МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМЗ-24-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **В.О. Барладин**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **О.Г. Льовкіна**
підпис наукового керівника д. філос. Н., проф.

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 р. № 6

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 16 06.02.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту*
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 5 А 09.02.26
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Барладин Валерії Олегівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді**
Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 11.02.2026

Цільова установка полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми комп'ютерної залежності та соціально-психологічних факторів її формування у студентської молоді; емпіричному дослідженні рівнів сформованості, стадій та структурних компонентів комп'ютерної залежності з використанням комплексу психодіагностичних методик; визначенні ролі соціального, компенсаторного та надціннісного компонентів у розвитку адиктивної поведінки; розробці та обґрунтуванні програми профілактики та методичних рекомендацій щодо психокорекції комп'ютерної залежності студентів у закладах вищої освіти.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді.

Об'єктом дослідження є комп'ютерна залежність студентської молоді.

Предметом дослідження є соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді.

База дослідження. Базою дослідження слугувала ГО «Центр психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» (м. Київ). У дослідженні взяли участь 47 осіб студентського віку (від 17 до 23 років), серед яких 21 юнак та 26 дівчат, які навчаються на 1-4 курсах різних спеціальностей.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

1. Дата видачі завдання «30» 11 2024 р.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.Г. Льовкіна
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.О. Барладин

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі досліджено соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді. Основна увага приділяється аналізу психологічної сутності та видів адикції, емпіричному дослідженню рівнів залученості студентів у віртуальне середовище, а також виявленню домінуючих механізмів формування залежності. Дослідження проводилось на базі ГО «Центр психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» (м. Київ) за участю 47 студентів віком від 17 до 23 років. Встановлено, що ключовим фактором ризику є соціальний компонент (дефіцит реального спілкування), а найбільш поширеним етапом є стадія захоплення («атачмент»), на якій перебуває понад третина студентів. На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму профілактики та методичні рекомендації щодо психокорекції, які фокусуються на розвитку комунікативних навичок, емоційної саморегуляції та тайм-менеджменту. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування розроблених матеріалів у діяльності психологічних служб ЗВО для попередження адиктивної поведінки молоді.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, студентська молодь, соціально-психологічні фактори, адиктивна поведінка, інтернет-адикція, профілактика, психокорекція.

ABSTRACT

This diploma thesis investigates the socio-psychological factors of computer addiction formation among student youth. The main focus is on analyzing the psychological essence and types of addiction, empirically studying the levels of students' involvement in the virtual environment, and identifying the dominant mechanisms of addiction formation. The study was conducted at the EYRA Centre for Psychological and Physical Health (Kyiv) with the participation of 47 students aged 17 to 23. The study established that the key risk factor is the social component (deficit of real communication), and the most common stage is the attachment stage, where more than a third of students are located. Based on the research results, a comprehensive prevention program and methodological recommendations for psychocorrection were developed, focusing on the development of communication skills, emotional self-regulation, and time management. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the developed materials in the activities of psychological services of higher education institutions to prevent addictive behavior among youth.

Keywords: computer addiction, student youth, socio-psychological factors, addictive behavior, internet addiction, prevention, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ 11
1.1. Психологічна сутність та види комп'ютерної залежності 11
1.2. Вікові психологічні особливості студентської молоді як фактор ризику виникнення залежності 16
1.3. Роль соціального оточення та нейробіологічних факторів у формуванні комп'ютерної залежності 20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ 26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація 31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ 47
3.1. Обґрунтування програми профілактики комп'ютерної залежності у закладах вищої освіти 47
3.2. Рекомендації щодо психокорекції комп'ютерної залежності студентів 51
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності сучасної молоді та нагальною потребою у виявленні чинників, що провокують розвиток комп'ютерної залежності у студентському віці. В умовах дистанційного навчання, соціальної ізоляції, спричиненої пандемією та воєнним станом, віртуальний простір став для багатьох студентів єдиним доступним середовищем для комунікації, навчання та розваг. Це призвело до розмивання меж між інструментальним використанням технологій та патологічною пристрастю, що перетворює комп'ютер з помічника на джерело дезадаптації. Дослідження соціально-психологічних факторів формування комп'ютерної залежності є критично важливим для розробки ефективних профілактичних програм та стратегій психологічної допомоги, які дозволять зберегти психічне здоров'я майбутніх фахівців та підвищити їхню соціальну компетентність.

Значний внесок у розробку проблематики комп'ютерної залежності та адиктивної поведінки зроблено в роботах таких зарубіжних дослідників як К. Янг, яка першою описала феномен інтернет-адикції, М. Гріффітс, І. Голдберг. Психологічні аспекти залежності та її соціальні детермінанти досліджували А.Р. Дроздікова-Заріпова, А.Р. Шакурова, Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Больбот, А.Е. Войскунський. Питання вікових особливостей студентства та кризи ідентичності як факторів ризику розглядалися у працях Е. Еріксона, Л.С. Виготського, І.С. Кона. Нейробіологічні та когнітивні механізми формування залежності висвітлені у сучасних дослідженнях А. Їола, Б. Маршалла, М. Лян. Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо вивченими залишаються специфічні соціально-психологічні механізми формування залежності саме у студентському середовищі в умовах сучасних викликів, а також роль дефіциту реальної комунікації як провідного фактору адикції.

Об'єкт дослідження – комп'ютерна залежність студентської молоді.

Предмет дослідження – соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену комп'ютерної залежності у студентському віці.

2. Провести та інтерпретувати емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів формування комп'ютерної залежності студентської молоді.

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації для психологів та педагогів закладу вищої освіти щодо профілактики та корекції комп'ютерної залежності студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення означених завдань було використано комплекс методів, що включає: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури для з'ясування стану розробленості проблеми; емпіричні – психодіагностичне тестування з використанням методик: «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова), «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва і Т.Ю. Больбот), «Опитувальник комп'ютерної залежності» (К. Янг); методи математичної статистики – кількісний та якісний аналіз даних для інтерпретації результатів.

Наукова новизна полягає в тому, що: вперше на емпіричному рівні встановлено ієрархію структурних компонентів комп'ютерної залежності у сучасних студентів, де провідним визначено соціальний фактор; уточнено роль стадії «захоплення» («атачменту») як критичного періоду для профілактичного втручання; виявлено специфічні гендерні відмінності у мотивації адиктивної

поведінки (ігрова домінанта у юнаків та комунікативна у дівчат); розроблено та обґрунтовано диференційовану програму профілактики, що базується на розвитку навичок живого спілкування та емоційної саморегуляції.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування розроблених методичних рекомендацій та програми профілактики в роботі психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та соціальних педагогів. Матеріали дослідження можуть бути використані при проведенні соціально-психологічних тренінгів, індивідуальному консультуванні студентів групи ризику, а також у процесі підготовки фахівців за спеціальністю 053 Психологія.

База дослідження. Дослідження проводилось у ГО «Центр психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» (м. Київ). Загалом у дослідженні взяли участь 47 осіб студентського віку (від 17 до 23 років), серед яких 21 юнак та 26 дівчат, які навчаються на 1-4 курсах різних спеціальностей.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Барладин В.О., Льовкіна О.Г. Соціально-психологічні чинники формування комп'ютерної залежності студентської молоді / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 245–247 [2]

Барладин В.О., Льовкіна О.Г. Соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 560–562 [3].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки. Робота містить 5 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Психологічна сутність та види комп'ютерної залежності

В умовах стрімкого технологічного прогресу наукова спільнота все частіше звертає увагу на феномен цифрової залежності, яку дослідники визначають як неконтрольований потяг до прослуховування, перегляду або гри з розважальною метою за допомогою електронних пристроїв. Н. Азіз та колеги узагальнюють це поняття, вказуючи, що цифрова залежність стала трендом останніх років через трансформацію комп'ютерних ігор з локального досвіду у багатокористувацькі соціально-орієнтовані платформи [6]. Каплан, на якого посилаються автори, зазначає, що така поведінка супроводжується запереченням негативних наслідків та втратою контролю, що є ключовою ознакою адикції на відміну від простого зловживання [7].

Психологічна природа комп'ютерної залежності має тісні нейробіологічні корені. А. Тоска та співавтори наголошують на значній подібності між інтернет-залежністю та залежністю від психоактивних речовин, оскільки використання пристроїв для доступу до соціальних мереж стимулює вироблення дофаміну – хімічної речовини, асоційованої із задоволенням, подібно до впливу куріння чи алкоголю [36]. Згідно з дослідженнями, на які спирається група вчених, цифрова активність часто використовується як засіб для зняття стресу, викликаного зовнішніми тригерами, що призводить до формування замкненого кола залежності [32].

Поглиблюючи розуміння нейробіологічних механізмів, М. Ко та колеги за допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії виявили, що кіберзалежність супроводжується зміненою функціональною зв'язністю в ключових регіонах мозку, відповідальних за обробку винагороди, прийняття рішень та емоційну регуляцію. Зокрема, науковці фіксують порушення у зв'язках між прилеглим ядром, мигдалеподібним тілом та префронтальною

корою, що пояснює труднощі з імпульсним контролем та емоційною стабільністю у залежних осіб [17]. Окрім біологічних маркерів, сутність залежності розкривається через психосоціальні наслідки. Дослідження, проведене С. Авантхікою та С. Анітою серед студентів-медиків, продемонструвало прямий кореляційний зв'язок між рівнем кіберзалежності та показниками депресії, тривожності та стресу. Автори зазначають, що зростання залежності неминуче призводить до посилення відчуття самотності та погіршення психічного благополуччя, що перетворює віртуальний простір на деструктивний механізм копінгу [5].

Розглядаючи механізми переходу від контрольованої поведінки до компульсивної, Х. Су та колеги пропонують аналізувати цей процес крізь призму теорії інсентивної сенситизації. Дослідники розрізняють два фенотипи реагування на стимули: «відстежувачі знаків» та «відстежувачі цілей». Саме перша категорія осіб, які надають надмірну мотиваційну значущість сигналам, пов'язаним із винагородою (наприклад, повідомленням у месенджерах чи ігровим інтерфейсом), є більш схильною до формування компульсивної поведінки. Х. Су зазначає, що у таких індивідів спостерігається послаблений гальмівний контроль та домінування звичок над цілеспрямованою діяльністю, що є нейробіологічним підґрунтям адикції [35].

Розглядаючи глибинні механізми формування залежної поведінки, неможливо оминути нейробіологічні та нейрохімічні аспекти, які перетворюють звичайну розвагу на патологію. А. Їїола та співавтори у своєму огляді акцентують увагу на тому, що перехід від гри до патології супроводжується дисрегуляцією нейромедіаторних систем, зокрема дофамінергічної сенситизації, що підсилює потяг до винагороди, та порушенням роботи серотонінергічної системи, яка відповідає за контроль імпульсів. Дослідники зазначають, що цифрові формати азартних ігор (онлайн-гемблінг, лутбокси) створюють умови підвищеної щільності підкріплення, що пришвидшує розвиток залежності та часто супроводжується коморбідними розладами, такими як депресія та тривожність [13, 37].

Окрім ігрової залежності, сучасні науковці виокремлюють специфічний феномен адикції від смартфонів, який має свої унікальні характеристики. Б. Маршалл та колеги наголошують, що надмірне використання смартфонів слід відрізняти від класичного розладу інтернет-ігор, оскільки воно охоплює ширший спектр діяльності, включаючи соціальні мережі та постійну потребу в комунікації. Вчені виявили, що високі рівні смартфон-залежності корелюють із серйозними порушеннями у сферах емоційного та фізичного розвитку, створюючи каскадний ефект негативного впливу на повсякденне функціонування особистості [4, 25].

Розглядаючи когнітивні предиктори формування залежності, варто звернути увагу на результати досліджень А. Ву та колег, які, спираючись на соціально-когнітивну теорію, виокремлюють тріаду факторів ризику: позитивні очікування від результату використання мережі, висока імпульсивність та, що парадоксально, низька інтернет-самоефективність. Науковці пояснюють, що користувачі, які не впевнені у своїй здатності ефективно використовувати складні інструменти інтернету, схильні «застрягати» на простих, зручних у використанні додатках (наприклад, соціальних мережах), які забезпечують миттєве задоволення потреб у спілкуванні та розвагах без значних когнітивних зусиль [40].

Аналіз механізмів формування залежності дозволяє виділити складні опосередковані зв’язки між часом, проведеним за грою, та виникненням розладу. Л. Ванг та співавтори у своєму дослідженні доводять, що сама по собі тривалість ігрових сесій не є єдиним предиктором залежності; ключову роль медіатора відіграє депресія. Дослідники встановили, що надмірне захоплення відеоіграми призводить до посилення депресивних симптомів, які, своєю чергою, підвищують ризик розвитку ігрового розладу. При цьому виявлено ефект модерації за статтю: чоловіки з високим рівнем депресії є значно вразливішими до формування залежності як дезадаптивного механізму подолання емоційного дистресу, ніж жінки [39].

Схожий механізм простежується і у формуванні залежності від соціальних мереж. К. Моу та колеги, застосувавши серійний медіаційний аналіз, виявили, що соціальна тривожність виступає пусковим механізмом, який провокує залежність від соціальних медіа. Ця залежність, у свою чергу, знижує академічну залученість студента, що зрештою призводить до погіршення успішності. Тобто комп'ютерна залежність у даному контексті виступає як проміжна ланка, через яку психологічні проблеми (тривожність) руйнують реальну діяльність особистості [27].

Спроби типологізації комп'ютерної залежності виходять за межі простого поділу на наявність чи відсутність розладу. А. Карієв та співавтори, застосувавши кластерний аналіз особистісних рис студентів, запропонували детальну класифікацію типів інтернет-залежності в освітньому просторі. Дослідники виділяють чотири специфічні кластери: «стабільна» (характеризується емоційною стабільністю, але високим зануренням), «контрольована» (наявність самоконтролю при високому рівні користування), «радикальна» (висока внутрішня напруженість та радикалізм) та «відкрита» інтернет-залежність (висока експресивність та підозрілість). Така диференціація дозволяє глибше зрозуміти, що адиктивна поведінка може базуватися на зовсім різних психокомплексах та особистісних потребах [15, 28].

