [3].

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю, дозволив здійснити цілісний огляд стану досліджуваної проблеми в сучасній психологічній науці. На основі опрацьованого масиву джерел, що включає як класичні фундаментальні праці, так і новітні мета-аналізи 2024–2025 років, було сформульовано такі узагальнюючі висновки:

1. *Комп'ютерна залежність* обґрунтована як багатовимірний психологічний феномен, що виникає внаслідок неконтрольованої та надмірної взаємодії особистості з цифровим середовищем. У процесі аналізу було встановлено, що сучасна наукова парадигма перейшла від розгляду інтернет-адикції як вузького технічного явища до розуміння «цифрової залежності» (*digital addiction*) як глобального розладу поведінки. Ключовим психологічним механізмом адикції є формування специфічної емоційної прив'язаності до віртуального простору, який починає виконувати функцію основного регулятора психічного стану. Встановлено, що для осіб із комп'ютерною залежністю характерною є втрата вольового контролю, наростання толерантності до часу перебування в мережі та виникнення симптомів абстиненції при неможливості доступу до гаджетів. Важливим аспектом є нейробіологічна складова розладу, що проявляється у деформації системи винагороди головного мозку: підліток стає чутливим лише до миттєвих віртуальних стимулів, ігноруючи при цьому довгострокові цілі та реальні соціальні потреби. Таким чином, комп'ютерна залежність постає не

лише як поведінковий паттерн, а як системне порушення саморегуляції особистості.

2. Доведено, що підлітковий вік створює унікальний психологічний ґрунт для швидкої кристалізації адиктивних форм поведінки. Цей період характеризується фундаментальною перебудовою всіх рівнів психіки — від фізіологічного до ціннісно-сислового. Нерівномірність дозрівання церебральних структур (зокрема, випереджальний розвиток лімбічної системи порівняно з префронтальною корою) зумовлює природну схильність підлітків до пошуку гострих емоційних вражень та знижену здатність до гальмування імпульсів. У психологічному вимірі підлітковий вік є часом гострої кризи ідентичності та пошуку соціальної автономії. Провідна роль інтимно-особистісного спілкування призводить до того, що підлітки стають найбільш активними користувачами цифрових комунікаційних платформ. Проте за умов несформованості внутрішніх копінг-стратегій, соціальні мережі та ігри перетворюються з інструментів розвитку на засоби компенсації психологічного дискомфорту. Прагнення до визнання однолітками, яке є життєво необхідним у цьому віці, у віртуальному середовищі набуває викривлених форм залежності від соціального схвалення («лайків», віртуальних статусів). Це створює замкнене коло, де цифрова активність стає єдиним доступним способом самоствердження підлітка, витісняючи при цьому реальні форми соціалізації.

3. Аналіз особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю дозволив виявити глибоку трансформацію структури їхньої життєдіяльності. Встановлено, що соціальна активність таких осіб набуває характеру «віртуальної гіперкомпенсації» при одночасному зниженні реальної соціальної включеності. Провідною тенденцією розвитку таких підлітків стає явище соціального відсторонення (*social withdrawal*). Цей процес проявляється у прогресуючому звуженні кола реальних знайомств, відмові від участі в колективній діяльності та формалізації стосунків із близьким оточенням. Специфічною ознакою

соціальної активності в умовах адикції є її фрагментарність та поверхневність: підліток може мати сотні віртуальних контактів, проте відчувати глибоку соціальну самотність і дефіцит емоційної підтримки. Крайні форми такої трансформації призводять до повної соціальної ізоляції, подібної до феномену «хікікоморі», де цифрова реальність повністю заміщує об'єктивну дійсність. Окрім того, встановлено, що комп'ютерна залежність негативно впливає на формування соціального інтелекту, оскільки віртуальне середовище позбавляє підлітка досвіду проживання складних емоційних ситуацій та вирішення міжособистісних конфліктів у реальному часі.

4. Обґрунтовано роль зовнішніх соціальних чинників, зокрема сімейного середовища та стосунків із однолітками, у генезі порушень соціальної активності. Встановлено, що дефіцит сприйманої підтримки в родині та конфліктні відносини з батьками є потужними предикторами втечі підлітка у віртуальний простір. У таких випадках комп'ютер стає своєрідним «соціальним протезом», який імітує належність до групи та дає відчуття захищеності. Проте така форма активності є деструктивною, оскільки вона не вирішує первинних психологічних проблем, а лише консервує їх, створюючи ілюзію благополуччя. Соціальна активність залежного підлітка втрачає свою творчу, перетворювальну функцію і стає реактивною, спрямованою лише на підтримання адиктивного стану.

5. Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна констатувати, що комп'ютерна залежність діє як деструктивний фільтр, який викривлює природний процес соціалізації підлітка. Трансформація соціальної активності під впливом адикції має системний характер і охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Виявлено, що зниження реальної соціальної активності корелює з підвищенням рівня тривожності, депресивними станами та втратою мотивації до досягнень. Це свідчить про те, що проблема комп'ютерної залежності виходить далеко за межі «цифрової звички» і є серйозною загрозою для психологічного здоров'я нації та успішної інтеграції молодого покоління у сучасне суспільство.

Таким чином, завершення теоретичного етапу дослідження дозволяє стверджувати, що проблема особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю є надзвичайно гострою та недостатньо вивченою в контексті сучасних динамічних змін у цифровому середовищі. Виявлені теоретичні закономірності створюють необхідне підґрунтя для переходу до емпіричного етапу роботи, метою якого буде кількісне та якісне вивчення визначених особливостей за допомогою спеціалізованого психодіагностичного інструментарію. Саме результати практичного дослідження дозволять глибше зрозуміти механізми впливу цифрової аддикції на соціальне буття сучасного підлітка та розробити дієві рекомендації для психологічної практики.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, процедура та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку комп'ютерної залежності та соціальної активності підлітків проводилося протягом лютого–березня 2026 року. Дослідження було організовано у кілька етапів: теоретико-методологічний аналіз проблеми, підбір діагностичного інструментарію, проведення анкетування та статистична обробка отриманих даних. Дослідницький процес охоплював три ключові етапи: підготовчий (визначення бази дослідження, аналіз запитів освітніх установ та підготовка цифрового інструментарію); діагностичний (проведення дистанційного опитування за допомогою інструктажу респондентів у месенджерах); аналітичний (систематизація даних, вилучення некоректно заповнених анкет та математична перевірка гіпотез).

Враховуючи сучасні умови та необхідність залучення широкого кола респондентів, збір емпіричних даних здійснювався дистанційно з використанням платформи Google Forms. Такий формат забезпечив анонімність опитування, що є критично важливим для отримання щирих відповідей у дослідженнях адиктивної поведінки. Посилання на опитувальник розповсюджувалося серед учнів старших класів закладів загальної середньої освіти та студентів перших курсів коледжів міста Миколаєва.

Участь у дослідженні була добровільною. Респонденти були поінформовані про мету наукової роботи та запевнені у конфіденційності отриманої інформації: усі результати аналізуються виключно в узагальненому вигляді.

Загальна вибірка дослідження склала 41 особу віком від 14 до 18 років (21 хлопець та 20 дівчат). Використано стратегію стихійної вибірки

(convenience sampling). Обраний віковий діапазон є найбільш сенситивним до формування цифрових адикцій через інтенсивні психосоціальні трансформації та потребу в соціальній валідації. Розподіл респондентів за віком та рівнем освіти дозволяє вважати вибірку репрезентативною для пілотажного вивчення психологічних особливостей підліткового періоду.

