

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
ПРАЦІВНИКІВ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «УКРАЇНО-
РУМУНСЬКИЙ БІЗНЕС ЦЕНТР»**

Магістерська робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 612
спеціальності 053 Психологія
Русу Людмила

Керівник: к.філ.н., доц. Чуйко Г.В.

Рецензент:
к.псих.н., доц. Колтунович Т.А.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2022

ЗМІСТ

1. Вступ.....	3
2. Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження Інтернет-залежності в психології.....	6
1.1. Поняття про залежність та її види.....	6
1.2. Інтернет-залежність: поняття та особливості.....	15
3. Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей Інтернет-адикції працівників громадської організації «Українсько-румунський бізнес центр».....	32
2.1. Опис методик, використаних у дослідженні.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
4. Висновки.....	66
5. Список використаної літератури.....	70

ВСТУП

Сучасне українське суспільство упевнено продовжує розвиватися за інформаційним типом, що передбачає не лише цінування потрібної, важливої й актуальної інформації, але й щоразу більше її використання; це поєднується з поступовим, активним і прогресивним розвитком інформаційних технологій. У такій ситуації особливої ролі у житті соціуму загалом та багатьох людей зокрема набуває віртуальний простір Інтернету, який цінується більшістю людей перш за все саме як невичерпне джерело інформації. Додамо, що постійні користувачі Мережі знайшли в ній також інші позитивні якості та можливості.

Тоді як в наукових дослідженнях відзначається щорічне зростання кількості осіб, які постійно приєднуються до Мережі, як і числа тих, хто потрапив до Інтернет-адикції, особливо це стосується підлітків та молоді.

У ситуації нашого життя, об'єктивно зумовленій спочатку впливом COWID-19, а пізніше – війною в Україні, Інтернет став використовуватися ще інтенсивніше, зокрема, як засіб навчання (передачі та отримання інформації). У такий спосіб час перебування багатьох людей в Інтернет-мережі значно збільшився, а інтенсивність пошуків інформації в Інтернеті значно зростає. Проте надмірне використання Інтернету не завжди корисне, воно може зумовити розвиток у людини залежності від Мережі.

Інтернет-залежність (Інтернет-адикція) у психології переважно тлумачиться як непереборне і нав'язливе бажання людини використовувати Інтернет, зайти в Мережу, не контролювати час перебування в ній, та патологічну нездатність вчасно вийти з віртуального простору.

Проблема Інтернет-залежності виникла порівняно недавно, проте до сьогодні захопила багатьох дослідників, однак досі продовжує бути актуальною, особливо зважаючи на обставину, що кількість Інтернет-залежних з року в рік зростає, та потребує подальшого вивчення.

Зокрема, до дослідження, вивчення й аналізу проблеми Інтернет-залежності зверталися такі науковці, як К.Янг, С.Чен, О.Є.Войскунський, Ф.А. Саглам, О.Б. Сіматова, Р.Девіс, М.А. Дергач, В.О.Левченко, В.О. Бурова, Л.Й. Гуменюк, Б.Мандель, Л.Н. Юр'єва, С.Н. Єнікополов, В.А. Лоскутова, Ю.В. Вінтюк, О.В. Камінська, О.В. Максим, О.В. Камінська, О.С. Мартинова, Я.В. Шугайло та багато інших. Проте проблема і зараз не втрачає актуальності та цікавості для багатьох дослідників.

Об'єктом нашого дослідження є явище Інтернет-залежності.

Предмет аналізу – психологічні особливості Інтернет-адикції працівників громадської організації «Українсько-румунський бізнес центр».

Мета магістерської роботи – теоретично проаналізувати різні аспекти розуміння Інтернет-залежності в психології та емпірично дослідити психологічні особливості Інтернет-залежності працівників, зосередившись на їх типах ставлення до інших людей та сприйнятті життя загалом.

Для того, щоб досягти мети роботи, потрібно розв'язати такі основні завдання:

- проаналізувати наукову психологічну літературу, що стосується проблематики роботи;
- дослідити розуміння поняття залежності в психології;
- схарактеризувати поняття, види, стадії й особливості Інтернет-адикції;
- провести емпіричне дослідження проявів Інтернет-залежності у працівників громадської організації, проаналізувати й узагальнити його результати у висновках.

Гіпотезою дослідження є наукове припущення про існування взаємозв'язку між Інтернет-залежністю особистості і типом її ставлення до інших людей та сприйняття ними життя в цілому.

У дослідження використовувалися такі методики:

- методика діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі;

- тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг (в перекладі та модифікації В.А. Бурової);
- оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory);
- тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної;
- тест на залежність (адикцію). Методика діагностики схильності до 13-ти видів залежності, Г.В. Лозової;
- тест Інтернет-залежності С.Чена (S.-H. Chen) (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова;
- аналіз даних здійснювався за допомогою методів описової статистики (відсотки, середні) та кореляційного аналізу за Ч.Пірсоном (Pearson r).

Структура роботи. Ця магістерська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаної літератури. Дослідження проілюстровано 7-ма таблицями та 6-ма рисунками. Загальний обсяг роботи становить 75 друкованих сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття про залежність та її види

Перш, ніж аналізувати Інтернет-залежність, варто охарактеризувати саме поняття залежності.

По-перше, варто зазначити, що залежна поведінка (аддиктивна) є найбільш поширеним у суспільстві проявом девіантної поведінки, і проявляється вона у прагненні людини втекти від реальності шляхом вживання певних психоактивних речовин (аддиктивного агента) або зосередженні своєї уваги на певних специфічних видах діяльності з метою зміни стану своєї свідомості та підтриманні бажаних емоцій [40]. При цьому аддиктивна поведінка вважається способом пристосування людини до важких чи суб'єктивно нестерпних умов життя. Це серйозна психологічна проблема, що містить багато різних аспектів і передбачає негативні наслідки для особистості, її психіки та організму.

Згідно психологічного словника [12], залежність (аддикція, з англ. addiction – схильність, згубна пристрасть, звичка) трактується як потреба людини здійснювати певні дії, не зважаючи на їх можливі наслідки, що має нав'язливий характер; у результаті появи патологічної залежності людина стає рабом власної пристрасті та звички [40]. При цьому в процесі розвитку аддикції людина все більш толерантно сприймає об'єкт своєї залежності, потребуючи його постійно у все більш значному обсязі та поступово втрачаючи контроль за частотою та тривалістю звернення до нього, скільки задоволення від об'єкта залежності, володіння ним, зменшується. У випадку ж припинення цього залежна людина переживає негативні емоції (депресивні та тривожні стани), що «заставляють» її знову повернутися до об'єкта залежності.

Енциклопедія [13] тлумачить психологічну залежність як зміну проявів психічних процесів та поведінки людини, що має системний (загальний)

характер та виявляється у непереборному бажанні чи гострій потребі в об'єкті залежності чи певній дії, що сприймається людиною як відчуття задоволення та зняття психологічної напруженості та переживається нею як ейфорично змінений стан свідомості. При цьому зазначається, що саме поняття залежності психологія «взяла» у медицини.

Дж.Холліс під психологічною залежністю розумів явище рефлексивної поведінки людини, яка прогресує постійно та проявляється у підпорядкуванні чому-небудь, коли рівень переживання нею стресу швидко знижується [50, с.92].

Це прояв девіантної поведінки особистості, аддиктивної поведінки (аддикції), що базується на певному способі втечі від реальності, реального життя шляхом зміни стану власної свідомості [56].

Отже, аддикція проявляється в нав'язливому, надміру сильному бажанні (прагненні) людини вчиняти дії, що можуть привести до зміни стану її свідомості, до розслаблення, появи почуття задоволення, що заспокоює людину. Цей стан вирізняється серед інших патологічною силою потреби, яку людина відчуває необхідність задовольнити і в цей час не здатна займатися нічим іншим, навіть у думках [49].

Аддиктивна девіантна поведінка проявляється у формуванні у людини бажання та прагнення піти від реальності способом штучної зміни свого психоемоційного стану та підтримування певних емоцій шляхом уживання певних препаратів чи зосередженості на особливих видах діяльності. Вона завжди має вибіркового, суб'єктивного для людини характер [40].

На думку О.Л. Христук, аддиктивна поведінка є видом девіації поведінки, яка проявляється як прагнення людини втекти від реальності, що не задовольняє її, шляхом зміни стану своєї психіки, вживаючи певні речовини чи змінюючи поведінку, фіксуючись на певному об'єкті. Це стан свідомості, що проявляється як залежність від певного об'єкта чи дії та неможливості змінити чи припинити її здійснення [51].

Л.М. Доддс вважає, що залежність є компульсивного характеру активність, що визначається інтенсивним проявом і постійною, нестримною наполегливістю, навіть частковою втратою его; тобто підкреслює невідповідність аддиктивної поведінці нормі [8, с.232].

Науковці вважають, що аддиктивна поведінка властива кожній людині певною мірою, проте проблемою вона стає, коли аддикція з «нормальної» перетворюється на патологічну залежність [40].

Початково поняття залежності використовувалося для характеристики осіб, що відчували хворобливий потяг до переважно різних хімічних речовин, проте пізніше його тлумачення розширилося; при цьому залежність частіше ділилася на психологічну (основними видами її є поведінкова залежність та технологічна, що передбачає зміну психологічного стану людини завдяки якомусь технічному засобу (до прикладу – комп'ютеру)) та фізичну (потреба організму чи його систем у певних речовинах для свого нормального функціонування) [34]. Додамо, що, згідно Ц.П. Короленко, залежність тлумачиться як прояв деструктивної поведінки, що виражається у прагненні людини втекти від реальності, яка не задовольняє вимоги особистості, завдяки зміні свого психічного стану та фіксації на інших предметах чи явищах [20].

Отже, головним мотивом аддиктивної поведінки є зміна людиною свого актуального емоційного стану, що не задовольняє людину, на бажаний.

Зазначимо, що в психології поняття «залежності» та «аддикції» використовуються науковцями як синоніми, ми також схильні вважати їх позначенням одного і того ж явища, тому використовуватимемо їх як взаємозамінні поняття, синонімічні за змістом.

Проте окремі науковці схильні розрізняти поняття «залежності» та «аддикції», наголошуючи на відмінностях між ними. Так, Т.В. Созаєв наголошує, що варто розрізняти ці поняття. «Залежність», на думку науковця, означає, що людина схильна покладатися на певну річ (явище, об'єкт, речовину), її використання, щоб продовжувати нормально функціонувати, і уникає того, щоб цю річ не використовувати. У цьому випадку речовиною

можуть бути лікарські препарати, які пацієнт змушений приймати для полегшення свого стану. Наприклад, якщо у людини болить голова, вона потрапляє у залежність від прийому знеболювальних, щоб нормалізувати свій стан; якщо в неї депресія – від антидепресантів тощо. Тобто це залежність, але не аддикція. Тоді як аддикція, вважає науковець, і наголошує, що таке розуміння належить в Науково-дослідному інституту США, це стан, що характеризується «компульсивним пошуком» потрібного об'єкта аддикції та його використанням (вживанням), не зважаючи на можливі шкідливі наслідки. Тоді залежність не становить проблеми для людини, оскільки не передбачає негативні чи шкідливі наслідки для неї чи її здоров'я, тоді як аддикція має значні негативні наслідки для здоров'я та благополуччя людини, її життя; крім того, аддикція передбачає, на відміну від простої залежності, нав'язливу потребу / необхідність людини вживати чи використовувати об'єкт залежності всупереч можливим негативним наслідкам для неї [42].

Залежність передбачає психічний (обсесивний) потяг до певного об'єкта, що став об'єктом залежності, що виражається в тому, що людина думками завжди поряд з об'єктом аддикції, коли ж це насправді стає можливим, в неї поліпшується настрій, який перетворюється на незадоволеність за умови відсутності об'єкта аддикції. Тобто психологічна залежність переш за все відображається на емоціях людини, її переживаннях, фоні її настрою. Крім того, така залежність виникає і проявляється хвилеподібно: вона підсилюється (на гребені хвилі), коли об'єкт залежності тимчасово недоступний, і буде мало виражена, якщо її можна швидко задовольнити. Зважаючи на те, що аддикція створює можливість втечі від реальності, вона загострюється у випадку негативних переживань людини [39,с.85].

Залежність, як зазначають науковці, вимагають від людини цілковитого послуху, сприяючи її задоволенню та зменшенню напруженості. Залежна людина є рабом власної пристрасті, втрачаючи власну волю і відчуття реальності та позбуваючись можливості вибору. Проте залежність не можна

вважати простою звичкою людини, адже її наслідки можуть бути небезпечними для людини [8, с.235]. Аддикція з часом починає не просто втручатися в життя людини, але й намагається керувати ним і нею, адже людина не може їй протистояти [21].

Отже, в аддикції, зосереджуючись на її об'єкті (у кожному разі специфічному, який відповідає потребам організму особи), людина завжди намагається втекти від реальності. На думку Н.Пезешкіана, можливі такі види втечі людини від реальності: «у тіло», «в роботу», «в контакти чи у самотність» та «втеча у фантазії». Якщо людина, тікаючи від реальності, обирає тіло, то змінює свою повсякденну діяльність та зайнятість зосереджуючись суто на власному психофізичному задоволенні (вона може захопитися пошуками сексуального задоволення чи проблемами власного оздоровлення, психофізичним відновленням і відпочинком чи власною фігурою і зовнішністю); тікаючи в роботу, людина починає ігнорувати всі інші аспекти життя, перетворюючись на трудоголіка. Якщо людина змінює своє ставлення та сприйняття спілкування, вона може або перетворити спілкування на першочергову свою потребу, практично життєво необхідну, або кількість своїх контактів звести до мінімуму, «закрившись» від світу. У випадку, коли людина тікає у фантазію, вона замість того, щоб діяти, реалізуючи якісь задуми, віддається роздумам про те, як би могло бути, якщо б... [35].

У структурі аддикції Д.Менделевич розрізняє два компоненти: звичку та емоційну залежність людини. При цьому звичка позначає дії людини з реалізації нею своєї залежності, які стали типово-звичними для неї у цьому контексті [8, с.233], забезпечуючи прояв залежності суто технічно. Тоді як тоді, коли проста звичка перетворюється на некеровану пристрасть людини, її одержимість об'єктом звички, вона стає залежністю, здатною подавляти навіть колишні звички людини. Емоційна прихильність до об'єкта залежності піднімає його в очах людини на певний вищий щабель, засновуючи суб'єктивне ставлення людини до нього, в результаті чого він набуває особистісного характеру. Отже, підсумовує вчений, аддиктивна поведінка

проявляється як прагнення людини втекти від непривабливої реальності шляхом зміни свого психічного стану та обмежуючись лише одним видом діяльності.

Важливою ознакою аддиктивної поведінки Є.П. Ільїн вважає її циклічність, що проявляється у постійній зміні фаз перебігу цієї поведінки: спочатку з'являється внутрішня готовність людини проявити таку поведінку, поєднана насправді з розумінням що така поведінка не є соціально схвальною. Людину цікавить певний об'єкт, який стане надалі об'єктом її аддикції. Далі бажання його спробувати посилюється, через що людина починає відчувати певний рівень напруги: людина прагне отримати певний об'єкт. Отримавши об'єкт аддикції, людина переживає певні позитивні (різного рівня) емоції. Наступною фазою аддиктивної поведінки є внутрішнє розслаблення людини, за якою слідує фаза ремісії (заспокоєння, відсутності напруженості). А далі цей цикл повторюється, причому ступінь його вираженості (прояву) та частота повторень є індивідуальною для кожної людини, а стадія тривалості ремісії – також [14].

Тут також виділяються певні **види** залежності, такі як залежність від: психоактивних речовин (алкоголь, тютюн, наркотики), азартних ігор (лудоманія або гемблінг), роботи (трудоголізм), екстремальних (кризових) ситуацій (адреналінова залежність), комп'ютерна залежність (що об'єднує залежність від Інтернету загалом, комп'ютерних ігор, соціальних мереж (спілкування в них), порносайтів, програмування тощо), залежність стосунків, від їжі, накопичення (речей, грошей тощо) [9].

О.Б. Сіматова виділяє види аддикції відповідно до об'єктів залежності, а саме: хімічну залежність (від тютюнопаління та вживання алкоголю до залежності від психоактивних лікарських препаратів); порушення харчової поведінки (булімія, анорексія, голодування тощо); сексуальні залежності різного типу; гемблінг – залежність людини від азартних ігор; релігійна поведінка (до прикладу, фанатизм) [40].

Л.Й. Гуменюк вирізняє такі групи аддикції: субстанціональні аддикції (харчова залежність, алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія) та процесуальні аддикції (гемблінг (залежність від комп'ютерних азартних ігор), накопичення грошей, трудовоголізм, Інтернет-залежність, релігійна залежність тощо) [9].

Науковці виділяють досить великий перелік факторів, що впливають на виникнення залежності та залежної поведінки особистості: нестабільність соціальної та політичної ситуації в країні, неправильний стиль виховання дитини в сім'ї разом з неблагополучною поведінкою батьків дитини, наявність дитячої травми чи генетичної схильності людини до аддиктивної поведінки; слабкий тип нервової системи людини, проблеми з психічним і розумовим розвитком особистості, відсутність у неї захоплень у житті, слабкий емоційно-вольовий розвиток особистості, її схильність до переживання негативних емоційних станів, проблеми з навчальною діяльністю, в сім'ї, особистому житті різні за походженням і проявами тощо [21].