Розширюючи розуміння психологічних механізмів формування залежності, А. Ву та колеги пропонують розглядати цей процес крізь призму соціально-когнітивної теорії. Дослідники виявили, що схильність до адиктивної поведінки у користувачів смартфонів та соціальних мереж зумовлена специфічною комбінацією факторів: високою імпульсивністю, позитивними очікуваннями від результату використання мережі та, парадоксально, низькою інтернет-самоефективністю. Науковці пояснюють, що особи, які вважають себе некомпетентними у складних аспектах використання інтернету, схильні обмежуватися простими, зручними додатками для спілкування, що стають для них джерелом швидкого задоволення та призводять до формування залежності [40].

Ще одним фундаментальним психологічним механізмом, що лежить в основі проблемного використання інтернету, є ескапізм. Е. Їлдирим Демірдьоген та співавтори у своєму мультицентровому дослідженні доводять, що бажання втекти від реальності виступає не лише супутнім фактором, а й потужним предиктором розвитку залежності. Вчені встановили, що молодь використовує віртуальний простір як засіб регуляції негативних емоцій, що у поєднанні з дезадаптивними стратегіями копінгу (уникнення проблем) формує стійкий патерн адиктивної поведінки, де віртуальне життя починає сприйматися як більш привабливе та безпечне, ніж реальне [42].

Важливим психологічним механізмом, що підтримує залежну поведінку, є ескапізм. Е. Їлдирим Демірдьоген та співавтори у своєму мультицентровому дослідженні підкреслюють, що бажання втекти від реальності виступає не просто супутнім фактором, а потужним предиктором проблемного використання інтернету. Вчені виявили, що підлітки та молодь використовують віртуальний простір як стратегію уникнення негативних емоцій та життєвих труднощів, що призводить до формування дезадаптивних копінг-стратегій та поглиблення залежності від соціальних медіа [42].

Окремої уваги заслуговує розмежування понять залежності та пристрасті до діяльності, зокрема до навчання. П. Ларіонов та А. Габрись, спираючись на дуалістичну модель пристрасті, вказують на існування нав’язливої пристрасті, яка за своєю феноменологією наближається до адикції. На відміну від гармонійної пристрасті, яка сприяє добробуту, нав’язлива форма характеризується втратою контролю над діяльністю та виникненням внутрішнього тиску, що змушує студента займатися певною активністю навіть на шкоду іншим сферам життя, що є характерною ознакою залежної поведінки [18].

Важливим аспектом розуміння сутності цього явища є розгляд його як специфічної форми самореалізації особистості. Л. Яковицька та співавтори пропонують розглядати комп’ютерну залежність студентської молоді не лише як девіантну поведінку, а як новий, хоча й специфічний, спосіб персональної

самореалізації у кіберпросторі [41]. Віртуальна реальність, завдяки таким властивостям як анонімність та доступність, дозволяє молоді задовольняти фрустровані соціально-психологічні потреби та експериментувати з трансформаціями власної ідентичності, що підтверджується поглядами Ю. Асєєвої [1].

Класифікація видів комп'ютерної залежності є досить розгалуженою. Н. Азіз виділяє три основні типи цифрової адикції: залежність від комп'ютерних ігор та інтернету, залежність від соціальних мереж, а також залежність від смартфонів [6]. Особливу увагу дослідники приділяють розладу інтернет-ігор, який був включений до Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) поряд з іншими серйозними розладами, що підкреслює необхідність серйозного ставлення до цієї проблеми [10]. К. Фаррілон зазначає, що ігрова залежність часто супроводжується такими негативними наслідками як зниження тривалості сну, проблеми з увагою, тривожність та депресія, посилаючись на дані Ванга [30, 38].

1.2. Вікові психологічні особливості студентської молоді як фактор ризику виникнення залежності

Процес входження молодої людини в освітнє середовище закладу вищої освіти є критичним етапом соціалізації, успішність якого безпосередньо впливає на ризик виникнення девіантної поведінки. Л. Осадча наголошує, що соціалізація студентства відбувається в умовах трансформації ціннісних орієнтацій, і виділяє кілька моделей цього процесу. Особливу загрозу становить «стихійна» модель соціалізації, за якої студент підкоряється загальним вимогам, але не бачить себе в обраній професії, що створює вакуум у самореалізації та може заповнюватися віртуальними сурогатами. Натомість «гуманістична» модель, яка передбачає активну роботу над собою та прагнення стати професіоналом, виступає потужним протективним фактором проти відходу у віртуальну реальність [3].

Студентський вік є сенситивним періодом для виникнення адиктивної поведінки через специфічні вікові завдання та психологічні кризи. Л. Яковицька

з колегами акцентує увагу на тому, що в онтогенетичному періоді від 14 до 22 років реєструється найбільша частка осіб з інтернет-залежністю, оскільки молоді люди є найбільш чутливими до уніфікації та перенесення реальності життя у кіберпростір [41]. Дослідники пов'язують це з недостатнім розвитком емоційно-вольової сфери: виявлено обернено пропорційний зв'язок між рівнем вольової саморегуляції та комп'ютерною залежністю. Молодь з низьким рівнем самоконтролю схильна компенсувати неможливість керувати власними емоціями через занурення у віртуальну реальність [41].

Вразливість молоді до адиктивної поведінки значною мірою зумовлена специфікою дозрівання мозкових структур у цей віковий період. Як зазначають А. Іїола та співавтори, у молодому віці спостерігається дисбаланс між гіперреактивною системою винагороди та ще не до кінця сформованими виконавчими функціями префронтальної кори, що відповідають за планування та контроль імпульсів. Така нейробіологічна незрілість у поєднанні з психосоціальними факторами (вплив однолітків, стрес) створює підґрунтя для ризикованої поведінки та швидкого формування залежності від онлайн-розваг [13].

Наслідки такої вразливості проявляються у різних сферах життя студента. Б. Маршалл та співавтори встановили, що проблемне використання екранів (смартфонів та ігор) має чіткий негативний вплив на п'ять ключових доменів розвитку: психосоціальний, фізичний, емоційний, поведінковий та освітній. Науковці підкреслюють, що найсильнішого удару зазнають емоційний розвиток та фізичне здоров'я, що згодом призводить до зниження академічної успішності та погіршення соціальної адаптації у навчальному закладі [25].

Гендерні особливості також відіграють значну роль у проявах залежності в цьому віці. К. Фаррілон зазначає, що 94% ігрових аддиктів складають чоловіки, які часто незадоволені своїм соціальним життям та мають нижчу самооцінку [10]. Водночас дівчата демонструють більш адаптивний підхід до навчальних завдань та меншу схильність до ігрової залежності, хоча можуть бути вразливими до інших форм цифрової активності, таких як соціальні мережі.

Дослідження показують, що юнаки мають нейронні схеми, які роблять їх більш схильними відчувати винагороду від комп'ютерної гри з територіальним компонентом [10].

Академічна успішність та навчальне навантаження виступають як факторами ризику, так і індикаторами проблеми. Студенти часто відчувають стрес через велике навантаження та, як зазначає К. Фаррілон, використовують комп'ютерні ігри для полегшення цього стресу, що парадоксально призводить до погіршення успішності та ще більшого стресу [10]. Н. Азіз додає, що масові багатокористувацькі онлайн-ігри (MMOG) особливо приваблюють підлітків та молодь, оскільки дозволяють їм долучитися до спільноти, прив'язатися до неї та зрештою стати залежними, шукаючи соціалізації, якої може бракувати в реальному університетському середовищі [6]. Річард Бартл класифікував гравців на категорії, серед яких «соціалізатори» – ті, хто зацікавлений насамперед у взаємодії з іншими, що є характерним для студентської молоді, яка прагне розширення соціальних контактів [6].

Аналізуючи вікові особливості, необхідно враховувати специфіку нейророзвитку в період переходу від підліткового віку до ранньої дорослості. А. Іїола та колеги зазначають, що в цей період спостерігається дисбаланс між гіперреактивною системою винагороди мозку та ще не до кінця сформованими префронтальними регуляторними системами. Такий розрив у розвитку призводить до підвищеної схильності до ризику, пошуку гострих відчуттів та імпульсивності, що робить молодих людей вразливими до швидкого переходу від рекреаційного використання цифрових технологій (зокрема, онлайн-гемблінгу) до патологічної залежності [13].

Сучасну студентську молодь часто відносять до «Покоління Z», для якого характерна глибока інтеграція цифрових технологій у повсякденне життя. Л. Мастробаттіста та співавтори у масштабному національному дослідженні виявили, що для цієї вікової групи властивий так званий «синдром ризикованої поведінки», де різні форми адикцій (від харчової до цифрової) часто співіснують. Дослідники підкреслюють, що залежність від інтернет-ігор та соціальних мереж

у цьому віці тісно корелює з іншими девіантними проявами, такими як участь у небезпечних онлайн-челенджах та кібербулінг, що свідчить про необхідність розглядати комп'ютерну залежність не ізольовано, а як частину ширшого спектру проблем поведінки сучасної молоді [26].

Варто зазначити, що наукові погляди на гендерну схильність до залежності у студентському віці є неоднорідними та потребують деталізації. М. Марраудіно та співавтори у своєму огляді підкреслюють наявність статевого диморфізму не лише у поширеності розладу, але й у супутніх психологічних факторах: для юнаків фактором ризику частіше виступає алекситимія (нездатність виражати емоції) та висока імпульсивність, тоді як для дівчат – депресивні стани та тривожність [23]. При цьому, як зазначають дослідники, хоча чоловіки частіше демонструють ігрову залежність через потяг до конкуренції, жіноча аудиторія геймерів стрімко зростає, що змінює традиційний профіль залежного студента. Водночас, деякі емпіричні дослідження, зокрема робота Г. Олубоде серед нігерійських студентів, не виявили статистично значущого незалежного впливу біологічної статі на формування кіберзалежності, що може свідчити про універсалізацію проблеми в сучасному цифровому суспільстві незалежно від гендеру [31].

Специфіку студентського віку неможливо розглядати поза контекстом приналежності до певної генерації. Л. Мастробаттіста та колеги характеризують сучасну молодь (Покоління Z) як «цифрових аборигенів», для яких технології є невід'ємною частиною життя. Дослідники наголошують на феномені синдрому ризикованої поведінки, де різні форми адикцій (ігрова, харчова, хімічна) часто співіснують. У їхньому дослідженні було виявлено, що залежність від інтернет-ігор та соціальних мереж у цьому віці тісно корелює з іншими девіантними проявами, такими як участь у небезпечних онлайн-челенджах та кібербулінг (доксинг), що свідчить про системний характер проблеми у молодіжному середовищі [26].

Студентський вік у сучасній науковій літературі часто визначається терміном «становлення дорослості», що охоплює період від 18 до 25 років. Е.

Кірван та співавтори у своєму огляді наголошують, що цей етап характеризується підвищеною вразливістю до переживання самотності. На відміну від об'єктивної соціальної ізоляції, суб'єктивне відчуття самотності у цьому віці виникає через невідповідність між бажаними та реальними соціальними стосунками. Дослідники підкреслюють, що саме в цей період самотність стає потужним предиктором проблем із психічним здоров'ям, що може спонукати молодих людей шукати розради у віртуальному просторі, намагаючись компенсувати дефіцит значущих зв'язків [16].

Крім того, важливо враховувати емоційний стан студентів, пов'язаний з академічним навантаженням. П. Ларіонов та А. Габрись виявили, що студенти, які не мають гармонійної пристрасті до навчання, демонструють вищі рівні академічного вигорання, депресивної симптоматики та нижчу життєздатність. Відсутність внутрішньої мотивації та автономії в навчальній діяльності може штовхати молоду людину до пошуку компенсаторних механізмів задоволення та самоствердження у віртуальному просторі, що підвищує ризик формування адиктивної поведінки як способу регуляції емоційного стану [18].

1.3. Роль соціального оточення та нейробіологічних факторів у формуванні комп'ютерної залежності

Сучасний аналіз факторів впливу неможливий без урахування глобальних змін соціального середовища, спричинених пандемією COVID-19. Ф. Хамеді та співавтори у систематичному огляді вказують на різке зростання поширеності проблемного використання інтернету серед молоді у постпандемічний період, що сягнуло 31%. Карантинні обмеження та соціальна ізоляція призвели до того, що інтернет став єдиним доступним середовищем для навчання та спілкування, що сформувало стійкі звички надмірного перебування онлайн навіть після зняття обмежень [12].

Соціальне оточення, зокрема сім'я та однолітки, відіграє критичну роль у формуванні або попередженні комп'ютерної залежності. Ю. Мукті, спираючись на екологічну теорію Бронфенбреннера, стверджує, що мікросистема, де батьки

впливають на поведінку дітей, є визначальною [29]. Якість прихильності до батьків виступає захисним фактором: надійна прихильність допомагає молоді регулювати свою поведінку в інтернеті та зменшує потребу шукати емоційний комфорт у віртуальному просторі. Дослідники виявили, що прив'язаність до батьків має сильніший вплив на проблемне використання інтернету, ніж прив'язаність до однолітків, навіть у підлітковому та юнацькому віці [29].

Вплив батьків реалізується не лише через емоційний зв'язок, а й через рольове моделювання. А. Тоска та співавтори виявили пряму кореляцію між збільшенням використання інтернету батьками та рівнем залежності у дітей, оскільки батьки виступають рольовими моделями [36]. Відсутність батьківського контролю та нагляду, а також наявність комп'ютера у спальні («культура спальні») значно підвищують ризик розвитку адикції. Дослідження показують, що суворий стиль виховання, низький самоконтроль батьків або низька самооцінка в родині можуть сприяти виникненню проблемного використання інтернету як механізму втечі від сімейних проблем [8, 11, 14].

Вагомий внесок у розуміння сімейних детермінант залежності зробили М. Лян та С. Ю, які проаналізували вплив стилів батьківського виховання на формування інтернет-адикції. Дослідники стверджують, що авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індиферентний (недбалий) стилі виховання підвищують ризик виникнення залежності, оскільки не задовольняють базові психологічні потреби дитини у підтримці та автономії, штовхаючи її до пошуку ескапізму в мережі. Натомість авторитетний стиль, що базується на розумних обмеженнях та емоційній теплоті, сприяє розвитку самоконтролю та виступає протективним фактором. Автори також звертають увагу на роль теорії соціального навчання, зазначаючи, що молодь часто моделює свою онлайн-поведінку, спостерігаючи за звичками батьків та значущих дорослих [22, 34].

