

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Зв'язок уваги та уяви з Інтернет залежністю»

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Масич. С. Ю.

Керівник Кандидат психологічних наук, доцент,
Зуєв І.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)
_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ В МОЛОДОМУ ВІЦІ	6
1.1. Психологічна природа уваги та уяви	6
1.2. Інтернет-залежність: концептуалізація та діагностика	12
1.3. Зв'язок уваги та уяви з Інтернет-залежністю	16
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ УВАГИ ТА УЯВИ З ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ	23
2.1 Дослідження показників уваги, уяви та інтернет залежності	23
2.2. Зв'язок уваги та уяви з інтернет залежністю за результатами емпіричного дослідження	29
Висновки до 2 розділу	30
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34
АНОТАЦІЯ	37
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

В сучасному світі, актуальність теми дослідження "Зв'язок уваги та уяви з Інтернет залежністю" обумовлена швидким розвитком цифрових технологій та зростаючою кількістю часу, який люди проводять в онлайн-просторі. Інтернет-залежність стає все більш вираженою проблемою, що впливає на психологічне та соціальне благополуччя особистості. Здатність зосереджувати увагу та розвивати уяву є важливими когнітивними процесами, які можуть бути негативно або позитивно змінені через інтенсивне використання Інтернету. Розуміння цього зв'язку має важливе значення для розробки стратегій профілактики та корекції Інтернет-залежності, а також для стимулювання здорового споживання цифрового контенту. Тому дослідження цієї теми є актуальним і важливим для подальшого вивчення психологічних аспектів цифрової ери.

Додатково, важливість цього дослідження посилюється з огляду на зміни в освітньому процесі та робочому середовищі, які все більше залежать від цифрових інструментів та Інтернету. Вивчення впливу Інтернет-залежності на увагу та уяву може допомогти в розробці ефективних методів навчання та праці, що мінімізують ризики відволікання та зниження продуктивності. Крім того, зростаюча кількість соціальних мереж і ігрових платформ в Інтернеті викликає питання про їх вплив на розвиток креативності та уяви, особливо серед молоді. Аналіз зв'язку між цими аспектами дозволить зрозуміти, як цифрові технології впливають на формування особистісних якостей та інтелектуальних здібностей. Враховуючи ці аспекти, дослідження "Зв'язок уваги та уяви з Інтернет залежністю" має важливе значення для розуміння комплексного впливу Інтернету на людську психіку та поведінку.

Хоча ця тема вже добре досліджена в міжнародному контексті видатними науковцями, такими як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот та К. Янг, в українській психологічній науці вона все ще залишається недостатньо висвітленою. Вітчизняні дослідження, проведені такими фахівцями, як Юр'єва Л.М, Чабан О.С, Пілягіна Г.Я,

та Бугайова Н.М, займаються різними аспектами комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки, але потребують подальшого розширення та глибшого аналізу.

Об'єкт дослідження: Когнітивні процеси, зокрема уваги та уява.

Предмет дослідження: Зв'язок уваги та уяви з інтернет залежністю.

Метою даного дослідження є вивчення зв'язку між інтернет-залежністю та рівнем уваги та уяви. В рамках дослідження планується оцінити рівень Інтернет-залежності серед учасників та поділити їх на групи за цією ознакою. З'ясувати, як наявність легкої чи помірно вираженої інтернет залежності впливає на зусереження уваги та творчу уяву.

Гіпотеза дослідження. Дослідження базується на гіпотезі, що існує зв'язок між наявністю інтернет-залежності та увагою та уявою.

Відповідно до мети даного дослідження, нами було поставлено наступні **завдання дослідження:**

- дослідити психологічна природу уваги та уяви;
- провести концептуалізацію та діагностику інтернет-залежності;
- дослідити зв'язок уваги та уяви з інтернет-залежністю.

Методи дослідження. Для перевірки поставленої гіпотези будуть застосовані наступні методики:

- Тест для діагностики Інтернет-залежності К. Янг: використовується для оцінки рівня залежності від Інтернету.
- Тест Мюнстерберга на концентрацію уваги: дозволяє оцінити здатність особистості зосереджуватися на конкретних завданнях.
- Методика “Творча уява” (“Три слова”): використовується для визначення рівня розвитку та гнучкості уяви учасників.
- Первісна статистична обробка
- Критерій U Манна Уїтні

Характеристика вибірки. Дослідження проводитиметься серед молоді віком від 16 до 25 років. Ця вікова група вибрана з огляду на її високу залученість в Інтернет-простір та високий ризик розвитку Інтернет-залежності.

Практична значущість. Результати дослідження можуть мати важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції Інтернет-залежності.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна природа уваги та уяви

Аналіз психологічних механізмів уваги людини – це один із традиційних напрямків психологічних досліджень. Цей феномен досліджується нами з метою створення теоретичної та методичної бази для навчально-професійної діяльності, що дозволить розробити діагностичні методи та оптимізувати характеристики уваги. Проте для ефективного управління психічною функцією необхідно спочатку дослідити механізми, що лежать в її основі, та те, що становить її субстрат. У рамках даного дослідження ми зосереджуємося на двох ключових аспектах: по-перше, на вивченні особливостей системної організації уваги як психічного процесу; по-друге, на розробці методів її оптимізації. [13, с. 187].

Нам відомо, що однією з головних психічних функцій мозку є саме увага. Вона відповідальна за відображення якостей об'єктів внутрішнього і зовнішнього світу, тобто за сприйняття, пам'ять, мислення, відчуттів. Завдяки увазі починається наше сприйняття. Інакше кажучи, коли увага не спрямована, об'єкти, котрі знаходяться поза, або в зоні нашого світу втрачають чіткість. Коли людина зацікавлена предметом або явищем, вона поглиблюється в нього, ретельно досліджує деталі. У протилежному випадку, коли увага відвертається від зовнішнього світу, людина поглиблюється у свій інтернальний світ, зосереджуючись на своїх почуттях і думках. Увага забезпечує існування, наповнене свідомістю та зацікавленістю як зовнішнім, так і внутрішнім. Зв'язок уваги з іншими психічними процесами, такими як сприйняття, пам'ять, мислення та відчуття, є очевидним і безсумнівним. [13, с. 188].

Основні виклики, пов'язані з розумінням феномену уваги та процесу його керування, виникають через неможливість виділення його у незалежну форму психічної діяльності. Дослідження цих проблем доводить, що в фундаменті різних думок на природу уваги існують два ключові факти.

Перший факт, це те, що увага не існує як окремий процес. У внутрішньому та зовнішньому спостереженні вона проявляється як спрямованість, налаштованість та зосередженість будь-якої психічної діяльності. Таким чином, увага вважається лише аспектом чи властивістю.

Другим фактом є те, що увага лише може визначити якість діяльності, але не має власного продукту.

Згідно з рефлексивною теорією, увага людини виникає як реакція на подразники з навколишнього середовища. Ця теорія ґрунтується на тому, що увага є адаптивною реакцією, що допомагає організму краще сприймати те, що його оточує. [13, с. 187].

Розглядаючи психіку як систему, основною функцією якої є орієнтація, була висунута теза, що увага є особливою психічною функцією, необхідною до різноманітних видів адаптації та функціонує як засіб контролю. Цей контроль розвивається та трансформується в процесі життя, перетворюючись у внутрішній, організований, плановий та автоматизований процес [2].