Факторами ризику появи залежності в особистості виступають такі, як: соціальні фактори (наявність передумов для прояву девіації), індивідуальні (індивідуально-психологічні особливості особистості, її вік, стать, тип нервової системи тощо), вікові (підлітковий вік, зокрема, вважається найбільш чутливим щодо розвитку аддикції), біологічні (до прикладу, спадкова схильність); вплив соціальної групи, до якої належить людина [40].

Проте більшість науковців сходяться на думці, що головним фактором формування залежності є особливості сім'ї, в якій виховується людина, те, як поведуться і чим займаються батьки дитини. Зокрема, людина, яка в дитинстві пережила психічну травму, тривалі дистреси може бути схильною до формування залежності [40].

Усі види залежності мають спільні **ознаки**: об'єкт залежності володіє для людини велику цінність, володіння ним зумовлює відчуття задоволення, що межує з переживанням ейфорії, до нього поступово звикають, неможливість ним володіти спричинює абстиненцію (негативні емоції та стани), провокує

конфлікти з оточенням, бажання повернути собі об'єкт залежності; зумовлює зміну життєвого стилю, цінностей та пріоритетів особистості, внаслідок чого погіршується діяльність усіх сфер життя людини, починаючи зі здоров'я та проявляючись у соціальному спілкуванні; аддиктивна поведінка є неусвідомлюваною, імпульсивною (навіть у випадку звернення на неї уваги оточуючих) та компульсивною (час від часу повторюється) [56].

О.Б. Сіматова виділяє дещо інші ознаки аддикції: 1) залежна поведінка особистості проявляється обов'язково у варіанті стійкого прагнення людини змінити свій емоційний стан, на шляху до досягнення чого вона не здатна контролювати себе та свої дії; 2) вона є тривалим і безперервним процесом, а не раптовим явищем, залежним від індивідуальності залежної людини; 3) аддикція схильна проявлятися циклічно, повторюючись з певною частотою; 4) вона не обов'язково стає причиною захворювання чи смерті людини, проте впливає на соціальну адаптацію (адаптованість) особистості, змінюючи особистість людини [40].

На нашу думку, до ознак залежності варто додати те, що у залежної людини реальні міжособистісні стосунки з іншими людьми втрачають значення, оскільки задоволення від спілкування вона перестає отримувати, тоді як на перше місце виходить її ставлення до предмету її залежності, причому в процесі формування залежності її об'єкт, який спочатку представляв собою засіб (втечі від реальності), до кінця формування залежності він перетворюється вже на мету. Усе це не може не відбиватися на оточуючих залежного людях, які спочатку можуть виражати аддикту своє невдоволення його поведінкою та ставленням, а потім – конфліктувати з ним з цього приводу.

У розвитку будь-якої залежності виділяються чотири основні *стадії / етапи* (легкої, практично майже нормальної поведінки, до тяжких форм залежності, що проявляються і на фізіологічному рівні): 1) виявлення аддиктивного об'єкта та його позитивно-ейфоричної дії на людину, зосередження на ньому та позитивному стані від його використання;

переживання емоційного підйому через певні дії чи використання певної речовини; 2) етап появи «аддиктивного ритму» - цілеспрямоване використання об'єкта залежності, надання йому надцінного значення у житті людини за рахунок інших сфери життя особистості, що перетворюється на певний ритм, пов'язаний з періодичністю звертання особистості до аддиктивного об'єкта; 3) подолання проблем і стресів шляхом активного використання об'єкта залежності, залучення його як засобу позбутися негативних переживань людини, в результаті чого аддиктивна поведінка перетворюється на складову особистості, стаючи типовою та стереотипною формою її поведінки – реагування на несприятливі, стресові чи критичні обставини життя; 4) домінування аддиктивної поведінки у житті людини, ігнорування реальності, її проблем, відхід від неї, розрив міжособистісних стосунків [40; 56]; 5) катастрофа – стан людини стає надто несприятливим, а сама аддикція не дає людині такого задоволення, як раніше, навіть може не торкатися змін настрою людини на ейфоричний. Людина може стати апатичною чи депресивною, а її стан на цьому етапі розвитку аддикції вважається практично незворотним, оскільки з людиною в такому стані важко, або ж навіть неможливо контактувати [40].

Науковці також визначили різні існуючі в психології моделі аддиктивної поведінки: вона може бути / вважатися наслідком моральної недосконалості, порушень чи бездуховності людини; проявом захворювання яке потребує відповідного лікування та допомоги спеціаліста; сукупністю різних симптомів (проявів), що являють собою звички, що виявляються у поведінці особистості; з погляду психоаналітиків, аддиктивна поведінка є результатом порушення особистісного розвитку людини; системно-особистісний підхід до тлумачення цього явища вважає, що аддиктивна поведінка є наслідком збою життєвих функцій і ціннісних орієнтирів особистості; нарешті, комплексна біо-соціальна модель залежності розуміє її як наслідок порушення функціонування у співвідношенні складових системи «соціум-особистість-організм», розглядаючи різні аспекти появи та розвитку аддикції [40].

Учені виділяються також певні психологічні особливості осіб, схильних до прояву аддиктивної поведінки:

1. Вони погано переносять щоденні життєві труднощі, проте здатні подолати стресову ситуацію.
2. У них є комплекс неповноцінності, який приховується ними за демонстрацією комплексу переваги.
3. Вони бояться глибоких емоційних контактів, проте зовні приязні.
4. Намагаються не видавати правду.
5. Схильні до того, щоб звинувачувати інших, навіть будучи переконані, що ті невинуваті.
6. Не беруть на себе відповідальність, приймаючи рішення.
7. Їх поведінка стереотипна, повторювана, без яскравої індивідуальності.
8. Залежні – ця характеристика для такої особистості є базовою.
9. Тривожні [40].

1.2. Інтернет-залежність: поняття та особливості

Спочатку варто зазначити, що дослідження нового виду залежності почалося не так давно: у 1994 році в США американських науковців зацікавили люди, які стали залежними від перебування в мережі Інтернет. Вчені розробили опитувальник для їх виявлення. Однак поява самого поняття Інтернет-залежності, аддикції з'явилося двома роками пізніше [56]. У 2000-х роках китайські науковці запропонували вважати Інтернет-залежність хворобою, навіть розробили її визначальні критерії, проте західні та європейські вчені продовжують трактувати Інтернет аддикцію як реалізацію нав'язливої потреби людини, що втілюється в її звиканні до перебування в Інтернет-просторі; як один з варіантів психологічної залежності [56].

На думку багатьох науковців [56], Інтернет-залежність проявляється у вигляді порушення поведінки людини внаслідок надмірного використання комп'ютера та / чи Інтернет-мережі, незалежно від того виду діяльності, який людина виконує в Інтернет-просторі: шукає потрібну інформацію, спілкується в мережі, задіяна в одній з ігор, шукає заборонені сайти тощо. За суттю, це нав'язлива ідея чи гостра потреба (її необхідно задовольнити) людини, що повторюється час від часу (є компульсивною) і реалізується в бажанні увійти у віртуальний простір та небажанні його покидати, виходити з мережі; додамо, що частіше, особливо на початкових етапах її формування, залежність від Інтернету людиною не усвідомлюється, а пізніше – вона уже не визнає, що залежна.

Науковці відзначають, що початково ті прагнення людини, що пізніше викликають в неї появу Інтернет-залежності є позитивними, проте пізніше Інтернет-аддикція приводить до деградації особистості та проблем з її соціалізацією та формуванням соціальних стосунків [40]. Інтернет-залежність – це не хімічна залежність людини, тому вона не може перерости у фізичну залежність та не приводить до руйнації її організму, на відміну від хімічних залежностей. Проте час її формування, порівняно з іншими видами залежності, дуже скорочений – від півроку до року [41, с.134].

Науковці зазначають, що можна визначити три основні види діяльності людини в Інтернет-мережі, незважаючи на те, що у віртуальному світі людина може продемонструвати різноманітні види своєї активності. Це такі види, як: ігрова діяльність, пізнавальна та комунікативна. І саме відповідно до них в Інтернет залежної людини відбуваються особистісні зміни: так, захоплення людини пізнанням у Мережі може перетворитися, за наявності у неї відповідних здібностей, на хакерство; захоплення іграми (комп'ютерними чи в Інтернет-мережі) здатне перетворитися на ігрову залежність; захоплення людини спілкуванням в Інтернеті та його можливостями здатне стати Інтернет-аддикцією. При цьому спілкування може здійснюватися як з одною людиною, так і з багатьма, в режимі одночасності, реального часового виміру (чат) та

послідовності, з відтермінуванням відповіді (до прикладу, електронна пошта); бути анонімним (з різним ступенем) чи неанонімним [40].

О.Б. Сіматова зазначає, що, з погляду психології, взаємодія людини та електронної Мережі, системи інформатики, відбувається шляхом перетворення діяльності завдяки її опосередкування знаковими системами [40].

Згідно Л.Й. Гуменюк, Інтернет-залежність проявляється у вигляді деструктивної поведінки, як реалізація прагнення людини позбутися ситуації фрустрації завдяки корекції свого психічного стану та самопочуття шляхом зосередження уваги на тому, що відбувається у віртуальній реальності [9,с.14].

Вчені також виділяють певні (три) стадії її розвитку. На першій стадії розвитку майбутньої Інтернет-аддикції розлад (поведінки та психіки людини) є мінімальним, легким: вона просто щиро захоплена комп'ютером, Всесвітньою електронною мережею і їх можливостями, знайомлячись з якими, перестає звертати увагу на інші речі, повсякденні, на кшталт спілкування з родиною та друзями, виконання повсякденних обов'язків. Проте уже на цій стадії користувач Мережі намагається приховати від оточуючих, скільки саме часу він проводить в Інтернет-просторі. Друга стадія починається посиленням і загостренням проявів симптомів залежності від Інтернету: якщо з тих чи інших причин віртуальний простір виявляється недоступним для людини, стан її свідомості, її переживання зміняться на негативні, схожі на абстинентний синдром у справжнього наркомана: погіршується увага, оскільки з'являються неконтрольовані думки та небажані роздуми, значно знижується працездатність людини, порушується режим сну та їжі, збільшується вживання психостимуляторів типу чаю чи кави, куріння цигарок чи вживання алкоголю. Це може супроводжуватися психосоматичними розладами: головним і спинним болем, змінами тиску тощо. Третьою стадією формування в людини Інтернет-залежності вважають прояв соціальної дезадаптованості особистості: людина для спілкування зокрема та вирішення своїх проблем загалом переміщується у віртуальний простір, практично постійно знаходиться он-лайн, «ковзаючи» від одного сайту чи чату до іншого. Поза Мережею –

почувається незатишно, депресивно, незадоволено. В реальному житті це може провокувати конфлікти з оточенням людини [41].

Інтернет-залежність – це психологічна залежність людини від Інтернет-мережі, пов’язана з її непереборним бажанням зайти в Інтернет та нездатністю (неможливістю) її заставити себе вийти з нього та відключитися від нього. Це ситуація, коли розради своїм проблемам, негативним емоційним станам та переживанню стресу людина шукає не в дійсності, не в реальному житті, а у віртуальному просторі. В час перебування в Мережі людина може забути про час, необхідність їсти чи спати, тим більше – спілкуватися з близькими. Англійською Інтернет-аддикція виражається як Internet Addiction Disorder (IAD). Цей термін («Інтернет-залежність») у 1996 році запропонував науці А.Голдберг, в подальшому розробивши перелік критеріїв, що визначають цей вид залежності. А.Голдберг трактував залежність людини від Інтернет-мережі як «непереборне бажання користуватися Інтернетом», яке завершується дуже негативним наслідками у побутовій, навчальній, психосоціальній та інших можливих сферах життя та діяльності особистості [58]. Інші науковці (зокрема, К.Янг, якою написана книга «Caught in the Net» («Пійманий Мережею», що викликала спочатку – бурхливі дискусії та недовіру, а пізніше – розуміння та схвалення)) досліджували специфіку Інтернет простору, з одного боку, та психологічні особливості, що роблять людину схильною до Інтернет аддикції, - з іншого [56]. А канадський психолог Р.Девіс запропонував власний термін для пояснення цього явища: «патологічне користування Інтернетом», намагаючись відрізнити це поняття від інших «залежностей» та розуміючи під ним нездатність людини контролювати те, як і скільки вона використовує Мережу та наслідки цієї залежності у вигляді різних порушень поведінки людини [10].

Згідно з американським психологом і експертом з Інтернет розладів К.Янг, яка здійснила ґрунтовний аналіз проблем, що виникають у поведінці людей, які тривалий і неконтрольований час проводять у Мережі, дійшла висновку, що Інтернет-залежність проявляється у вигляді хворобливого бажання людини постійно бути у віртуальному просторі, нездоланного

прагнення володіти постійним доступом до Мережі, мати можливість туди повернутися, та у переживанні дискомфорту, психоемоційного напруження та стресу при відсутності можливості це зробити [41].

К.Янг [56] вважає, що розуміння Інтернет-залежності містить п'ять основних аспектів (складових або видів), таких як: 1. Кіберсексуальну залежність – підліток в період статевого дозрівання віддається на анонімний пошук інформації про це та всі питання, які його цікавлять у цьому аспекті, в Інтернеті; відвідування порносайтів, закритих груп, спілкування в них. 2. Пристрасть (схильність) до віртуальних знайомств – особливо у випадку, коли підлітку (людині) важко познайомитися з кимось поза Мережею, в реальному житті, до прикладу, через занижену самооцінку чи невпевненість у собі, через страх бути відкинутим чи незрозумілим, тому простіше завести розмову (знайомство) з кимось он-лайн, залишаючись анонімним чи ховаючись за аватаром; участь у різних конференціях, спілкування у соціальних мережах, на різних чатах. 3. Нав'язлива і нездоланна потреба бути в Мережі, мандрувати різними сайтами в пошуках нової інформації, відчувати гострі та незвичні відчуття, грати в ігри, зокрема, в азартні. 4. Інформаційне перевантаження внаслідок постійного «перескакування» із сайту на сайт, з інформації на іншу інформацію, відчуваючи «інформаційний голод» через гостру потребу в достовірній і перевірній інформації, постійний пошук все новішої інформації з питань, що виникають; покупки через Інтернет, участь в аукціонах в Мережі. 5. Комп'ютерна залежність у цьому випадку проявляється як гостра необхідність «бути в комп'ютері», пережити гострі відчуття, у тому числі, граючи в ігри, спілкуючись у соціальних мережах тощо [56].

С.Н. Єніколопов визначає Інтернет-аддикцію як певне порушення в діяльності психіки, що супроводжується (зумовлює) перелік поведінкових проблем, що виникають у такої людини, та означають нездатність (неможливість) людини вчасно покинути Інтернет, з одного боку, та ту саму нездатність утриматися від того, щоб увійти до Мережі [9].

Цікаво, що науковець Б.Мандель [25; 26] основним критерієм, який визначає саме варіант Інтернет-залежності (на відміну від простого використання Мережі чи користування нею у професійному плані) вважає шкоду (або її відсутність) від перебування в Інтернеті для психофізичного самопочуття, здоров'я та соціальних стосунків людини. Можливо, це логічне припущення, проте, на нашу думку, навіть працюючи в Мережі через свою професію, людина може з часом почуватися недобре, її здоров'я та самопочуття і емоційний стан погіршуються, проте вона не є залежною від Інтернет-мережі і рада вийти з неї, як тільки випаде така можливість.

Інтернет приваблює підлітків (і не лише їх) своїми позитивними рисами та можливостями, які дає людині. По-перше, він забезпечує юзеру перебування у власному віртуальному світі, до якого інші не матимуть ніякого доступу; позбавляє його почуття відповідальності за зроблене, оскільки передбачає можливість анонімності в Мережі; всі події та ситуації в Інтернеті володіють властивістю здаватися цілком реалістичними, що дозволяє користувачеві Мережі відволіктися від повсякденних життєвих завдань і проблем, переключитися, з одного боку, з іншого ж, - дає можливість виправити зроблені людиною помилки, і не один раз; користувач також отримує можливість самостійно приймати рішення, не відчуваючи зовнішнього тиску та не зважаючи на те, до яких наслідків вони здатні привести (все можна виправити) [56]. Додамо, що Інтернет має й безліч інших переваг для людини.

Китайські вчені запропонували вісім симптомів, що характеризують, на їх думку, залежність людини від Інтернету. Це такі симптоми:

- 1) заклопотаність Інтернетом (людина переживає, чи працює Інтернет і як саме);
- 2) симптом абстиненції (гостре бажання скористатися Інтернетом);
- 3) толерантність;
- 4) неможливість людини контролювати своє користування Мережею;
- 5) тривале користування Мережею, всупереч відомостям про шкоду цього для людини;

- 6) втрата попередніх захоплень через переключення на Інтернет;
- 7) використання Мережі як засобу поліпшення самопочуття та настрою людини;
- 8) обман родичів, друзів, психотерапевта щодо користування Інтернетом [10].

Симптомами Інтернет-залежності інші науковці вважають зокрема: непереборне та гостре бажання людини опинитися в Мережі; нездатність контролювати, скільки часу людина проводить в Інтернет-просторі, втрата нею відчуття часу; розумове та / або фізичне чи емоційне виснаження; порушення сну, діяльності процесу уваги, її зосередженості; емоційні порушення та погіршення самопочуття (депресивність, роздратованість, тривожність, знервованість), що проявляються у спілкуванні та стосунках з іншими людьми у реальній дійсності [56].