Попри поширену думку про зниження ролі батьків у житті студентської молоді, новітні дослідження доводять ефективність батьківського втручання навіть у старшому віці. Б. Маршалл та колеги у своєму клінічному випробуванні продемонстрували, що програми батьківського менеджменту є дієвими для

корекції ігрової та смартфон-залежності у дітей та підлітків. Вчені акцентують на тому, що зміна підходів до виховання та встановлення здорових меж використання ґаджетів у сім'ї призводить до зниження симптомів залежності та покращення показників фізичного і соціального розвитку молоді, навіть без безпосередньої індивідуальної терапії самого залежного [19, 24].

З іншого боку, роль однолітків також є вагомою, особливо у контексті дефіциту соціальної підтримки. Ю. Мукті зазначає, що коли індивід не отримує підтримки та уваги в реальному житті, він схильний вдаватися до інтернет-активності для компенсації потреб у приналежності та прийнятті [29]. Райнер та колеги виявили, що ненадійна прив'язаність до однолітків призводить до труднощів із соціальними навичками та почуття самотності, що згодом трансформується у проблемну поведінку в інтернеті [21, 33]. Таким чином, комп'ютерна залежність часто стає сурогатом соціальних стосунків, яких молода людина не може побудувати у своєму безпосередньому оточенні.

Окрім мікросоціуму, на формування залежності впливають і ширші соціо-демографічні характеристики оточення. У дослідженні Г. Олубоде та колег було виявлено, що релігійна приналежність та тривалість користування інтернетом (кількість років) є незалежними предикторами кіберзалежності у студентів закладів вищої освіти. Цікавим є висновок авторів про те, що соціальне середовище вишу не виступає значущим предиктором, натомість індивідуальна історія взаємодії з технологіями та ціннісні орієнтації мають більшу вагу [31]. Також важливо враховувати, що віртуальне соціальне оточення часто стає джерелом кібербулінгу, який, згідно з даними вчених, має спільні предиктори з інтернет-залежністю, створюючи токсичне середовище, що спонукає жертву ще глибше занурюватися в мережу або шукати там захисту [31].

Аналізуючи мікросоціальні фактори, не можна оминути вплив соціального капіталу на формування патернів використання мережі. Н. Еллісон та співавтори розглядають використання соціальних мереж як інструмент для формування та підтримки соціального капіталу – як «зв'язуючого» (тісні емоційні зв'язки), так і «мостового» (слабкі зв'язки для розширення кругозору). Дослідники виявили

цікавий парадокс, який отримав назву «бідні стають багатшими»: студенти з низькою самооцінкою та низькою задоволеністю життям отримують більшу вигоду від інтенсивного використання соцмереж у вигляді накопичення соціального капіталу. Однак, саме цей компенсаторний механізм може стати пасткою, формуючи психологічну залежність від віртуальної комунікації як єдиного доступного способу соціалізації [9].

Поглиблюючи тему соціального капіталу, Н. Еллісон та колеги вводять поняття «підтримуваного соціального капіталу», який дозволяє молодим людям зберігати цінні зв'язки з попередньою спільнотою (наприклад, шкільними друзями) після переїзду на навчання. Дослідники доводять, що інтенсивне використання соціальних мереж студентами не завжди є ознакою відчуження від реальності; навпаки, воно може слугувати інструментом адаптації, допомагаючи кристалізувати «слабкі зв'язки» та конвертувати латентні контакти у реальну соціальну підтримку, що особливо важливо для осіб із низькою самооцінкою [9].

Важливим аспектом соціального середовища ЗВО є рівень академічної залученості, який може слугувати буфером проти адиктивної поведінки. К. Моу та співавтори зазначають, що соціальна тривожність студентів часто перешкоджає їм інтегруватися в академічну спільноту та ефективно комунікувати з викладачами й однолітками. У відповідь на цей соціальний дискомфорт студенти вдаються до «компенсаторного» використання соціальних мереж, що, однак, лише поглиблює їхню ізоляцію та знижує мотивацію до навчання. Таким чином, дефіцит якісних соціальних зв'язків у навчальному середовищі не просто корелює із залежністю, а створює замкнене коло, де адикція стає бар'єром для успішної соціалізації [27].

Проте динаміка впливу соціального оточення змінюється з віком, що необхідно враховувати при аналізі студентської молоді. Х. Лей та співавтори, застосувавши мережевий аналіз, продемонстрували, що якщо в ранньому підлітковому віці ключовим мостом до залежності від коротких відео є стосунки з учителями, то в середньому підлітковому віці та юності на перший план виходить вплив однолітків. Вчені підкреслюють, що незадоволеність якістю

стосунків із ровесниками та соціальна ізоляція у навчальному колективі є найсильнішими предикторами формування симптомів залежності, таких як «відхід від реальності» та «втрата контролю» [20].

Водночас, якість соціальних зв'язків у реальному житті залишається критичним фактором захисту. Л. Мастробаттіста та колеги вказують, що труднощі у спілкуванні з батьками та ризик соціальної ізоляції (феномен хікікоморі) значно підвищують ймовірність виникнення інтернет-залежності. Крім того, соціальна тривожність виступає потужним фактором ризику, спонукаючи молодь уникати живого спілкування на користь безпечнішого, на їхню думку, віртуального середовища, що замикає коло соціальної дезадаптації [26].

Висновки до розділу 1

1. На основі теоретико-методологічного аналізу встановлено, що комп'ютерна залежність є складним біопсихосоціальним феноменом, який визначається як неконтрольований потяг до використання цифрових пристроїв, що супроводжується втратою контролю, синдромом відміни та заміщенням реальної життєдіяльності віртуальною. З'ясовано, що психологічна сутність адикції базується на нейробіологічних змінах (дисрегуляція дофамінергічної системи, порушення функціональних зв'язків префронтальної кори) та специфічних психологічних механізмах, таких як ескапізм, інсентивна сенситизація та нав'язлива пристрасть. Визначено, що віртуальний простір виступає для особистості дезадаптивним засобом регуляції емоційного стану (тривожності, депресії) та компенсаторним майданчиком для самореалізації, а основними видами залежності є ігрова адикція, залежність від соціальних мереж та смартфонів.
2. Проаналізовано вікові психологічні особливості студентської молоді та визначено цей період («становлення дорослості») як сенситивний для формування адиктивної поведінки. Встановлено, що ключовим

фактором ризику є нейробіологічний дисбаланс між гіперреактивною системою винагороди та недостатньо сформованими функціями самоконтролю, що провокує імпульсивність та пошук гострих відчуттів. Виявлено, що специфічними предикторами для «Покоління Z» є криза ідентичності, високий рівень академічного стресу, суб'єктивне відчуття самотності та синдром ризикованої поведінки. Гендерна специфіка проявляється у мотивації: для юнаків характерна ігрова залежність як засіб конкуренції, тоді як для дівчат – залежність від соцмереж як спосіб зниження соціальної тривожності.

3. Визначено роль соціального оточення як провідного зовнішнього чинника формування комп'ютерної залежності. Доведено, що мікросоціальне середовище (сім'я) впливає через стилі виховання (авторитарний, ліберальний та індиферентний стилі підвищують ризик), якість дитячо-батьківської прихильності та рольове моделювання цифрової поведінки батьків. Водночас на рівні макросоціуму (ЗВО, група однолітків) залежність формується як компенсаторна реакція на дефіцит соціальної підтримки, соціальну ізоляцію та неможливість інтеграції в реальні спільноти. Встановлено, що використання інтернету може слугувати інструментом накопичення соціального капіталу для осіб з низькою самооцінкою, проте за відсутності навичок живого спілкування цей механізм трансформується у патологічну прив'язаність до віртуальної комунікації.

Таким чином, теоретичний аналіз демонструє, що комп'ютерна залежність студентської молоді є полідетермінованим розладом, в основі якого лежить конфлікт між базовими психологічними потребами (у безпеці, приналежності, самовираженні) та нездатністю задовольнити їх у реальному соціальному середовищі. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до емпіричного дослідження, яке має враховувати як індивідуально-психологічні, так і соціальні фактори.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів формування комп'ютерної залежності було організовано та проведено у ГО «Центр психологічного та фізичного здоров'я «ЕЙРА» (м. Київ), що дозволило отримати доступ до репрезентативної вибірки студентської молоді. У дослідженні взяли участь 47 студентів, які навчаються на різних факультетах та спеціальностях. Такий вибір забезпечив можливість вивчити особливості взаємодії з цифровим простором у різних освітніх контекстах.

Демографічний склад учасників дослідження був наступним: вікова категорія респондентів варіювалася від 17 до 23 років, що охоплює переважну більшість періоду навчання у ЗВО. Щодо гендерного розподілу (рис. 2.1), то вибірка складалася з 21 особи чоловічої статі (44,7%) та 26 осіб жіночої статі (55,3%). Таке співвідношення є типовим для більшості вищих навчальних закладів і дозволяє вважати вибірку достатньо збалансованою для аналізу гендерних відмінностей у проявах комп'ютерної залежності. Аналіз за курсом навчання показав, що 14 осіб (29,8%) є студентами першого курсу, 18 осіб (38,3%) – другого курсу, а 15 осіб (31,9%) – студентами старших курсів (третіх-четвертих). Цей розподіл дає змогу дослідити, як комп'ютерна залежність може еволюціонувати протягом студентських років, зокрема, які фактори стають більш вагомими на різних етапах адаптації до університетського життя.

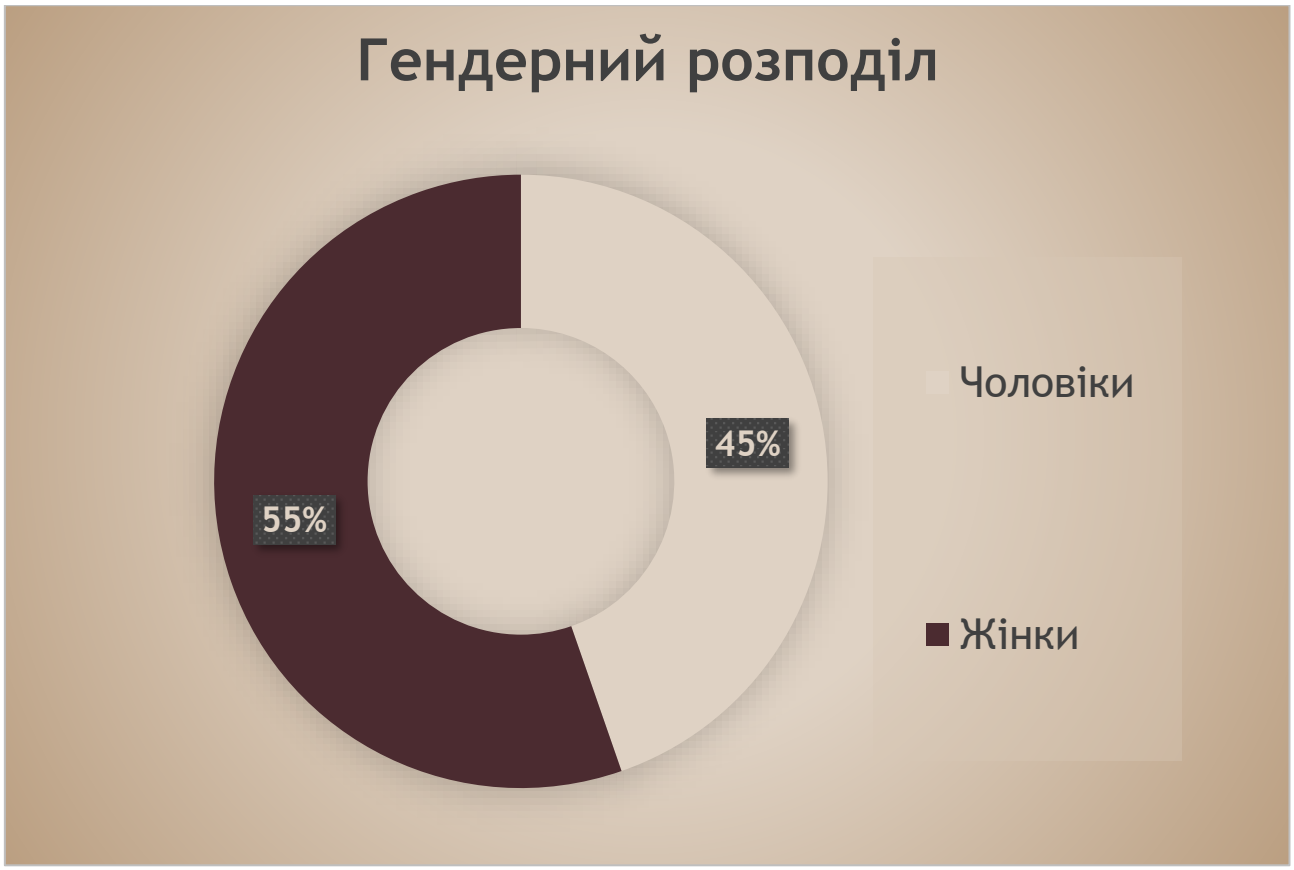


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

Для досягнення мети дослідження – емпіричного вивчення соціально-психологічних факторів формування комп'ютерної залежності у студентів – було застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Цей комплекс було розроблено з урахуванням необхідності оцінити як загальний рівень адиктивної поведінки, так і глибинні психологічні механізми, що лежать в її основі, а також специфіку її прояву у молоді.

Першою методикою, що була використана, став «Тест на виявлення комп'ютерної залежності», розроблений А.Р. Дроздіковою-Заріповою та А.Р. Шакуровою. Ця багатогранна методика дозволяє не лише визначити інтегральний рівень сформованості комп'ютерної залежності (низький, середній, високий), але й здійснити детальний аналіз її структурних компонентів. Опитувальник містить 48 запитань, які згруповані у три ключові шкали: компенсаторну, соціальну та надціннісну. Компенсаторна шкала фокусується на тому, наскільки комп'ютер використовується як засіб втечі від реальності та

отримання емоційного комфорту, що є важливим для розуміння ескапістичних тенденцій. Соціальний компонент досліджує зміщення життєвих пріоритетів у площину онлайн-спілкування, оцінюючи ступінь заміщення реальних соціальних контактів віртуальними. Надціннісна шкала спрямована на виявлення надмірної фіксації на комп'ютері, що супроводжується ігноруванням особистих потреб, здоров'я та матеріальних витрат. Перевагою даної методики є її комплексність, що дозволяє виявити домінуючу мотивацію залежної поведінки, яка є ключовою для розробки персоналізованих рекомендацій.