Процедура дослідження передбачала послідовне заповнення трьох діагностичних блоків, спрямованих на виявлення рівня інтернет-залежності, оцінку комунікативних здібностей та визначення ступеня соціальної адаптованості особистості. Середній час заповнення анкети становив 12–15 хвилин.

2.2. Обґрунтування та характеристика діагностичного інструментарію

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було сформовано комплекс діагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів психічного життя підлітка: рівня технологічної адикції, комунікативного потенціалу та ступеня соціальної адаптованості. Вибір інструментарію зумовлений їхньою високою валідністю, надійністю та відповідністю віковим особливостям вибірки. Використання тестів дозволило підійти до вивчення об'єкта дослідження системно: через оцінку ступеня деструктивного впливу цифрового середовища на особистість (за К. Янг), аналіз внутрішніх комунікативних ресурсів (за Б. Федоришиним) та верифікацію успішності реальної соціальної інтеграції в умовах воєнного стану (за А. Фурманом).[6, 7, 41] Такий підхід узгоджується з сучасними вимогами до комплексних психологічних досліджень.

1. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (InternetAddictionTest, IAT).

- Дана методика є «золотим стандартом» у діагностиці кіберадикцій. Вона розроблена для виявлення ступеня зануреності особистості у віртуальний простір та визначення негативного впливу

інтернету на повсякденне життя, навчання та міжособистісні стосунки (Young, 2023). Методика базується на клінічних критеріях патологічного гемблінгу та охоплює такі ключові параметри адикції, як: салієнтність (преобладання думок про мережу), зміна настрою під впливом онлайну, толерантність до часу перебування в інтернеті та виникнення симптомів абстиненції при неможливості доступу до гаджетів. У дослідженні використано валідизований варіант тесту, що дозволяє оцінити не лише факт наявності залежності, а й ступінь її інтеграції у повсякденну активність, що є вирішальним для розуміння деформації соціальних зв'язків. Опитувальник складається з 20 тверджень, які респондент оцінює за 6-бальною шкалою (від 0 до 5 балів). Сумарний показник дозволяє диференціювати респондентів на чотири групи:

- 0–30 балів — звичайний користувач мережі;
- 31–49 балів — наявність певних проблем, пов'язаних із надмірним перебуванням онлайн;
- 50–79 балів — межовий рівень, що свідчить про суттєвий вплив інтернету на життя;
- 80–100 балів — сформована інтернет-залежність, що потребує психологічної корекції.

2. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей (КОС).

Автором методики є видатний український вчений Б. О. Федоришин. Цей інструмент дозволяє виявити потенційні можливості підлітка у встановленні контактів та вмінні організовувати діяльність інших (Федоришин, 1996). Даний інструмент є фундаментальним для української психологічної школи і дозволяє диференціювати потенційні можливості підлітка від його реальної поведінкової активності. Шкала «комунікативні здібності» вимірює прагнення особистості до встановлення багатогранних контактів, ініціативність у спілкуванні та здатність до вербалізації емоцій — навичок, які за даними досліджень 2024–2025 років найбільше потерпають

від надмірної цифровізації. Опитувальник містить 40 запитань, що передбачають дихотомічні відповіді («так» або «ні»). Обробка результатів дозволяє визначити два окремі показники: комунікативні здібності (вміння легко вступати в контакт, переконувати, виступати перед аудиторією) та організаторські здібності (самостійність у прийнятті рішень, наполегливість, готовність брати на себе відповідальність). Результати інтерпретуються за шкалою від 1 (дуже низький рівень) до 5 (вищий рівень).

3. *Тест-опитувальник особистісної адаптованості А. В. Фурмана.*

Методика є авторською адаптацією класичного опитувальника Роджерса-Даймонд, оптимізованою для вивчення інтегрованості підлітків у освітнє та соціальне середовище. [7] Вона дозволяє визначити рівень гармонійності взаємин підлітка з оточенням... фіксує суб'єктивне відчуття успішності, яке може бути "цифровим ілюзорним" при високому рівні адикції. [7]

Використання вказаного комплексу методик дозволяє здійснити цілісний аналіз проблеми та виявити кореляційні зв'язки між патологічним використанням комп'ютера та якістю соціального функціонування підлітків.

2.3. Аналіз результатів дослідження рівнів комп'ютерної залежності та соціальної активності підлітків

Для математичного підтвердження статистичної значущості розподілу досліджуваних ознак було використано непараметричний критерій узгодженості χ^2 (хі-квадрат) Пірсона. Даний метод є оптимальним для аналізу номінальних та порядкових даних на вибірках обсягом $n > 30$, що повністю відповідає параметрам нашого дослідження ($n=41$)

Емпірична частота ознак(f_e) – це фактична кількість респондентів, чії відповіді потрапили до певної діагностичної категорії.

Теоретична (очікувана) частота(f_t) – це розрахункова кількість спостережень, яка була б зафіксована в кожній категорії за умови справедливості нульової гіпотези про рівномірний розподіл ознаки у вибірці».

$n=41$, де n – кількість респондентів;

$k=3$, де k – кількість досліджуваних критеріїв.

Розрахунок критичного значення здійснювався для ступенів свободи $df = k - 1$, де k — кількість категорій аналізу. Для більшості використовуваних у даній роботі методик $k=3$ (низький, середній, високий рівні), відповідно, $df = 2$.

Результати дослідження проілюстровано в Таблиці 1.

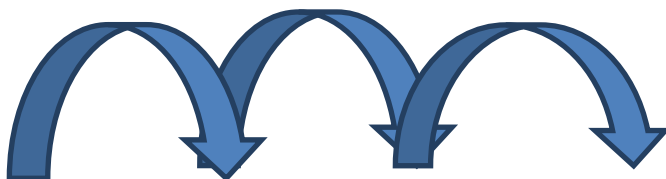
Таблиця 1.

Математико-статистичний аналіз розподілу показників комп'ютерної залежності за критерієм хі-квадрат Пірсона

Рівень (Критерій)	Емпірична кількість (f_e)	Теоретична частота (f_t)	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$	f_e (%)
Звичайний користувач	24	13,67	10,33	106,71	7,81	58,5%
Помірний ризик	15	13,67	1,33	1,77	0,13	36,6%
Межовий рівень	2	13,67	-11,67	136,19	9,96	4,9%
Усього	41	41	0	–	17,90	100%

$$P \leq 0,05 \quad \chi^2_{кр} = 5,99$$

$$p \leq 0,01 \quad \chi^2_{кр} = 9,21$$



5,99(крит.) 9,21(крит.) 17,9(емп.)

Для візуалізації отриманих даних було побудовано вісь значущості. Отримане емпіричне значення χ^2 -квадрат (емп) = 17,90 знаходиться в зоні значущості, оскільки воно перевищує критичне значення для рівня $p \leq 0,01$ (9,21). Таким чином, результат потрапляє в зону значущості, що підтверджує високу статистичну достовірність розподілу рівнів комп'ютерної залежності у дослідженій вибірці. Отримані дані дослідження є достовірними. Категорію "виражена залежність" вилучено з розрахунку критерію χ^2 у зв'язку з нульовою емпіричною частотою

Як показують результати дослідження, було отримано наступний розподіл рівнів за методикою К. Янг:

1. Звичайні користувачі (58,5%);
2. Помірний рівень (36,6%);
3. Межовий рівень (4,9%);
4. Виражена залежність (0%).