Дослідження цієї проблеми з погляду розгляду розумових дій дозволяє розглядати увагу як функцію психіки, що формується з екстернального контролю за наочним змістом. Становлення розумових дій у кінцевому результаті призводить до формування думки, яка є подвійною: наочний зміст та особиста думка про нього як психічна діяльність, що вмістка у цьому змісті. Таким чином, думка про змістосвність є увагою, і ця внутрішня увага створюється з контролю візуального змісту дії. У цьому сенсі увага являє собою функцію психічного контролю [2].

Основні контрольні функції уваги відбуваються за такими сценаріями [6, с. 3]:

- Відбір ключових дій: Визначення пріоритетних кроків для конкретної мети.
- Фільтрація другорядних дій: Ігнорування несуттєвих елементів.
- Контроль досягнення мети: Утримання фокусу та регулювання діяльності.

Зважаючи на безліч подразників, що оточують людину, лише найважливіші з них здатні пробитися крізь інформаційний шум і потрапити до свідомості. Спрямований і виборчий характер психічної діяльності людини це і є сутність уваги. Допоміжні дії, що виявляються в зовнішніх ознаках поведінки, супроводжують процес уваги на фізичному рівні. До них відносять міміку, рухи, пози, орієнтація зору і слуху. Ці рухи, наприклад поворот голови або очей, впливають на зовнішній вигляд людини і посилюють концентрацію на об'єкті спостереження, що дозволяє зробити висновок про ступінь уважності [6].

Увага – це не просто сприйняття, а й інструмент, яким можна свідомо керувати. Ми можемо фокусувати її на певному аспекті дійсності або розширювати поле зору, охоплюючи ширший спектр інформації. Управління процесом уваги, зважаючи на його складність як психічного явища, становить перед нами значущу проблему. Її суть полягає у чіткому визначенні ролі та усвідомленні можливостей контролю та вдосконалення всіх властивих увазі характеристик. До таких характеристик належать:

- Концентрація: ступінь зосередження уваги на певному об'єкті.
- Обсяг: кількість об'єктів, які одночасно можуть бути охоплені увагою.
- Переключення: свідоме переведення уваги з одного об'єкта на інший.
- Розподіл: здатність утримувати в пам'яті кілька об'єктів або видів діяльності одночасно.
- Наполегливість: тривалість зосередження уваги на певному об'єкті.

При вивченні феномену уваги важливо розглядати її як мимовільну (ненавмисну) і довільну (навмисну). Мимовільна увага виникає внаслідок дії сильних, контрастних, нових, несподіваних або значущих подразників і завжди має емоційний відтінок. Вона може виникати як внаслідок зовнішніх подразників, так і внаслідок внутрішніх мотивів і спрямованості людини.

До особливостей подразників, які впливають і привертають увагу, відносяться [6]:

- а) Інтенсивність та несподіваність стимулу, такі як голосний звук, яскравий спалах світла або різкий аромат;

- b) новизна та контрастність подразника, коли серед малих предметів привертає увагу великий або серед світлих предметів — темний;
- c) Рух об'єкта або зміна стану стимулу, наприклад, мерехтіння світла або "стрибаюча" реклама.

Невід'ємною характеристикою мимовільної уваги є її залежність від психоемоційного стану людини, тобто від її настрою, емоцій, потреб та інтересів. Вітчизняні психологи виокремили ще один важливий фактор, що впливає на мимовільну увагу: відповідність об'єкта, на який вона спрямовується, структурі виконуваної діяльності. Іншими словами, чим важливішу роль відіграє цей об'єкт у загальному процесі, тим більше шансів, що він приверне нашу мимовільну увагу. Післядовільна увага виникає при зацікавленості в діяльності. Як наслідок, цілеспрямованість та зосередженість зберігаються протягом тривалого часу, а особа не відчуває втоми чи напруження.

Увага представляє собою складну психічну функцію, що залежить від різноманітних факторів. Вона напряму залежить від функціонального стану людського організму, таких як стан нервової системи та фізичне здоров'я. Також вона впливається численними зовнішніми умовами, такими як мотивація для виконання завдань, задоволення від роботи, загальне задоволення від життя або взаємини в колективі, з керівництвом, у сім'ї та інші. Незважаючи на складність цієї психічної функції, концентрація уваги може піддаватися самоконтролю. Навіть досвідчена людина, незалежно від її емоційного стану, може змобілізувати себе для творчої або пізнавальної діяльності. Проте, для контролю над рівнем ефективності необхідно володіти методами свідомої корекції.

Отже, увага є складною психічною функцією, яку можна розглядати з різних феноменологічних аспектів: станів, властивостей, типів, функцій, зусиль. Розуміння та врахування всіх цих аспектів у дослідженні є складним завданням і навіть не завжди можливим у повному обсязі. Тому ми не ставили перед собою такої амбіційної мети охопити всі можливі аспекти уваги.

В українській науці питання становлення та розвитку уваги та творчості вивчалось комплексно, з акцентом на вдосконалення творчих здібностей у

пізнавальній та емоційно-вольовій сферах (дослідження І. Волощука, Л. А. Венгера, Г. С. Костюка). Окрім того, значна увага приділялась ролі ігрової діяльності у цьому процесі (роботи В.О. Моляко, В.В. Клименка,).

Серед різноманітних підходів до розвитку уяви, що існують у зарубіжній психології, виділяється група, де ключовим аспектом є детермінація уяви. Дослідження Ж. Піаже, З. Фрейда свідчать про зв'язок розвитку уяви з визріванням інтелектуальних та особистісних структур людини, визначаючи їх як ключові фактори у цьому процесі.

Ряд дослідників (А. Бен, Т. Рібо, Селлі Дж.) наголошують на тому, що набуття особистого досвіду є ключовим фактором у становленні уяви. Вони вважають, що саме завдяки йому формується уява та її можливості.

Л. С. Виготський, який належить до харківської школи психології, визначив уяву як психологічний процес, що полягає у створенні образів та уявних ситуацій, які не сприймалися людиною безпосередньо [15]. На базі аналізу філософсько-психологічної літератури, починаючи від праць античних мислителів, таких як Аристотель, І. Кант, Г. Гегель, В. Вундт і Т.А. Рібо, до сучасних наукових досліджень, можна дійти думки, що ключовою функцією уяви є створення образів. Зокрема, французький учений Т.А. Рібо підкреслював особливе значення уяви для якісної творчої діяльності, називаючи її "основною ланкою творчого процесу". [12].

Вивчаючи уяву, доцільно зосередитися на двох ключових напрямках: дослідженні уяви як особливої форми пізнання світу та аналізі її ролі у самовираженні та самореалізації особистості.

Т.А. Рібо зазначає, що розвиток уяви залежить від збирання особистого життєвого досвіду. Ці науковці, підсвітлюючи унікальну природу дій уяви, з'єднують цей феномен з її різними видами: когнітивним, спрямованим на розуміння реальності, або емоційним, орієнтованим на вираження особистого ставлення до дійсності [15].

У роботах видатних психологів уява трактується як психічна діяльність, тісно співіснує з різними пізнавальними процесами людини, яка викликає емоції і реалізується через волю. Кожен процес, що передбачає відтворення образів,

забезпечує трансформацію та обробку інформації, отриманої через органи чуття, і на основі набутого досвіду генерує нові образи уяви [14]).

Н. М. Мрак у своїх дослідженнях висвітлює креативні можливості уяви, описуючи її як процес трансформації дійсності у форму образів, відхід від минулого досвіду та його модифікацію. Автор підкреслює, що уява охоплює будь-які процеси, що відбуваються в образній формі. Це здатність візуалізувати те, що не існує або не існувало в реальності, утримуючи його в свідомості та оперуючи ним на рівні думки. Образи, створені уявою, не завжди відповідають дійсності, частково переплітаючись з вигадкою, фантазією та мріями [12]. Простіше кажучи, уява дарує людині можливість відтворювати як вже сприйняті, так і раніше невідомі образи.