Науковці-психологи Н.Алтухов та К.Галкін вирізняють такі основні симптоми, які свідчать про наявність в особистості Інтернет-аддикції:

- емоційний стан людини змінюється в напрямку до ейфоричного під час роботи он-лайн чи в передчутті й очікуванні входу в Інтернет-мережу;
- людина втрачає здатність не просто контролювати витрачений на он-лайн перебування час, але й приділяти увагу тому, щоб час використовувався економно;
- вона прагне як можна триваліше перебувати в Мережі Інтернет, взаємодіючи з комп'ютером;
- коли можливості працювати з комп'ютером та виходити в Мережу немає, людина стає дратівливою, не бачить гідної заміни перебуванню в Інтернеті;
- за нагоди – постійно використовує комп'ютер та Інтернет-простір як засіб поліпшення власного емоційного стану, позбутися від переживання актуальних проблем;

- у результаті виникають непорозуміння та провокуються конфлікти у соціальних групах, до яких належить особистість, у міжособистісному спілкуванні, яке стає неефективним [55].

На думку В.А. Лоскутової, Інтернет-аддикція здатна проявлятися у трьох основних аспектах: 1) психологічному – відчуття ейфорії, позитивного емоційного збудження під час перебування в Мережі, що супроводжується не просто небажанням, але й неможливістю вийти з Інтернет-простору, покинути Мережу, що, відповідно, погіршує як стосунки в сім'ї підлітка (людини), так і з іншими людьми (друзями); 2) фізичному – змінюється фізичне (соматичне) самопочуття людини, яка тривалий час перебуває в Мережі (з'являється сухість в очах, біль в очах, спині, ведучій руці); 3) поведінковому – постійне бажання пошуку в Інтернеті, непереборне бажання бути в Мережі, почитати новини (будь-які), з кимось (будь-ким) поспілкуватися не завжди предметно, викласти у соціальних мережах свої фото, переглянути фото знайомих тощо. Проте науковець зазначає, що про наявність у людини Інтернет-аддикції можна говорити лише тоді, коли в неї насправді, очевидно проявляються усі перелічені симптоми [15].

Варто зауважити, що серед вчених досить не сформувалася думка щодо того, чи варто Інтернет-аддикцію вважати психічним захворюванням. Так, американські психіатри сперечаються, чи ватро це визначати офіційно, тоді як в інших країнах, таким, як Японія, Італія, Корея (Південна), Китай та кілька інших країн схильні розуміти Інтернет-залежність психічним захворюванням, оскільки внесли її до переліку психічних хвороб, у лікуванні якої беруть участь саме психіатри. Тоді як в нашій країні розуміння цієї проблеми, її складності та необхідності вирішення лише поступово з'являється. Проте, за прогнозами відомої в світі компанії Veracious, до 2025 року залежних від Мережі людей стане кілька мільярдів, зважаючи на те, що число тих, хто щороку долучається до Інтернет-простору, постійно збільшується від одного року до іншого [24].

Основними ж ознаками Інтернет-залежності науковці вважають:

- неможливість (нездатність) залежної людини контролювати те, як і наскільки вона використовує Інтернет, та, як наслідок цього, - дезадаптація особистості внаслідок погіршення міжособистісного спілкування та стосунків, психоемоційного стану, ефективності особистості в різних сферах життєдіяльності;

- діяльність людини в Мережі має непродуктивний характер: вона не приносить справжньої користі користувачеві Інтернету (ця характеристика відрізняє тих, хто користується Інтернетом через свою роботу, використовуючи його як засіб професійної діяльності);

- крім того, Інтернет-аддикція, будучи порушенням поведінки особистості, повинна від повідати шести особливостям (симптомам), властивим будь-якій аддикції: 1) сприйматися як особливість, цінність (salience); 2) сприяти зміні настрою залежного (mood changes); 3) збільшувати толерантність до впливу Інтернет-мережі (tolerance); 4) симптоми відміни (withdrawal symptoms) – тобто припинення користування Мережею викликає зміну самопочуття та емоційного стану користувача Мережі; 5) конфлікт із самим собою (коли людина розуміє, що чинить недобре) та з іншими людьми (conflict); 6) рецидив (relapse) – повторення (відтворення, повернення) залежності після вдаваного (але не справжнього) приходу до норми [56; 59].

У підсумку Інтернет-аддикцію визначають такі найбільш суттєві її симптоми: 1) людина захоплена Інтернетом і його можливостями, і ця захопленість переживається нею як нездоланне бажання; 2) вона використовує Інтернет надмірно у часовому вимірі, навіть порівняно із запланованим часом; 3) використання Інтернету чи переживання стурбованості щодо цього викликає у людину стан дистресу, що супроводжується різними порушеннями в усіх сферах життя особистості [56, с.15-16].

О.Є. Войскунський виділяє такі критерії, що визначають Інтернет-аддикцію [7]:

- небажання не просто кидати, але й навіть тимчасово відволікатися від гри на комп'ютері чи роботи на ньому;

- роздратованість людини, коли її вимушено відволікають від перебування в Мережі;
- нездатність спланувати чи передбачити, коли він завершить роботу на комп'ютері;
- витрачання значних коштів для забезпечення безперебійної роботи комп'ютера та для оновлення його електронного забезпечення;
- зневага до усіх інших видів роботи чи домашніх занять, забування про домовленості та обов'язки;
- зневажливе ставлення до своєї гігієни, ігнорування стану власного здоров'я, будучи захопленим перебуванням в Мережі;
- зловживання психостимуляторами (кава, міцний чай тощо);
- вживання їжі, не відходячи від комп'ютера, неперебірливість у цій їжі;
- відчуття ейфорії та емоційного підйому при перебуванні в Інтернет-мережі;
- намагання обговорити комп'ютерну тематику з будь-ким, компетентним у цій галузі [40].

Українські науковці також розробили критерії, за якими можна визначити та діагностувати Інтернет-залежність, а саме:

- у людини часто виникає нездоланне бажання зайти в Інтернет-мережу;
- у неї відсутній контроль часу перебування в Мережі, вона у віртуальному просторі втрачає його лік, через що потім може почуватися винуватою (цей час забирається від чогось іншого);
- серед своїх знайомих, друзів та сім'ї така людина може демонструвати ексцентричну, незвичну для себе колишньої поведінку, яка подекуди може набувати небезпечних у соціальному аспекті проявів;
- працездатність і витривалість такої людини будуть зниженими;

- вона приховує свою залежність від Інтернет-мережі та комп'ютера, а, будучи звинувачена в цьому, категорично заперечуватиме, не зізнаватиметься в Інтернет-аддикції, вважатиме, що це перебільшення;
- у неї проявлятимуться негативні емоційні реакції: роздратування, неврівноваженість (у разі неможливості вийти в Інтернет чи скористатися комп'ютером), депресивні прояви, надмірна емоційна лабільність, нервування;
- у разі усвідомлення своєї залежності від Інтернет-мережі, людина може здійснювати спроби її подолати самотужки, проте вони виявляються переважно невдалими;
- при цьому науковці зазначають, що, якщо хоча б чотири з вищеназваних критеріїв проявляються у людини впродовж більше, ніж півроку, то початкова сформована залежність від Інтернету переходить у фазу хронічного прояву [18; 41].

На думку науковців, зокрема А.І. Войсунського та В.Д. Менделевича, надмірне використання Інтернет-мережі з різними цілями, регулярне неконтрольоване перебування в Інтернет-просторі з постійним переглядом різних сайтів (подорожами, «слалому» по них) приводить до негативних наслідків для психічних процесів людини: вона втрачає здатність критично, глибоко й аналітично мислити, набуваючи натомість здатності до імпульсивної непродуманої поведінки та неможливості використовувати свій інтелектуальний ресурс для роботи [7].

Ю. Вінтюк схильний запропонувати власний термін для позначення залежності людини від Інтернету: «узалежнення від комп'ютера». Він розуміє його як ненормальний потяг людини – користувача Інтернету до того, щоб перебувати за комп'ютером, в Мережі, тобто гостру потребу у предметі (об'єкті) своєї залежності чи тих відчуттів, що пов'язуються з перебуванням он-лайн та дозволяють звільнитися від негативних переживань [6]. Проте ми цілком погоджуємося з [11, с.94], що цей термін не має суттєвих відмінностей від терміну «Інтернет-залежність», «комп'ютерна залежність (аддикція)», «ІТ-залежність» чи «кібер-залежність» (Cyber Disorder).

Я.В. Шугайло теж пропонує своє розуміння Інтернет-аддикції, як форми деструктивної за характером поведінки, яка проявляється у непереборному прагненні людини втекти від реальності, від життя, змінюючи свій психоемоційний стан завдяки повної зосередженості уваги на контенті Інтернету. Крім того, науковець логічно зазначає, що терміни «Інтернет-аддикція», «комп'ютерна аддикція» є синонімами, тобто позначають те саме явище. Зазначимо, що ми б додали сюди і кібер-залежність. Проте інші автори по-своєму можуть трактувати феномен Інтернет-залежності: як залежність від комп'ютера, Інтернету та спілкування в соціальних мережах [54].

Тоді як ми у своїй роботі схилиємося до думки, що Інтернет-залежність – це форма аддиктивної поведінки особистості, що проявляється у відчутті нею необхідності практично завжди бути он-лайн (чи мати таку можливість), незалежно від того, для чого саме вона використовує Мережу (для пошуку інформації, гри, закупівель чи спілкування), поєднаному з хворобливим бажанням не покидати мережу, оскільки там почувається як удома: спокійно та задоволено.

Додамо, що, як зазначає [41], зараз в психології поняття Інтернет-залежності розуміється як непереборне нав'язливе чи компульсивне прагнення людини увійти до Мережі Інтернету, коли вона перебуває поза нею, поєднане з небажанням її вийти з віртуального простору, коли вона знаходиться в ньому; синонімічне ряду інших понять, що позначають залежність людини від комп'ютера та Інтернет-мережі.

Науковці також виділили певні типи залежних від Інтернету осіб [41, с.15]; це:

- Інтернет-комунікатор – він тривалий час перебуває в Мережі, відвідуючи форуми, чати, блоги, не можуть не перевірити свою електронну пошту щоденно, тобто замість того, щоб спілкуватися в реальному житті, з реальними людьми, вони віддають перевагу спілкуванню в Інтернет-мережі, віртуальній комунікації;

- Інтернет-еротомани – мають схильність відвідувати сайти порнографічного, еротичного чи сексуального характеру, можуть заводити любовні знайомства в Мережі, займатися віртуальним сексом;
- Інтернет-агресивісти – відвідують сайти переважно агресивного характеру та змісту, які демонструють жорстокі та / чи насильницькі кадри;
- Інтернет-когнітивісти – в Мережі постійно зайняті тим, що шукають нову, потрібну та цікаву інформацію, реалізуючи свої пізнавальні запити;
- Інтернет-гемблери – захоплюються переважно Інтернет іграми, лотереями, тоталізаторами тощо;
- Інтернет-покупці – в Мережі переважно закупляються, витрачаючи неконтрольовані кошти [43, с.15].

На нашу думку, найбільш логічно і зрозуміло визначати етапи переходу захоплення Мережею в Інтернет-залежність згідно ступеня прояву психічного розладу в людини – користувача Інтернету. Тоді перший етап передбачає, що людина просто захоплена перебуванням в Мережі, їй подобається там відшукувати потрібну інформацію та спілкуватися з іншими у соціальних мережах чи чатах. Іноді це відбувається за рахунок того часу, який вона мала б витрачати на інші, потрібніші заняття. Проте, оскільки людина відчуває справжнє задоволення від перебування он-лайн і це поліпшує результати її роботи в повсякденному житті, ці ознаки свідчать лише про перший етап можливого формування Інтернет-аддикції. Другий етап має назву «абстинентного», тут у людини, яка перебуває в Мережі, поступово погіршується діяльність пізнавальних процесів. У першу чергу це стосується уваги (уважності) та розумової (мислительної, інтелектуальної) працездатності. Далі починає страждати емоційна сфера особистості: з'являється роздратування, емоції стають невірноваженими, лабільними. Людина перестає нормально спати, втрачає апетит, починає відчувати психофізичну перевтому. Наслідком стають психосоматичні розлади: головні болі, «скаче» тиск і пульс, тьмяніє в очах, з'являється синдром карпального каналу (тунельне враження частин нервів на руці людини, що супроводжує тривале напруження м'язів,

коли людина користується мишкою від комп'ютера) [41] тощо. Третя стадія аддикції супроводжується соціальною дезадаптацією, оскільки людина свідомо віддає перевагу спілкуванню он-лайн, де вона може або бути собою – справжньою, або приховати власну індивідуальність, граючи бажану роль, тому саме такий варіант спілкування її задовольняє. Тоді як від цього страждає міжособистісне спілкування в реальному житті людини [11, с.95].

О.Б. Сіматова так зображає механізм появи та підсилення залежності людини від Інтернету, залежний від рівня її тривожності:

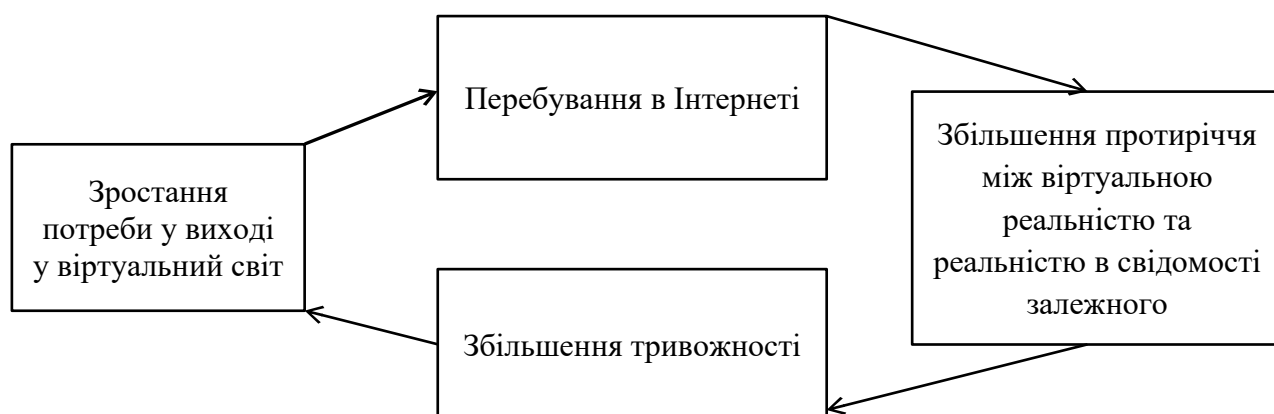


Рис.1.1. Механізм підсилення залежності від Інтернету [40]

Зважаючи на круговий характер цього механізму, О.Б.Сіматова зазначає, що навіть відсутність у людини залежності від Мережі не свідчить про відсутність «негативного впливу зловживання рольовими іграми на особистість людини» [40].

Додамо, що, на думку науковців (зокрема, Ю.В. Вінтюка), важливою у виникненні та формуванні у людини (підлітка) Інтернет-залежності виявляється роль сім'ї, у якій вона виховується та живе. Зокрема, якщо сім'я володіє такими особливостями, як:

- батьки не контролюють те, чим саме зайнята дитина, не схильні підтримувати та скеровувати її;
- дитина не має власних захоплень, хобі, не зацікавлена в чому-небудь;
- дитина (підліток) відчуває брак емоційної підтримки у сім'ї та іншими дорослими людьми;

- дорослі схильні принижувати гідність дитини, поведуться з нею агресивно та грубо, вона позбавлена права голосу у власній родині;
- дитині видається, що інші цілком байдуже ставляться до неї, що її проблеми інших людей не цікавлять взагалі, що вона все має робити самотужки (або не лише видається, а так воно і є насправді);
- справжня духовна та емоційна близькість дитини та дорослих (перш за все, батьків), цілком відсутня, її не намагаються зрозуміти, не думають про те, що їй потрібна психологічна підтримка [6].

Зазначимо також, що К.Янг в результаті проведених нею досліджень виокремила певні сигнали, що можуть вважатися такими, що свідчать про початок і можливість формування Інтернет-залежності і на які необхідно звернути підвищену увагу. Це такі «сигнали»:

- людина відчуває нав'язливе та постійне бажання перевірити свою електронну пошту;
- вона відчуває задоволення та захоплення вже від того, що збирається зайти в Інтернет-мережу та перебувати он-лайн;
- поступово, але стабільно збільшується кількість часу, який людина проводить у Мережі;
- так само пропорційно збільшується кількість грошей, які людина може витратити в Інтернет-просторі, зокрема, на покупки [56].

В.О.Бурова додає, що проблема аддикції як хворобливої залежності, у тому числі і від Інтернету, починається вже тоді, коли прагнення людини стекти від реальності з її проблемами, пов'язане також зі зміною стану свідомості особистості, отримує домінуючий статус у її свідомості, стає головною, кардинальною метою, переконанням, що змінює життя особистості, відриваючи, виключаючи її з реального життя [5].

У результаті ж повного розвитку Інтернет-аддикції у людини, її «занурення» у віртуальний простір Мережі, вона перестає вирішувати свої важливі та невідкладні проблеми у реальності (соціальні, побутові, особисті

тощо), водночас припиняється (зупиняється) її особистісний розвиток (можемо порівняти цей процес з поняттям «застрягання» на певній стадії розвитку, за З.Фрейдом), оскільки аддикція стосується не лише проявів поведінки особистості, але й її роздумів та переживань [41].