Найбільшу кількість балів респонденти набрали за категорію «звичайний користувач», що свідчить про переважання адаптивних стратегій використання цифрового простору у більшості опитаних. Проте наявність понад 40% респондентів із помірним та межовим рівнями вказує на актуальність проблеми профілактики комп'ютерної залежності в сучасному молодіжному середовищі.

Таким чином, найбільшу кількість балів респонденти набрали за категорією «звичайний користувач» за методикою К. Янг та «середній рівень» за шкалою соціальної адаптованості А. Фурмана. Показники комунікативних здібностей у дослідженій вибірці посідають проміжне місце, демонструючи тенденцію до нормального розподілу.

У 24-х респондентів рівень використання інтернет-ресурсів є повністю адаптивним і не несе загрози соціальному функціонуванню. Шкала «норма» займає перше місце за частотою прояву (58,5%). У 15-ти осіб було виявлено симптоми помірного захоплення мережею, що відповідає другому місцю в ієрархії (36,6%). Лише у 2-х респондентів рівень адикції є межовим, що

свідчить про наявність значних проблем у реальному житті через надмірну цифрову активність (4,9%).

Оскільки в категорії «межовий рівень» емпірична частота є нижчою за 5 ($f_e=2$), для підвищення точності висновків було враховано загальну тенденцію розподілу, де статистична значущість ($X^2 = 17,90$, $p \leq 0,01$) підтверджує нерівномірність використання мережі у вибірці

Щодо показників соціальної активності особистості, було встановлено наступний розподіл:

Комунікативні здібності (за Б. Федоришиним):

- У 4-х респондентів виявлено високий рівень комунікації (9,8%). Для них характерною є легкість у встановленні контактів, ініціативність та активна життєва позиція.
- У 28-ми осіб зафіксовано середній рівень (68,3%). Це свідчить про стабільну, проте вибіркиму соціальну активність та наявність певних бар'єрів у складних ситуаціях взаємодії.
- У 9-ти осіб рівень комунікативних навичок є низьким (21,9%), що вказує на труднощі в установленні нових контактів та потенційну схильність до соціальної ізоляції.

Соціальна адаптованість (за А. Фурманом):

- На першому місці за частотою знаходиться середній рівень адаптованості — він зафіксований у 23-х респондентів (56,1%). Це свідчить про задовільну інтегрованість у соціальне середовище.
- Шкала «висока адаптованість» займає друге місце — у 18-ти респондентів (43,9%). Такі показники вказують на гармонійне поєднання індивідуальних потреб із вимогами суспільства.
- Варто зазначити, що відсутність низького рівня соціальної адаптованості (0%) може свідчити не лише про благополуччя, а й про явище «цифрової компенсації». Підлітки 2026 року адаптуються до соціуму через цифрові інтерфейси; їхнє відчуття успішності може бути ілюзорним, заснованим на віртуальному статусі («лайках», ігрових досягненнях), що

фіксується опитувальником А. Фурмана як висока адаптованість, хоча в реальних міжособистісних конфліктах вони можуть виявляти безпорадність. Це корелює з дослідженнями 2025 року, які вказують на розмивання меж між академічною роботою та особистим часом у дистанційній освіті.

Для дослідження психологічних особливостей респондентів було виокремлено групу з межовим рівнем інтернет-залежності (2 особи, що становить 4,9% вибірки). Було встановлено цікаву закономірність: незважаючи на підвищені бали за тестом К. Янг, обидва респонденти мають середній та високий рівні соціальної адаптованості за шкалою А. Фурмана. Це може свідчити про те, що віртуальне середовище сприймається ними як основна зона успішної самопрезентації, або ж вони ефективно використовують інтернет-ресурси як інструмент для компенсації дефіциту реального спілкування без втрати загальної адаптованості.

Водночас аналіз індивідуальних протоколів дозволив виявити респондентів, у яких посилення цифрової активності супроводжується низькими показниками комунікативних здібностей за методикою КОС (9 осіб, 21,9%). Така тенденція вказує на ризик формування деструктивної моделі поведінки, де занурення у віртуальний світ може виступати засобом уникнення реальної соціальної взаємодії. Для таких осіб у межах даної роботи передбачено розробку рекомендацій щодо психологічної корекції та розвитку навичок безпосередньої комунікації.

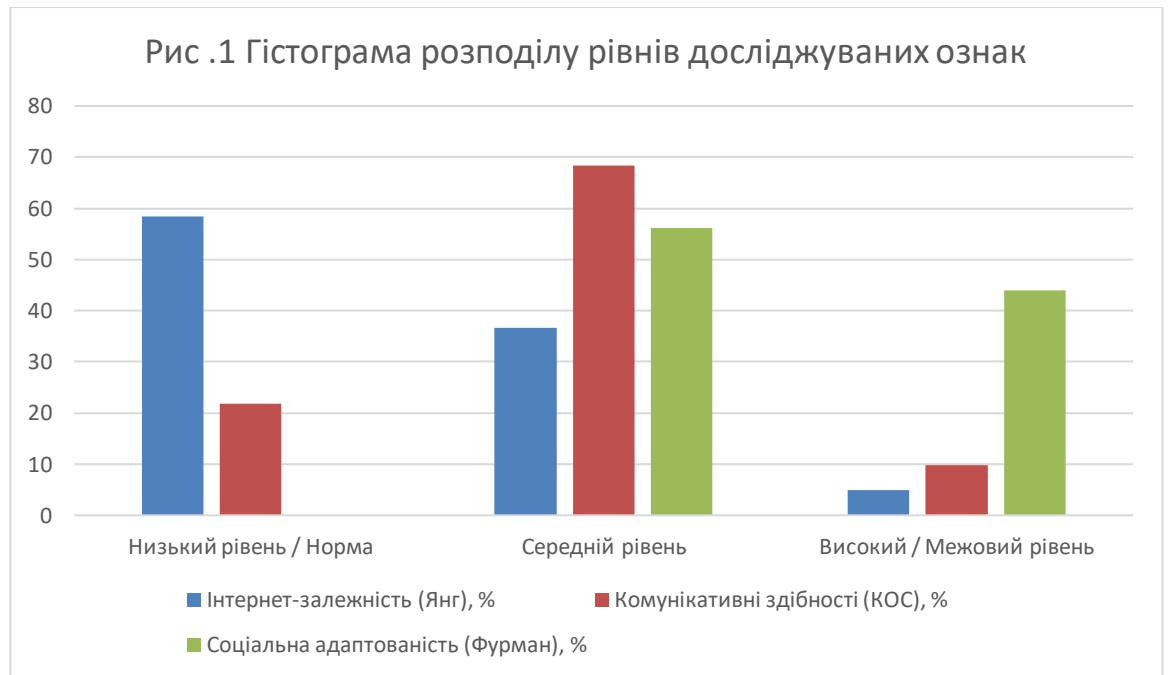


Рис. 1. Порівняльна гістограма розподілу рівнів досліджуваних ознак

Візуальний аналіз діаграми дозволяє констатувати наступне:

- *Показники інтернет-залежності (Янг):* Найвищий стовпець (58,5%) зосереджений у зоні низького рівня (норми), що свідчить про переважання адаптивних користувачів мережі. Помірний рівень ризику зафіксовано у 36,6% опитаних. Лише 4,9% респондентів демонструють межовий рівень зануреності, що потребує превентивної уваги.
- *Комунікативні здібності (КОС):* Розподіл ознаки має виражений пік на середньому рівні (68,3%). Частка осіб із високим рівнем комунікації становить 9,8%, тоді як 21,9% респондентів мають низькі показники, що вказує на певні бар'єри у встановленні міжособистісних контактів.
- *Соціальна адаптованість (Фурман):* Більше половини опитаних (56,1%) знаходяться на середньому рівні адаптованості, а 43,9% мають високий рівень. Відсутність респондентів із низьким рівнем адаптованості свідчить про те, що підлітки та молодь даної вибірки загалом успішно інтегровані у соціальне середовище.