Наступним інструментом стала «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Н. Юр'єва і Т.Ю. Больбот). Цей скринінг призначений для швидкої, але ефективної оцінки наявності адиктивних проявів та, що особливо важливо, для виділення «групи ризику». Методика містить 11 запитань, які охоплюють емоційний стан (позитивні емоції під час використання комп'ютера, роздратування поза ним), вольовий контроль та фізичне самопочуття респондента, пов'язане з його цифровою активністю. Особливістю цього інструменту є його здатність диференціювати стадії формування залежності: від початкового етапу захоплення («атачменту») до вже вираженої клінічної форми. Це дозволяє не просто констатувати факт проблеми, а й своєчасно вжити профілактичних заходів, спрямованих на запобігання подальшому розвитку адикції.

Завершальним етапом діагностичного комплексу стало використання «Опитувальника комп'ютерної залежності» (К. Янг). Цей опитувальник є одним із найавторитетніших та найпоширеніших інструментів у світовій науковій практиці для вимірювання ступеня залученості особистості в інтернет-середовище. Він складається з 20 пунктів, які дозволяють оцінити багатоаспектний вплив перебування в мережі на повсякденне життя, включаючи режим сну, академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальне психічне благополуччя. Дослідники, які застосовують цю методику, відзначають її надійність у виявленні того, наскільки інтернет-активність витісняє реальні справи та чи виникає потреба у професійній психологічній допомозі для

відновлення контролю над власним життям. Це також забезпечує можливість порівняння отриманих даних із загальноприйнятими світовими стандартами та результатами інших досліджень.

Процедура дослідження була ретельно спланована для забезпечення максимальної достовірності отриманих даних та створення комфортних умов для учасників. Підготовчий етап включав комунікацію зі старостами академічних груп для координації проведення діагностики та попередню інформаційну роботу зі студентами. Під час індивідуальних бесід роз'яснювалася мета дослідження, яка полягала у вивченні особливостей взаємодії молоді з цифровим простором, а не у виявленні «винних» чи «залежних». Це було зроблено навмисно, щоб уникнути ефекту соціальної бажаності у відповідях та сприяти щирості респондентів. Було наголошено на етичних засадах дослідження: добровільності участі, повній анонімності та конфіденційності наданої інформації, а також можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі. Всі студенти, які погодилися взяти участь, надали усну інформовану згоду.

Психодіагностика відбувалася в аудиторних умовах, в той час, коли студенти були менш навантажені навчальними заняттями. Групи для тестування формувалися невеликі, по 10-12 осіб, що дозволило створити більш спокійну та сприятливу атмосферу, ніж під час масового тестування. Така організація забезпечувала можливість для індивідуальних роз'яснень щодо змісту запитань, якщо такі виникали, та сприяла кращому зосередженню учасників. Послідовність пред'явлення методик було ретельно продумано: спочатку студенти заповнювали найкоротший скринінг Л.Н. Юр'євої та Т.Ю. Больбот, далі – опитувальник К. Янг, і лише на завершення – найбільш об'ємний тест А.Р. Дроздікової-Заріпової. Такий порядок, на нашу думку, допомагав підтримати увагу респондентів та уникнути ефекту втоми, що могло б вплинути на достовірність результатів.

При проведенні Скринінгової діагностики (Л.Н. Юр'єва та Т.Ю. Больбот), учасникам було запропоновано оцінити частоту виникнення певних станів за 4-

бальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Це дозволило швидко отримати інформацію про суб'єктивне сприйняття студентами свого стану, пов'язаного з використанням комп'ютера. Особливий акцент в інструкції робився на необхідності щирості відповідей, особливо стосовно фізичних симптомів (біль у кисті, сухість очей) та емоційного дискомфорту, що виникає поза мережею. Обробка результатів полягала у підсумовуванні балів за 11 запитаннями, де максимальна сума становить 44 бали. Отриманий результат дозволив класифікувати респондентів за стадіями формування залежності: відсутність ризику (< 16 балів), стадія захоплення («атачмент») (16-22 бали), перша стадія залежності (23-37 балів) та друга стадія залежності (> 38 балів).

Наступним етапом роботи з учасниками стало заповнення Опитувальника К. Янг. Респонденти оцінювали 20 тверджень за 5-бальною шкалою (від «ніколи» – 1 бал, до «завжди» – 5 балів). В інструкції було спеціально роз'яснено, що під «перебуванням в мережі» мається на увазі будь-яка діяльність, яка не пов'язана безпосередньо з навчальними завданнями чи роботою, що дозволило більш точно оцінити саме адиктивні патерни. При обробці даних сумування балів за всіма пунктами (максимальний бал – 100) дозволяло класифікувати респондентів за чотирма рівнями впливу інтернету: відсутність залежності (20-29 балів), слабка вираженість проблеми (30-49 балів), значний вплив мережі на життя (50-79 балів) та необхідність професійної психологічної допомоги (80-100 балів).

Завершальним кроком діагностичної процедури була робота з Тестом на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова). Ця методика виявилася найоб'ємнішою, проте найціннішою з точки зору отримання розгорнутої інформації. Респондентам пропонувалося відповісти на 48 запитань, оцінюючи ступінь згоди за 5-бальною шкалою (від «ніколи» – 0 балів, до «завжди» – 4 бали). Максимально можливий сумарний бал становив 192. Обробка результатів проводилася у два етапи: спочатку підраховувався загальний бал для визначення рівня залежності (низький: 0-63, середній: 64-128, високий: 129-192), а потім здійснювався детальний аналіз за трьома шкалами: компенсаторний компонент (відображає втечу від реальності,

пошук емоційного комфорту), соціальний компонент (оцінює зміщення інтересів та життєвих пріоритетів у віртуальний простір, онлайн-спілкування) та надціннісний компонент (відповідає за витрати часу, грошей, шкоду здоров'ю через комп'ютер). Аналіз за шкалами дозволив отримати глибинне розуміння домінуючих мотивів та проявів комп'ютерної залежності у кожного студента.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Аналіз отриманих емпіричних даних ми розпочинаємо з детальнейшого розгляду результатів, отриманих за допомогою комплексної методики «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (автори А.Р. Дроздікова-Заріпова та А.Р. Шакурова). Цей діагностичний інструмент було обрано як базовий, оскільки він дозволяє не лише констатувати наявність чи відсутність проблеми, а й здійснити глибоку деконструкцію самої структури залежності, виявивши ті психологічні мішені, на які має бути спрямована подальша корекційна робота. Інтегральний показник рівня комп'ютерної залежності, розрахований на основі сумарного балу кожного респондента, дозволив розподілити вибірку на три якісно відмінні групи, що відображає неоднорідність студентського середовища у контексті взаємодії з цифровими технологіями (рис 2.2).



Рисунок 2.2. Розподіл рівнів комп'ютерної залежності серед досліджуваних (за методикою Дроздікової-Заріпової)

Первинний кількісний аналіз отриманих результатів демонструє, що найбільшу частку вибірки, а саме 51.1% (24 особи), складають студенти з низьким рівнем комп'ютерної залежності. Цей факт є важливим індикатором загального психологічного благополуччя досліджуваної групи, оскільки свідчить про збереження адаптивних механізмів саморегуляції у значної частини молоді. Для представників цієї групи характерне інструментальне ставлення до комп'ютера та мережі Інтернет: цифрові технології використовуються ними переважно для вирішення конкретних навчальних або професійних завдань, пошуку необхідної інформації чи короткочасного відпочинку. Важливою психологічною особливістю цих студентів є відсутність емоційної фіксації на віртуальній діяльності; вони легко перемикаються на реальну взаємодію, не відчуваючи при цьому дискомфорту, тривоги чи роздратування. Їхня поведінка є керованою, а час, проведений за екраном, не вступає у конфлікт з іншими важливими сферами життя, такими як навчання, сон, спілкування з друзями чи хобі. Це підтверджує тезу про те, що саме по собі активне використання комп'ютера, яке є невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу, не обов'язково призводить до формування адикції, якщо особистість зберігає критичність мислення та широке коло реальних інтересів.

Разом з тим, суттєве занепокоєння викликає той факт, що майже половина респондентів (48.9%) демонструють ознаки дезадаптивної поведінки різного ступеня вираженості. Зокрема, 36.2% (17 осіб) було віднесено до групи із середнім рівнем залежності. Цю категорію студентів можна кваліфікувати як «групу ризику» або осіб, що знаходяться на стадії захоплення. Якісний аналіз відповідей цієї підгрупи дозволяє виявити специфічні патерни поведінки, які, хоч і не досягають рівня клінічної патології, вже створюють передумови для зниження якості життя. Для них характерні епізодичні, але повторювані втрати контролю над часом, коли заплановані «п'ять хвилин» перетворюються на

години безцільного серфінгу або гри. Студенти цієї групи часто використовують віртуальний простір як ситуативний засіб регуляції емоційного стану, намагаючись зняти напругу після навчального дня або уникнути неприємних думок. Хоча адиктивна поведінка ще не носить тотального характеру і студент здатний мобілізуватися у критичні моменти (наприклад, під час сесії), віртуальна реальність вже починає конкурувати з реальними життєвими завданнями, поступово витісняючи менш значущі активності. Це стан нестійкої рівноваги, який за несприятливих умов, таких як стрес, конфлікти або академічні невдачі, може легко трансформуватися у важчу форму залежності.

Особливої уваги та негайного психологічного реагування потребують 12.8% (6 осіб) респондентів, у яких діагностовано високий рівень комп'ютерної залежності. Цей показник вказує на сформовану адиктивну поведінку, де комп'ютер стає центральним, домінуючим об'єктом життя, формуючи навколо себе надцінне ставлення. Психологічний портрет студента цієї групи характеризується вираженою соціальною дезадаптацією, звуженням кола інтересів та емоційною лабільністю. У таких осіб спостерігаються чіткі ознаки синдрому відміни: дратівливість, психомоторне збудження, депресивні стани при неможливості отримати доступ до комп'ютера. Віртуальні досягнення (рівні у грі, лайки, коментарі) стають для них більш значущими, ніж реальні успіхи в навчанні чи особистому житті. Характерним є також ігнорування базових фізіологічних потреб: порушення режиму сну та неспання, нерегулярне харчування, нехтування особистою гігієною. Такий відсоток осіб із високим рівнем залежності є клінічно значущим і свідчить про те, що проблема вийшла за межі педагогічної занедбаності і потребує впровадження спеціалізованих психокорекційних програм у закладі вищої освіти.

Глибокий аналіз отриманих даних дозволив виявити цікаві гендерні особливості прояву залежності. Серед осіб, що потрапили до групи високого ризику, переважну більшість (5 із 6 осіб, або 83%) складають юнаки. Це спостереження узгоджується з даними численних зарубіжних досліджень, які вказують на більшу схильність чоловіків до важких форм комп'ютерної

залежності, що часто пов’язано з потребою у домінуванні, змаганні та досягненні, яку легко задовольнити в ігрових світах. Натомість дівчата частіше опинялися у групі середнього рівня, де їхня залежність мала менш агресивний характер і була пов’язана переважно з комунікацією у соціальних мережах, що відображає їхню потребу в емоційній підтримці та соціальному схваленні.

Однак констатація рівня залежності не дає відповіді на питання про її причини та механізми. Для розуміння якісної специфіки проблеми було проведено детальний аналіз за трьома структурними компонентами методики (шкалами), що дозволило виявити домінуючі мотиваційні вектори адиктивної поведінки студентів (рис. 2.3).

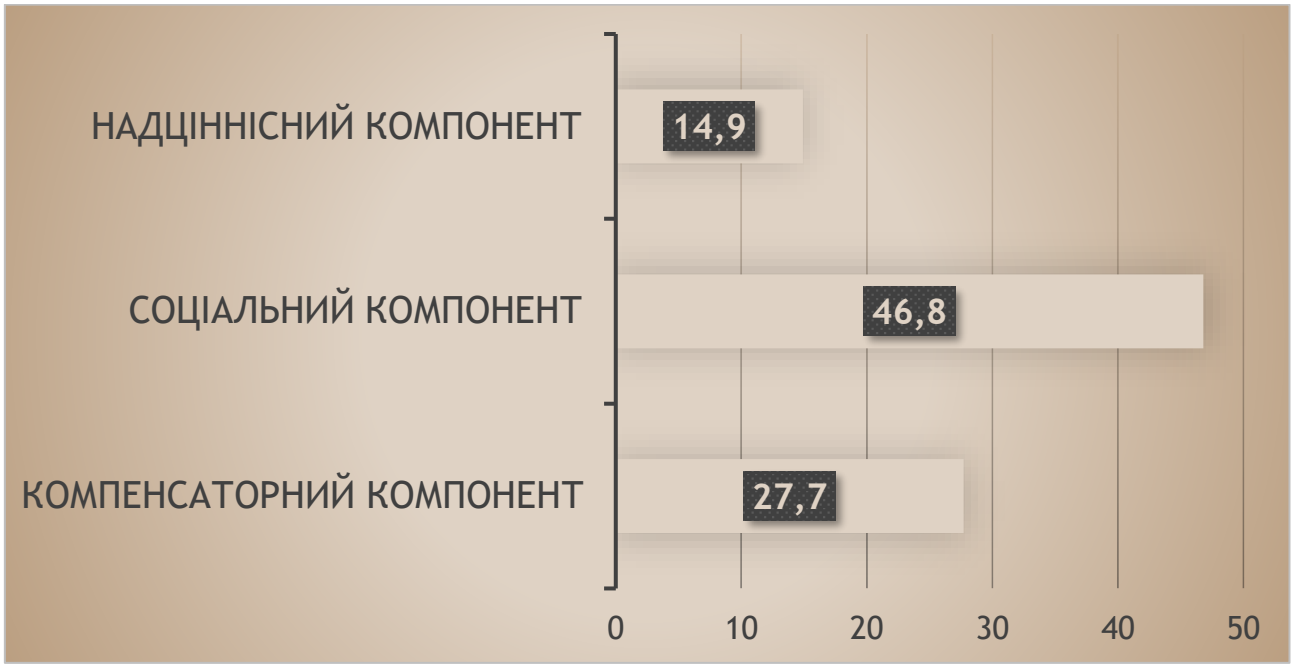


Рисунок 2.3. Вираженість структурних компонентів комп’ютерної залежності

Аналіз структурних компонентів виявив чітку ієрархію психологічних факторів, що сприяють формуванню залежності, і дозволив зробити ключовий висновок щодо природи досліджуваного явища. Безумовним лідером серед причин адиктивної поведінки є соціальний компонент, високий рівень якого зафіксовано у майже половини вибірки – 46.8% (22 особи). Цей результат є

фундаментальним для розуміння етіології комп'ютерної залежності саме у студентському віці. Він переконливо свідчить про те, що головним драйвером «зависання» в мережі для молоді є не стільки привабливість контенту як такого, скільки глибока, часто неусвідомлювана або фрустрована потреба у комунікації, приналежності до групи та соціальному визнанні. Студенти масово переносять процес побудови стосунків у віртуальну площину, оскільки вона видається їм безпечнішою та комфортнішою. У мережі вони можуть контролювати процес спілкування, ретельно добирати слова, редагувати свій образ, уникаючи страху негативної оцінки, який часто супроводжує реальну взаємодію. Високий показник за цією шкалою корелює з даними про те, що багато сучасних студентів мають дефіцит навичок «живого» спілкування, відчувають труднощі з адаптацією в новому колективі та страждають від соціальної тривожності. Таким чином, інтернет стає своєрідним «соціальним протезом», який компенсує брак реальної близькості.