Оскільки Інтернет-залежність – досить складний і комплексний феномен, що поєднує цілу групу типово схожих явищ, причин, здатних привести до аддикції теж багато. Серед них ми можемо виокремити:

- легкий пошук інформації, потрібної для вирішення багатьох різних проблем людини;
- спілкування як в соціальних мережах, з віртуальними знайомими, так і з родичами та близькими, хто знаходиться далеко закордоном;
- релаксація, відпочинок, відволікання від повсякденних і професійних проблем, зміна емоційного стану (депресії, стресу, тривожності);
- не виходячи з дому можна здійснити купівлю потрібних речей;
- комп'ютерні ігри – це мультипричинний засіб, захоплення яким може спровокувати залежність; гра дає можливість анонімності та пов'язаних з нею відчуття свободи і можливості робити бажане; в грі можна обрати аватар і разом з ним – віртуальну, бажану ідентичність; можна бути тим, ким людина ніколи не стане в реальному житті; гра здатна повернути людину у дитинство з відчуттям задоволеності та захищеності; крім того, комп'ютерні та Інтернет ігри можуть бути рольовими, що дозволяє користувачу грати обрану роль за уявного комп'ютерного героя, навіть розробляючи для цього власну стратегію та сценарій гри (і тут стадія легкого захоплення грою досить швидко може перейти у стадію прихильності до гри та прийняття ігрової ролі;
- людині бракує підтримки (близьких, рідних, знайомих) в реальному житті, і вона сподівається отримати її в Мережі;
- також набуттю Інтернет-залежності може сприяти наявність у людини іншої залежності чи залежність від Інтернету у її близьких друзів.

Ф.А. Саглам визначив такі два види профілактики Інтернет-залежності:

1) первинна профілактика аддикції містить комплекс заходів з попередження потрапляння людини в Інтернет-залежність та врахування чинників її розвитку; це переважно ті заходи, що можуть здійснюватися в межах суспільства загалом чи його груп і установ, що використовуються для інформування громадськості про специфіку залежності від Мережі та особливості її формування та можливі наслідки для особистості та суспільства, що спонукають до формування культури користування Мережею; 2) вторинна профілактика включає заходи, що пов'язуються уже з наслідками потрапляння людини в Інтернет-залежність і спрямовані на усунення причин і обставин ризику виникнення аддикції; вони переважно стосуються індивідуального чи міжособистісного рівнів: психологічне консультування залежних, їх психотерапія, психологічна допомога особистості з метою її кращої соціальної адаптації тощо [38].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «УКРАЇНСЬКО-РУМУНСЬКИЙ БІЗНЕС ЦЕНТР»

2.1. Опис методик, використаних у дослідженні

Для досягнення мети магістерської роботи та перевірки гіпотези, висунутої в ній, ми провели емпіричне дослідження за темою роботи. Вибірку сформували з працівників громадської організації «Українсько-румунський бізнес центр», які працюють в Україні та Румунії. Середній вік опитаних – 29,03 років. Це переважно жінки.

У дослідженні використовувалися такі методики:

- методика діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі;
- тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг (в перекладі та модифікації В.А. Бурової);
- оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory);
- тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної;
- тест на залежність (адикцію). Методика діагностики схильності до 13-ти видів залежності, Г.В. Лозової;
- тест Інтернет-залежності С.Чена (S.-H. Cnen) (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова.

Кількісний аналіз результатів проводився методами математичної статистики: кореляційний аналіз за Ч.Пірсоном (Pearson r), описова статистика: середні, відсотки.

Спочатку коротко опишемо емпіричні методи, які ми використовували у нашому дослідженні.

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі [28]

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т.Лірі, створена також Г.Лефоржем і Р.Сазеком, призначається для дослідження уявлень людини про себе та виявлення стосунків у групах (ставлення людини до інших людей).

Досліджуваному пропонується, прочитавши кожне твердження методики, висловити своє ставлення до нього, поставивши знак плюс у випадку згоди із ним, та мінус – при незгоді.

Методика діагностує 8 типів ставлень до інших людей, що водночас визначають провідний тип особистості:

- авторитарний – від упевненої в собі людини (низькі бали) – до диктаторського та власного характеру особистості (високі);
- егоїстичний – егоїзм, орієнтація на себе – до самозакоханості та прагнення бути над усіма, але не з ними, відповідно;
- агресивний – від наполегливості – до ворожості стосовно усіх оточуючих;
- підозрілий – критичний до всіх – підозрілий до світу та відчужений від нього;
- підпорядкований – поступливий, обов'язковий – покірний до самоприпинення, поступається в усьому та часто себе ж засуджує, вважаючи винним в усьому;
- залежний – м'який та конформний – невпевнений у собі та своїх силах і здібностях, тривожиться за все, тому стає залежним від інших;
- дружелюбний – схильний до співробітництва, компромісів при прийнятті рішень, прагне допомагати та бути членом групи – орієнтований на цілковите соціальне схвалення, тому дружелюбний з усіма;
- альтруїстичний – відповідальний перед людьми, схильний проявити співчуття, відгукнутися на прохання допомоги – надміру

відповідальний, бере на себе відповідальність за все, навіть на шкоду власним інтересам.

Опитувальник містить 128 тверджень, розділених між вісьмома типами ставлень. При цьому судження, що виявляють певний тип ставлення, згруповані по 4 та час від часу повторюються у методиці.

Максимальна оцінка за кожним типом ставлення – 16 балів. Вона розподілена авторами методики на чотири ступені прояву:

0-4 бали – низький ступінь вираженості якості;

5-8 балів – помірний (середній);

9-12 балів – високий ступінь;

13-16 балів – екстремальний ступінь вираженості якості.

При цьому перші два ступені вважаються проявом адаптивної поведінки особистості, інші два відповідають за екстремальну її поведінку зі схильністю до патологічних проявів.

У результаті підраховуються бали (згідно ключа до методики) за кожним із восьми типів ставлення.

Методика також дозволяє визначити два фактори: домінування – підпорядкування та дружелюбність – агресивність, що визначають враження, яке створює людина для інших, спілкуючись із ними.

Перші чотири типи ставлень до інших людей характеризують прагнення до лідерства та домінування у стосунках, готовність людини наполягати на своїх поглядах і принципах у стосунках. Решта чотири ставлення, навпаки, відображають невпевненість людини в собі, її схильність проявляти конформність і поступливість у стосунках [28].

Тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг (в перекладі та модифікації В.А. Бурової) [45]

Тест на Інтернет-залежність Кімберлі Янг, перекладений і модифікований В.А. Буровою (Лоскутовою), призначений для діагностики залежності досліджуваних від Інтернету.

Методика містить 40 запитань, на які респондентам в інструкції пропонується дати відповіді, використовуючи таку шкалу:

- «ніколи» - 1 бал;
- «рідко» - 2 бали;
- «регулярно» - 3 бали;
- «часто» - 4;
- «постійно» - 5 балів.

При підрахунку, згідно ключа до методики, визначається ступінь залежності досліджуваних від Інтернету:

- до 49 балів відповідають звичайному користувачеві Інтернету, який здатний контролювати своє перебування в Інтернеті;
- 50-79 балів визначають певні проблеми людини, пов'язані з її надмірним захопленням Інтернетом, проте, якщо людина не зверне увагу на цю обставину, в подальшому ці проблеми здатні поширитися на все життя людини;
- 80-100 балів свідчать про Інтернет-залежність респондента, а саме використання ним Мережі зумовлює появу проблем у його житті;
- набрані досліджуваним більше 100 балів означає стійку залежність від Інтернету та необхідність допомоги психотерапевта [45].

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory) [31]

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory) призначений для діагностики відчуття досліджуваними себе щасливими.

Респондентам давали інструкцію, прочитавши усі чотири твердження, що стосуються певного запитання методики (а їх у методиці 29), обрати те з них, що найбільш повно описує почуття досліджуваного протягом останнього періоду часу: а, б, в чи г.

При підрахуванні результату спочатку усі бали додаються (а – відповідає 0 балів, б – 2 бал, в – 2 бали, г – 3 бали). Далі отримані досліджувані бали потрібно поділити на 87 (це максимальна кількість балів, які можна теоретично отримати за цією методикою). Отримане число множиться на 100 %. У результаті отримується число, що відповідає процентній частці гіпотетично максимальної поділки за методикою. Це число позначає, наскільки щасливим вважає себе респондент.

Згідно ключа до методики:

0-20 балів означають низький показник відчуття щастя досліджуваним;

21-40 балів – відповідають зниженому показнику щастя;

41-60 балів – середній показник відчуття щастя;

61-80 балів – підвищений показник відчуття респондентом щастя;

81-100 балів – високий рівень показника щастя [31].

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної [44]

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної, опитувальник загального психологічного стану людини призначений для визначення індексу задоволеності опитуваного життям як інтегрального показника, який відображає соціальну адаптованість людини, її пристосованість до життя, виражену в емоційному контексті.

Методика уперше була опублікована ще у 1961 році, А.О. Neugarten, а пізніше, у 1993 році, – адаптована Н.В. Паніною.

Опитувальник використовується для осіб, старших за 18 років. Досліджуваним пропонується тест методики (20 тверджень), з якими вони мають виразити ступінь своєї згоди: «згодний» («так»), «не згодний» («ні»), «не знаю», - визначаючи наскільки вони відчують задоволення власним життям у цей період їх життя.

Крім загального показника задоволеності життям респонденти мають можливість виявити окремі складові цієї задоволеності, окремі шкали

методики (зазначимо, що кожній шкалі відповідають чотири питання методики):

1. Інтерес до життя. Це ступінь активності, захопленого ставлення людини до повсякденного перебігу свого життя.
2. Послідовність у досягненні своїх цілей. Прояви рішучості та наполегливості, спрямовані на досягнення мети, низькі показники за шкалою – пасивне прийняття всього, що відбувається в житті.
3. Узгодженість між цілями, які були поставлені, та тими, які досягнуті. Високі показники за шкалою свідчать, що людина переконана в тому, що здатна досягнути цілей, які вважає важливими для себе.
4. Позитивна оцінка людиною себе та своїх учинків, своїх якостей.
5. Загальний фон настрою: за умови високий балів – оптимістичне задоволення від життя.

Чим більше балів набрано досліджуваним за тестом, тим більше він відчуває задоволеність своїм життям [44].

Тест на залежність (адикцію). Методика діагностики схильності до 13-ти видів залежності, Г.В. Лозової [47]

Тест на залежність (адикцію). Методика діагностики схильності до 13-ти видів залежності, Г.В. Лозової призначений для діагностики 13-ти видів залежності.

Досліджувані отримували інструкцію, уважно прочитавши 70 питань (тверджень), вибрати один з варіантів відповіді:

- «ні» - 1 бал;
- «швидше ні» - 2 бали;
- Ні «так», ні «ні» - 3 бали;
- «Швидше так» – 4 бали;
- «Так» - 5 балів.

Результати підраховуються згідно ключа до методики. Для цього додаються бали за різними видами залежності. Це такі види:

1. Залежність від алкоголю.
2. Телевізійна залежність.
3. Любовна залежність.
4. Ігрова залежність.
5. Залежність від стосунків між статями.
6. Харчова залежність.
7. Релігійна залежність.
8. Трудова залежність.
9. Залежність від лікарських препаратів.
10. Залежність від комп'ютера, Інтернету, соціальних мереж.
11. Залежність від паління тютюну.
12. Залежність від дотримання здорового способу життя.
13. Наркотична залежність.
14. Загальна схильність до залежностей.

Інтерпретація результатів:

- 5-11 балів – низький рівень залежності;
- 12-18 – середній рівень;
- 19-25 балів – високий ступінь схильності людини до залежності [47].

Тест Інтернет-залежності С.Чена (S.-H. Chen) (шкала CIAS)

в адаптації В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова [46]

Тест Інтернет-залежності Чена (шкала CIAS – Chen Internet addiction Scale) в адаптації В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова, створена її автором у 2003 році. Вона призначена для діагностики Інтернет-залежності досліджуваного, її ступеня та складових цієї залежності.

Методика складається з 26-ти ситуацій, пов'язаних з Інтернетом, своє ставлення до яких, зважаючи на їх досвід спілкування та перебування в Інтернеті протягом останніх 6-ти місяців, досліджуваним пропонується оцінити, використовуючи таку шкалу:

- 1 бал – зовсім не підходить;

2 бали – слабо підходить;

3 бали – частково підходить;

4 бали – цілком підходить.

Методика містить і вимірює такі шкали:

1. Com (симптоми компульсивної поведінки);
2. Wit (симптоми відміни);
3. Tol (симптоми толерантності);
4. ІН (внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям);
5. ТМ (проблеми щодо керування часом).

Для оцінки шкали потрібно додати бали за всіма пунктами шкали, відповідно до ключа до методики. Сума балів за всіма шкалами складе показник Інтернет-залежності респондента.

Методика також оцінює комплексні показники:

- 1) ключових симптомів Інтернет-залежності (ІА-Sym) (сума Com, Wit та Tol);
- 2) проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю (ІА-RP) (сума ІН та ТМ).

Науковці, які адаптували опитувальник, також пропонують пороги оцінки Інтернет-залежної поведінки (середні показники):

1. При *мінімальному* ризику виникнення Інтернет адикції:
 - шкала Com – 7,5 балів;
 - Wit – 7,865 балів;
 - Tol – 6,5 балів;
 - ІН – 8,875 балів;
 - ТМ – 7,25 балів;
 - Ключові симптоми залежності – 21,875 балів;
 - Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю – 16,125 балів;
 - Загальний показник залежності від Інтернету – від 27 до 42 балів.
2. Схильність до виникнення Інтернет-залежної поведінки:

- шкала Com – 9,78947 балів;
- Wit – 11,52632 балів;
- Tol – 7,89474 балів;
- ІН – 11,89474 балів;
- ТМ – 10,63158 балів;
- Ключові симптоми залежності – 29,47368 балів;
- Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю – 22,84211 балів;
- Загальний показник залежності від Інтернету – від 43 до 64 балів.

3. Виражений або стійкий зразок Інтернет-залежності

- шкала Com – 13,5 балів;
- Wit – 17,5 балів;
- Tol – 11,667 балів;
- ІН – 17,167 балів;
- ТМ – 15,834 балів;
- Ключові симптоми залежності – 42,667 балів;
- Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю – 33,00 балів;
- Загальний показник залежності від Інтернету – від 65 балів і більше.

Завдяки цим «порогам», опитувальник визначає три рівні залежності респондентів від Інтернету [46].

2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі нашого дослідження ми використали тест Інтернет-залежності С.Чена (шкала CIAS – Chen Internet addiction Scale) в адаптації В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова, створена її автором у 2003 році. Вона призначена для діагностики Інтернет-залежності досліджуваного, її ступеня та

складових цієї залежності.

Методика складається з 26-ти ситуацій, пов'язаних з Інтернетом, своє ставлення до яких, зважаючи на їх досвід спілкування та перебування в Інтернеті протягом останніх 6-ти місяців, досліджуваним пропонується оцінити, використовуючи таку шкалу:

- 1 бал – зовсім не підходить;
- 2 бали – слабо підходить;
- 3 бали – частково підходить;
- 4 бали – цілком підходить.

Методика містить і вимірює такі шкали:

- 6. Com (симптоми компульсивної поведінки);
- 7. Wit (симптоми відміни);
- 8. Tol (симптоми толерантності);
- 9. ІН (внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям);
- 10. ТМ (проблеми щодо керування часом).

Для оцінки шкали потрібно додати бали за всіма пунктами шкали, відповідно до ключа до методики. Сума балів за всіма шкалами складе показник Інтернет-залежності респондента.

Методика також оцінює комплексні показники:

- 3) ключових симптомів Інтернет-залежності (ІА-Sym) (сума Com, Wit та Tol);
- 4) проблем, пов'язаних з Інтернет-залежністю (ІА-RP) (сума ІН та ТМ).

Науковці, які адаптували опитувальник, також пропонують пороги оцінки Інтернет-залежної поведінки (середні показники), представлені нами вище, при описі методики.

Завдяки цим «порогам», опитувальник визначає три рівні залежності респондентів від Інтернету.