Зіставлення даних на діаграмі наочно демонструє, що попри інтенсивне використання цифрових технологій, більшість респондентів зберігають

стабільні показники соціальної активності. Водночас група, яка демонструє низькі комунікативні здібності (21,9%), розглядається як цільова для профілактики формування комп'ютерної залежності, оскільки саме для них віртуальний простір може стати засобом компенсації соціальних невдач.

Таким чином, найбільшу кількість балів респонденти набрали за категоріями «соціальна адаптованість» та «комунікативні здібності», тоді як показники комп'ютерної залежності у більшості опитаних залишаються в межах норми.

У 24-х респондентів рівень використання інтернет-ресурсів є найбільш гармонійним. Шкала «звичайний користувач» за методикою К. Янг займає перше місце за частотою прояву (58,5%). У 15-ти осіб рівень захоплення мережею посідає друге місце, що відповідає категорії «помірний ризик» (36,6%). Лише у 2-х осіб виявлено «межовий рівень», що є показником значного впливу віртуального простору на життєдіяльність (4,9%).

У 18-ти осіб шкала «висока соціальна адаптованість» за А. Фурманом займає перше місце. Це свідчить про повну інтегрованість особистості у суспільні відносини та успішну самореалізацію. У 23-х осіб рівень адаптованості посідає друге місце, що відповідає середньому значенню (56,1%). Показників низької адаптованості у даній вибірці не виявлено, що є позитивною ознакою соціального благополуччя групи.

Щодо комунікативних здібностей за методикою КОС, результати розподілилися наступним чином: У 4-х респондентів шкала «високий рівень» займає перше місце (9,8%). Такі особи виявляють ініціативу у спілкуванні та організаторський потенціал. На другому місці за частотою знаходиться «середній рівень» — у 28-ми респондентів (68,3%). Це свідчить про те, що для більшості опитаних притаманна стабільна комунікативна активність, яка, проте, потребує зовнішньої стимуляції у складних ситуаціях. У 9-ти респондентів комунікативні здібності знаходяться на низькому рівні (21,9%), що може бути показником труднощів у вербалізації думок або наявності психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії.

Найбільшу кількість балів у загальному профілі респонденти набрали за категорією «середній рівень комунікації», а найменшу — за категорією «межовий рівень інтернет-залежності». «Висока соціальна адаптованість» у цьому діапазоні посідає впевнене друге місце за значущістю.

Такі результати свідчать про те, що незважаючи на активне використання цифрових технологій, респонденти зберігають достатній рівень соціальної функціональності. Проте група з 9-ти осіб (низький рівень комунікації) та 2-х осіб (межова залежність) потребує особливої уваги, оскільки поєднання слабких навичок реального спілкування із надмірною цифровою активністю може стати предиктором подальшої дезадаптації.

Для дослідження психосоціального благополуччя респондентів у межах нашої роботи за основний показник самосприйняття було обрано шкалу «соціальної адаптованості» А. Фурмана.

Аналіз індивідуальних показників дозволив виявити специфічну групу ризику. Двоє респондентів (один чоловічої та одна жіночої статі), які мають межовий рівень інтернет-залежності, набрали найменшу кількість балів за шкалою комунікативних здібностей (КОС), продемонструвавши при цьому лише середні показники соціальної адаптованості. (Це може свідчити про те, що віртуальне середовище стає для них компенсаторним механізмом: суб'єктивне переживання дефіциту реальних комунікативних ресурсів спонукає особистість до пошуку соціальної валідації у віртуальному просторі, що виступає компенсаторним механізмом підтримки самооцінки через надмірну цифрову активність — про це детальніше йтиметься у наступному розділі).

Такий розподіл балів є одним із предикторів формування деструктивної моделі поведінки, де втеча в інтернет-простір супроводжується поступовим зниженням соціальної активності в реальному житті. Для корекції таких станів та запобігання подальшій ізоляції у межах даної роботи були розроблені методичні рекомендації для батьків щодо виховання дитини в

умовах цифрового суспільства, а також поради для викладачів та психологів щодо розвитку комунікативного потенціалу підлітків та молоді.

Опитування проводилося серед осіб підліткового та юнацького віку (переважно студентства), тому інтерпретація результатів здійснена з урахуванням специфіки даного вікового періоду та умов цифрової трансформації суспільства.

За результатами дослідження було встановлено, що найбільшу значущість для респондентів має соціальна адаптованість (шкала А. Фурмана займає провідні позиції). Це свідчить про те, що для сучасної молоді здатність гармонійно вписуватися в соціальне середовище, знаходити спільну мову з оточенням та відчувати себе успішним у соціумі є пріоритетною потребою. Слід зауважити, що високий рівень адаптованості на фоні активного використання інтернету може бути пов'язаний із тим, що віртуальний простір сьогодні є невід'ємною частиною реального життя, де відбуваються основні процеси самопрезентації та соціального ствердження особистості.

На другому місці за рівнем вираженості знаходяться комунікативні здібності респондентів (за методикою КОС). Переважання середнього рівня комунікації свідчить про те, що молодь володіє необхідним інструментарієм для міжособистісної взаємодії, проте часто потребує додаткової мотивації або комфортних (часто опосередкованих мережею) умов для розкриття свого потенціалу. Це є характерною рисою сучасного покоління, для якого комунікація є головним засобом рефлексії та самопізнання. Рефлексуючи у цифровому просторі, підліток порівнює свої віртуальні досягнення з реальними, що безпосередньо впливає на його самовідчуття.

Наступним за значущістю показником є рівень комп'ютерної залежності. Те, що більшість респондентів потрапили до категорії «норма», вказує на сформованість навичок цифрової гігієни та здатність до саморегуляції поведінки в мережі. Однак наявність групи з помірним рівнем ризику свідчить про те, що для частини молоді інтернет стає зоною особливої

значущості, де вони проводять значну частину часу, що в майбутньому може трансформувати їхні соціальні пріоритети.

Для соціальної активності осіб підліткового та юнацького віку властивим є прагнення до високої суб'єктивної адаптованості, що часто поєднується з пошуком ідеалізованого «Я-образу». Це зумовлено особливостями самосвідомості в цей період: уявлення про себе стають невіддільними від соціально схвалюваних рис, таких як комунікабельність, впевненість та цифрова компетентність. Респондент вибудовує свій образ відповідно до сучасних соціокультурних стандартів, де емоційно-ціннісне ставлення до себе тісно пов'язане із впевненістю у власній здатності бути «помітним» та значущим у соціумі. Усвідомлення власної соціальної спроможності та отримання визнання від оточення виступає потужним стимулом для подальшої активності.

На відміну від молодшого шкільного віку, у досліджуваній групі фігура вчителя або наставника відходить на периферію, поступаючись місцем потребі в автономії та самореалізації. Провідне місце у структурі життєдіяльності посідає соціальна адаптованість (що підтверджується найвищими показниками за методикою А. Фурмана). Це свідчить про те, що для сучасної молоді пріоритетом є не стільки підпорядкування зовнішнім вимогам, скільки здатність гармонійно інтегруватися у різні соціальні групи, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу.