Психолого-педагогічні дослідження (О.М. Дяченко, О.В. Запорожець) та праці видатних педагогів (А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський, К.Д. Ушинський) зробили значний внесок у вивчення різних аспектів феномену уяви та закономірностей її розвитку.

Водночас, не всі науковці схильні визнавати уяву як самостійний психічний процес. Наприклад, Є.П. Ільїн не наділяє уяву ознаками самостійності, стверджуючи про її тісний зв'язок з усіма сферами життєдіяльності людини. Окрім зв'язку з пам'яттю, уява, на його думку, тісно пов'язана з процесами сприйняття, впливаючи на формування образів сприйняття предметів, і, водночас, сама залежить від цього процесу.

Таким чином, уява постає як багатогранний феномен, що досліджується науковцями з різних галузей. Її креативні можливості дозволяють людині не лише відтворювати вже сприйняте, але й творити нове, трансформуючи дійсність у візуальні образи.

Психолог В. О. Моляко характеризує уяву як унікальну форму психіки людини, що займає проміжне місце між мисленням, сприйняттям і пам'яттю, але водночас зберігає свою автономність. Ґрунтуючись на теоретичному аналізі феномену уяви, можна стверджувати, що це складний психологічний процес, який полягає в трансформації елементів особистого досвіду (перцептивного, емоційного та абстрактно-логічного) на нові, суб'єктивні співвідношення. Завдяки цьому

формуються образи предметів або ситуацій, а уявлення про них перебудовуються на основі здобутого досвіду.

У своїй праці "Творча уява" Т.А. Рібо дає ґрунтовну психологічну характеристику уяви як творчого процесу. Він стверджував, що "творча природа цього феномену полягає в тому, що з чогось вже відомого створюється щось нове". Дослідник також підкреслював, що творча уява здатна генерувати образи ймовірного, майбутнього, бажаного, можливого - часто у видозмінених, гіперболізованих, ідеалізованих формах. Уява постає як багатогранний феномен, що ґрунтується на трансформації досвіду та породжує нові образи й уявлення. Її творчий потенціал дає можливість людині не лише пізнавати світ, але й творити нове.

Один із дослідників уяви, Т. Рібо, пропонує класифікацію, яка ґрунтується на можливості втілення продуктів уяви в реальність. Він розглядає уяву як фундамент творчої діяльності. Згідно з теорією вченого, творча уява завжди ґрунтується на потребах, прагненнях та бажаннях, які, безсумнівно, впливають з інстинкту самозбереження, спрямованого на майбутнє.

П.А. М'ясоїд розрізняє два типи уяви: активну та пасивну. Згідно з його теорією, пасивна уява може бути як довільною (мрії), так і мимовільною (сновидіння, галюцинації). Натомість, активна уява поділяється на відтворюючу та творчу. Відтворююча уява відповідає за формування образів, які відповідають попередньому досвіду, а творча - за створення нових, оригінальних образів. Л. М. Веккер пропонує класифікацію психічних процесів, яка ґрунтується на особливостях матеріалу, з яким оперує психічна діяльність [18]. Ця класифікація виділяє вербальну (словесно-логічну) уяву, яка характеризується створенням образів за допомогою мовних засобів. Її також називають лінгвістичною, мовною, і вона тісно пов'язана зі свідомою творчою діяльністю.

1.2. Інтернет-залежність: концептуалізація та діагностика

Зміни, пов'язані з інтенсивною комп'ютеризацією у всіх сферах життя, поставляють перед особистістю нові вимоги у способі прояву активної особистої

позиції. Швидкі темпи життя, велика кількість інформації та зміни у формах комунікації іноді можуть призвести до того, що люди, замість прояву самостійності, самореалізації та активної життєвої позиції, починають відчувати стомленість і приймають пасивну роль, стаючи лише спостерігачами подій навколо. Інтерес дослідників до проблем змістовної сфери особистості постійно зростає. Сенси і смислові утворення є глибинними структурами особистості, складають її основу і визначають спрямованість її життєдіяльності в цілому. Смыслотворення сприяє ефективній свідомій саморегуляції діяльності, участі людини в життєвих відносинах з оточуючим світом, а також забезпечує стійкість та стабільність суб'єкта в сучасному суспільстві [4, с. 211].

Проте не всі індивіди можуть змінити себе та свій внутрішній світ через низьку стійкість до різних викликів, таких як фрустрація, почуття незахищеності, пасивність або "вивчена безпорадність", а також через прийняття стандартного патерну та ритуалізованої поведінки. Неможливість виконання цих ритуалів може призводити до психологічного дискомфорту, що свідчить про психологічну залежність особистості. Деформація смислових орієнтацій та ціннісних утворень може призвести до неможливості подолання особистісних психологічних залежностей різних типів: внутрішньоособистісних, предметних, міжособистісних, афективних або діяльних. Із загальним поширенням комп'ютерів у суспільстві виникло поняття "комп'ютерної залежності", яка, на думку дослідників, може призвести до розвитку психопатологічних змін у особистості та перетин соціальних стандартів та правопорушень [4, с. 212].

Згідно з інформацією від Computer Economics, близько 20% користувачів комп'ютера в усьому світі страждають від комп'ютерної залежності. Один з п'яти може вирішити цю проблему самостійно з часом, коли з'являються нові інтереси. Однак іншим особам може знадобитися допомога, оскільки лікарі та психологи знаходять цей вид залежності подібним з наркоманієюю, де людина не може прожити ні одного дня без свого звичайного заняття.

Комп'ютерна залежність розглядається як альтернативний спосіб адаптації особистості до сучасних життєвих умов і як засіб для самореалізації та емоційно-

психічної регуляції. У цій системі саморегуляції особистості центральне місце займає смислоутворення, яке відіграє ключову роль у контролі за життєдіяльністю і регулює роботу регуляторних механізмів. Основні зміни в смисловій сфері при комп'ютерній залежності включають перебудову мотивації, спрямованої на створення провідних смислових мотивів для поведінки. Відбувається втрата свідомого спрямування поведінки на майбутнє і далекі цілі, а також сповзання смислових орієнтацій на більш егоцентричний і ситуативний рівень, що призводить до "зниження" або "сплощення" особистості [5, с. 34]. В результаті формуються різноманітні установки, такі як тенденція до уявного задоволення потреб, прагнення до швидкого задоволення за мінімальних зусиль, та інші. Характерною також є гедоністичне сприйняття часу і дезактуалізація сьогодення, порушення зв'язності світоглядних уявлень та інтегрованості їх у смислові системи. У контексті нашої роботи, смислоутворення в структурі саморегуляції особистості представляє собою процес відновлення смислових зв'язків і розширення смислових систем на нові об'єкти, що сприяє поєднанню різних компонентів смислової саморегуляції в єдину систему та включенню особистості в життєві відносини.

Так, одним із ключових факторів, що сприяють формуванню комп'ютерної залежності, є особливості характеру, такі як підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, стресочутливість, неефективне вирішення конфліктів та уникнення проблем. Молоді люди, які страждають від комп'ютерної залежності, часто мають труднощі у встановленні стосунків з ровесниками та особами протилежної статі, погано адаптуються до колективу, що спонукає їх відсторонитися від реальних проблем у світ віртуальної реальності комп'ютера та поступово створювати комп'ютерну залежність [9].