Другим за значущістю фактором виявився компенсаторний компонент, високий рівень якого було виявлено у 27.7% респондентів (13 осіб). Цей показник розкриває іншу грань залежності – використання комп'ютера як специфічного механізму психологічного захисту та емоційної саморегуляції. Для цієї третини студентів віртуальна реальність виконує насамперед атарактичну функцію, тобто слугує засобом заспокоєння та зниження емоційної напруги. Занурення у віртуальний світ дозволяє їм тимчасово «вимкнути» реальність з її проблемами, навчальними навантаженнями, екзистенційною тривогою чи внутрішньоособистісними конфліктів. У цьому випадку залежність виступає вторинним симптомом, наслідком невміння конструктивно долати стрес (копінг-стратегія уникнення). Такі студенти часто описують свій стан у мережі як «відключення мозку» або «втечу у безпечне місце», що є класичним проявом ескапізму.

Найменш поширеним, але водночас найбільш деструктивним за своїми наслідками, виявився надціннісний компонент, високі показники якого зафіксовано у 14.9% респондентів (7 осіб). Цей показник відображає глибину

поглинання особистості комп’ютером на рівні смислів та життєвих цінностей. Студенти з високими балами за цією шкалою демонструють викривлену ієрархію пріоритетів, де віртуальні об’єкти та досягнення стають суб’єктивно важливішими за реальні блага. Вони готові витрачати значні кошти на оновлення апаратної частини комп’ютера («заліза») або купівлю внутрішньоігрових предметів, часто на шкоду базовим потребам у харчуванні, одязі чи здоров’ї. Цей компонент також включає в себе фізичний аспект залежності – ігнорування втоми, болю в очах чи спині заради продовження сеансу. Наявність такої групи студентів свідчить про існування прошарку молоді, для якої комп’ютер перетворився з інструменту на фетиш, що вимагає серйозного терапевтичного втручання.

Підсумовуючи детальний аналіз результатів за першою методикою, ми можемо зробити обґрунтований висновок про те, що комп’ютерна залежність у сучасному студентському середовищі є складним, багатофакторним феноменом, який має переважно соціально-комунікативну та компенсаторну природу. Вона виступає не стільки як ізольована патологія, скільки як дезадаптивний спосіб задоволення базових психологічних потреб – потреби у спілкуванні, безпеці та емоційній стабільності – які молода людина не може або не вміє задовольнити у реальному житті.

З метою верифікації отриманих даних та, що є найбільш важливим, для деталізації етапності формування залежної поведінки, було застосовано методику скринінгової діагностики, розроблену Л.Н. Юр’євою та Т.Ю. Больбот. Цей психодіагностичний інструмент якісно відрізняється від попереднього тим, що фокусує увагу дослідника не стільки на змістових мотивах діяльності, скільки на клінічних, поведінкових та психофізіологічних проявах адикції, таких як зміни емоційного фону, порушення вольового контролю та поява специфічної фізичної симптоматики. Такий підхід дозволив нам вийти за межі простої констатації наявності проблеми та диференціювати респондентів за глибиною їх залученості у патологічний процес, вибудувавши чітку ієрархію стадій розвитку комп’ютерної залежності у студентському середовищі (рис. 2.4).



Рисунок 2.4. Розподіл стадій формування комп’ютерної залежності (за методикою Юр’євої-Больбот)

Глибокий аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє нам вибудувати цілісну картину поширеності різних етапів адиктивного процесу. Найбільш численна група респондентів, що склала 44.7% (21 особа), знаходиться у зоні відсутності ризику. Цей показник є важливим маркером збереження психологічного здоров’я студентства і підтверджує тезу про те, що навіть в умовах тотальної цифровізації освітнього та побутового простору, значна частина молоді здатна зберігати здорові та адаптивні патерни використання технологій. Для представників цієї групи комп’ютер залишається виключно інструментальним засобом досягнення цілей, а не джерелом надцінних емоційних переживань. Характерною особливістю цих студентів є відсутність емоційного дискомфорту при відлученні від гаджетів, відсутність нав’язливих

думок про мережу та збереження критичного ставлення до часу, проведеного онлайн. Вони не демонструють фізичних симптомів перенапруження, таких як хронічна втома очей чи болі в спині, що свідчить про дотримання ними елементарних норм цифрової гігієни.

Однак ключовим результатом нашого дослідження, який вимагає особливо пильної уваги та глибокої інтерпретації, є виявлення значної групи студентів, що перебувають на стадії захоплення або «атачменту». Ця категорія склала 34.0% (16 осіб) від загальної вибірки. Стадія «атачменту» є критично важливим перехідним етапом у генезі залежності, коли патологічний процес ще не сформувався остаточно, але вже відбулося зміщення психологічної домінанти. Студенти цієї групи починають відчувати специфічне емоційне піднесення, своєрідне «передчуття драйву» від самої думки про майбутній сеанс гри чи інтернет-серфінгу. Віртуальний світ стає для них суб'єктивно більш привабливим, яскравим та емоційно насиченим, ніж сіра буденність навчальних буднів. Хоча вольова сфера цих осіб ще не зазнала значних деформацій, і вони здатні зусиллям волі перервати контакт з комп'ютером при необхідності, час, проведений у мережі, починає поступово, але неухильно зростати. Цей феномен можна пояснити формуванням первинної психологічної залежності, коли мозок починає асоціювати комп'ютер зі швидким та гарантованим отриманням дофамінового підкріплення. Саме ця категорія, що охоплює кожного третього студента, є основною мішенню для профілактичної роботи психологічної служби ЗВО, оскільки на цьому етапі корекція поведінкових патернів є найбільш ефективною та не потребує глибинного клінічного втручання.

Вкрай тривожним сигналом є те, що 17.0% (8 осіб) респондентів вже перетнули межу захоплення і перейшли на І стадію залежності. Це свідчить про якісно інший рівень проблеми, де порушення набувають системного характеру. Для студентів цієї групи характерна втрата ситуаційного контролю: вони систематично порушують власні обіцянки щодо обмеження часу в мережі, коли запланована година перетворюється на п'ять. На цьому етапі з'являються перші ознаки абстинентного синдрому, що проявляються у вигляді вираженого

психічного дискомфорту, безпричинного роздратування, відчуття внутрішньої порожнечі та апатії при відсутності доступу до комп'ютера. Соціальне функціонування особистості починає страждати: виникають реальні конфлікти з найближчим оточенням (батьками, партнерами, друзями) та проблеми у навчанні через невиконання завдань. Спроби самостійно обмежити віртуальну активність часто зазнають невдачі через феномен «боротьби мотивів», де потяг до віртуального задоволення перемагає раціональні доводи. Високий відсоток осіб на цій стадії свідчить про те, що для майже п'ятої частини студентів проблема вийшла за межі невинного хобі і потребує серйозної уваги.

II стадія залежності була діагностована у 4.3% (2 особи) вибірки, що є критичним показником глибокої біопсихосоціальної дезадаптації. У цих студентів спостерігається тотальна домінантність віртуальної активності над усіма іншими сферами життя. Психологічна симптоматика доповнюється вираженими соматовегетативними порушеннями: хронічними розладами сну, головними болями напруги, тунельним синдромом зап'ястя, гастритами через нерегулярне харчування та нехтуванням особистою гігієною. Віртуальна реальність стає єдиним значущим середовищем існування, повністю витісняючи навчання, професійні амбіції та реальні міжособистісні стосунки. Такий стан межує з клінічною патологією і вимагає комплексного підходу із залученням не лише психологів, а й, можливо, лікарів-психотерапевтів.

Проведений перехресний аналіз результатів у розрізі курсів навчання дозволив відслідкувати динаміку розвитку адикції та виявити специфічні вікові патерни. Було встановлено, що найбільша концентрація студентів на стадії «атачменту» спостерігається серед першокурсників, де цей показник сягає 42% від загальної кількості студентів курсу. Цей феномен можна інтерпретувати як прямий наслідок адаптаційного стресу: опинившись у новому, часто стресогенному університетському середовищі, відірвані від звичного кола підтримки, першокурсники інстинктивно звертаються до комп'ютера як до безпечного «прихистку» для зниження рівня тривоги. Натомість I стадія залежності статистично частіше зустрічалася у студентів старших курсів (3-4 рік

навчання). Це може свідчити про небезпечний процес хронізації: те, що на першому курсі було ситуативним способом адаптації та зняття стресу, до випускних курсів закріпилося як стійкий, ригідний та дезадаптивний патерн поведінки, який заважає професійному становленню.

Окремий пласт інформації дав аналіз відповідей на запитання, що стосуються фізичного самопочуття (питання №10, 11). Навіть серед студентів, віднесених до групи «ризик відсутній», близько чверті скаржилися на періодичну сухість в очах, дискомфорт у спині або порушення режиму сну. Це вказує на те, що інтенсивна комп'ютеризація навчального процесу та дозвілля має негативний вплив на фізичне здоров'я молоді незалежно від наявності психологічної залежності. Цей факт актуалізує питання необхідності впровадження у ЗВО програм з цифрової гігієни та ергономіки праці, оскільки фізичний дискомфорт може стати тригером для подальших психологічних проблем.

Підсумовуючи аналіз за другою методикою, ми можемо констатувати, що скринінгова діагностика переконливо довела прогресуючий характер комп'ютерної залежності. Високий сумарний відсоток студентів (51%), які знаходяться на стадіях «атачменту» та I стадії залежності, підтверджує, що ми маємо справу не з поодинокими випадками, а з системним явищем, яке має тенденцію до поглиблення без належного психологічного втручання.

Для формування максимально повної та об'єктивної картини досліджуваного феномену, а також з метою забезпечення крос-культурної порівнянності наших даних, ми включили до діагностичного комплексу всесвітньо визнаний інструмент – опитувальник Кімберлі Янг. Застосування цієї методики дозволило нам вийти за рамки простої діагностики і оцінити багатовимірний, системний вплив інтернету на всі ключові сфери функціонування особистості студента: від академічної успішності та соціальної компетентності до фізіологічного благополуччя та навичок самоорганізації (рис. 2.5).



Рисунок 2.5. Розподіл ступеня залученості в інтернет-середовище (за методикою К. Янг)

Результати, отримані за допомогою тесту К. Янг, демонструють вражаючу внутрішню узгодженість та кореляцію з даними попередніх двох методик (Дроздікової-Заріпової та Юр'євої-Больбот). Такий збіг даних, отриманих різними інструментами, є вагомим підтвердженням валідності нашого діагностичного підходу та надійності зроблених висновків.

Детальний аналіз розподілу респондентів показує, що майже половина студентів, а саме 46.8% (22 особи), потрапили до категорії «Залежність відсутня». Цей результат свідчить про те, що для значної частини сучасної молоді інтернет залишається контрольованим та корисним ресурсом. Представники цієї групи демонструють високий рівень цифрової компетентності

та зрілості: вони ефективно використовують можливості мережі для навчання, наукового пошуку, професійного розвитку та комунікації, проте чітко розмежовують віртуальний і реальний світи. Для них характерна здатність до самообмеження та пріоритезації реальних завдань. Вони здатні без внутрішнього опору чи роздратування відкласти смартфон під час лекції, дружньої розмови чи сімейної вечері, не жертвують дорогоцінним часом сну заради безцільного перегляду стрічки новин і не відчувають погіршення якості життя чи стосунків через використання технологій.

Наступна за чисельністю група, що склала 31.9% (15 осіб), характеризується слабкою вираженістю залежності. Цей результат практично дзеркально відображає показники «стадії захоплення» (34.0%) за Юр'євою-Больбот та «середнього рівня» (36.2%) за Дроздіковою-Заріповою, що дозволяє нам з високою ймовірністю говорити про існування стійкого кластеру студентів, які перебувають у зоні потенційного ризику. Студенти цієї групи знаходяться у своєрідній «сірій зоні» між нормою та патологією. Вони періодично стикаються з проблемами самоконтролю, наприклад, «зависають» у соціальних мережах значно довше запланованого часу, але ці епізоди ще не набули системного руйнівного характеру і часто чергуються з періодами продуктивної діяльності. Вони можуть відчувати певний психологічний дискомфорт, нудьгу або «інформаційний голод» при необхідності обмежити використання інтернету, але загалом зберігають здатність до соціальної та академічної адаптації. Проте саме ця група є найбільш вразливою та нестабільною: під впливом зовнішніх стресових факторів, таких як екзаменаційна сесія, конфлікти в особистому житті чи самотність, вони ризикують швидко перейти в категорію клінічно залежних.