Отримані за цією методикою результати занесені нами до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати досліджуваних за методикою Чена

№ п/п	Com	Wit	Tol	IH	TM	IA- sim	IA- RP	CIAS	№ п/п	Com	Wit	Tol	IH	TM	IA- sim	IA- RP	CIAS
1	10	17	14	16	12	41	28	69	30	13	14	11	16	17	38	33	71
2	15	14	14	22	13	43	35	78	31	13	16	14	8	11	43	19	62
3	13	14	11	16	17	38	33	71	32	13	11	10	8	6	34	14	48
4	13	16	14	8	11	43	19	62	33	13	15	14	9	12	42	21	63
5	8	11	10	14	10	29	24	53	34	8	11	10	14	10	29	24	53
6	9	12	8	8	15	29	23	52	35	9	12	8	8	15	29	23	52
7	11	8	4	10	9	23	19	42	36	12	11	8	10	7	31	17	48
8	13	11	10	8	6	34	14	48	37	7	7	7	7	7	21	14	35
9	13	15	14	9	12	42	21	63	38	9	11	11	13	9	31	22	53
10	15	16	10	14	10	41	24	65	39	10	13	10	15	11	33	26	59
11	18	17	7	18	9	42	27	69	40	11	8	6	12	10	25	22	47
12	14	11	13	12	12	38	24	62	41	10	12	7	11	15	29	26	55
13	16	17	10	16	10	43	26	69	42	12	14	12	13	19	38	32	70
14	11	8	6	12	10	25	22	47	43	12	9	8	13	9	29	22	51
15	10	12	7	11	15	29	26	55	44	8	11	9	14	9	28	23	51
16	7	9	8	7	8	24	15	39	45	5	10	8	7	7	23	14	37
17	12	11	8	10	7	31	17	48	46	14	12	10	13	5	36	18	54
18	7	7	7	7	7	21	14	35	47	12	10	10	13	12	32	25	57
19	9	11	11	13	9	31	22	53	48	14	12	15	9	13	41	22	63
20	10	13	10	15	11	33	26	59	49	7	9	8	7	8	24	15	39
21	10	12	10	15	11	32	26	58	50	14	11	13	12	12	38	24	62
22	7	7	10	8	8	24	16	40	51	16	17	10	16	10	43	26	69
23	12	14	12	13	19	38	32	70	52	10	17	14	16	12	41	28	69
24	12	9	8	13	9	29	22	51	53	15	14	14	22	13	43	35	78
25	8	11	9	14	9	28	23	51	54	10	12	10	15	11	32	26	58
26	5	10	8	7	7	23	14	37	55	7	7	10	8	8	24	16	40
27	14	12	10	13	5	36	18	54	56	15	16	10	14	10	41	24	65
28	12	10	10	13	12	32	25	57	57	18	17	7	18	9	42	27	69
29	14	12	15	9	13	41	22	63	58	11	8	4	10	9	23	19	42
Середні показники								11,31	11,96	9,93	12,10	10,55		33,21		22,65	55,86
								1	2	3	4	5		6		7	8

*** Примітка. Цифри від 1 до 8 позначають основні показники, які визначаються з допомогою цієї методики: 1 – симптоми компульсивної поведінки; 2 – симптоми відміни; 3 – симптоми толерантності, 4 – внутрішні проблеми особистості та проблеми зі станом здоров'я; 5 – симптоми проблеми з керуванням часом; 6 – фактор ключових симптомів залежності; 7 – фактор проблем, пов'язаних із залежністю; 8 – загальний показник Інтернет-залежності.

Аналіз даних таблиці показує, що серед п'яти складових Інтернет-залежності, згідно С.Чена, у досліджуваній вибірці переважає показник ІН – внутрішніх особистісних проблем та проблем зі здоров'ям (середній показник – 12,10 балів, що відповідає проявам стійкої залежності від Інтернету), тоді як показник толерантності до впливу Інтернету закономірно в цьому випадку є найменшим (середня – 9,93 балів, це ближче до схильності до Інтернет-залежності).

Середні показники факторів: ключових симптомів Інтернет-залежності та проблем, викликаних залежністю, 33,21 балів та 22,65 балів відповідно. У першому випадку цей показник дещо перевищує, а в другому – цілком вкладається у формування схильності досліджуваної вибірки до Інтернет-адикції.

Середній загальний показник Інтернет-залежності рівний 55,86 балів. він відповідає схильності вибірки до Інтернет-залежності.

Виявлено, що сформована Інтернет-адикція уже в 14 осіб з вибірки, це 24,14 %, тобто майже чверть досліджуваних; ще у 58,62 % респондентів виявлена схильність до Інтернет-залежності, у решти, 17,24 % вибірки мінімальні прояви такої залежності.

Наочно цей етап дослідження ми представили так:

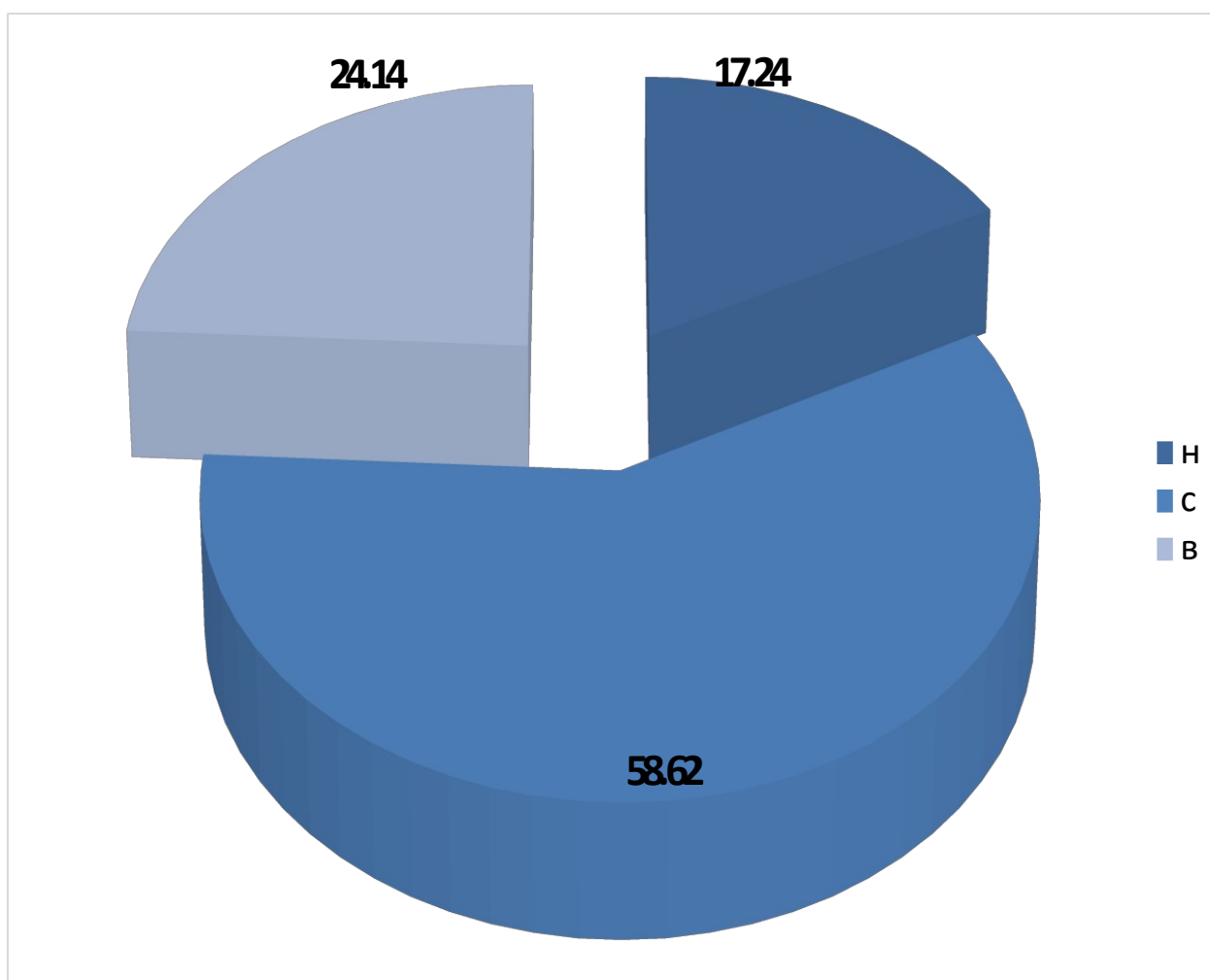


Рис.2.1. Рівні прояву Інтернет-залежності опитаних (у %)

Наступною у своєму емпіричному дослідженні ми використали методику Кімберлі Янг, модифікований В.А. Буровою, призначений для діагностики залежності досліджуваних від Інтернету.

Методика містить 40 запитань, на які респондентам в інструкції пропонується дати відповіді, використовуючи таку шкалу: «ніколи» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «регулярно» - 3 бали; «часто» - 4; «постійно» - 5 балів.

При підрахунку, згідно ключа до методики, визначається ступінь залежності досліджуваних від Інтернету:

- до 49 балів відповідають звичайному користувачеві Інтернету, який здатний контролювати своє перебування в Інтернеті;
- 50-79 балів визначають певні проблеми людини, пов'язані з її надмірним захопленням Інтернетом, проте, якщо людина не зверне увагу на цю обставину, в подальшому ці проблеми здатні поширитися на все життя людини;
- 80-100 балів свідчать про Інтернет-залежність респондента, а саме використання ним Мережі зумовлює появу проблем у його житті;
- більше 100 балів означає стійку залежність від Інтернету та необхідність допомоги психотерапевта.

Отримані за цією методикою результати представлені нами у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати досліджуваних за методикою Кімберлі Янг

№ п/п	бали	рівень	№ п/п	бали	рівень
1	70	с	30	104	з
2	72	с	31	106	з
3	104	з	32	87	в
4	106	з	33	103	з
5	111	з	34	111	з
6	69	с	35	69	с
7	71	с	36	61	с
8	87	в	37	59	с
9	103	з	38	80	в
10	64	с	39	75	с
11	99	в	40	73	с
12	116	з	41	98	в
13	98	в	42	120	з

14	73	с	43	74	с
15	98	в	44	104	з
16	70	с	45	79	с
17	61	с	46	75	с
18	59	с	47	73	с
19	80	в	48	102	з
20	75	с	49	70	с
21	78	с	50	116	з
22	65	с	51	98	в
23	120	з	52	70	с
24	74	с	53	72	с
25	104	з	54	78	с
26	79	с	55	65	с
27	75	с	56	64	с
28	73	с	57	99	в
29	102	з	58	71	с
Середні показники				84,68966	

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, свідчить, що середній показник Інтернет-залежності по досліджуваній вибірці складає 84,69 балів, що відповідає сформованій залежності опитуваних від Інтернету.

Виявлено також, що у досліджуваній вибірці існують три групи респондентів з різним рівнем залежності від Інтернету, причому «звичайні» користувачі Мережі, у яких не формується залежність, у досліджуваній вибірці зовсім відсутні. У вибірці 37,93 % респондентів мають середній рівень Інтернет-залежності, 34,48 % - є залежними від Інтернету, решта, 27,58 % опитуваних проявили сформовану стійку Інтернет-залежність.

Наочно даний етап дослідження представимо на такій круговій діаграмі:

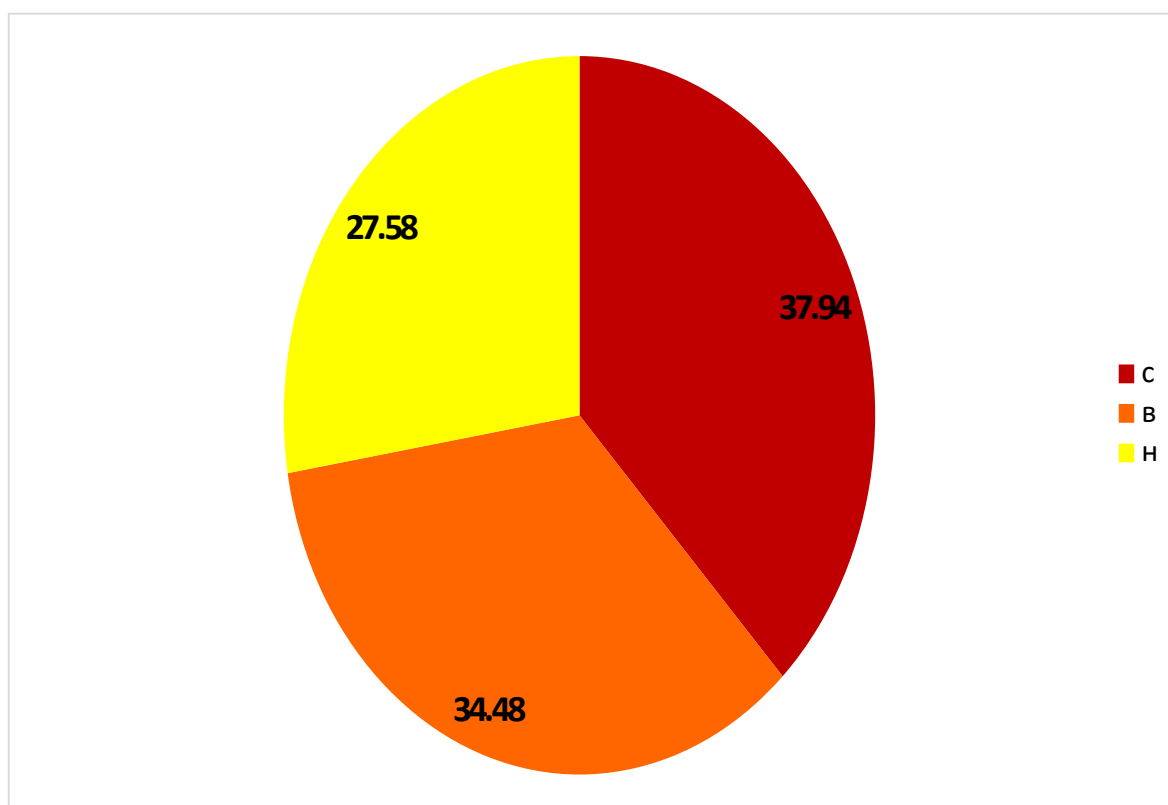


Рис.2.2. Показники Інтернет-залежності респондентів
за методикою К.Янг (у %)

На наступному етапі дослідження ми використали методику Т.Лірі, Г.Лефоржа і Р.Сазека, призначену для діагностики міжособистісних стосунків і тип ставлення опитуваних до інших людей.

Досліджуваному пропонується, прочитавши кожне зі 128-ми тверджень методики, висловити своє ставлення до нього, поставивши знак плюс у випадку згоди із ним, та мінус – при незгоді.

Методика діагностує 8 типів ставлень до інших людей, що водночас визначають провідний тип особистості:

- авторитарний;
- егоїстичний;
- агресивний;
- підозрілий;
- підпорядкований;
- залежний;

- дружелюбний;
- альтруїстичний.

Максимальна оцінка за кожним типом ставлення – 16 балів. Вона розподілена авторами методики на чотири ступені прояву:

0-4 бали – низький ступінь вираженості якості;

5-8 балів – помірний (середній);

9-12 балів – високий ступінь;

13-16 балів – екстремальний ступінь вираженості якості.

При цьому перші два ступені вважаються проявом адаптивної поведінки особистості, інші два відповідають за екстремальну її поведінку зі схильністю до патологічних проявів.

У результаті підраховуються бали (згідно ключа до методики) за кожним із восьми типів ставлення.

Перші чотири типи ставлень до інших людей характеризують прагнення до лідерства та домінування у стосунках, готовність людини наполягати на своїх поглядах і принципах у стосунках. Решта чотири ставлення, навпаки, відображають невпевненість людини у собі, її схильність проявляти конформність і поступливість у стосунках.

Отримані за цією методикою результати ми представили у таблиці нижче.

Таблиця 2.3.

Показники опитаних за методикою Т.Лірі

№	1	2	3	4	5	6	7	8	№	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4	3	6	7	12	6	6	13	30	7	9	13	9	9	6	11	6
2	11	7	11	13	9	4	6	7	31	10	10	9	9	11	8	8	5
3	7	9	13	9	9	6	11	6	32	9	9	14	11	14	10	14	9
4	10	10	9	9	11	8	8	5	33	10	10	9	9	12	7	7	6
5	7	8	12	6	11	11	4	5	34	7	8	12	6	11	11	4	5
6	9	9	10	8	12	6	5	5	35	9	9	10	8	12	6	5	5
7	9	7	8	5	13	8	8	5	36	10	10	9	10	12	10	8	8
8	9	9	14	11	14	10	14	9	37	8	8	11	9	12	9	11	7
9	10	10	9	9	12	7	7	6	38	7	9	8	9	11	7	4	3
10	6	6	9	8	9	5	5	3	39	9	9	10	8	12	7	10	6
11	6	7	7	9	10	7	9	8	40	9	7	8	6	12	6	6	6
12	11	10	10	8	11	8	12	7	41	6	7	9	9	8	8	8	5
13	6	7	7	8	12	7	8	6	42	10	11	13	11	12	11	13	9

14	9	7	8	6	12	6	6	6	43	11	6	9	5	9	5	5	5
15	6	7	9	9	8	8	8	5	44	6	8	11	6	11	10	3	5
16	9	9	12	9	13	9	10	6	45	10	6	11	8	10	7	4	5
17	10	10	9	10	12	10	8	8	46	10	10	12	12	13	8	9	8
18	8	8	11	9	12	9	11	7	47	8	7	10	12	11	7	7	5
19	7	9	8	9	11	7	4	3	48	15	11	13	12	12	12	10	11
20	9	9	10	8	12	7	10	6	49	9	9	12	9	13	9	10	6
21	8	9	10	8	12	7	11	7	50	11	10	10	8	11	8	12	7
22	10	7	11	7	13	10	2	2	51	6	7	7	8	12	7	8	6
23	10	11	13	11	12	11	13	9	52	4	3	6	7	12	6	6	13
24	11	6	9	5	9	5	5	5	53	11	7	11	13	9	4	6	7
25	6	8	11	6	11	10	3	5	54	8	9	10	8	12	7	11	7
26	10	6	11	8	10	7	4	5	55	10	7	11	7	13	10	2	2
27	10	10	12	12	13	8	9	8	56	6	6	9	8	9	5	5	3
28	8	7	10	12	11	7	7	5	57	6	7	7	9	10	7	9	8
29	15	11	13	12	12	10	11	58	9	7	8	5	13	8	8	8	5
Середні показники										8,65	8,14	10,07	8,65	11,31	7,79	7,72	6,31

*** Примітка. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – типи ставлення до інших людей, відповідно: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, дружелюбний і альтруїстичний.