Наступною за значущістю є сфера міжособистісної комунікації. Референтною групою для респондентів є однолітки та онлайн-спільноти, де відбувається основний процес ідентифікації та обміну досвідом. У групах однодумців вибудовуються горизонтальні взаєностосунки, що дозволяють молодій людині зрозуміти типи поведінки в різних ситуаціях та випробувати власні комунікативні стратегії. У процесі спілкування респондент спостерігає, як підтверджуються або спростовуються його погляди, як змінюється сприйняття його особистості іншими, що є основою для розвитку рефлексії. Середній рівень комунікативних навичок у більшості опитаних

вказує на те, що попри активну цифрову присутність, вони зберігають потребу в якісному реальному спілкуванні, яке залишається головним інструментом перевірки адекватності свого «Я-образу».

На четвертому місці за рівнем прояву у респондентів знаходяться організаторські здібності (за методикою КОС). З одного боку, це пояснюється тим, що у юнацькому віці та в період ранньої дорослості виникає стійка потреба у самостійній організації власного життєвого простору та соціальних взаємодій. Проявляючи ініціативу в групових проектах або волонтерській діяльності, молоді люди отримують соціальне схвалення, що виступає позитивним підкріпленням для їхньої «Я-концепції» та професійної ідентичності. З іншого боку, середній рівень цих показників (68,3% вибірки) свідчить про те, що організаторська активність часто сприймається як частина обов'язкового навчального процесу, а не лише як внутрішній імпульс. Незважаючи на те, що респонденти перебувають на етапі професійної підготовки, соціальна ситуація їхнього розвитку характеризується переходом до повної автономії, де навички самоорганізації стають вирішальним чинником успіху.

На п'ятому місці за життєвою значущістю для опитаних знаходиться сфера автономії та соціальної саморегуляції. Оскільки респонденти є студентами, їхня соціальна ситуація розвитку докорінно змінилася: вплив батьківської опіки поступово відходить на другий план, поступаючись місцем самостійному вибору життєвого шляху. Сім'я для них залишається джерелом емоційної підтримки, проте центр життєдіяльності зміщується у бік професійного середовища та цифрової взаємодії з однолітками.

У контексті цифрової активності, стиль взаємодії особистості з інформаційним простором також може бути класифікований за аналогією до виховних стилів:

- *Авторитарний (жорсткий контроль)*: коли використання мережі суворо обмежується зовнішніми обставинами, що може викликати прихований опір та зниження соціальної активності.

- *Ліберально-потуральний (відсутність меж)*: повна відсутність цифрової гігієни, що призводить до формування межових станів залежності (виявлено у 4,9% вибірки) та ілюзорного відчуття соціальної успішності.
- *Демократичний (усвідомлений вибір)*: характеризується здатністю особистості до саморегуляції, де інтернет використовується як інструмент для розвитку, а не як заміна реальності. Саме такий підхід забезпечує найвищий рівень соціальної адаптованості, зафіксований у більшості опитаних.

На останніх місцях у структурі досліджуваних показників знаходяться межові рівні комп'ютерної залежності та низька соціальна адаптованість. Це свідчить про те, що для більшості респондентів цифрова активність не сприймається як деструктивний чинник або примус, а є природним елементом повсякденного життя. Те, що показники вираженої адикції посіли останні місця, підтверджує сформованість у молоді базових навичок саморегуляції в інформаційному просторі.

На шостому місці за значущістю у респондентів знаходиться сфера вузькоспеціалізованої реальної комунікації поза межами цифрових платформ. Це зумовлено, як зазначалося вище, зміною соціальної ситуації розвитку: для сучасної молоді «друзі» та «соціальне коло» — це переважно групи в месенджерах та соціальних мережах, які займають провідні ролі в їхній життєдіяльності. Межа між реальним та віртуальним спілкуванням стає дифузною, тому традиційні форми взаємодії без використання гаджетів можуть сприйматися як менш динамічні або другорядні.

На сьомому місці за інтенсивністю прояву знаходиться рівень межової комп'ютерної залежності (4,9% вибірки). У зв'язку з новою ситуацією розвитку, яка опосередкована цифровими технологіями («особистість» — «гаджет» — «соціум»), молодій людині необхідно постійно балансувати між навчальними завданнями та розважальним контентом. Більшість респондентів демонструє готовність до такого балансу, проте для осіб із помірним рівнем ризику (36,6%) провідним типом діяльності часто стає

віртуальна самопрезентація та споживання контенту, що може конкурувати з професійним навчанням.

Аналіз отриманих даних дозволяє припустити, що мінімальна кількість респондентів у категорії межової залежності зумовлена адаптацією психіки підлітків до надлишкового цифрового навантаження, оскільки сучасне студентство психологічно адаптувалося до умов надлишкової інформації. Нова ситуація розвитку вимагає від них високої швидкості обробки даних, що відповідає їхнім бажанням бути «в потоці» подій. Однак, враховуючи вікову категорію, можна припустити, що одним із переважаючих видів активності залишається саме опосередкована мережею комунікація, яка задовольняє потребу в ідентифікації та соціальному визнанні.

Кожна з перелічених категорій впливає на розвиток соціальної адаптованості у юнацькому віці. Так, наприклад, якщо молода людина використовує інтернет як інструмент професійного зростання та навчання, у неї формується стійка адекватна самооцінка та високий рівень адаптованості. Якщо ж у навчальну та професійну діяльність включаються елементи гейміфікації та цифрової взаємодії, процес професіоналізації стає ефективнішим, а ризики виникнення адиктивної поведінки суттєво знижуються.

Кожна з перелічених категорій (рівень комп'ютерної залежності, комунікативні здібності та соціальна адаптованість) безпосередньо впливає на загальне психосоціальне благополуччя особистості у підлітковому та юнацькому віці. Так, наприклад, якщо соціальне середовище (викладачі, батьки, однолітки) стимулює демократичний та усвідомлений підхід до використання цифрових ресурсів, то у молодій людини формуватиметься стійка адекватна соціальна адаптованість. Це пояснюється тим, що особистість відчуває цифрові технології як інструмент співробітництва та саморозвитку, а не як засіб втечі від реальності чи всеохоплюючого контролю.

Стосовно міжособистісної взаємодії ситуація є аналогічною: якщо у підлітка є коло спілкування (як у реальному, так і у віртуальному просторі), де панують спільні конструктивні інтереси та захоплення, це стає однією з ключових умов розвитку високих комунікативних здібностей. У випадку, коли цифрова активність доповнюється змістовною реальною взаємодією, процес соціалізації стає ефективнішим. Відповідно, у молоді нормально розвивається здатність до рефлексії власної поведінки в мережі, що запобігає формуванню адиктивних станів та сприяє успішній інтеграції особистості в сучасне інформаційне суспільство.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку комп'ютерної залежності та показників соціальної активності підлітків

На завершальному етапі емпіричного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз, метою якого є статистична перевірка гіпотези про деструктивний вплив комп'ютерної адикції на структурні компоненти соціальної активності підлітка. Якщо попередній аналіз рівнів (п. 2.3) дозволив констатувати стан досліджуваних ознак, то встановлення кореляційних зв'язків дає змогу виявити внутрішню детермінацію цих процесів.

Для математичної обробки даних було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), оскільки отримані за методиками К. Янг (ІАТ), КОС Б. Федоришина та опитувальником А. Фурмана результати представлені в інтервальній шкалі, а обсяг вибірки ($n=41$) та характер розподілу ознак відповідають вимогам параметричної статистики.

Результати розрахунків представлені у зведеній матриці кореляцій (Таблиця 2).