Суттєве занепокоєння та необхідність педагогічного втручання викликають результати 17.0% (8 осіб) респондентів, які відчувають значний вплив мережі на своє життя. Цей показник вказує на наявність серйозної, сформованої проблеми, яка вже почала руйнувати структуру повсякденності студента. Для представників цієї групи характерне систематичне ігнорування побутових та навчальних обов'язків, що призводить до накопичення

академічних заборгованостей та зниження успішності. Механізмом цього процесу часто виступає прокрастинація з гаджетом, коли виконання складних завдань постійно відкладається заради легкого дофамінового підкріплення від ігор чи відео. Соціальна сфера також зазнає деформацій: вони все частіше обирають віртуальне спілкування замість реальних зустрічей, що веде до поступової соціальної ізоляції та втрати навичок живої комунікації. Характерним поведінковим маркером цієї групи є спроби приховати від близького оточення реальну кількість часу, проведеного у мережі, що свідчить про наявність почуття провини, усвідомлення проблеми, але нездатність її самостійно подолати.

Категорія «Необхідна допомога психолога», що відповідає критичному рівню залежності, була виявлена у 4.3% (2 особи). Це студенти з глибокою соціальною та психологічною дезадаптацією, чий стан характеризується повною втратою вольового контролю над своєю поведінкою. У них спостерігається нав’язливе, компульсивне бажання бути онлайн, яке домінує над усіма іншими потребами. При відсутності доступу до мережі у них виникають виражені депресивні стани, тривожність або навіть агресивні реакції, що є класичними ознаками абстинентного синдрому. Для таких осіб інтернет перестав бути засобом і перетворився на єдине значуще середовище існування, де вони почуваються комфортно.

З метою глибшого розуміння конкретних механізмів негативного впливу інтернету, було проведено якісний контент-аналіз відповідей на окремі пункти опитувальника, що дозволило виявити найбільш уразливі сфери життя сучасного студента. Найвищі середні бали, навіть серед студентів, віднесених до груп норми, були отримані на запитання, що стосуються тайм-менеджменту та режиму дня. Зокрема, на запитання «Як часто Ви засиджуєтесь в мережі довше, ніж планували?» (Питання №1) майже 75% респондентів відповіли «часто» або «завжди». Це свідчить про те, що порушення навичок керування часом є найпоширенішим та найпершим симптомом, який проявляється задовго до формування клінічної залежності. Ще більш тривожним є той факт, що близько

60% студентів вказали на наявність проблеми, описаної у питанні «Як часто Ви втрачаєте сон через те, що пізно засиджуєтесь в Інтернеті?» (Питання №2). Це вказує на масове порушення гігієни сну серед молоді, що неминуче веде до хронічної втоми, зниження когнітивних функцій (уваги, пам'яті) та, як наслідок, погіршення академічної успішності. Також високу діагностичну цінність мало питання №12 «Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервозність, які зникають, варто Вам лише вийти в Інтернет?». Високі бали на це запитання чітко корелювали з високим загальним рівнем залежності, що підтверджує роль інтернету як своєрідного «цифрового антидепресанту» та дезадаптивного механізму втечі від емоційних проблем.

Також було виявлено цікаву кореляцію між академічною успішністю (за даними самозвіту) та балами за шкалою Янг. Студенти з високим рівнем залежності (понад 50 балів) достовірно частіше повідомляли про наявність академічних заборгованостей, пропуски занять та зниження інтересу до обраної спеціальності. Це підтверджує тезу про те, що інтернет-залежність є не просто індивідуальною психологічною особливістю, а реальним фактором ризику для професійного становлення майбутнього фахівця, який потребує уваги з боку адміністрації ЗВО.

Окремий пласт інформації надав аналіз гендерної специфіки відповідей. Дівчата статистично частіше відзначали позитивну відповідь на запитання, пов'язані з пошуком емоційної підтримки, нових знайомств та соціальним схваленням в онлайн-середовищі. Натомість юнаки частіше вказували на ігрову активність, відчуття азарту та «передчуття» наступного сеансу як на основні мотиви перебування в мережі. Це ще раз підтверджує висновки, зроблені при аналізі першої методики, про існування різних мотиваційних механізмів формування залежності: переважно комунікативно-емоційного для жінок та гедоністично-змагального для чоловіків.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження за всіма трьома методиками, ми можемо констатувати, що проблема комп'ютерної залежності серед студентської молоді є неоднорідною, багаторівневою та динамічною.

Близько половини студентів демонструють адаптивну поведінку, використовуючи технології собі на користь. Третина (30-35%) знаходиться у зоні ризику, на стадії захоплення, де вкрай необхідна профілактична робота, спрямована на розвиток навичок тайм-менеджменту та емоційної регуляції. Близько 15-20% демонструють ознаки сформованої залежності різного ступеня тяжкості, що вимагає більш глибокого та індивідуалізованого психологічного втручання. Отримані емпіричні дані створюють надійну базу для розробки практичних рекомендацій, які будуть представлені у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 2

1. На основі емпіричного дослідження, проведеного на базі закладу вищої освіти за участю 47 студентів віком від 17 до 23 років, встановлено рівні сформованості та особливості прояву комп'ютерної залежності. За допомогою комплексу методик (А.Р. Дроздікова-Заріпова, Л.Н. Юр'єва та Т.Ю. Больбот, К. Янг) виявлено, що близько половини студентів (44-51% залежності від методики) не мають ознак адикції. Водночас значна частина респондентів перебуває у зоні ризику: 36.2% мають середній рівень залежності, а 34.0% знаходяться на стадії «атачменту» (захоплення). Сформована залежність високого рівня діагностована у 12.8% респондентів, при цьому клінічно значущі стадії (I та II стадія залежності) виявлені у 17.0% та 4.3% студентів відповідно. Результати за всіма трьома методиками демонструють високу узгодженість, підтверджуючи існування стійкого кластеру студентів, які потребують психологічної допомоги.
2. Детальний аналіз структурних компонентів адикції показав, що домінуючим фактором формування залежності є соціальний компонент (високий рівень у 46.8% осіб). Це свідчить про те, що основним мотивом перебування в мережі для студентів є заміщення реальних соціальних контактів віртуальними через дефіцит навичок спілкування або соціальну тривожність. Компенсаторний компонент (втеча від

реальності) виражений у 27.7% респондентів. Встановлено гендерну специфіку: юнаки складають більшість (83%) у групі з високим рівнем залежності, орієнтуючись на ігрову діяльність, тоді як дівчата частіше демонструють середній рівень, пов’язаний з комунікацією. Також виявлено вікову динаміку: першокурсники найчастіше перебувають на стадії «захоплення» внаслідок адаптаційного стресу, тоді як у студентів старших курсів спостерігається тенденція до хронізації процесу (перехід у І стадію залежності).

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що комп’ютерна залежність у студентському середовищі має переважно соціально-комунікативну природу та прогресуючий характер. Отримані дані вказують на те, що найбільш поширеними симптомами є порушення тайм-менеджменту та режиму сну, а група ризику (стадія захоплення) є наймасовішою, що актуалізує необхідність розробки профілактичних програм, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності та навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Обґрунтування програми профілактики комп'ютерної залежності у закладах вищої освіти

Розробка та впровадження комплексної програми профілактики комп'ютерної залежності у закладах вищої освіти є нагальною потребою, що диктується результатами проведеного емпіричного дослідження. Отримані дані переконливо свідчать про те, що проблема адиктивної поведінки студентської молоді вийшла за межі поодиноких випадків і набула системного характеру, маючи при цьому чітко виражену соціально-психологічну природу. Той факт, що лише близько половини досліджуваних демонструють повну відсутність ознак залежності, а понад третина студентів знаходиться у зоні ризику, перебуваючи на стадії захоплення або «атачменту», визначає стратегічний вектор профілактичної роботи. Основним завданням такої діяльності має стати не стільки боротьба з наслідками вже сформованої патології, скільки превентивне втручання на етапі формування психологічної домінанти, поки поведінкові патерни ще піддаються корекції педагогічними та психологічними методами без залучення медичних фахівців.

Базуючись на результатах аналізу структурних компонентів залежності, де абсолютним домінантом виявився соціальний фактор із показником 46.8%, ми можемо стверджувати, що архітектура профілактичної програми повинна будуватися навколо відновлення та розвитку навичок реальної соціальної взаємодії. Оскільки емпірично доведено, що основним драйвером занурення у віртуальний простір є фрустрована потреба у спілкуванні та приналежності, традиційні заборонні методи або просте обмеження часу доступу до мережі будуть неефективними. Натомість програма має фокусуватися на розвитку комунікативної компетентності студентів, формуванні навичок побудови довірливих стосунків у реальному житті (офлайн) та інтеграції в студентську

спільноту. Профілактика повинна пропонувати здорову альтернативу віртуальній соціалізації, створюючи умови, за яких реальне спілкування стає суб'єктивно більш значущим та безпечним, ніж віртуальне.

Другим концептуальним стовпом профілактичної програми має стати робота з емоційною саморегуляцією, що обумовлено високою поширеністю компенсаторного компоненту залежності, виявленого у 27.7% респондентів. Наше дослідження показало, що значна частина молоді використовує комп'ютер як засіб ескапізму, тобто втечі від стресу, тривоги та навчальних навантажень. У зв'язку з цим, змістове наповнення програми обов'язково повинно включати навчання навичкам стрес-менеджменту, конструктивним копінг-стратегіям та технікам емоційного розвантаження. Студент повинен отримати інструментарій, який дозволить йому справлятися з психоемоційним напруженням без необхідності «вимикатися» з реальності шляхом занурення у гру чи соціальні мережі.

Враховуючи виявлену в ході дослідження вікову динаміку, згідно з якою найбільша кількість осіб на стадії «атачменту» припадає на перший курс, програма профілактики повинна мати диференційований характер та враховувати етап навчання студента. Для першокурсників пріоритетом має бути адаптаційна складова, спрямована на зниження рівня соціальної тривожності та допомогу у входженні в нове соціальне середовище, оскільки саме адаптаційний стрес часто стає тригером адиктивної поведінки. Для студентів старших курсів, де спостерігається тенденція до хронізації залежності, акцент слід зміщувати на питання професійного самовизначення, тайм-менеджменту та профілактики емоційного вигорання, оскільки втрата інтересу до майбутньої професії може посилювати бажання реалізуватися у віртуальному світі.

Організаційно програма профілактики має реалізовуватися на трьох рівнях: первинному, вторинному та третинному. Первинна профілактика повинна охоплювати все студентське середовище і мати форму просвітницької роботи та тренінгів розвитку особистісних ресурсів, спрямованих на формування культури кібергігієни. На цьому рівні важливо донести до студентів інформацію про

механізми впливу цифрового середовища на психіку та фізіологію, спираючись на виявлені дані про масові порушення режиму сну та прокрастинацію. Вторинна профілактика має бути спрямована на виявлену «групу ризику» (34-36% студентів), яка демонструє ознаки стадії захоплення. Робота з цією групою вимагає більш глибокого втручання у формі соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на корекцію ціннісної сфери та відпрацювання навичок самоконтролю. Третинна профілактика стосується виявлених 12-17% студентів з ознаками сформованої залежності і передбачає індивідуальну консультативну роботу, а за необхідності – перенаправлення до вузькопрофільних спеціалістів.

Змістовно програма повинна базуватися на принципах активного соціального навчання. Лекційні формати, як показує практика, є малоефективними для корекції поведінкових патернів. Тому основу профілактичної роботи мають складати інтерактивні методи: рольові ігри, дискусії, кейс-методи та психотехнічні вправи. Це дозволить студентам не лише отримати знання, а й прожити новий досвід взаємодії, відчути переваги живого спілкування та відпрацювати нові моделі поведінки у безпечному середовищі. Особливу увагу слід приділити розвитку емоційного інтелекту, оскільки здатність розпізнавати та керувати власними емоціями є потужним протективним фактором проти будь-якого виду адикцій.

Важливим елементом обґрунтування програми є врахування гендерних особливостей, виявлених у нашому дослідженні. Оскільки юнаки демонструють схильність до більш важких форм залежності, часто пов’язаних з ігровою діяльністю та мотивом досягнення, робота з ними має включати елементи, що дозволяють реалізувати потребу в конкуренції та успіху в реальній діяльності (наприклад, через спорт, студентське самоврядування чи наукові проекти). Для дівчат, чия залежність частіше має соціально-комунікативний характер, ефективними будуть заходи, спрямовані на підвищення самооцінки, впевненості у собі та розвиток навичок міжособистісної комунікації, що дозволить знизити залежність від зовнішнього схвалення у соціальних мережах.

Окремий блок програми має бути присвячений формуванню навичок тайм-менеджменту та самоорганізації. Результати опитувальника К. Янг показали, що майже 75% студентів мають проблеми з контролем часу перебування в мережі. Тому навчання технікам планування, пріоритезації завдань та цифрового детоксу (свідомого обмеження використання гаджетів у певні періоди) є критично необхідним компонентом профілактики. Студенти повинні навчитися структурувати свій час так, щоб цифрова активність не витісняла сон, навчання та відпочинок, а гармонійно вписувалася у графік дня.

Ефективність впровадження такої програми можлива лише за умови системного підходу, який передбачає залучення не лише психологічної служби, а й кураторів академічних груп та викладачів. Створення сприятливого психологічного клімату в академічних групах, підтримка студентських ініціатив та залучення молоді до активного позанавчального життя є природними факторами профілактики, які можуть нівелювати дію соціального компоненту залежності. Коли студент відчуває себе частиною реальної спільноти, де його цінують і приймають, потреба у втечі у віртуальну реальність суттєво знижується.

Таким чином, обґрунтована програма профілактики комп'ютерної залежності базується на розумінні цього феномену як дезадаптивної форми соціалізації та емоційної регуляції. Її метою є не боротьба з комп'ютером як таким, а розвиток особистісних ресурсів студента, підвищення його адаптаційного потенціалу та формування навичок повноцінного життя в умовах цифрового суспільства. Реалізація такої програми дозволить не лише знизити ризики формування залежності у студентської молоді, а й сприятиме загальному підвищенню якості освітнього процесу та збереженню психологічного здоров'я майбутніх фахівців.

3.2. Рекомендації щодо психокорекції комп'ютерної залежності студентів

Розробка методичних рекомендацій щодо психокорекції комп'ютерної залежності базується на розумінні цього феномену як складного психологічного утворення, що вимагає системного та диференційованого підходу. Враховуючи результати нашого емпіричного дослідження, яке виявило неоднорідність студентської популяції за рівнем залученості в адиктивний процес, корекційна робота не може бути уніфікованою. Вона повинна будуватися як багаторівнева система інтервенцій, що враховує стадію залежності, домінуючий психологічний механізм (соціальний, компенсаторний чи надціннісний) та індивідуально-психологічні особливості особистості. Методологічною основою запропонованих рекомендацій виступає когнітивно-поведінковий підхід, який довів свою ефективність у роботі з нехімічними залежностями, доповнений елементами клієнт-центрованої терапії та тренінговими технологіями розвитку соціальних навичок.