Відхід у Інтернет-середовище стає одним із способів адаптації до цього вимогливого світу. Не вміючи ефективно виражати свої почуття, встановлювати зв'язки з близькими та ровесниками, молоді люди намагаються уникати ситуацій, які можуть викликати дискомфорт, та шукають безпечний та віддалений спосіб взаємодії зі світом, наприклад, через Інтернет. Це середовище також

використовується як засіб самозахисту від негативних емоцій, болю та нижчого стану душі [9, с. 309].

Інтернет-залежність призводить до розвитку численних психологічних проблем, включаючи [10, с. 330]:

- Конфліктну поведінку;
- Хронічні депресії;
- Перевагу віртуального світу над реальним життям;
- Труднощі адаптації у суспільстві.

У випадку залежності від кібер-спілкування, важливими факторами є новизна та незвичність досвіду, що дозволяє змінювати рівень анонімності спілкування. Новизна цікавить молодих людей, які часто експериментують з анонімними формами комунікації. Також вони оцінюють можливість компенсувати та уникати труднощів безпосереднього спілкування через Інтернет. Це може призводити до залежності від Інтернету, коли такий тип спілкування затягує суб'єкта, не залишаючи часу та енергії на інші справи [12, с. 131].

Результати досліджень підтверджують, що основні проблеми осіб, що страждають від Інтернет-залежності, пов'язані з самоприйняттям. Підлітки та молодь зазнають труднощів у спілкуванні та саморозкритті, а також у прийнятті власного фізичного вигляду та тілесних потреб. Це може бути наслідком нерозвинених механізмів самооцінки, які породжують ідеалістичні очікування та перешкоджають формуванню реалістичних уявлень про себе. Деякі молоді люди можуть переносити свою схильність до контролю над комп'ютерними програмами на взаємовідносини з іншими людьми, що може призвести до соціальної ізоляції.

Характерні ознаки комп'ютерної залежності серед молодих людей включають наступне [11, с. 65]:

- Значна кількість часу, проведеного за комп'ютером, за рахунок забуття про їжу та сон.
- Зниження успішності в навчанні через захоплення віртуальною реальністю.

- Заміна реального спілкування віртуальним, що призводить до малої або ж відсутності друзів та виходу з дому.
- Обмеження інтересів лише комп'ютерними заняттями.
- Збільшена подразливість або, навпаки, байдужість до оточуючих.

Найменша ймовірність потрапити в залежність від Інтернету є у підлітків та молодих людей, які проявляють наступні якості [12, с. 78]:

- 1) Саморефлексія.
- 2) Комунікативна та соціальна вправність.
- 3) Здатність конструктивно вирішувати конфлікти.
- 4) Адекватне самооцінювання.
- 5) Контроль емоцій.
- 6) Здатність до стресостійкості.

Оскільки студенти мають постійну потребу в інформації, високий рівень мотивації до навчання та соціальну активність, вони стають основною групою користувачів Інтернету. Проте, часті візити в мережу, легкість в її використанні та доступ до різноманітної інформації, а також розваги, які пропонує "Всесвітня павутиння", можуть призвести до Інтернет-залежності, що негативно впливає на розвиток, навчання, спілкування та самооцінку студентів.

Інтернет-адикція здебільшого визнається як негативна трансформація особистості, що впливає на мотивацію, цілі та дії через взаємодію з Інтернетом.

Отже, фактори, які сприяють розвитку Інтернет-залежності серед молодих людей, можуть включати нездатність адаптуватися у суспільстві, труднощі у встановленні контактів з однолітками, конфлікти в родині та страх переходу до самостійного життя. Інтернет надає молодим людям можливість втечі у віртуальний світ, що самі створили, і це може бути важливим фактором у формуванні схильності до розвитку Інтернет-залежності.

1.3. Зв'язок уваги та уяви з Інтернет-залежністю

Увага та уява – дві складові, що часто визначають наше ставлення до віртуального світу та Інтернету. За останні десятиліття ці поняття стали не лише об'єктом наукових досліджень, а й ключовими в контексті розуміння проблеми інтернет-залежності. Щоб краще зрозуміти сутність цього явища, потрібно розглянути їх зв'язок та вплив на психологічний стан сучасної людини [1].

Першими дослідниками, які розпочали вивчення психологічних аспектів залежності від Інтернету, вважаються американський учений К. Янг та психіатр А. Голдберг. Останній вживав термін "Інтернет-залежність" для опису патологічного користування комп'ютером (PCU - pathological computer use), яке впливає негативно на різні аспекти життя людини, включаючи побутові, соціальні, навчальні, професійні, сімейні, фінансові та психологічні сфери [15, с. 410].

Увага та уява грають ключову роль у розумінні захопленості мережевими спілкуванням, що має корені в психологічних та соціальних явищах. Дослідження К. Янг вказують на те, що жителі Інтернету без установлених зв'язків в мережі використовують інструменти для збирання інформації та підтримки вже існуючих знайомств. Зокрема, вони переглядають новини, приєднуються до тематичних груп і спільнот, шукають друзів і знайомих для обміну повідомленнями та коментарями. У той час як залежні від Інтернету користувачі віддають перевагу можливостям для зустрічей та обміну думками з незнайомими користувачами в інтернет мережі, таким як сервіси знайомств, участь у групових заходах за інтересами та популярні онлайн-ігри. Істотна частина кіберзалежних активно користується сервісами, спрямованими на спілкування, які дозволяють залишатися постійно в мережі та отримувати підтримку від інших користувачів [15, с. 410].

Соціальна підтримка, що надається мешканцям мереж, не тільки ґрунтується на співчутті та взаєморозумінні, але і на відчутті приналежності до певної соціальної групи, культури віртуального простору. Зростання психологічної віддаленості в сучасному технічно орієнтованому суспільстві, що призводить до комунікативного дефіциту, може спричиняти почуття самотності, відчуженості та психологічної ізоляції. Соціальні мережі, надаючи можливість відчувати себе важливим та

потрібним, допомагають заповнити цю порожнечу. Віртуальна спільнота дає вразливій особистості відчуття приналежності до "Ми", що може зміцнити її впевненість у собі та самоідентифікацію.

Крім того, користувачі мають інструменти підробки особистого віртуального образу у сіткових іграх, допущення уваги від осіб зі спільною сферою зацікавленості та встановлення довірчих контактів, де можна вільно виражати погляди на життя без відчуття сорому чи осудження, негативних оцінок. З часом особа звикає правил групи і стає залежною від них, адаптуючи їх до свого повсякденного життя. Часто це проявляється у комунікативних практиках [14].

Витрачаючи багато часу в мережі та призвичаюючись до її правил, людина привносить їх у повсякденне спілкування, використовуючи специфічні слова, вислови та аббревіатури, що вживаються в онлайн-середовищі. Мережеве спілкування з великою кількістю людей, які діляться повсякденними подіями, такими як цікаві новини або взаємні побажання, формує певні очікування щодо традицій, культури спілкування та етикету в мережі, який іноді називають "нетикет" (netiquete).

Більше часу, проведеного у мережі, може призвести до почуття більшої впевненості та розкутості. З часом користувач може почати виявляти приховані емоції, страхи, бажання, а навіть проявляти агресію, непокій, шантаж, грубість, нетерпимість чи розповсюджувати особисту чи інтимну інформацію на свою сторінку. Цей явище, відоме як "ефект розторможування", може мати "токсичний" характер, викликаючи негативні реакції, такі як агресія, ненависть, грубість, спричинені переглядом насильства або порнографії. З іншого боку, "розторможування" може мати позитивний вплив, допомагаючи користувачеві виявити та розвинути приховані емоції, страхи, бажання, сприяючи особистісному зростанню та самопізнанню [16].