Зважаючи, що за кожним типом ставлень до інших людей методикою передбачається однакова максимальна кількість балів, ця таблиця дає можливість порівняти прояви усіх вісім типів ставлення по вибірці.

Отже, у досліджуваній вибірці більше за інші представлені третій та п'ятий типи ставлень: агресивний (середній показник – 10,07 балів) і підпорядкований (середня – 11,31 балів); додамо, що це випадки високого рівня прояву типів ставлення до інших людей, що відповідають екстремальній поведінці, цікаво, що у досліджуваній вибірці поєднуються домінуючий тип особистості та підпорядкований, очевидно, все залежить від ситуації, - тоді як дещо менше, порівняно з іншими типами ставлення, виражені альтруїстичний (середня – 6,31 балів), дружелюбний (7,72 балів) та залежний (7,79 балів); у цьому випадку це помірний прояв ставлення до іншого, що відповідає адаптивній поведінці опитаних.

У переважної більшості опитаних, 46 респондентів (що охоплює 79,31 % усієї вибірки), домінують змішані типи ставлення до оточуючих (тобто виділяються більше одного типу ставлення як основного), у решти 12-ти

респондентів (це відповідає 20,69 % вибірки), переважає один тип ставлення до інших людей, решта є додатковими.

Додамо, що, оскільки сума середніх перших чотирьох типів ставлення переважає суму решти чотирьох типів, можемо дійти висновку, що у вибірці переважає ставлення домінування у стосунках.

Для подальшого, дещо глибшого аналізу результатів цієї методики ми представили їх у такій таблиці:

Таблиця 2.3а

Рівні прояву показників за методикою Т.Лірі

рівні	1		2		3		4		5		6		7		8	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
н	2	3,45	2	3,45	0	-	0	-	0	-	2	3,45	10	17,24	6	10,34
с	22	37,93	28	48,27	14	24,14	28	48,27	6	10,34	38	65,52	26	44,83	44	75,86
в	32	55,17	28	48,27	38	65,52	28	48,27	42	72,41	18	31,03	18	31,03	6	10,34
екс	2	3,45	0	-	6	10,34	2	3,45	10	17,24	0	-	4	6,9	2	3,45

*** Примітка. н, с, в, екс. – рівні прояву типів ставлення: низький, середній, високий та екстремальний. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – типи ставлення до інших людей, відповідно: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, дружелюбний і альтруїстичний.

Аналіз рівнів проявів різних показників ставлення респондентів до інших людей дозволяє нам зробити такі попередні короткі висновки:

- враховуючи, що лише за двома типами ставлення: егоїстичним і залежним, - відсутні екстремальні оцінки, можемо зробити висновок, що лише ці типи ставлення проявляються у вибірці на адаптивному рівні;
- за двома типами ставлення: егоїстичним і підозрілим, - переважають вожночас два рівні прояву цих показників: середній та високий, по 48,27 % в обох випадках; схожа ситуація за дружелюбним ставленням, де різниця між середнім і високим рівнями незначна: у 44,83 % вибірки – середній рівень прояву показника, у 31,03 % - високий;

- за показниками альтруїстичного та залежного типів ставлення до оточуючих домінує середній рівень прояву показника: у 75,86 % та 65,52 % вибірки відповідно;

- за рештою показників: авторитарного, агресивного та підпорядкованого типів ставлення, - переважаючим є, навпаки, високий рівень прояву цих показників: 55,17 %, 65,52 % та 71,41 % відповідно;

- сильніше від інших у досліджуваній вибірці проявляються такі типи ставлення: підпорядкований (високі показники цього типу ставлення виявлені у 72,41 % вибірки, ще у 17,24 % - вони екстремально високі), тобто ці опитані схильні поступатися, пасивні, почуваються винними, слабовольні, агресивний (високі показники – у 65,52 % вибірки, ще у 10,34 % - екстремальний), ці опитані у стусунках проявляють ворожість, різкість, схильність до асоціальної поведінки, та авторитарний (високого рівня показники – у 55,17 %, екстремальні – у 3,45 % опитаних) ці досліджувані проявляють владність, схильні наполягати на своєму та повчати інших;

- натомість вочевидь слабше за інші проявляються у цій вибірці такі типи ставлення до оточуючих, як: альтруїстичний (переважає середній рівень показника, діагностований у 75,86 % опитаних, тобто в трьох чвертях вибірки, ще у 10,34 % - низький рівень показника) і залежний (також домінує середній показник за цим типом ставлення – у 65,52 % вибірки; екстремальні показники тут взагалі відсутні);

- наочно цей етап дослідження ми представили на такій стовпчиковій діаграмі, де яскраво видно, які з типів ставлень у вибірці переважають, і які – проявляються менше:

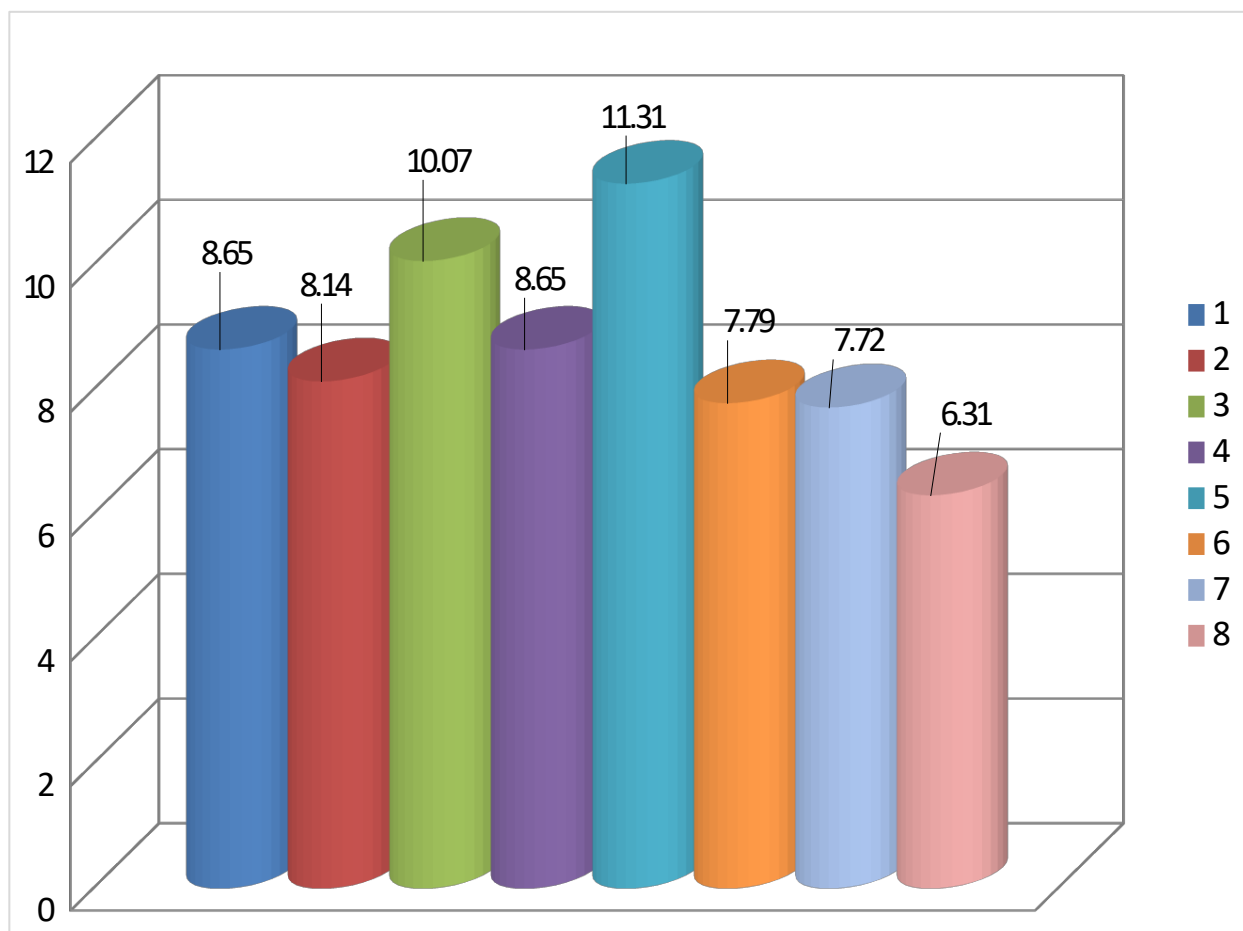


Рис.2.3. Середні показники за методикою Т.Лірі

На наступному етапі дослідження ми використали оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory) призначений для діагностики відчуття досліджуваними себе щасливими.

Респондентам давали інструкцію, прочитавши усі чотири твердження, що стосуються певного запитання методики (а їх у методиці 29), обрати те з них, що найбільш повно описує почуття досліджуваного протягом останнього періоду часу (а – відповідає 0 балів, б – 2 бал, в – 2 бали, г – 3 бали). Бали при підрахунку результату додаються, діляться на 87 (максимальну кількість балів, які можна отримати за цією методикою), результат множиться на 100 %. Так отримується число, що відповідає процентній частці максимальної поділки за методикою. Це число позначає, наскільки щасливим вважає себе респондент:

0-20 балів означають низький показник відчуття щастя досліджуваним;

21-40 балів – відповідають зниженому показнику щастя;

41-60 балів – середній показник відчуття щастя;

61-80 балів – підвищений показник відчуття респондентом щастя;

81-100 балів – високий рівень показника щастя.

Результати за цієї методикою представлені у таблиці:

Таблиця 2.4.

**Результати досліджуваних за методикою
«Оновлений опитувальник щастя»**

№ п/п	бали	рівень	№ п/п	бали	рівень
1	32	зн	30	44	с
2	60	с	31	65	пв
3	44	с	32	45	с
4	65	пв	33	69	пв
5	68	пв	34	68	пв
6	57	с	35	57	с
7	55	с	36	57	с
8	45	с	37	78	пв
9	69	пв	38	65	пв
10	47	с	39	76	пв
11	29	зн	40	56	с
12	36	зн	41	19	н
13	31	зн	42	37	зн
14	56	с	43	37	зн
15	18	н	44	68	пв
16	48	с	45	61	пв
17	57	с	46	62	пв
18	78	пв	47	56	с
19	65	пв	48	49	с
20	76	пв	49	48	с
21	83	в	50	35	зн
22	59	с	51	31	зн
23	36	зн	52	32	зн
24	37	зн	53	60	с
25	68	пв	54	82	в
26	61	пв	55	59	с
27	62	пв	56	47	с
28	56	с	57	29	зн
29	49	с	58	55	с
Середні показники				53,41379	

*** Примітка. н, зн, с, пв, в – позначають рівні прояву показників методики, відповідно: низький, знижений, середній, підвищений та високий.

Аналіз даних цієї таблиці показує, що середній показник відчуття щастя в житті опитаних відповідає 53,41 балам, що позначає середній рівень цього показника.

Подальший аналіз результатів цієї методики показує, що у досліджуваній вибірці переважає саме середній рівень показника відчуття щастя (він виявлений у 41,38 % опитаних; лише трохи відстають від нього показники підвищеного рівня відчуття щастя (у 31,03 % респондентів) та дещо зниженого рівня (у 20,69 % досліджуваних); ще по 3,45 % опитаних мають низький та високий рівень відчуття щастя в житті.

Наочно результати цієї методики ми продемонстрували на такій діаграмі:

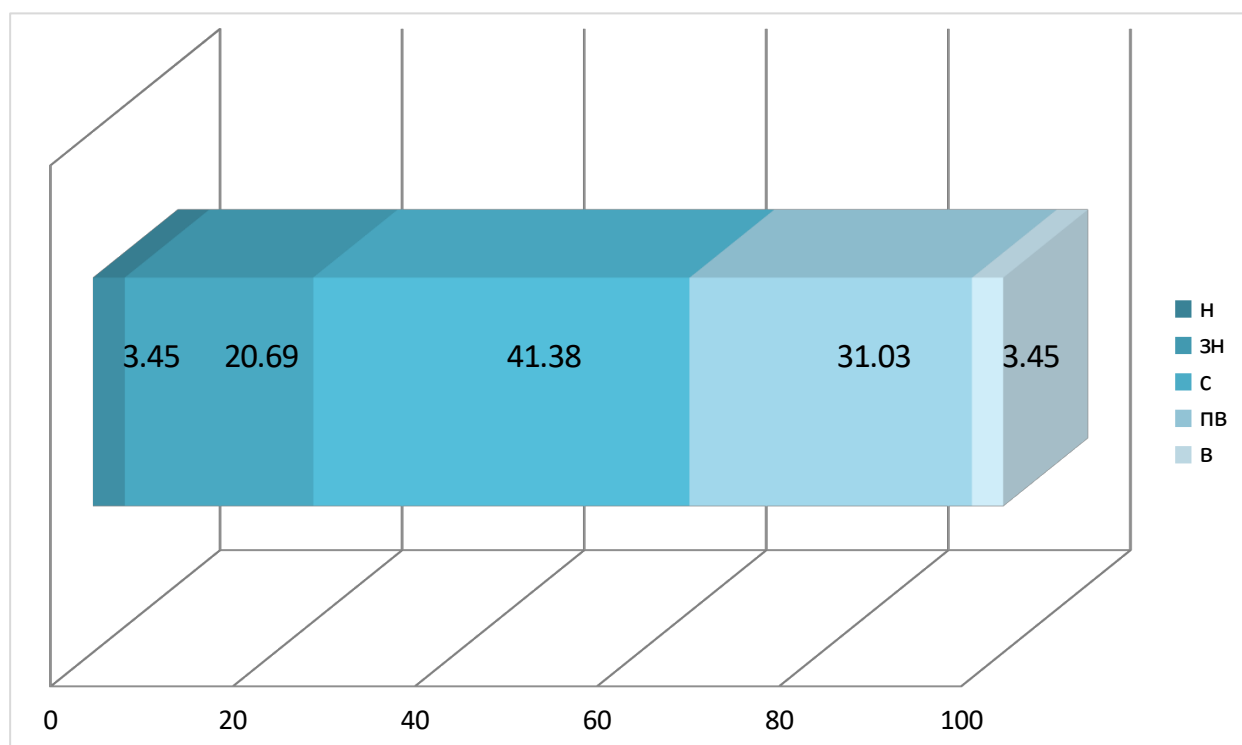


Рис.2.4. Рівні показника відчуття респондентами щастя в житті

На наступному етапі дослідження ми використали тест на залежність (адикцію). Це методика діагностики схильності до 13-ти видів залежності, Г.В. Лозової.

Досліджувані отримували інструкцію, уважно прочитавши 70 питань (тверджень), вибрати один з варіантів відповіді: «ні» - 1 бал; «швидше ні» - 2 бали; Ні «так», ні «ні» - 3 бали; «Швидше так» - 4 бали; «Так» - 5 балів.

Результати підраховуються згідно ключа до методики. Для цього додаються бали за різними видами залежності. Це такі види:

1. Залежність від алкоголю.
2. Телевізійна залежність.

способу життя (середній показник – 13,55 балів); лише трохи «відстає» від них загальний показник схильності опитаних до залежності (12,37 балів).

Зазначимо, що в усіх цих випадках це показники середнього рівня прояву відповідної залежності.

Цікаво також, що середній показник залежності досліджуваних від Інтернету, медіа, гаджетів дещо менший – 10,76 балів.

Менше, порівняно з іншими, у досліджуваній вибірці проявляються такі види залежності, як: ігрова (середній показник – 7,62 балів), від паління тютюну (середня – 7,38 балів) та особливо наркотична (середній показник – 6,83 балів).

Решта видів залежності у групі присутні переважно в середньому.

Подальший аналіз результатів цієї методики ми будемо здійснювати за наступною таблицею.