Першочерговим завданням психокорекційної роботи на початкових етапах (стадія «захоплення») є формування у студента критичного ставлення до власної поведінки та усвідомлення проблеми. Як показало наше дослідження, значна частина студентів групи ризику не вважає своє захоплення комп'ютером проблемою, незважаючи на наявність об'єктивних ознак порушення тайм-менеджменту та режиму сну. У зв'язку з цим, рекомендовано застосування технік мотиваційного інтерв'ювання, спрямованих на подолання анозогнозії (заперечення проблеми) та формування внутрішньої мотивації до змін. Психолог має допомогти студенту побачити розрив між його реальними життєвими цілями та поточною поведінкою, проаналізувавши, як саме надмірне перебування в мережі перешкоджає досягненню бажаного успіху в навчанні, кар'єрі чи особистому житті. Важливим інструментом тут може стати ведення щоденника активності, де студент фіксує не лише час, проведений за комп'ютером, а й емоційний стан, що передував входу в мережу, та почуття після виходу з неї. Це дозволяє виявити тригери залежної поведінки та усвідомити її компенсаторний

характер.

Враховуючи, що домінуючим фактором залежності у студентів виявився соціальний компонент, центральне місце в системі психокорекційних заходів повинні займати тренінги розвитку комунікативної компетентності. Рекомендовано впровадження групових форм роботи, де учасники у безпечному середовищі можуть відпрацьовувати навички активного слухання, невербальної комунікації, асертивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу слід приділити роботі з соціальною тривожністю та страхом оцінки, які часто спонукають молодь уникати реального спілкування. Через рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій студенти вчаться встановлювати та підтримувати контакти, виражати свої почуття та потреби без використання віртуальних посередників. Успішний досвід живої взаємодії в групі поступово знижує потребу в сурогатному онлайн-спілкуванні та підвищує цінність реальних стосунків.

Для корекції компенсаторного компоненту залежності, пов’язаного з використанням комп’ютера як засобу регуляції емоційного стану, необхідно навчити студентів альтернативним, адаптивним способам подолання стресу. Методичні рекомендації передбачають навчання технікам емоційної саморегуляції, таким як нервово-м’язова релаксація, дихальні вправи, майндфулнес (техніки усвідомленості) та методи когнітивної переоцінки стресових ситуацій. Важливо допомогти студенту ідентифікувати свої емоційні потреби, які він намагається задовольнити у віртуальному просторі, і знайти екологічні шляхи їх реалізації в реальному житті. Наприклад, потребу в розрядці агресії можна перенаправити у спорт, потребу в естетичних переживаннях – у творчість, а потребу в емоційному теплі – у побудову близьких стосунків. Психолог має виступати фасилітатором цього процесу пошуку ресурсів, допомагаючи студенту розширити спектр його поведінкових реакцій на стрес.

Окремим блоком рекомендацій є впровадження принципів цифрової гігієни та тайм-менеджменту, що є критично важливим для корекції порушень вольового контролю. Рекомендовано використання техніки зовнішнього

контролю на початкових етапах, що передбачає встановлення спеціального програмного забезпечення для лімітування часу в мережі, використання будильників та таймерів. Однак головна мета – перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої самодисципліни. Ефективним методом є застосування техніки «Pomodoro» для організації навчального часу, яка структурує періоди роботи та відпочинку, запобігаючи прокрастинації. Також рекомендується запровадження практики «цифрового детоксу» – свідомої відмови від використання гаджетів у певні періоди (наприклад, за годину до сну, під час прийому їжі або спілкування з друзями). Це допомагає відновити порушені циркадні ритми, покращити якість сну та знизити рівень психофізіологічного збудження.

Для студентів із вираженою ігровою залежністю, серед яких переважають юнаки, корекційна робота має враховувати потребу в досягненні та конкуренції. Рекомендується переорієнтація цієї енергії на реальні види діяльності, що мають змагальний елемент: спорт, інтелектуальні ігри, участь у студентських проектах чи стартапах. Важливо допомогти студенту відчути смак реальної перемоги та досягнення, який за інтенсивністю емоцій може конкурувати з віртуальним виграшем. У роботі з такими клієнтами ефективним є когнітивна реструктуризація, спрямована на зміну ірраціональних переконань щодо значущості віртуальних досягнень та аналіз втрачених можливостей у реальному житті через гру (техніка аналізу переваг та недоліків).

У випадках діагностованої високої стадії залежності (I-II стадія за Юр’євою-Больбот), де наявні ознаки фізичної та глибокої психологічної дезадаптації, психокорекція повинна проводитися в індивідуальному форматі та мати більш інтенсивний характер. Тут робота психолога фокусується на глибинних особистісних проблемах, які лежать в основі адикції: низькій самооцінці, травматичному досвіді, почутті самотності чи екзистенційному вакуумі. У таких випадках може бути доцільним залучення сімейної терапії, оскільки, як показав теоретичний аналіз, дисфункціональні стосунки в родині часто є пусковим механізмом адиктивної поведінки. Відновлення емоційного

контакту з батьками та гармонізація сімейних стосунків можуть стати потужним ресурсом для одужання.

Важливим аспектом успішної психокорекції є створення підтримуючого середовища. Рекомендується залучення студентів до активного позанавчального життя університету: волонтерства, творчих студій, спортивних секцій. Соціальна активність виступає природним антагоністом ізоляції, яка супроводжує комп'ютерну залежність. Коли студент інтегрований у реальну спільноту, має значущі цілі та відчуває свою потрібність, віртуальний світ втрачає свою надцінність і повертається на своє місце – місце інструменту, а не сурогату життя.

Таким чином, запропоновані методичні рекомендації охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості студента. Їх реалізація дозволяє не лише усунути симптоми комп'ютерної залежності, а й сприяти особистісному зростанню, підвищенню соціальної компетентності та формуванню зрілої, автономної особистості, здатної свідомо керувати своїм життям в умовах цифрового світу.

Висновки до розділу 3

1. На основі результатів емпіричного дослідження обґрунтовано необхідність впровадження комплексної програми профілактики комп'ютерної залежності у закладах вищої освіти. Визначено, що стратегія профілактики повинна базуватися на нівелюванні основних факторів ризику (соціальна тривожність, дефіцит комунікативних навичок, невміння долати стрес) та враховувати стадію формування залежності. Програма передбачає реалізацію заходів на трьох рівнях: первинному (просвітницька робота та розвиток культури кібергігієни для всіх студентів), вторинному (соціально-психологічні тренінги для «групи ризику» на стадії захоплення) та третинному (індивідуальна корекція для осіб зі сформованою залежністю). Змістовно програма

сфокусована на розвитку комунікативної компетентності офлайн, формуванні навичок емоційної саморегуляції та тайм-менеджменту.

2. Розроблено методичні рекомендації щодо психокорекції комп'ютерної залежності, які базуються на принципах когнітивно-поведінкового підходу та враховують індивідуально-психологічні особливості студентів. Ключовими напрямками корекційної роботи визначено: подолання анозогнозії та формування мотивації до змін через техніки мотиваційного інтерв'ювання; розвиток навичок реальної соціальної взаємодії для заміщення віртуальної комунікації; навчання конструктивним копінг-стратегіям для подолання стресу без втечі у віртуальність; впровадження технік зовнішнього та внутрішнього контролю часу (цифровий детокс, техніка «Pomodoro»). Для студентів з важкими формами залежності рекомендовано поглиблену індивідуальну роботу, спрямовану на вирішення глибинних особистісних проблем та корекцію ціннісної сфери.

Таким чином, запропонована система профілактичних та корекційних заходів створює цілісну методологічну базу для роботи психологічної служби ЗВО, спрямовану не на просту заборону використання технологій, а на розвиток адаптаційного потенціалу особистості студента та формування навичок гармонійної взаємодії з цифровим простором.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних факторів формування комп'ютерної залежності у студентської молоді, що дозволило вирішити поставлені завдання та сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити комп'ютерну залежність як специфічну форму адиктивної поведінки, що характеризується прагненням втекти від реальності шляхом зміни психічного стану через фіксацію уваги на віртуальних об'єктах. Встановлено, що студентський вік є сенситивним періодом для виникнення цього розладу через збіг низки факторів: кризи ідентичності, сепарації від батьківської родини, високого академічного навантаження та потреби у самоствердженні. З'ясовано, що віртуальна реальність виконує для молоді компенсаторну функцію, задовольняючи фрустровані потреби у безпеці, спілкуванні та визнанні, які студент не може реалізувати в умовах реального соціального середовища.
2. Емпіричне дослідження виявило, що комп'ютерна залежність у студентському середовищі не є гомогенним явищем, а має складну ієрархічну структуру. Встановлено, що близько половини студентів зберігають адаптивні стратегії взаємодії з цифровим простором. Водночас, тривожною є тенденція, згідно з якою більше третини молоді перебуває у «зоні ризику» (на стадії захоплення), а кожен восьмий студент демонструє ознаки сформованої залежності з клінічними проявами соціальної дезадаптації та психофізіологічного виснаження. Це свідчить про те, що для значної частини молоді межа між інструментальним використанням технологій та патологічною пристрастю є розмитою, а процес адикції носить прогресуючий характер.

3. Ключовим результатом дослідження стало визначення провідного фактору формування залежності. Доведено, що домінування віртуальної активності над реальним життям зумовлене насамперед соціальним компонентом. Для абсолютної більшості залежних студентів інтернет виступає не просто джерелом розваг, а своєрідним «соціальним протезом», що заміщує дефіцит реальних комунікативних навичок та дозволяє долати соціальну тривожність. Віртуальний простір стає безпечним середовищем, де молода людина може конструювати бажаний образ «Я» та отримувати підтримку, якої їй бракує в офлайн-житті. Також вагомим є компенсаторний фактор, що вказує на використання цифрового середовища як механізму ескапізму – втечі від стресу, навчальних проблем та негативних емоційних станів.
4. На основі отриманих даних розроблено та обґрунтовано систему профілактики та психокорекції. Доведено, що ефективна робота з подолання комп'ютерної залежності не може обмежуватися заборонними заходами, а має будуватися на розвитку особистісних ресурсів студента. Стратегія допомоги передбачає зміщення фокусу з віртуального світу на реальний через розвиток комунікативної компетентності, навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту. Впровадження запропонованих рекомендацій, що включають тренінги спілкування, техніки цифрового детоксу та когнітивно-поведінкову корекцію, дозволить студентам сформувати зрілу позицію щодо використання технологій та відновити якість життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. … док. псих. наук : 19.00.07 / Ю. О. Асєєва. – Одеса, 2021. – 532 с.
2. Барладин В.О., Льовкіна О.Г. Соціально-психологічні чинники формування комп'ютерної залежності студентської молоді / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 245–247.
3. Барладин В.О., Льовкіна О.Г. Соціально-психологічні фактори формування комп'ютерної залежності студентської молоді / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 560–562
4. Akbari, M., Bahadori, M.H., Khanbabaei, S., Milan, B.B., Horváth, Z., Griffiths, M.D., & Demetrovics, Z. (2023). Psychological predictors of the co-occurrence of problematic gaming, gambling, and social media use among adolescents. Comput. Hum. Behav., 140, 107589. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107589
5. Avanthika, S., & Anitha, S. (2024). A study to assess the effects of cyber addiction on the selected psychosocial behaviour of nursing students at selected nursing colleges, Chennai. International Journal of Advanced Research, 12(04), 821–830. https://doi.org/10.21474/IJAR01/18620
6. Aziz, N., Nordin, M.J., Abdulkadir, S.J., & Salih, M.M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. Electronics, 10(9), 996. https://doi.org/10.3390/electronics10090996
7. Caplan, S.E., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. Comput. Hum. Behav., 25, 1312–1319. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006
8. Elbilgahy, A.A., Sweelam, R.K., Eltaib, F.A., Bayomy, H., & Elwasefy, S.A. (2021). Effects of Electronic Devices and Internet Addiction on Sleep and

Academic Performance Among Female Egyptian and Saudi Nursing Students: A Comparative Study. SAGE Open Nursing, 7. https://doi.org/10.1177/23779608211055614

9. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
10. Farillon, L.M., Farillon, K.S., & Farillon, E.F. (2022). Computer Games Addiction and Class Performance of Selected Philippine Senior High School Students. Journal of Ultimate Research and Trends in Education, 4(3), 186–201. https://doi.org/10.31849/utamax.v4i3.10292
11. Fischer-Grote, L., Kothgassner, O.D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. Neuropsychiatrie, 33, 179–190. https://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8
12. Hamedi, F., Shaabani, N., Mahdavi, F., Nezamdoust, S., Arshian, S., & Zare Mohammadi, A. (2025). Prevalence of Problematic Internet Use (PIU) After the COVID-19 Pandemic in Iranian Adolescent: A Systematic Review. Journal of Archives in Military Medicine, 13(1), e160299. https://doi.org/10.5812/jamm-160299
13. Iyiola, A.T., Aworeni, E.O., Obasi, J.C., Alukwe, S.I., Abraham, J.A., Kpea, K.C., Ali, A.S., & Olayiwola, Z.A. (2025). From Play to Pathology: Mental Health, Risk Factors, Neurobiological Mechanisms, and Drivers of Gambling Addiction in Adolescents and Young Adults. Path of Science, 11(10), 10001–10009. https://doi.org/10.22178/pos.123-21
14. Jelleli, H., Ben Aissa, M., Kaddech, N., Saidane, M., Guelmami, N., Bragazzi, N.L., Bonsaksen, T., Fekih-Romdhane, F., & Dergaa, I. (2024). Examining the interplay between physical activity, problematic internet use and the negative emotional state of depression, anxiety and stress: insights from a moderated mediation path model

in university students. BMC Psychology, 12. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01736-3