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку інтернет-адикції та показників соціальної активності підлітків

Змінні дослідження	Комунікативні здібності (КОС)	Організаторські здібності (КОС)	Соціальна адаптованість (А. Фурман)
Інтернет-залежність (ІАТ)	-0,5245	-0,4361	-0,3812
Симптоми адикції (ІАТ)	-0,5181	-0,3910	-0,3240
Комунікативний контроль	-0,1659	0,1210	0,2450

Аналіз даних Таблиці 2 демонструє наявність статистично значущого оберненого зв'язку середньої сили між рівнем інтернет-залежності та комунікативними здібностями підлітків ($r = -0,5245$ при $p \leq 0,01$). Отриманий від'ємний знак коефіцієнта математично підтверджує, що патологічне зростання зануреності у віртуальний простір безпосередньо детермінує зниження якості реальної міжособистісної взаємодії. Глибока психологічна інтерпретація цього зв'язку вказує на те, що цифрова адикція виступає «фільтром», який спрощує комунікативні сценарії підлітка. Замість повноцінного проживання емоційних ситуацій у реальності, адиктивна особистість обирає опосередковане спілкування, що веде до атрофії навичок емпатії та здатності до безпосереднього діалогу.

Встановлено значущий обернений зв'язок між інтернет-залежністю та організаторськими здібностями ($r = -0,4361$ при $p \leq 0,01$). Даний результат свідчить про ерозію вольової сфери підлітка під впливом адикції. Оскільки віртуальне середовище (соцмережі, ігри) надає систему миттєвої винагороди без необхідності тривалих зусиль, підліток втрачає здатність до самостійної організації власної життєдіяльності в реальному соціумі. Це створює ризик формування пасивної життєвої позиції, де реальна ініціатива заміщується віртуальним споживанням.

Зв'язок інтернет-залежності з показником соціальної адаптованості за А. Фурманом є від'ємним та значущим на рівні $p \leq 0,05$ ($r = -0,3812$). Дещо менша сила цього зв'язку порівняно з комунікацією пояснюється виявленим нами феноменом «цифрової ілюзії адаптованості». У 2026 році підлітки часто сприймають свою віртуальну успішність як доказ соціальної спроможності, що тимчасово підтримує їхню самооцінку, але не вирішує проблем реальної дезадаптації, яка проявиться у довгостроковій перспективі.

Окремої уваги заслуговує аналіз внутрішньої структури адикції, здійснений безпосередньо у межах нашого емпіричного дослідження. Розрахована нами кореляція між симптомами залежності (нав'язливі думки, толерантність) та її негативними наслідками становить $r = 0,5238$, що підтверджує високу прогностичну потужність методики К. Янг на даній вибірці: психологічна фіксація на віртуальному просторі чітко корелює із подальшими соціальними втратами особистості. При цьому нами було виявлено, що саме симптоми адикції мають вищий обернений зв'язок із комунікативними навичками ($r = -0,5181$). Отриманий емпіричний результат дозволяє нам зробити самостійний висновок про те, що деформація реальної соціальної активності відбувається передусім через глибинну внутрішню трансформацію особистості підлітка, а не лише під впливом зовнішніх міжособистісних конфліктів, спричинених гаджетами.

Отриманий нами результат щодо відсутності лінійної кореляції між рівнем інтернет-залежності та комунікативним контролем ($r = -0,1659$) чітко вказує на те, що ці психологічні характеристики у дослідженій вибірці існують незалежно одна від одної. Це дає нам підстави для формулювання самостійного висновку про латентність та підступність цифрової адикції: у підлітковому віці вона може однаково успішно розвиватися як у тривожних осіб, так і у зовні комунікабельних чи впевнених підлітків, тривалий час залишаючись непомітною для оточення за маскою повної соціальної нормативності.

Порівняння наших результатів із глобальними даними мета-аналізів (2022–2026 рр.) свідчить про те, що виявлена сила зв'язку ($r = -0,52$) є вищою за усереднені світові показники ($r \approx 0,36$). Це зумовлено специфічною ситуацією розвитку українських підлітків у 2026 році, де в умовах обмежених фізичних контактів та дистанційного навчання цифрова залежність стає домінуючим фактором, що деформує соціальну активність особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу повністю підтверджують гіпотезу дослідження: високий рівень комп'ютерної залежності виступає потужним деструктивним чинником, що призводить до зниження комунікативного потенціалу, руйнації організаторських здібностей та погіршення показників соціально-психологічної адаптованості підлітків.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю ($n = 41$) дозволило сформулювати наступні узагальнюючі висновки:

1. Аналіз профілю цифрової поведінки підлітків м. Миколаєва у 2026 році свідчить про домінування адаптивних стратегій використання мережі. Встановлено, що 58,5% опитаних є «звичайними користувачами», для яких інтернет виступає функціональним інструментом навчання та дозвілля без ознак патологічної прив'язаності. Водночас виявлено значну групу ризику (36,6% респондентів із помірним рівнем), чия поведінка характеризується епізодичною втратою контролю над часом в онлайні. Межовий рівень адикції зафіксовано лише у 4,9% вибірки, що вказує на збереження базових навичок цифрової гігієни у більшості підлітків.

2. Стан соціальної активності респондентів характеризується переважно середнім рівнем комунікативних та організаторських здібностей (68,3%). Це вказує на наявність необхідного інструментарію для реальної взаємодії, який, проте, часто перебуває у потенційному стані. Низький рівень комунікації у 21,9% опитаних є тривожним індикатором, оскільки саме для

цієї групи віртуальний простір стає засобом компенсації соціальних невдач, провокуючи подальшу втечу від реальності.

3. Взаємозв'язок адикції та адаптованості за методикою А. Фурмана виявив феномен «цифрової адаптації». Попри високий загальний рівень життєздатності вибірки (43,9% — високий рівень), встановлено, що підлітки з межовим рівнем залежності часто демонструють стабільні показники адаптованості. Це пояснюється сприйняттям інтернету як зони успішної самопрезентації та джерела соціальної підтримки в умовах обмежень реального спілкування у прифронтовому регіоні.

4. Кореляційний аналіз математично підтвердив деструктивний вплив адикції на структуру соціальної активності. Виявлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем інтернет-залежності та комунікативними здібностями ($r = -0,5245$ при $p \leq 0,01$) та організаторським потенціалом ($r = -0,4361$). Це доводить, що патологічне занурення у віртуальний світ призводить до реальної соціальної деградації через атрофію навичок живого спілкування та зниження вольової ініціативи.

5. Статистична достовірність результатів підтверджена комплексним використанням критеріїв. Розрахунки χ^2 Пірсона для інтернет-залежності (17,90), комунікації (23,46) та адаптованості (21,41) значно перевищують критичні межі ($p \leq 0,01$), що свідчить про не випадковість виявлених тенденцій.

На основі отриманих даних та виявлених кореляційних зв'язків нами було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики комп'ютерної залежності та розвитку соціальної активності:

Для батьків та практичних психологів:

Модель «цифрового партнерства»: замість авторитарної заборони рекомендується спільне обговорення онлайн-контенту та розвиток медіаграмотності, що, за даними 2025 року, знижує ризик адикції.

Стимулювання вольового контролю: підтримка підлітків має бути спрямована на зміцнення функцій саморегуляції через методи тайм-менеджменту та формування культури «цифрової гігієни».

Безумовна підтримка: трансляція прийняття дитини поза межами її «цифрових успіхів» (лайків, ігрових рівнів) зменшує потребу в пошуку віртуальних сурогатів визнання.