Як було відзначено раніше, проблема узалежнення виникає, коли бажання віддалитися від реальності починає переважати у свідомості та стає основною метою. В основі залежної поведінки лежить прагнення досягти емоційного підйому, отримати насолоду, яка дарує відчуття захищеності та гармонії у буденному житті.

Цей процес часто супроводжується яскравими емоціями, несподіваними ідеями, прагненнями та цілями. Завдяки високому рівню емоційної насиченості віртуальне спілкування може призвести до виникнення міцних зв'язків між людьми, які згодом трансформуються у дружбу на відстані, товариські стосунки або навіть "інтернет відносини" [17].

На підставі аналізу досліджень кіберзалежності, ми виявили фактори, що впливають на залежність від соціальних мереж як форми Інтернет-залежності, а також умови, які сприяють виникненню мережевої адикції, і зобразили їх на рис. 1.1.

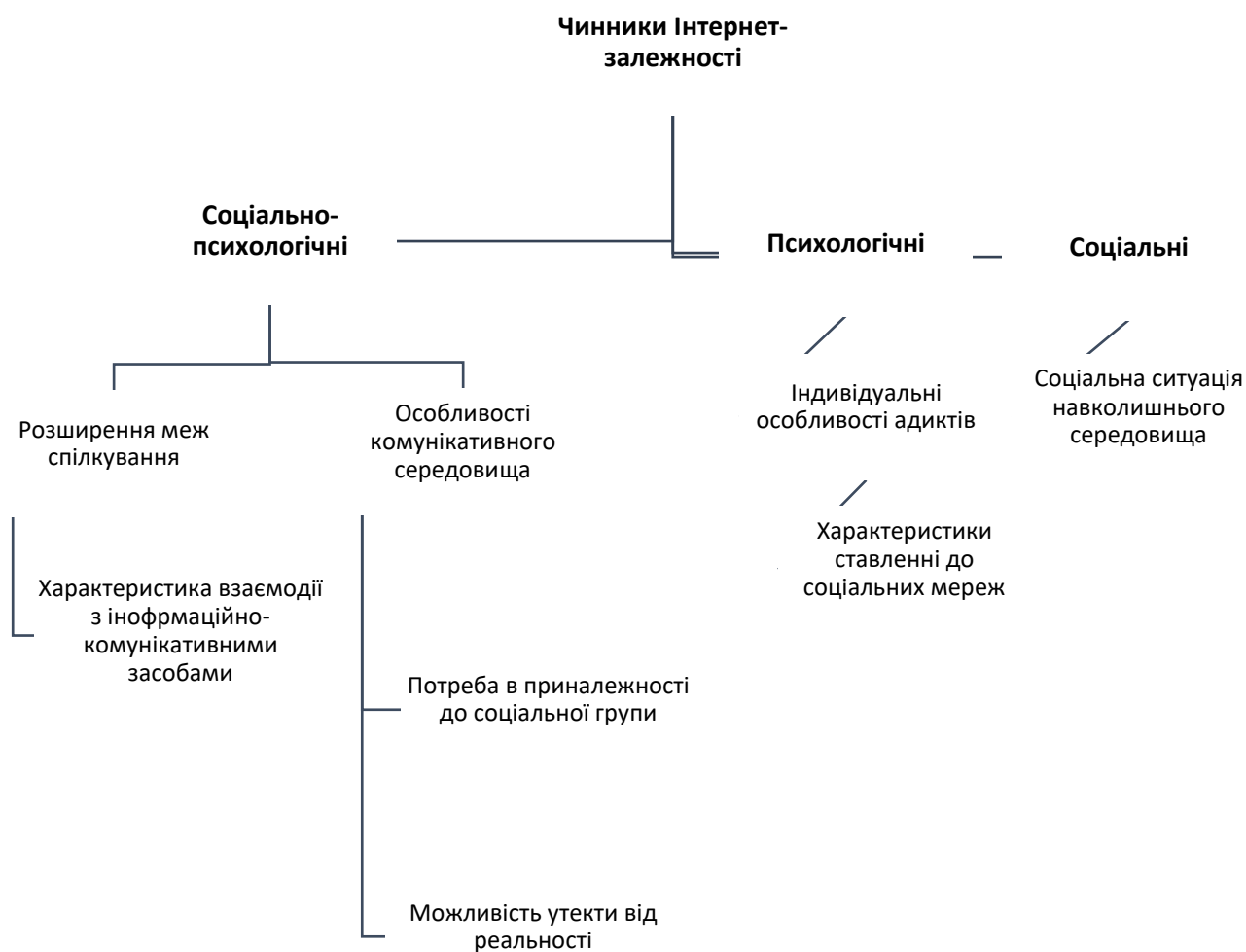


Рис. 1.1. Чинники Інтернет-залежності

До соціальних чинників мережевої залежності відносяться характеристики соціальної обстановки навколишнього середовища, що включають стрімкий розвиток інформаційно-технологічного сектору, загальний процес інформатизації суспільства, комунікативний характер соціальної дійсності та поширення електронної комунікації (згідно з К. Янгом та А. Голдбергом).

До психологічних чинників мережевої залежності входять індивідуальні особливості осіб, які страждають від інтернет залежностей, такі як низька самооцінка та складності в установленні нових соціальних зв'язків, інтровертованість (переконання Е. В. Губенко), тяга до агресивної манери спілкування (відзначено В. В. Посоховою), тривожність (відзначили Дж. Волам та К. Мітчел). Такі особи часто характеризуються невпевненістю у своїх силах (відзначено А. Єгоровою та Н. Кузнєцовою), чутливістю, абстрактним способом мислення та настороженістю (згідно з К. Янгом). Внутрішнім фактором, що сприяє залежності від соціальних мереж, також є сприйняття їх як безпечного простору, де можна бути собою, вільно самовиражатися, створювати бажаний образ та знаходити близьких людей, які розуміють і підтримують. Цю тезу підтверджують дослідження А. Є. Жичкіної, Х. І. Турецької, М. В. Яворського та К. Янга [14].

Серед соціально-психологічних чинників розвитку мережевої залежності варто відзначити розширення можливостей для спілкування особистості. Це означає, що людина легко може знаходити друзів, співрозмовників та осіб з схожими інтересами, відчуваючи емоційну близькість, задовольняючи потребу в належності до великого угруповання та повазі. Також важливим є можливість віддалитися від реальності (відповідно до А. Є. Жичкіної та К. Янга).

Індивідуальні особливості, які роблять людей більш схильними до мережевої залежності, включають низьку самооцінку, складнощі у встановленні нових соціальних зв'язків, інтровертованість (Е. В. Губенко), схильність до агресивного спілкування (В. В. Посохова) та тривожність (Дж. Волам, К. Мітчелл). Ці особи часто характеризуються відсутністю самовпевненості (відзначено А. Єгоровою та Н. Кузнєцовою), чутливістю, абстрактним мисленням та настороженістю (згідно з К. Янгом).

Важливу роль у розвитку мережевої залежності відіграють способи взаємодії з інформаційно-комунікативними пристроями (комп'ютером, планшетом, мобільним телефоном) (за дослідженнями М. Шоттона). Слід також враховувати соціально-психологічні особливості віртуального середовища, такі як постійна доступність для спілкування, анонімність, відкритість та швидкість комунікації, широкі можливості пошуку нових "друзів", необмежений доступ до інформації та відсутність чітких правил поведінки (за даними Ю. О. Бабаєвої, О. Є. Войскунського, Е. В. Губенко, А. Є. Жичкіної, В. В. Посохової та О. В. Сислової).