Таблиця 2.5а

Рівні прояву показників різних видів залежностей (у %)

рівні	показники													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Н	62,07	72,41	24,14	93,1	82,7 6	31,03	62,07	58,62	68,96	65,52	86,21	31,03	89,65	34,48
С	31,03	27,58	51,72	6,9	13,7 9	58,62	37,93	41,38	27,58	31,03	13,79	65,52	10,34	62,07
В	6,9	-	24,14	-	3,45	10,34	-	-	3,45	3,45	-	3,45	-	3,45

Отже, за рівнями прояву показників цієї методики можемо зробити такі основні висновки:

- алкогольна залежність проявляється у вибірці переважно на низькому рівні (у 62,07 % вибірки), ще у 31,03 % - середній її рівень, у решти, 6,9 % - виявлено високий показник цієї залежності;
- телевізійна залежність виявляється у досліджуваних переважно на низькому рівні (у 72,41 % вибірки), у решти опитаних – 27,58 % - середні показники цієї залежності;

- любовна залежність у частини (більше половини) респондентів проявляється на середньому рівні – у 51,72 % вибірки – решта опитаних порівну поділилися на тих, в кого рівень цієї залежності високий, та тих, у кого він низький, по 24,14 % вибірки;
- ігрова залежність у переважної більшості досліджуваних виявлена на низькому рівні – у 93,1 % усієї вибірки, у решти – 6,9 % опитаних – низький показник цього виду залежності;
- залежність від між статевих стосунків так само на низькому рівні проявляється у більшості респондентів, у 82,76 %, ще у 13,79 % - середній рівень її прояву, в решти, 3,45 % - низький;
- харчова залежність у більшості респондентів перебуває на середньому рівні (у 58,62 % вибірки), у 31,03 % респондентів вона на низькому рівні, у решти, 10,34 % - на високому;
- релігійна залежність виявляється у досліджуваних переважно на низькому рівні, у 62,07 % респондентів, у решти – 37,93 % - на середньому рівні прояву;
- трудова залежність відносно рівномірно розподілена між низьким (у 58,62 % вибірки) та середнім (у 41,38 % вибірки) рівнями;
- залежність від лікарських препаратів у більшості опитаних знаходиться на низькому рівні прояву (у 68,96 % вибірки), ще у 27,58 % опитаних виявлено середній, у решти, 3,45 % досліджуваних – високий рівень показника;
- Інтернет-залежність у вибірці проявляється переважно на низькому рівні (у 65,52 % вибірки), ще у 31,03 % - на середньому рівні, й у 3,45 % - на високому;
- залежність від паління тютюну у вибірці проявляється в основному на низькому рівні (у 86,21 % опитаних), у решти ж, 13,79 % - на середньому; високі показники тут відсутні;

- залежність від здорового способу життя помітна в основному у середньому, в 65,52 % опитаних, ще у 31,03 % - на низькому рівню, ще у 3,45 % - на високому рівні;
- наркотична залежність проявляється у вибірці переважно на низькому рівні, у 89,65 % вибірки, у решти, 10,34 %, - на середньому рівні;
- загальна схильність до різних залежностей у вибірці також переважно проявляється на середньому рівні, у 62,07 % вибірки, ще у 34,48 % - на низькому й у 3,45 % - на високому рівні прояву показника;
- порівняння показників різних видів залежностей показує, що дещо більше за інші у досліджуваній вибірці проявляються такі види залежностей, як: любовна, від їжі, від здорового способу життя та показник схильності до різних залежностей (тут найбільшим є показник середнього рівня та високого, до прикладу, за показником залежності від їжі у досліджуваній вибірці 58,62 % респондентів із середнім, а також ще 10,43 % опитаних мають високі показники цієї залежності; а за показником залежності від дотримання здорового способу життя – у 65,52 % - середній показник залежності, ще у 3,45 % - високий показник залежності);
- менші, порівняно з іншими, у вибірці є такі види залежностей, як ігрова, від між статевих стосунків, куріння, наркотиків (тут найбільшим виявляється показник низького рівня прояву залежності: 93,1 %, 82,76 %, 86,21 % та 89,65 % відповідно);
- наочно ми представили цей етап емпіричного дослідження та його результати на діаграмі нижче.

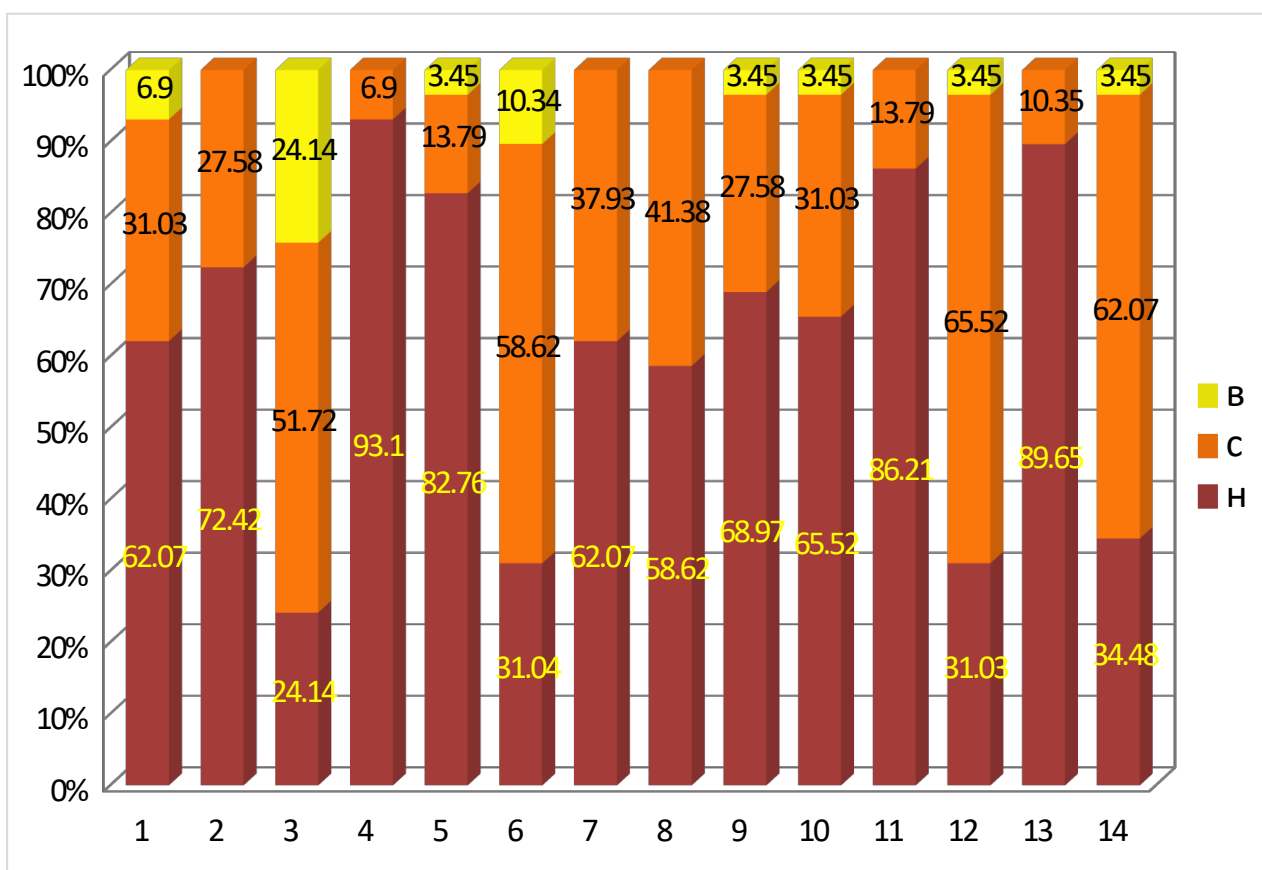


Рис. 2.5. Показники різних залежностей (у %)

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н.В. Паніної, опитувальник загального психологічного стану людини призначений для визначення індексу задоволеності опитуваного життям як інтегрального показника, який відображає соціальну адаптованість людини, її пристосованість до життя, виражену в емоційному контексті.

Методика уперше була опублікована ще у 1961 році, А.О. Neugarten, а пізніше, у 1993 році, – адаптована Н.В. Паніною.

Опитувальник використовується для осіб, старших за 18 років. Досліджуванам пропонується тест методики (20 тверджень), з якими вони мають виразити ступінь своєї згоди: «згодний» («так»), «не згодний» («ні»), «не знаю», - визначаючи наскільки вони відчують задоволення власним життям у цей період їх життя.

Крім загального показника задоволеності життям респонденти мають можливість виявити окремі складові цієї задоволеності, окремі шкали

методики (зазначимо, що кожній шкалі відповідають чотири питання методики):

1. Інтерес до життя. Це ступінь активності, захопленого ставлення людини до повсякденного перебігу свого життя.
2. Послідовність у досягненні своїх цілей. Прояви рішучості та наполегливості, спрямовані на досягнення мети, низькі показники за шкалою – пасивне прийняття всього, що відбувається в житті.
3. Узгодженість між цілями, які були поставлені, та тими, які досягнуті. Високі показники за шкалою свідчать, що людина переконана в тому, що здатна досягнути цілей, які вважає важливими для себе.
4. Позитивна оцінка людиною себе та своїх учинків, своїх якостей.
5. Загальний фон настрою: за умови високий балів – оптимістичне задоволення від життя.

Чим більше балів набрано досліджуваним за тестом, тим більше він відчуває задоволеність своїм життям.

Таблиця 2.5.

Показники задоволеності досліджуваних життям

№	1	2	3	4	5	Σ	№	1	2	3	4	5	Σ
1	3	4	0	2	0	9	30	3	4	3	5	4	19
2	5	4	2	4	3	18	31	3	5	4	7	7	26
3	3	4	2	6	4	19	32	3	6	3	4	1	17
4	3	5	4	7	7	26	33	3	5	5	7	7	27
5	7	6	7	7	6	33	34	7	6	7	7	6	33
6	5	6	5	7	6	29	35	5	6	5	7	6	29
7	7	8	4	7	7	33	36	7	8	5	6	6	32
8	3	6	3	4	1	17	37	6	8	7	6	6	33
9	3	5	5	7	7	27	38	6	8	2	7	4	27
10	2	4	3	4	4	17	39	6	7	8	6	4	31
11	2	4	2	4	4	16	40	7	7	4	7	7	32
12	2	4	1	2	3	12	41	5	0	0	4	2	11
13	2	4	2	4	3	15	42	3	4	3	1	3	14
14	7	7	4	7	7	32	43	7	8	4	5	3	27
15	5	0	0	4	2	11	44	7	6	7	6	6	32
16	7	4	5	6	5	27	45	5	6	5	5	4	25
17	7	8	5	6	6	32	46	5	7	8	6	5	31
18	6	8	7	6	6	33	47	7	8	5	5	7	32
19	6	8	2	7	4	27	48	7	4	4	4	2	21
20	6	7	8	6	4	31	49	7	4	5	6	5	27

21	6	8	8	7	4	33	50	2	4	1	2	3	12
22	7	7	5	7	5	31	51	2	4	2	4	3	15
23	3	4	3	1	3	14	52	3	4	1	2	0	10
24	7	8	4	5	3	27	53	5	4	2	4	3	18
25	7	6	7	6	6	32	54	6	8	8	7	4	33
26	5	6	5	5	4	25	55	7	7	5	6	6	31
27	5	7	8	6	5	31	56	2	4	3	4	4	17
28	7	8	5	5	7	32	57	2	4	2	4	4	16
29	7	4	4	4	2	21	58	7	8	4	7	7	33
								5	5,65	4,14	5,27	4,41	24,48

***Примітка. Цифри 1, 2, 3, 4, 5 та знак Σ в таблиці означають: 1 – інтерес до життя; 2 – послідовність у досягненні своїх цілей; 3 – узгодженість між поставленими та досягнутими цілями; 4 – позитивна оцінка своїх вчинків та якостей; 5 – загальний фон настрою; Σ - загальний показник задоволеності життям.

Аналіз результатів таблиці показує:

- за середніми показниками, у досліджуваній вибірці три складові задоволеності життям проявляються сильніше, ніж інші дві: зокрема послідовність у досягненні своїх цілей (середній показник – 5,65 балів), позитивна оцінка себе, своїх якостей і вчинків (середня – 5,27 балів) та послідовність у досягненні своїх цілей (середня – 5 балів);
- дещо менше в досліджуваній вибірці проявляються такі складові задоволеності життям, як узгодженість між поставленими людиною цілями та реально досягнутими (середня 4,14 балів) та загальний фон настрою (середня – 4,41 балів);
- загальний показник задоволеності респондентів життям (середній показник – 24,48 балів) показує, що досліджувані в цілому задоволені життям в середньому;
- аналізуючи рівні прояву загального показника задоволеності життям, виявимо, що більшість опитаних відчувають високий рівень задоволеності своїм життям, це 55,18 % вибірки; ще 34,48 % респондентів відчувають середній рівень задоволеності життям, решта, 10,34 % опитаних відчувають недостатню задоволеність життям, низький рівень показника;

• наочно результати цього етапу дослідження ми представили на такій діаграмі:

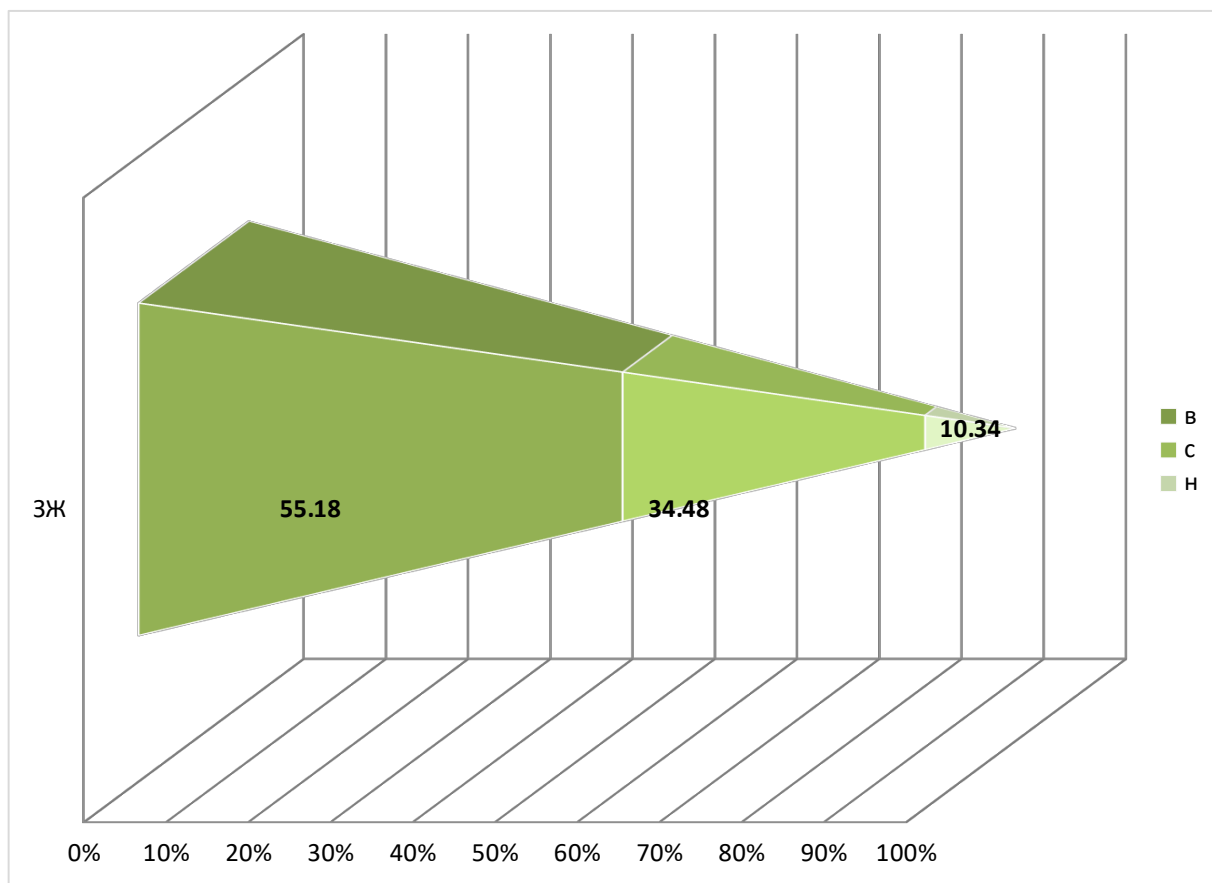


Рис.2.6. Рівні відчуття задоволеності опитаних життям (у %)

На підсумковому етапі нашого емпіричного дослідження ми обробили його результати за допомогою методу математичної статистики кореляційного аналізу (Person r) за відповідною комп'ютерною програмою.

У результаті проведеного кореляційного аналізу ми виявили велику кількість кореляційних зв'язків між показниками різних методик, проте ми зосередимося в цій роботі на зв'язках методик, що діагностують Інтернет-залежність з іншими методиками роботи.