Для педагогів:

Трансформація пасивного споживання: інтеграція цифрових навичок у реальну групову взаємодію (підготовка спільних відеопроєктів, дебати, дискусійні клуби), де інтернет є лише інструментом, а не метою.

Розвиток невербальної комунікації: акцент на візуальному контакті та мові тіла під час занять для подолання «комунікативного шоку», який часто відчувають адиктивні підлітки в реальності.

Створення ситуацій лідерства: залучення підлітків із високою цифровою активністю до ролей модераторів або менторів у реальних проєктах, що дозволяє конвертувати їхні навички у реальний авторитет серед однолітків.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують складний характер взаємозв'язку між цифровою адикцією та соціальною активністю і є надійною базою для подальшої психокорекційної роботи.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-психологічного аналізу та емпіричного дослідження особливостей соціальної активності підлітків із комп'ютерною залежністю було реалізовано мету та завдання кваліфікаційної роботи, що дозволило сформулювати наступні узагальнюючі висновки:

1. Теоретичне обґрунтування трансформації феномена комп'ютерної залежності. Аналіз наукової літератури станом на 2026 рік підтвердив, що комп'ютерна залежність еволюціонувала від вузького поняття «інтернет-адикції» до комплексного явища «цифрової залежності» (digital addiction). Це системна трансформація особистості, що характеризується деформацією системи винагороди головного мозку, де підліток стає чутливим переважно до миттєвих віртуальних стимулів, ігноруючи реальні соціальні потреби. Встановлено, що нейробіологічним підґрунтям адикції є «функціональний розрив» між гіперактивною лімбічною системою та несформованим когнітивним контролем префронтальної кори, що в умовах 2026 року посилюється феноменом «brain rot» — когнітивним виснаженням через надмірне споживання низькоякісного контенту.

2. Соціальна ситуація розвитку підлітків в умовах воєнного стану. Доведено, що для підлітків в Україні цифрова активність стала основним середовищем соціалізації через тривалу ізоляцію та дистанційне навчання. В умовах 2026 року інтернет виконує компенсаторну функцію: він заміщує дефіцит безпеки та реального спілкування, проте водночас створює ризики соціального відсторонення (social withdrawal). Соціальна активність підлітка зміщується з творчої та перетворювальної діяльності у бік пасивного споживання віртуальних стимулів, що призводить до атрофії навичок реальної міжособистісної взаємодії.

3. *Організація та результати емпіричного вимірювання рівнів адикції.* Емпіричне дослідження на вибірці учнів 9–11 класів м. Миколаєва (n

= 41) виявило, що понад 40% підлітків перебувають у зоні ризику формування залежності. Розподіл за методикою К. Янг показав: 58,5% — звичайні користувачі; 36,6% — помірний ризик; 4,9% — межовий рівень адикції. Статистична значущість результатів підтверджена критерієм χ^2 Пірсона ($\chi^2_{\text{емп}} = 17,90$ при $p \leq 0,01$), що свідчить про не випадковість виявлених тенденцій у цифровому середовищі підлітків.

4. Характеристика комунікативного потенціалу та соціальної адаптованості. Дослідження комунікативних здібностей виявило переважання середнього рівня (68,3%), проте 21,9% респондентів мають низькі показники, що вказує на серйозні бар'єри у встановленні очних контактів. Виявлено парадоксальний феномен «цифрової ілюзії адаптованості»: 43,9% підлітків демонструють високу адаптованість за А. Фурманом на фоні слабких комунікативних навичок. Це свідчить про те, що віртуальна успішність (лайки, статуси) створює оманливе відчуття соціального благополуччя, яке не забезпечує готовності до реальних життєвих викликів.

5. *Кореляційне підтвердження деструктивного впливу адикції.* Математичний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r) підтвердив гіпотезу дослідження про негативний вплив залежності на структуру соціальної активності:

- Встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем адикції та комунікативними здібностями ($r = -0,5245$ при $p \leq 0,01$), що доводить реальну соціальну деградацію через надмірне занурення у віртуальний світ.
- Виявлено негативну кореляцію з організаторськими здібностями ($r = -0,4361$ при $p \leq 0,01$), що вказує на ерозію вольової сфери та нездатність до самостійної ініціативи в реальному соціумі.
- Зв'язок із соціальною адаптованістю є від'ємним ($r = -0,3812$ при $p \leq 0,01$), що підтверджує руйнацію здатності підлітка до гармонійної інтеграції в суспільство.

6. Практичне значення та рекомендації. На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність впровадження моделі «цифрового партнерства» та програм розвитку ІІІ-грамотності. Головним засобом профілактики визначено стимулювання реальної групової взаємодії, де інтернет виступає лише інструментом для досягнення цілей, а не самоціллю. Відновлення емоційного контакту з батьками та розвиток навичок живої комунікації є критичними для подолання ефектів цифрової адикції в умовах 2026 року.

Таким чином, результати роботи демонструють, що комп'ютерна залежність виступає потужним деструктивним фільтром, який викривлює природний процес соціалізації. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами для розробки тренінгових програм із розвитку комунікативної компетентності та зміцнення психологічної стійкості молоді в умовах цифрової трансформації суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белікова Ю. Аналітичний звіт за проведеним дослідженням «Вивчення соціально-психологічних потреб підлітків у часи війни» / Analytical report on the conducted research Study of social and psychological needs of teenagers in times of war. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/382646073_Analytical_report_on_the_conducted_research_Study_of_social_and_psychological_needs_of_teenagers_in_times_of_war_Analitichnij_zvit_za_provedenim_doslidzennam_Vivcenna_socialno-psihologicnih_potreb_pidl (дата звернення: 30.05.2026).
2. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. Видавничий дім «Гельветика», 2023. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/56c8f3c7-04b5-4ec8-9e67-cb1583212327> (дата звернення: 30.05.2026).
3. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки. Київ, 2002. 383 с.
4. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на психологічне здоров'я підлітків. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. I, вип. 54. С. 89–94.
5. Міністерство освіти і науки України. МОН затвердило особливості дистанційного навчання: що зміниться. *Офіційний вебсайт МОН України*. 2025. URL: <https://mon.gov.ua/news/mon-zatverdilo-osoblyvosti-dystantsiinoho-navchannia-shcho-zminytsia> (дата звернення: 30.05.2026).
6. Синявський В. В., Федоришин Б. О. Опитувальник КОС-1 (організаційні та комунікаційні схильності особистості). *Сприяння розвитку професійної кар'єри учнівської та студентської молоді в умовах соціально-економічних змін : навч.-метод. посіб.* / за ред. В. В. Синявського. Київ : Ін-т обдарованої дитини НАПН України, 2016. С. 79–86. (Додано)
7. Фурман А. В. Тест-опитувальник особистісної адаптованості «Наскільки адаптований Ти до життя?». *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 25–56. (Додано)
8. Ariana H., Almuhtadi I., Natania N. et al. Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach. *JMIR Human Factors*. 2024. Vol. 11. Art. e58371. URL: <https://humanfactors.jmir.org/2024/1/e58371> (date of access: 30.05.2026).