Ці характеристики створюють сприятливі умови для реалізації різноманітних уявлень та фантазій з можливістю отримання зворотного зв'язку, а також для формування нових образів особистості (за словами В. А. Бурового, А. Є. Жичкіної та Х. І. Турецької). [16].

Отже, у сучасному світі, де Інтернет став невід'ємною частиною життя, все більше людей стикаються з проблемою залежності від соціальних мереж. Ця віртуальна пастка, подібно до інших форм кіберзалежності, манить нас постійним зв'язком, ілюзією єднання з онлайн-спільнотою. Прагнення задовольнити різноманітні потреби – особисті, соціальні, психологічні – за допомогою віртуальних інструментів може дарувати короткочасне задоволення.

Однак надмірне занурення у віртуальну реальність може мати руйнівні наслідки. З часом це може призвести до депресії, спотворення самосприйняття на тлі порівнянь з іншими користувачами, зниження настрою та невдоволення власним життям [17].

Вплив віртуального світу на нашу мову та поведінку також не можна ігнорувати. Специфічні слова, сленг, жарти та норми поведінки з мережі можуть проникати у наше повсякденне життя, набуваючи віртуальних атрибутів. Хоча залежність від соціальних мереж може мати серйозні наслідки, руйнуючи стосунки з близькими, зменшуючи продуктивність у роботі та навчанні, віртуальне спілкування також несе в собі потенціал. Воно може стати платформою для самопізнання, розкриття творчого потенціалу, розвитку нових навичок, самовираження та подолання стереотипів. Важливо знайти баланс між реальним та віртуальним світами, свідомо

використовуючи онлайн-інструменти для особистого зростання та розвитку, не дозволяючи їм поглинати нас цілком.

Висновки до розділу 1

Уява та увага – це два ключові фактори, що визначають наше ставлення до віртуального світу та Інтернету. Дослідження цих понять дає можливість глибше зрозуміти феномен інтернет-залежності, яка стає все більш поширеною проблемою в сучасному суспільстві.

Увага є одною з головних психічних функцій мозку, яка відповідальна за відображення якостей об'єктів внутрішнього та зовнішнього світу, іншими словами, саме з уваги починається наше сприйняття.

Уява це багатогранний феномен, що є дуже важливим для якісної творчої діяльності. Її креативні можливості дозволяють людині не лише відтворювати вже сприйняте, але й творити нове, трансформуючи дійсність у візуальні образи.

Зростаюча залежність від Інтернету, особливо від соціальних мереж, може мати руйнівні наслідки для психічного здоров'я та загального благополуччя людини. Втрата уваги, уяви, здатності зосереджуватися на реальних завданнях, емоційна залежність від віртуального світу – все це може призвести до депресії, тривоги, ізоляції та інших проблем.

Вивчення механізмів уваги та уяви, їх впливу на сприйняття віртуальної реальності та формування залежності може допомогти нам розробити дієві методи профілактики та лікування. Розуміння зв'язку між цими двома когнітивними функціями та інтернет-залежністю може стати ключем до створення більш здорового та збалансованого ставлення до Інтернету, де віртуальні світи слугують інструментом для розвитку, а не втечею від реальності.

Інтернет-залежність – це складна проблема, яка має значний вплив на життя людей. Дослідження зв'язку між увагою, уявою та інтернет-залежністю може допомогти нам краще зрозуміти цю проблему, розробити ефективні програми профілактики та методи лікування, а також сприяти створенню більш здорового та збалансованого ставлення до Інтернету.

Хоча ця тема вже добре досліджена в міжнародному контексті видатними науковцями, в українській психологічній науці вона все ще залишається недостатньо висвітленою, тому ми перевіримо наші гіпотези в наступному розділі.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ УВАГИ ТА УЯВИ З ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ

2.1 Дослідження показників уваги, уяви та інтернет залежності

У розділі 2 ми плануємо провести дослідження уваги та уяви серед людей які мають легку та помірну ступінь інтернет залежності. Для цього ми відібрали 50 досліджуваних і провели «Тест для діагностики Інтернет-залежності К. Янг» [7].

Цей тест призначений для виявлення ознак залежності від використання Інтернету. Тест складається з ряду питань, які оцінюють різні аспекти поведінки користувача в Інтернеті. Вони стосуються часу, проведеного в Інтернеті, способів використання, відношень з іншими людьми, впливу Інтернету на щоденне життя та інші аспекти.

Цей тест допоможе нам оцінити рівень залежності від Інтернету у людини. Ось які результати ми отримали:

25 учасників нашого дослідження мають інтернет залежність легкого ступеню, 25 помірного ступеню. Що дає нам змогу розподілити досліджуваних на 2 рівні групи та дослідити когнітивні особливості притаманні кожній групі.

В ході опитування ми з'ясували, що кількість часу проведеного в інтернеті серед учасників різних груп є майже однаковою. 60 % піддослідних, що мають легку ступінь інтернет залежності навчаються онлайн, проти 64 % піддослідних, що мають помірну форму. Що стосується роботи онлайн 48% піддослідних з легкою формою залежності та 56% з помірною. В обох групах 80% піддослідних віддали перевагу відпочинку онлайн. Тож природа виникнення залежності на цьому етапі не виявлена.

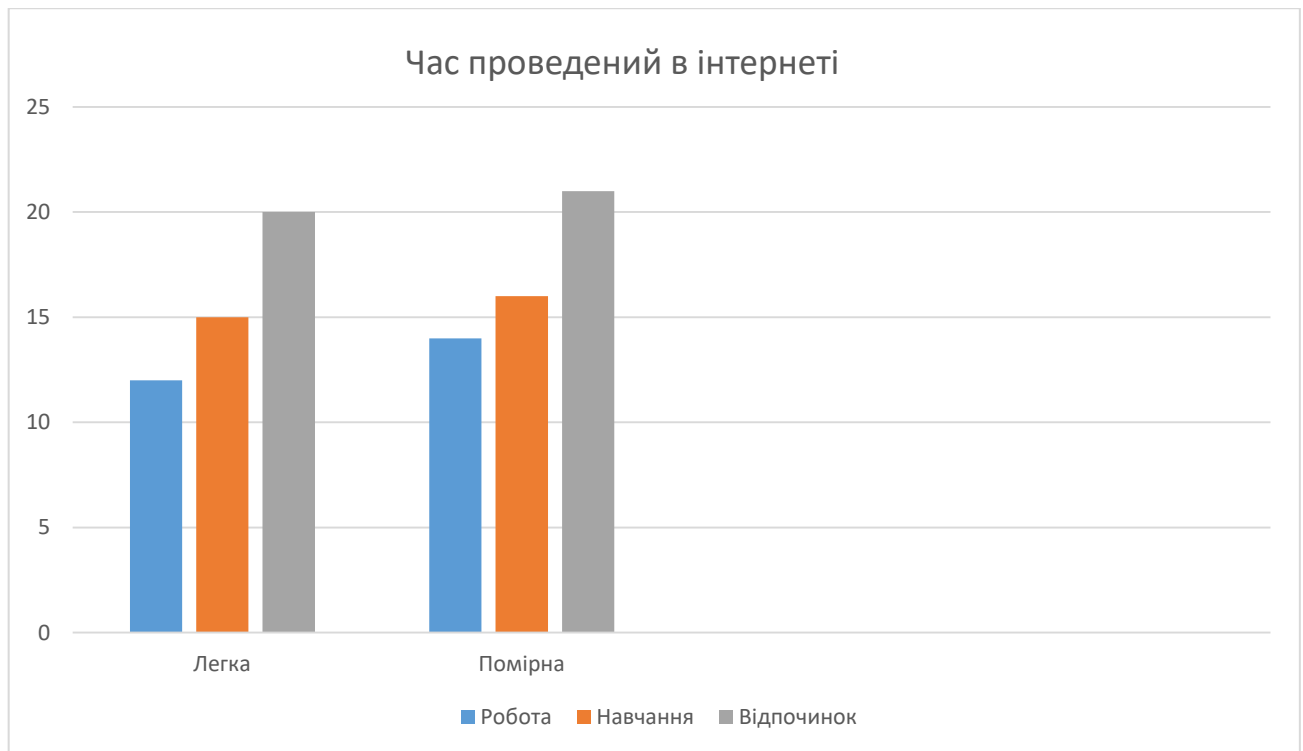


Рис 1.1. Порівняння середнього часу в інтернеті між групами

А також кількість чоловіків та жінок в обох групах виявилось майже однаковим.