Отже, показники методики С.Чена корелюють за такими показниками:

- симптоми компульсивної поведінки пов'язані з підозрілим типом ставлення ($r = 0,38$), дружелюбним ($r = 0,35$) та альтруїстичним типом ставлення ($r = 0,30$) до інших людей; залежністю від стосунків між статтями ($r = 0,29$), від вживання медичних препаратів ($r = 0,40$), Інтернету ($r = 0,31$), паління

тютюну ($r = 0,65$), здорового способу життя ($r = - 0,47$) та схильністю до різних видів залежності ($r = 0,28$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,58$) та послідовності у цілях ($r = - 0,31$), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ($r = - 0,40$), негативною самооцінкою ($r = - 0,40$), відсутністю задоволеності реальним життям ($r = - 0,48$);

- симптоми відміни – з авторитарним ($r = -0,33$), агресивним ($r = - 0,30$), підпорядкованим ($r = - 0,27$), залежним ($r = - 0,29$) та альтруїстичним ($r = 0,33$) типами ставлення; показником відчуття щастя ($r = - 0,43$); відчуттям щастя ($r = - 0,33$); телевізійною ($r = 0,32$), Інтернет ($r = 0,38$), від медичних препаратів ($r = 0,30$) та паління тютюну ($r = 0,41$), здорового способу життя ($r = - 0,48$), наркотичною залежністю ($r = - 0,32$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,76$) та послідовності у цілях ($r = - 0,55$), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ($r = - 0,39$), негативною самооцінкою ($r = - 0,41$), загальним негативним фоном настрою ($r = - 0,34$) та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = - 0,61$);

- симптоми толерантності корелюють з авторитарним ($r = 0,27$); егоїстичним ($r = 0,27$), підозрілим ($r = 0,45$), альтруїстичним ($r = 0,36$) типами ставлення до інших; телевізійною ($r = 0,72$), харчовою ($r = 0,54$), релігійною ($r = 0,38$) залежністю та схильністю до залежностей загалом ($r = 0,31$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,38$) та послідовності у цілях ($r = - 0,32$), негативною самооцінкою ($r = - 0,34$), загальним негативним фоном настрою ($r = - 0,35$) та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = - 0,39$);

- фактор ключових симптомів – з підозрілим ($r = 0,44$) та альтруїстичним ($r = 0,40$) типами ставлення; з відчуттям щастя в житті ($r = - 0,31$); телевізійною ($r = 0,49$) залежністю, залежністю від між статевих стосунків ($r = 0,33$), від їжі ($r = 0,37$), лікарських препаратів ($r = 0,37$), Інтернету ($r = 0,34$), паління тютюну ($r = 0,51$), здорового способу життя ($r = - 0,45$), схильністю до різних залежностей ($r = 0,26$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,72$) та послідовності у цілях ($r = - 0,49$), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ($r = - 0,42$), негативною самооцінкою ($r = - 0,47$), загальним

негативним фоном настрою ($r = - 0,37$) та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = - 0,61$);

- симптоми внутрішніх проблем особистості та її здоров'я пов'язані з авторитарним ($r = - 0,36$), егоїстичним ($r = - 0,29$), підпорядкованим ($r = - 0,44$), залежним ($r = - 0,46$) типами ставлення; залежністю від Інтернету ($r = 0,43$), куріння тютюну ($r = 0,55$), здорового способу життя ($r = - 0,33$); негативною самооцінкою ($r = - 0,30$) та загальним фоном настрою ($r = - 0,30$), незадоволеністю життям загалом ($r = - 0,32$);

- симптоми керування часом – з підпорядкованим ($r = - 0,37$) типом ставлення до інших, відчуттям щастя ($r = - 0,31$); телевізійною ($r = 0,26$), Інтернет-залежністю ($r = 0,65$), залежністю від здорового способу життя ($r = - 0,27$), схильністю до різних залежностей ($r = 0,47$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,28$), послідовності у досягненні цілей ($r = - 0,52$), узгодженості між цілями, які поставлені, та тими, які досягнуті ($r = - 0,40$), негативною самооцінкою ($r = - 0,35$) та незадоволеністю життям загалом ($r = - 0,44$);

- фактор проблем із залежностями корелює з підпорядкованим ($r = - 0,51$) і залежним ($r = - 0,38$) типами ставлення, відчуттям щастя ($r = - 0,30$); Інтернет-залежністю ($r = 0,66$), залежністю від тютюну ($r = 0,47$), від здорового способу життя ($r = - 0,38$), схильністю до різних типів залежності ($r = 0,36$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,33$) та послідовності у цілях ($r = - 0,43$), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ($r = - 0,39$), негативною самооцінкою ($r = - 0,41$), загальним негативним фоном настрою ($r = - 0,31$) та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = - 0,47$);

- загальний показник Інтернет-адикції (за С.Ченом) пов'язаний з підозрілим ($r = 0,35$), підпорядкованим ($r = - 0,38$), залежним ($r = - 0,32$) і альтруїстичним ($r = 0,35$) типами ставлення; відчуттям щастя в житті ($r = - 0,34$), телевізійною ($r = 0,41$), харчовою ($r = 0,31$) залежністю, а також залежністю від лікарських препаратів ($r = 0,27$), від Інтернету ($r = 0,54$), паління тютюну ($r = 0,55$), від здорового способу життя ($r = - 0,47$), схильністю до різних залежностей ($r = 0,34$); відсутністю інтересу до життя ($r = - 0,61$) та

послідовності у цілях ($r = -0,52$), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями ($r = -0,46$), негативною самооцінкою ($r = -0,50$), загальним негативним фоном настрою ($r = -0,39$) та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = -0,61$);

- показник Інтернет-залежності (за К.Янг) корелює з егоїстичним ($r = 0,42$), залежним ($r = 0,36$), дружелюбним ($r = 0,28$) типами ставлення, відчуттям щастя ($r = -0,28$); телевізійною ($r = 0,46$), любовною ($r = -0,32$), Інтернет ($r = 0,46$) залежністю і схильністю до різних залежностей загалом ($r = 0,42$); відсутністю інтересу до життя ($r = -0,42$) та послідовності у цілях ($r = -0,50$), негативною самооцінкою ($r = -0,32$), та відсутністю задоволеності реальним життям ($r = -0,40$);

- можемо зробити висновок, що Інтернет-залежній людині частіше властиві такі типи ставлення, як підозрілий та альтруїстичний і несхильність проявляти підпорядкованість та залежність у реальному житті. Вони не задоволені реальним життям і його складовими та не відчують щастя у житті (очевидно тому звертаються за цим у віртуальний простір).

- отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження та їх аналіз дозволяють підтвердити гіпотезу магістерської роботи про існування зв'язку між Інтернет залежністю та ставленням досліджуваних до життя загалом та інших людей зокрема.

ВИСНОВКИ

Залежна (аддиктивна) поведінка є найбільш поширеним у суспільстві проявом девіантної поведінки. Проявляється вона у прагненні людини втекти від реальності шляхом вживання певних психоактивних речовин (аддиктивного агента) або зосередженні своєї уваги на певних специфічних видах діяльності з метою зміни стану своєї свідомості та підтриманні бажаних емоцій. При цьому аддиктивна поведінка вважається способом пристосування людини до важких чи суб'єктивно нестерпних умов життя. Це серйозна психологічна проблема, що містить багато різних аспектів і передбачає негативні наслідки для особистості, її психіки та організму.

Аддикція проявляється в нав'язливому, надміру сильному бажанні (прагненні) людини вчиняти дії, що можуть привести до зміни стану її свідомості, до розслаблення, появи почуття задоволення, що заспокоює людину.

Ознакою аддиктивної поведінки є її циклічність, що проявляється у постійній зміні фаз перебігу цієї поведінки: спочатку з'являється внутрішня готовність людини проявити таку поведінку, поєднана насправді з розумінням що така поведінка не є соціально схвальною. Далі бажання спробувати об'єкт залежності посилюється, через що людина починає відчувати певний рівень напруги: людина прагне отримати певний об'єкт. Отримавши об'єкт аддикції, людина переживає певні позитивні (різного рівня) емоції. Наступною фазою аддиктивної поведінки є внутрішнє розслаблення людини, за якою слідує фаза ремісії (заспокоєння, відсутності напруженості). А далі цей цикл повторюється.

Науковцями виділяються такі види залежності: від психоактивних речовин (алкоголь, тютюн, наркотики), азартних ігор (лудоманія або гемблінг), їжі, роботи (трудоголізм), екстремальних (кризових) ситуацій (адреналінова залежність), комп'ютерна залежність (що об'єднує залежність від Інтернету загалом, комп'ютерних ігор, соціальних мереж (спілкування в них),

порносайтів, програмування тощо), залежність від стосунків, накопичення (речей, грошей тощо).

Інтернет-залежність проявляється у вигляді порушення поведінки людини внаслідок надмірного використання комп'ютера та / чи Інтернет-мережі, незалежно від того виду діяльності, який людина виконує в Інтернет-просторі: шукає потрібну інформацію, спілкується в мережі, задіяна в одній з ігор, шукає заборонені сайти тощо. За суттю, це нав'язлива ідея чи гостра потреба (її необхідно задовольнити) людини, що повторюється час від часу (є компульсивною) і реалізується в бажанні увійти у віртуальний простір та небажанні його покидати, виходити з мережі. Науковці виділяють також різні підвиди цієї залежності.

Основними ознаками Інтернет-залежності науковці вважають:

- неможливість (нездатність) залежної людини контролювати те, як і наскільки вона використовує Інтернет, та, як наслідок цього, - дезадаптація особистості внаслідок погіршення міжособистісного спілкування та стосунків, психоемоційного стану, ефективності особистості в різних сферах життєдіяльності;
- діяльність людини в Мережі має непродуктивний характер: вона не приносить справжньої користі користувачеві Інтернету (ця характеристика відрізняє тих, хто користується Інтернетом через свою роботу, використовуючи його як засіб професійної діяльності).

Ми вважаємо, що Інтернет-залежність – це форма аддиктивної поведінки особистості, що проявляється у відчутті нею необхідності практично завжди бути он-лайн (чи мати таку можливість), незалежно від того, для чого саме вона використовує Мережу (для пошуку інформації, гри, закупівель чи спілкування), поєднаному з хворобливим бажанням не покидати мережу, оскільки там почувається як удома: спокійно та задоволено.

Проведене нами емпіричне дослідження дає можливість зробити такі основні висновки:

- за методикою С.Чена виявлено, що сформована Інтернет-адикція уже в 24,14 % вибірки, тобто майже у чверті досліджуваних; ще у 58,62 % респондентів виявлена схильність до Інтернет-залежності, у решти, 17,24 % вибірки мінімальні прояви такої залежності;
- згідно результатів за методикою К.Янг, у досліджуваній вибірці існують три групи респондентів з різним рівнем залежності від Інтернету, причому «звичайні» користувачі Мережі, у яких не формується залежність, у досліджуваній вибірці відсутні; 37,93 % респондентів мають середній рівень Інтернет-залежності, 34,48 % - є залежними від Інтернету, решта, 27,58 % опитуваних проявили сформовану стійку Інтернет-залежність;
- у досліджуваній вибірці більше представлені агресивний (середній показник – 10,07 балів) і підпорядкований (середня – 11,31 балів) типи ставлення до інших; менше, порівняно з іншими типами ставлення, виражені альтруїстичний (середня – 6,31 балів), дружелюбний (7,72 балів) та залежний (7,79 балів);
- переважає середній рівень показника відчуття щастя (у 41,38 % опитаних); трохи менші показники підвищеного рівня відчуття щастя (у 31,03 % респондентів) та дещо зниженого рівня (у 20,69 % досліджуваних); ще по 3,45 % опитаних мають низький та високий рівень відчуття щастя в житті;
- відповідно до середніх показників різних видів залежності, у досліджуваній нами вибірці сильніше за інші проявляються такі види залежності, як любовна (середній показник – 14,72 балів), залежність від смачної їжі (середня – 13,58 балів) та залежність від здорового способу життя (середній показник – 13,55 балів); лише трохи «відстає» від них загальний показник схильності опитаних до залежності (12,37 балів); менше, порівняно з іншими, у досліджуваній вибірці проявляються такі види залежності, як: ігрова (середній показник – 7,62 балів), від паління тютюну (середня – 7,38 балів) та наркотична (середній показник – 6,83 балів).

Підсумуємо: Інтернет-залежній людині частіше властиві такі типи ставлення, як підозрілий та альтруїстичний і неохочість проявляти

підпорядкованість та залежність у реальному житті. Вони не задоволені реальним життям і його складовими та не відчують щастя у житті (очевидно тому звертаються за цим у віртуальний простір).

Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження та їх аналіз дозволяють підтвердити гіпотезу магістерської роботи про існування зв'язку між Інтернет залежністю та ставленням досліджуваних до життя загалом та інших людей зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. СПб.: «Речь», 2008. 224 с.
2. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения: Монография. М.: ООО «Издательский сервис», 2012. 432 с.
3. Асєєва Ю.О. КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА КІБЕР-АДИКЦІЇ (ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ДЕФІНІЦІЇ) PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2020. Vol. 6. Issue 6. С.57-65. DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.6>
4. Бреусенко-Кузнецов О.А. Інтернет-залежність та її корені. URL: <https://kpi.ua/637-2>.
5. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/>.
6. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
7. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. Психол. журн. 2004. № 1. С.90-100.
8. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями. Вестник Башкирск. ун-та. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-ponimaniya-addiktsii-i-zavisimosti-otechestvennymi-i-zarubezhnymi-issledovatelyami>.
9. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. № 1'. С.11-20.
10. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihipatologiya>.

11. Дергач М. А. До проблеми кібер-залежності студентів комп'ютерних спеціальностей. Наука і освіта. 2016. № 7. С.92-97.
12. Зависимость психологическая. URL: <https://bigenc.ru/psychology/text/1985017>.
13. Зависимость. URL: <https://www.psychologies.ru/glossary/08/zavisimost/>.
14. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014. 368 с. URL: <https://docplayer.ru/27223248-Ilin-e-p-i46-psihologiyaagressivnogo-povedeniya-spb-piter-s-il.html>.
15. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие. М.: МГМСУ, 2011. 32 с.
16. Интернет-залежність проблема сучасного суспільства. URL: <https://alexus.com.ua/internet-zalezhnist-problema-suchasnogo-suspilstva/>.
17. Интернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2011. 47 с.
18. Интернет-залежність. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>
19. Камінська О. В. ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ. Психологічні перспективи. 2015. Випуск 25. С.65-75.
20. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Олсиб, 2001. 251 с.
21. Коротко о зависимости (аддикции): виды, факторы, признаки и способы преодоления. URL: <http://spsu.ru/news/4866-korotko-o-zavisimosti-addiktsii-vidy-factory-priznaki-i-sposoby-preodoleniya>.
22. Левченко В.О. Явище Інтернет-залежності у студентів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294159.pdf>
23. Максим О.В. Деформація ціннісних орієнтацій інтернетзалежних підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту*

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 20. С.102-119.

24. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. 2019. Том I. Випуск 54. С.89-95. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/16627/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%D0%B0%D1%97%D1%97%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D1%96%D0%B2.pdf.

BD

25. Мандель Б. Р. Технологические аддикции переходят в наступление. Мир психологии. 2014. № 4. С.193-205.

26. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология). М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. 320 с.

27. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости. Психотерапия и консультирование. 2002. № 3. С. 27-30.

28. Методика діагностики межличностных отношений Т.Лири. Райгородский Д.Я. Практическая диагностика. Методики и тесты. Самара: БАХРАХ-М, 2002. С.408-418.

29. Мустафаева Г.Н. Социальные аспекты интернет-зависимости. Национальный психологический журнал. 2012. № 2 [8]. С. 95–99.

30. Николаева Э. Ф., Румянцева С. С. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза. Balkan Scientific Review. 2019. Т.3. № 1(3). С.82-84.

31. Обновленный Оксфордский опросник счастья (ОHI, Oxford Happiness Inventory). И первоначальный вариант методики. Тесты для диагностики уровня счастья. URL: <https://psycabi.net/testy/1076-obnovlennyyj-oksfordskij-oprosnik-schastya-ohi-oxford-happiness-inventory-i-pervonachalnyj->

variant-metodiki-testy-dlya-diagnosticski-urovnya-schastya.

32. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков. Педагогическое образование в России. 2016. № 2. С.157.

33. Пантелеева Т.В. Особенности социально-психологической адаптации Интернет-аддиктов в ранней юности. АНИ: Педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1(14). С.185-188.

34. Панькин П. В., Иванов А. М. Теоретико-понятийная основа информационной зависимости подростков. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4(21). С.147-150.

35. *Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.*

36. Розлуцька Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота». 2012. Випуск 24. С.133 -137.

37. Россохин А. В., Измагурова В. Л. Виртуальное счастье или виртуальная зависимость. Личность в измененных состояниях сознания. М.: Смысл, 2004. С. 516–523.

38. Саглам Ф. А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: методическое пособие. Казань: Бриг, 2009. 55 с.

39. Симатова О. Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения. Вестник ЗабГУ. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-formirovaniya-addiktivnogo-povedeniya>.

40. Симатова О.Б. Психология зависимости. Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. 308 с.

41. Скоробагатська Оксана. ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ

ДОСЛІДЖЕННЯХ. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології 2019. № 10 (94). С.186-200. DOI 10.24139/2312-5993/2019.10/186-200.

42. Созаев Т. В. Зависимость и аддикция: в чём разница? URL: <https://parniplus.com/lgbt-movement/discrimination/zavisimost-i-addiktsiya-v-chyom-raznitsa/>.

43. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2021. Випуск 22. С.179-183. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf>

44. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) Н. В. Паниной. URL: https://studwood.net/1271351/psihologiya/test_indeks_zhiznennoy_udovletvorennosti_adaptatsiya_paninoy.

45. Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (перевод и модификация В.А. Буровой). URL: https://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/internet_addiction_test_young_cyberpsy.pdf.

46. Тест Интернет-зависимости С.Чена (S.-H. Chen) (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие. М.: МГМСУ, 2011. 32 с. С.30-33.

47. Тест на зависимость. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В. URL: <https://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-dagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>.

48. Тончева А. В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости. Вестник евразийской науки. 2012. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-kiberkommunikativnoy-zavisimosti>.

49. Формування залежностей і причини їх виникнення. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/formuvannya-zalezhnostey-i-prychyny-yih-vynyknennya>.

50. Холлис Дж. Душевные омуты : возвращение к жизни после тяжелых потрясений. М. : КогитоЦентр, 2008. 192 с.

51. Христук О.Л. Проблема алкогольної адикції у сучасній вітчизняній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. (2) 2012. С.104-112.
52. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5(7). С.149-154.
53. Цой Н. А. Методологические проблемы изучения феномена интернет-зависимости в качестве объекта социально-психологических исследований. Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 5. С. 31–34.
54. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. 2015. №2 (25). С.16-24.
55. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.
56. Янг К. С. Диагноз Интернет-зависимость. Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24–29.
57. Ярыгина И. И. Влияние Интернета на процесс социализации подростков. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2018. Т. 17. № 37. С.57-62. doi: 10.20310/1810-231X-2018-17-37-57-62.
58. Goldberg Ivan. Internet Addiction Disorder (IAD) – Diagnostic Criteria. URL: <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>.
59. Orzack M.H. Computer Addiction Services. URL: <http://www.computeraddiction.com/>.