9. Befriend. Navigating Uncertainty: 2024–2025 Deep Research Report on Youth Social Media & Mental Health and Year-End Parent Dialogue Guide. 2025. URL: <https://befriend.cc/2025/12/29/youth-social-media-mental-health-research-2025/> (date of access: 30.05.2026).
10. Chen H. C., Wang J. Y., Lin Y. L., Yang S. Y. Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy and self-esteem among early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 23. Art. 8820. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820> (date of access: 30.05.2026).
11. Choukas-Bradley S., Roberts S. R., Maheux A. J., Nesi J. The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2022. Vol. 25. P. 681–701. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/S11469-019-00082-5> (date of access: 30.05.2026).
12. Christakis D. A. The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *Jama*. 2019. Vol. 321, no. 23. P. 2277–2278. URL: <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690> (date of access: 30.05.2026).
13. Cma S., Dhokare S. The Paradox of Connection: Social Media Use and Psychological Well-Being among Adolescents. 2021. Vol. 11. P. 234–242. URL: https://www.researchgate.net/publication/397609027_The_Paradox_of_Connection_Social_Media_Use_and_Psychological_Well-Being_among_Adolescents (date of access: 30.05.2026).
14. D’Arienzo M. C., Boursier V., Griffiths M. D. Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 1094–1118. URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5> (date of access: 30.05.2026).
15. Ding W. N., Sun J. H., Sun Y. W. et al. Trait impulsivity and impaired prefrontal impulse inhibition function in adolescents with internet gaming addiction revealed by a Go/No-Go fMRI study. *Behavioral and Brain Functions*. 2014. Vol. 10. Art. 20. URL: <https://doi.org/10.1186/1744-9081-10-20> (date of access: 30.05.2026).

- 16.Do K. Y., Lee E. S., Lee K. S. Association between excessive internet use and oral health behaviors of Korean adolescents: A 2015 national survey. *Community Dental Health*. 2017. Vol. 34, no. 3. P. 183–189. URL: https://doi.org/10.1922/CDH_4107Do07 (date of access: 30.05.2026).
- 17.Doğan E., Şen İ., Şahin Y. The relationship between cyber victimization, social media addiction, social media literacy, and platform usage in adolescents. *Current Psychology*. 2025. Vol. 44. P. 13859–13871. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08098-y> (date of access: 30.05.2026).
- 18.Dong G., Huang J., Du X. Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in internet addicts: An fMRI study during a guessing task. *Journal of Psychiatric Research*. 2011. Vol. 45, no. 11. P. 1525–1529. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.06.017> (date of access: 30.05.2026).
- 19.Dresp-Langley B. Children's health in the digital age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 9. Art. 3240. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093240> (date of access: 30.05.2026).
- 20.Eliacik K., Bolat N., Koçyiğit C. et al. Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: A comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eating and Weight Disorders*. 2016. Vol. 21, no. 4. P. 709–717. URL: <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0327-z> (date of access: 30.05.2026).
- 21.Gong J., Popescu A. The Impact of a Digital Literacy Intervention on Internet Addiction and Social Skills in Undergraduate Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. 2024. Vol. 6, no. 3. Art. 13. URL: <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.3.13> (date of access: 30.05.2026).
- 22.Görpe F., Aydın D. An Applied Study on the Relationship between Digital Media Literacy and Video Game Playing Behaviour. *Media Literacy and Academic Research*. 2025. Vol. 8, no. 2. P. 182–200. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1386045> (date of access: 30.05.2026).
- 23.He Q., Li Z., Yang H. Dual-system perspectives: A meta-analytic comparison of striatal and prefrontal cortex activation patterns in substance addiction versus behavioral addiction. *Acta Psychologica Sinica*. 2025. Vol.

57. P. 1333. URL: <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2025.1333> (date of access: 30.05.2026).
24. Khasmohammadi M., Ehsaei S. G., Vanderplasschen W. et al. The Impact of Addictive Behaviors on Adolescents Psychological Well-Being: The Mediating Effect of Perceived Peer Support. *The Journal of Genetic Psychology*. 2019. URL: <https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1700896> (date of access: 30.05.2026).
25. Li Z., He Q., Elhai J. D., Montag C., Yang H. Neural mechanisms of behavioral addiction: An ALE meta-analysis and MACM analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2025. Vol. 14, no. 1. P. 18–38. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00082> (date of access: 30.05.2026).
26. Masaeli N., Billieux J. Is Problematic Internet and Smartphone Use Related to Poorer Quality of Life? A Systematic Review of Available Evidence and Assessment Strategies. *Current Addiction Reports*. 2022. Vol. 9. P. 235–250. URL: <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00415-w> (date of access: 30.05.2026).
27. Méndez M., Padron I., Fumero A., Marrero R. J. Effects of Internet and Smartphone Addiction on Cognitive Control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 159. Art. 105572. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572> (date of access: 30.05.2026).
28. Mir E., Cui S., Sun A. Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health. *National Center for Health Research*. 2023. URL: <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> (date of access: 30.05.2026).
29. Mousoulidou M., Christodoulou A., Averkiou E., Pavlou I. Internet and Social Media Addictions in the Post-Pandemic Era: Consequences for Mental Well-Being and Self-Esteem. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, no. 12. Art. 699. URL: <https://doi.org/10.3390/socsci13120699> (date of access: 30.05.2026).
30. Ots L., Arro G., Aus K., Oppi P. School-based interventions for problematic digital technology use: a systematic review. *Frontiers in Education*. 2026. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2026.1747573> (date of access: 30.05.2026).

- 31.RES-POL. Медіаграмотність та інформаційна стійкість: істотні питання політики : аналітична записка. 2025. DOI: 10.70719/respol.2025.59. URL: https://ppv.net.ua/uploads/work_attachments/RES-POL_Media_Literacy_and_Information_Resilience_2025.pdf (дата звернення: 30.05.2026).
- 32.Satani A., Satani K. K., Barodia P., Joshi H. Modern Day High: The Neurocognitive Impact of Social Media Usage. *Cureus*. 2025. Vol. 17, no. 7. Art. e87496. URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.87496> (date of access: 30.05.2026).
- 33.Shiferaw B. D., Tang J., Wang Y. et al. Impact of digital addiction on youth health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2025. Vol. 14, no. 3. P. 1129–1158. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081> (date of access: 30.05.2026).
- 34.Teo A. R., Nelson S., Strange W. et al. Social withdrawal in major depressive disorder: a case-control study of hikikomori in japan. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 274. P. 1142–1146. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.011> (date of access: 30.05.2026).
- 35.Torun G., Akgenç F., Can Öz Y. The mediating effect of cyber victimization and cyberbullying on the relationship between social media addiction and emotional and psychological well-being in adolescents. *BMC Psychology*. 2026. Vol. 14, no. 1. Art. 355. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04148-7> (date of access: 30.05.2026).
- 36.U.S. Department of Health and Human Services. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory. Washington : U.S. Department of Health and Human Services, 2023. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html> (date of access: 30.05.2026).
- 37.Underwood L. Difference Between the Impact of Active Social Media Use and Passive Social Media Use on Adolescent Mental Health: An Expanded Literature Review : Undergraduate Honors Thesis / University of Arkansas, Fayetteville. 2024. URL: <https://scholarworks.uark.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1216&context=nursuht> (date of access: 30.05.2026).
- 38.Valkenburg P. M. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. Art.

101294. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006> (date of access: 30.05.2026).
- 39.WHO Regional Office for Europe. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2024. URL: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being---hbsc-2021-2022-survey> (date of access: 30.05.2026).
- 40.Young E., McCain J. L., Mercado M. C. et al. Frequent Social Media Use and Experiences with Bullying Victimization, Persistent Feelings of Sadness or Hopelessness, and Suicide Risk Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. MMWR Supplements. 2024. Vol. 73, suppl. 4. P. 23–30. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/su/su7304a3.htm> (date of access: 30.05.2026).
- 41.Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction. New York : John Wiley & Sons, 1998. 256 p.