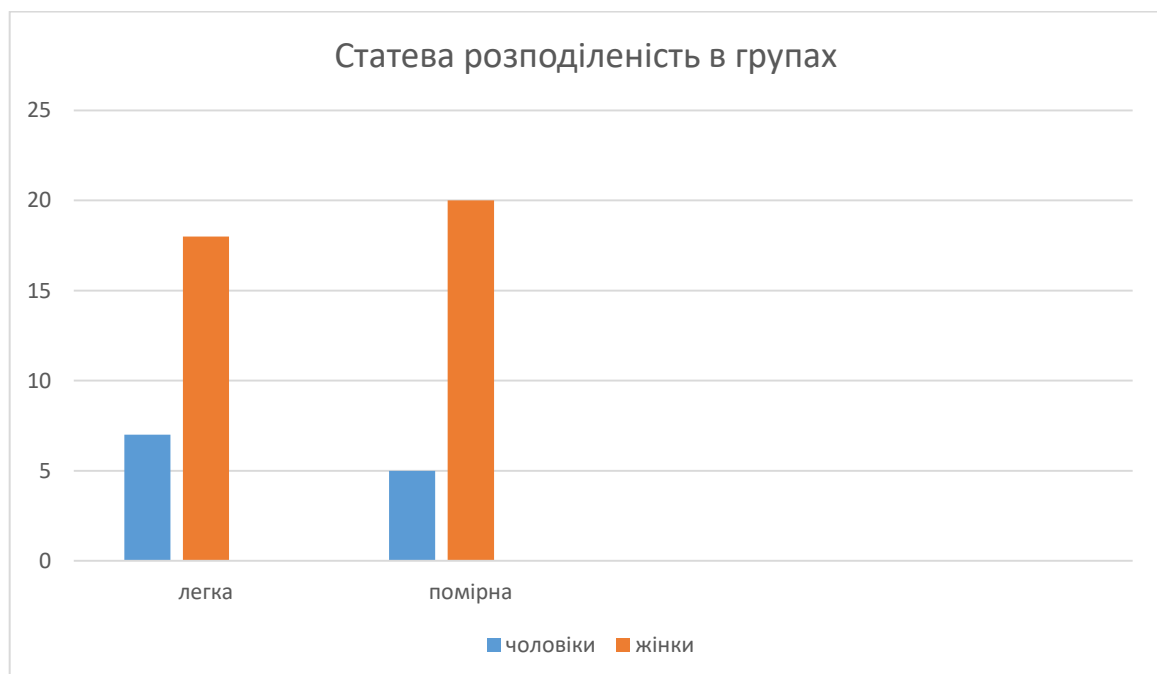


Рис 1.2. Порівняння статі між групами

28% чоловіків та 72% жінок в групі з легким ступінем інтернет-залежності, та 20% чоловіків і 80% жінок в групі з помірним ступінем інтернет-залежності.

З цього ми можемо зробити попередній висновок, що стать чи кількість проведеного часу не має зв'язку з Інтернет залежністю та ми можемо спробувати знайти зв'язок з увагою чи увагою за допомогою проведення наступних методик.

Тест Мюнстерберга на концентрацію уваги

Тест Мюнстерберга на концентрацію уваги використовують для вимірювання концентрації уваги та здатності до утримання її на певному завданні.

Процедура тестування включає в себе виконання завдання, на якій особа має сконцентрувати свою увагу. Після цього вимірюються показники успішності утримання уваги, такі як час, присвячений завданню, кількість помилок тощо.

Цей тест допомагає виявити індивідуальні рівні концентрації уваги та може бути корисним для розуміння здатностей особистості до утримання уваги на певних завданнях або ситуаціях.

Опис результатів:

Після проведення теста Мюнстерберга на концентрацію уваги ми бачимо, що серед людей з легким ступінем інтернет залежності переважають досліджувані з низьким рівнем концентрації уваги і складають 72% вибірки, проти 18% досліджуваних з високим рівнем концентрації уваги в цій ж групі.



Рис 2.1. Порівняння середніх показників рівня уваги в групі з легким ступінем інтернет залежності

У другій ж групі з досліджуваними, що мають помірний ступінь інтернет залежності переважають люди з високим рівнем концентрації уваги, а саме 60% з високим рівнем, проти 40% з низьким.



Рис 2.2. Порівняння середніх показників рівня уваги в групі з помірним ступінем інтернет залежності

Попередньо порівнюючи дві групи на цьому етапі ми бачимо, що люди з помірним ступінем інтернет залежності мають значно вищий рівень концентрації уваги, ніж люди, з легкою ступіню залежності.

Методика “Творча уява” (“Три слова”)

Цей психологічний метод часто використовується для стимулювання творчої уяви та асоціативного мислення. Основна ідея цього методу полягає в тому, щоб задати людині три слова та попросити її створити найбільшу кількість речень з ними за відведений час.

Опис результатів:

Роздивляючись результати тесту «Творча уява» та оцінюючи результати, ми бачимо, що вони майже однакові. В групі з легким ступенем інтернет залежності

відсоток людей, що мають високий показник творчої уваги складає 36%, а в групі з помірним ступінем інтернет залежності – 32%.



Рис 3.1. Порівняння середніх показників рівня уваги в групі з легким ступінем інтернет залежності



Рис 3.2. Порівняння середніх показників рівня уваги в групі з помірним ступінем інтернет залежності

2.2. Зв'язок уваги та уяви з інтернет залежністю за результатами емпіричного дослідження

Для знаходження кореляції ми використовували розрахунок кореляції Пірсона. Але за цим математичним методом кореляції знайдено не було. Тоді ми звернулись до розрахунку критерію U Манна Уїтні, за яким знайшли показники, що є значущими.

Таб.1. Розрахунки критерію U Манна Уїтні за показником увага

Критерий Манна-Уитни				
		Ранги		
	залежність	N	Средний ранг	Сумма рангов
увага	легка	25	18,58	464,50
	помірна	25	32,42	810,50
Всего		50		

Статистические критерии ^а	
	увага
U Манна-Уитни	139,500
W Уилкоксона	464,500
Z	-3,371
Асимп. знач. (двухсторонняя)	<,001

а. Группирующая переменная:
залежність

Ми знайшли значущу відмінність за показником уваги. У групі, в якій було виявлено помірну інтернет залежність показник уваги значуще перевищує той же показник в групі з легкою ступінню залежності. Тож виявлено непряний зв'язок між інтернет залежністю та увагою: при помірному ступінню інтернет залежності рівень уваги вищий, ніж при низькому ступінню.

Помірний ступінь Інтернет залежності можливо сприяє розвитку уваги, але це ще потребує додаткового вивчення. Можливо, це пов'язано з великою залученістю уваги, при використанні інтернету, соціальних мереж та комп'ютерних програм.