15. Kariyev, A., Orazbayeva, F., Zhunusbekova, A., & Kenzhetaeva, R. (2025). Types of Internet Addiction Among Kazakhstan Students in the Digital Educational Space. Insight: the psychological dimensions of society, 13, 240–259. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-10
16. Kirwan, E.M., Burns, A., O'Súilleabháin, P.S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A. (2024). Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. Adolescent Research Review, 10, 47–67. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4
17. Ko, M.S., Chi, S., Lee, J., Suh, S., & Lee, M. (2023). Altered Functional Connectivity of the Nucleus Accumbens and Amygdala in Cyber Addiction: A Resting State Functional Magnetic Resonance Imaging Study. Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 21(2), 304–312. https://doi.org/10.9758/cpn.2023.21.2.304
18. Larionow, P., & Gabryś, A. (2024). Psychological Characteristics of Students with Passion for Studying. Behavioral Sciences, 14(6), 453. https://doi.org/10.3390/bs14060453
19. Lee, J., Cho, H.G., Moon, B., Kim, S., & Yu, D. (2019). Effects of prolonged continuous computer gaming on physical and ocular symptoms and binocular vision functions in young healthy individuals. PeerJ, 7, e7050. https://doi.org/10.7717/peerj.7050
20. Lei, H., Zhu, C., Wang, Y., Shao, T., Lu, F., & Zhang, C. (2024). Age Differences in the Associations Between Interpersonal Relationships and Short-Form Video Addiction Symptoms: A Network Analysis. Psychology Research and Behavior Management, 17, 4431–4445. https://doi.org/10.2147/PRBM.S486149
21. Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are There Differences in Video Gaming and Use of Social Media among Boys and Girls?—A Mixed Methods Approach. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(11), 6085. https://doi.org/10.3390/ijerph18116085

22. Liang, M., & Yu, X. (2025). Research on the Relationship between Types of Parenting Styles and Internet Addiction among Adolescents. Academic Journal of Management and Social Sciences, 12(2), 79–84. https://doi.org/10.54097/dm2ypn67
23. Marraudino, M., Bonaldo, B., Vitiello, B., Bergui, G.C., & Panzica, G. (2022). Sexual Differences in Internet Gaming Disorder (IGD): From Psychological Features to Neuroanatomical Networks. Journal of Clinical Medicine, 11(4), 1018. https://doi.org/10.3390/jcm11041018
24. Marshall, B., Warburton, W.A., Kangas, M., & Sweller, N. (2024). Internet gaming disorder (IGD) and smartphone addiction: parent intervention trial. Australian Journal of Psychology, 76(1), 2396961. https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2396961
25. Marshall, B., Warburton, W.A., Kangas, M., & Sweller, N. (2025). Internet gaming disorder (IGD) and smartphone overuse in Australian primary school and secondary school children: prevalence and developmental impacts. Current Psychology, 44, 11662–11672. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07975-w
26. Mastrobattista, L., Gomez Perez, L.J., Gallimberti, L., Genetti, B., Andreotti, A., Fassinato, D., Monacis, L., Anselmi, P., Colledani, D., Minutillo, A., & Mortali, C. (2024). Psychosocial risk and protective factors for youth problem behavior are associated with food addiction in the Generation Z. Frontiers in Public Health, 12, 1414110. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414110
27. Mou, Q., Jie, Z., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. BMC Psychology, 12, 190. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7
28. Mudło-Głagolska, K., & Larionow, P. (2023). Passion for Studying and Emotions. Education Sciences, 13(7), 628. https://doi.org/10.3390/educsci13070628
29. Mukti R., Y., & Bustan, R. (2024). The Urge of Parents' Role: The Contributions of Parent and Peer Attachment to Adolescent's Problematic Internet Use (PIU).

Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 9(1), 83–94. https://doi.org/10.33367/psi.v9i1.5138

30. Nogueira-López, A., Rial-Boubeta, A., Guadix-García, I., Villanueva-Blasco, V.J., & Billieux, J. (2023). Prevalence of problematic Internet use and problematic gaming in Spanish adolescents. Psychiatry Research, 326. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115317
31. Olubode, H., Akinyemi, E.O., Omolayo, B.O., Umoru, T., & Olawa, B.D. (2023). Impact of Socio-demographic Factors on Cyber Addiction and Cyberbullying Among Adolescents in Nigeria. Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies, 11(1), 28–38. https://doi.org/10.15294/ijcets.v11i1.69363
32. Reid Chassiakos, Y.L., Radesky, J.S., Christakis, D.A., Moreno, M.A., & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, 138. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593
33. Reiner, I.C., Tibubos, A.N., Hardt, J., Müller, K.W., Wölfling, K., & Beutel, M.E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. European Child & Adolescent Psychiatry, 26(10), 1257–1268. https://doi.org/10.1007/s00787-017-0984-0
34. Romero Saletti, S.M., van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. Journal of psychosocial research, 15(2), Article 10. https://doi.org/10.5817/CP2021-2-10
35. Su, H., Ye, T., Cao, S., & Hu, C. (2024). Understanding the shift to compulsion in addiction: insights from personality traits, social factors, and neurobiology. Frontiers in Psychology, 15, 1416222. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416222
36. Toska, A., Karampelas, K., Fradelos, E.C., Sarafis, P., Papathanasiou, I.V., Koutelekos, I., Petsios, K., Togas, C., Notou, A., & Saridi, M. (2024). Computer and Internet Use Among Children and Adolescents in Greece: Levels of Addiction. Cureus, 16(12), e75942. https://doi.org/10.7759/cureus.75942
37. Toumari, R., Ramezani-badr, F., Bulfone, G., & Amini, K. (2023). Prevalence of social media addiction and its related factors among students of nursing and

midwifery in Iranian context: A cross-sectional study. Journal of Multidisciplinary Care, 12(1), 3–11. https://doi.org/10.34172/jmdc.1132

38. Wang, C., Chan, C.L., Mak, K., Ho, S.Y., Wong, P.W., & Ho, R.T. (2014). Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. The Scientific World Journal, 2014. https://doi.org/10.1155/2014/874648
39. Wang, L., Mu, L., Li, X., Song, P., Pan, Z., Gao, Y., Duan, F., Li, H., Du, W., Song, X., Chen, J., Wang, Y., Zhong, N., Zhang, X., & Jiao, D. (2025). Mediating role of depression and gender in the relationship between daily video games exposure and internet gaming disorder (IGD) among college students. BMC Psychology, 13, 965. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03328-1
40. Wu, A.M., Cheung, V.I., Ku, L., & Hung, E.P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. Journal of Behavioral Addictions, 2(3), 160–166. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006
41. Yakovytska, L., Pomytkina, L., Synyshyna, V., Ichanska, O., & Hordiienko, K.O. (2022). Computer addiction as a new way of personal self-realization of student youth. Journal of Physics: Conference Series, 2288(1), 012040. https://doi.org/10.1088/1742-6596/2288/1/012040
42. Yıldırım Demirdöğen, E., Akıncı, M.A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., Ucuz, I., Abanoz, E., Yitik Tonkaz, G., Çakır, A., & Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: a multi-center study. Frontiers in Psychiatry, 15, 1355759. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355759

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і визначте єдину правильну відповідь, яка найбільш точно відображає Вашу поведінку, зробивши позначку у відповідній клітинці».

Текст опитувальника

№	Запитання	Ніколи (0)	Рідко (1)	Часто (2)	Дуже часто (3)	Завжди (4)
1	Як часто Ви помічаєте свої слова «ще кілька хвилин...», коли знаходитесь за комп'ютером?					
2	Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?					
3	Чи часто Ви реєструєтеся та/або берете участь у форумах, чатах, соціальних мережах?					
4	Як часто Ви знайомитесь в інтернеті?					
5	Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?					
6	Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?					
7	Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтеся дізнатися більше про комп'ютерну техніку?					
8	Як часто Ви уникаєте розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в інтернеті?					
9	Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?					

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

26	Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?					
27	Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті, а не спілкуванню з друзями, родиною?					
28	Чи вважаєте Ви, що покупки через інтернет вигідніші?					
29	Чи часто ви звертаєтеся до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?					
30	Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?					
31	Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?					
32	Чи часто Ви замислюєтеся, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?					
33	Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання інтернету, коли «зависає» комп'ютер або «збоїть» програма?					
34	Чи часто Ви перед виконанням завдань з навчання або роботи намагаєтеся вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?					
35	Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?					
36	Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору, а не комп'ютеру?					
37	Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет або комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?					
38	Чи часто Ви кажете неправду про себе в інтернеті?					
39	Як часто Ви волієте спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?					
40	Як часто Ви намагаєтеся безуспішно зменшити час, що проводиться за комп'ютером?					
41	Чи часто Ви замислюєтеся про можливості комп'ютерних ігор,					

	інтернету для досягнення життєвих цілей?					
42	Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою на комп'ютері?					
43	Як часто страждає Ваше навчання (робота) через інтернет чи комп'ютер?					
44	Чи часто Ви переконуєтеся, що в сучасному світі всюди потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?					
45	Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?					
46	Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо завершити розпочату на комп'ютері справу?					
47	Як часто Ви перериваєте листування або не починаєте спілкування в інтернеті з нецікавими для Вас людьми?					
48	Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?					

Обробка результатів

Бали з усіх запитань підраховуються з розрахунку:

«ніколи» – 0 балів;

«рідко» – 1 бал;

«часто» – 2 бали;

«дуже часто» – 3 бали;

«завжди» – 4 бали.

Максимально можливий бал – 192, мінімальний бал – 0.

Інтерпретація результатів

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

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

64-128 балів – середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо, стадія «захоплення»);

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

Аналіз за шкалами (компонентами залежності)

Компенсаторний компонент (комп'ютерна залежність як атарактична залежність; втеча від проблем; пошук емоційної стабільності у віртуальності):

Запитання: 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.

Соціальний компонент (розміщення інтересів та життєвих пріоритетів у віртуальному просторі; спілкування в мережі; плани, пов'язані з комп'ютером):

Запитання: 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.

Надціннісний компонент (ступінь поглинання особистого простору комп'ютером; витрати часу, здоров'я, грошей):

Запитання: 1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44.

ДОДАТОК Б

Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (автори: Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Больбот)

Інструкція: «Вам пропонується 11 запитань та кілька варіантів відповіді на кожне з них. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, що відображає Вашу думку, і зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка. Не витрачайте багато часу на обмірковування відповідей, давайте ту відповідь, яка першою спадає на думку».

Текст опитувальника

№ з/п	Запитання	Рідко (1)	Ніколи (2)	Часто (3)	Дуже часто (4)
1	Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (у мережі)?				
2	Як часто Ви відчуваєте смак задоволення від думок про перебування за комп'ютером (у мережі), розмірковуючи про те, як опинитеся за комп'ютером, відкриєте певний сайт, знайдете певну інформацію, заведете нові знайомства?				
3	Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (у мережі) або витрачати все більше грошей для того, щоб отримати ті самі відчуття?				
4	Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (у мережі)?				
5	Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, дратівливість або порожнечу поза комп'ютера (поза мережею)?				
6	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер (у мережу) для покращення настрою чи уникнення життєвих проблем?				
7	Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками та навчанням через часту роботу за комп'ютером (перебування в мережі)?				
8	Як часто Вам доводиться брехати, приховувати від батьків або сім'ї кількість часу, проведеного за комп'ютером (у мережі)?				
9	Як у вас виникає загроза втрати дружніх та/або сімейних відносин, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (перебуванням у мережі)?				
10	Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння і болі в кисті руки, болі в спині,				

	сухість в очах, головні біль; нехтування особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?				
11	Як часто Ви помічаєте порушення сну чи зміни режиму сну у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (у мережі)?				

Обробка результатів

Кожне запитання має 4 варіанти відповіді, які оцінюються наступним чином:

«ніколи» – 1 бал;
«рідко» – 2 бали;
«часто» – 3 бали;
«дуже часто» – 4 бали.

Максимальний бал за єдиною шкалою методики становить 44 бали. Усі запитання рахуються в прямих значеннях. Обчислюється сума балів за всіма 11 пунктами.

Інтерпретація результатів

На основі отриманої суми балів визначається стадія формування комп'ютерної залежності:

Менше 16 балів – ризик розвитку інтернет-залежності відсутній (0).

16-22 бали – стадія захоплення («атачмент», прилипання до залежності). На цьому етапі реабілітаційні та профілактичні заходи дадуть найбільший ефект.

23-37 балів – I стадія залежності. Необхідне проведення цілеспрямованих психокорекційних заходів.

38 балів і більше – II стадія залежності. Стан, що межує з клінічною патологією; необхідне проведення комплексних лікувальних заходів.

ДОДАТОК В

Тест для діагностики Інтернет-залежності (автор: К. Янг / Internet Addiction Test – IAT)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих нижче запитань і визначте єдину правильну відповідь, зробивши позначку у відповідній клітинці. Оцінюйте, наскільки часто зазначені ситуації виникають у Вашому житті».

Текст опитувальника

№ з/п	Запитання	Ніколи (1)	Дуже рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Завжди (5)
1	Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?					
2	Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?					
3	Чи відчуваєте Ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?					
4	Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?					
5	Чи проводите Ви в мережі більш, ніж 3 години на день?					
6	Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?					
7	Чи завантажуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?					
8	Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
9	Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
10	Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?					

11	Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?					
12	Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?					
13	Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?					
14	Чи спостерігався у Вас хоч раз оніміння та болі в кисті руки?					
15	Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?					
16	Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?					
17	Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?					
18	Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?					
19	Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?					
20	Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?					

Обробка результатів

Відповідь на кожне запитання оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів:

«ніколи» – 1 бал;
«дуже рідко» – 2 бали;
«іноді» – 3 бали;
«часто» – 4 бали;
«завжди» – 5 балів.

Загальний результат обчислюється шляхом додавання балів за всіма 20 запитаннями. Мінімальна сума – 20, максимальна – 100 балів.

Інтерпретація результатів

На основі отриманої суми балів визначається ступінь впливу інтернету на життя респондента:

20-29 балів – Залежність відсутня. Ви повністю контролюєте своє використання Інтернету.
30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена. У Вас можуть виникати окремі проблеми з контролем часу, але вони не мають системного характеру.
50-79 балів – Значний вплив мережі. Інтернет здійснює суттєвий вплив на Ваше життя, викликаючи проблеми у навчанні, роботі чи спілкуванні. Рекомендовано звернути увагу на тайм-менеджмент.
80-100 балів – Високий рівень залежності. Використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Вам необхідна професійна допомога психолога для подолання залежності.