Таб.2. Розрахунки критерію U Манна Уїтні за показником уява

Критерий Манна-Уитни

		Ранги		
	залежність	N	Средний ранг	Сумма рангов
уява	легка	25	25,74	643,50
	помірна	25	25,26	631,50
	Всього	50		

Статистические критерии^a

	уява
U Манна-Уитни	306,500
W Уилкоксона	631,500
Z	-,117
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,907

a. Группирующая переменная:
залежність

Що стосується уяви, не було виявлено ні прямих, ні не прямих зв'язків. Тож уява ніяк не пов'язана з будь яким ступінем інтернет залежності.

Висновки до 2 розділу

В цьому розділі ми провели емпіричне дослідження зв'язку уваги та уяви з Інтернет залежністю за допомогою «Тесту для діагностики Інтернет-залежності К. Янга», Тесту Мюнстерберга на концентрацію уваги та Методики «Творча уява». Використовуючи первісну статистичну обробку та критерій U Манна Уїтні ми розділили наших піддослідних на дві групи за ступіню інтернет залежності та виявили, що у групі, в якій було виявлено помірну інтернет залежність показник уваги значуще перевищує той же показник в групі з легкою ступіню залежності. Тож виявлено непрямий зв'язок між інтернет залежністю та увагою: при помірному ступіню інтернет залежності рівень уваги вищий, ніж при низькому ступіню. Можливо, це пов'язано з великою залученістю уваги, при використанні інтернету, соціальних мереж та комп'ютерних програм.

З іншого боку ми не виявили зв'язків між уявою та будь яким ступенем інтернет залежності.

ВИСНОВКИ

1. Увага є одною з головних психічних функцій мозку, яка відповідальна за відображення якостей об'єктів внутрішнього та зовнішнього світу. З психологічної точки зору увага – це складний процес, який включає в себе декілька компонентів: збудження, вибірковість, контроль, розподіл.

Увага це складний психологічний процес, який ґрунтується на таких когнітивних здібностях як пам'ять, мислення, емоції та мотивації. Її креативні можливості дозволяють людині не лише відтворювати вже сприйняте, але й творити нове, трансформуючи дійсність у візуальні образи.

2. Інтернет-залежність – це складна проблема, яка має значний вплив на життя людей. Це складне явище не має загальноприйнятого визначення, деякі фахівці вважають його розладом залежності, подібним до наркоманії чи азартних ігор. Згідно з цією моделлю, інтернет-залежні люди мають нав'язливу тягу до Інтернету, втрачають контроль над своїм використанням Інтернету і відчують негативні наслідки від цього, але не можуть зупинитися. Інші - розглядають його як симптом глибших психологічних проблем - ця модель акцентує увагу на негативних думках та переконаннях, які можуть призвести до інтернет-залежності. Згідно з цією моделлю, люди, які мають низьку самооцінку, відчують себе самотніми, ізольованими або незадоволеними своїм життям є більш схильними до розвитку залежності.

3. За результатами діагностики Інтернет-залежності підслідні були розділені на дві рівні групи: ті хто мають легкий ступінь Інтернет-залежності, та ті, хто мають помірний ступінь залежності. За подальшим дослідженням – не виявлено зв'язків зі статтю чи кількістю проведеного часу в інтереті з Інтернет залежністю.

У групі, в якій було виявлено помірну інтернет залежність показник уваги значуще перевищує той же показник в групі з легким ступенем залежності. Тож ми можемо бачити непрямої зв'язок ступеню Інтернет залежності з рівнем уваги – чим вища увага, тим вищий ступінь Інтернет залежність. Можливо, це пов'язано з великою залученістю уваги, при використанні інтернету, соціальних мереж та комп'ютерних програм.

Ми не виявили жодних зв'язків між увагою та будь яким ступенем інтернет залежності.

Це частково і підтверджує і спростовує нашу гіпотезу про те, що існує зв'язок між наявністю інтернет-залежності та увагою та увагою. Припускалося, що наявність Інтернет-залежності може мати зв'язок з рівнями уваги та уваги, але дослідження виявило непрямий зв'язок лише з увагою, і не виявило жодних зв'язків із увагою. Помірна залежність можливо сприяє увазі, але це потребує додаткового дослідження.

Перспективами подальшого дослідження є розгляд питання: чи сприяє помірний ступінь інтернет залежності розвитку уваги? Чи побачимо ми зв'язок між сильним ступінем інтернет залежності та увагою?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришполец О. Т. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія. За наук. ред. Л. А. Найдьоновой, Н. І. Череповської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум. 2014. 348 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10660/7/tmp647.pdf>
2. Іонов І.А., Комісова Т.Є., Мамотенко А.В. Фізіологія вищої нервової діяльності. Харків : ФОРМ Петров В. В., 2017. 143 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_anatomii/Biblioteka/Navchalnyi%20posibnyk%20po%20VND.pdf
3. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми: аналітична доповідь. За заг. редакцією Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 47 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zalbcba2.pdf
4. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. №2. С. 210-213. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe2015_2\(4\)__57.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe2015_2(4)__57.pdf)
5. Краснякова А. О. Соціальні інтернет-мережі – новий соціальний простір існування людини. *Управління освітою*. 2013. № 22. С. 32-36. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709506/1/HC%20№38%20-%202016-1.pdf>
6. Коваль Т. В. Особливості міжособистісних взаємодій у підлітків, схильних і не схильних до розвитку комп'ютерної залежності. *Психологічна наука і освіта*. 2012. № 4. С. 3-4.
7. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2022. 144 с URL: <https://jurkniga.ua/contents/diagnostika-skhlilnosti-viyskovosluzhbovtsiv-do-igrovoi-zalezhnosti.pdf>
8. Кулик Є., Бартош О. Культура віртуального спілкування. Київ : ДЗ “Держ. б-ка України для юнацтва”, 2010. 65 с. URL: <http://www.ounb.km.ua/vidanya/2014/kvs.pdf>

9. Лазоренко Б. П. Асоціальні практики життєконструювання проблемної молоді в інформаційному суспільстві *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 33. С. 307-315. URL: https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK_EwiKxJ-M466GAxXAExAIHdxUAJ0QFnoECBIIQAQ&url=http%3A%2F%2Ffirbis-nbu.gov.ua%2Fcgi-bin%2Ffirbis_nbu%2Fcgiirbis_64.exe
10. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Том. 11. Вип. 13. С. 325-332. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/.pdf>
11. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціальнопсихологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Ч. 1. Вип. 3(37). С. 62-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_3%281%29__9
12. Роменець В.А. *Психологія творчості*. Київ : Либідь, 2001. 288 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1851/1/психологія%20творчості.pdf>
13. Савченко Т. Л. Особливості системної організації уваги та загальні принципи її корекції як засіб оптимізації професійної діяльності педагогів. *Актуальні проблеми психології*. 2014. С. 182-193. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/a2084aefd75ed27642f7187b021500e0.pdf>
14. Cash H. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012. 8(4). P. 292-298. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/pdf/CPSR-8-292.pdf>
15. Yang C. Brown B. B. Patterns of Facebook activities, and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2013. № 42. P. 403-416. URL: https://www.researchgate.net/publication/232281057_Motives_for_Using_Facebook_Patterns_of_Facebook_Activities_and_Late_Adolescents%27_Social_Adjustment_to_College
16. Kaltiala-Heino R., Lintonen T. & Rimpelä A. Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*. 2004. 12(1). P. 89-96. URL:

https://www.researchgate.net/publication/230667106_Internet_Addiction_Potentially_problematic_use_of_the_Internet_in_a_population_of_12-18_year-old_adolescents

17. Young K. S. & Rogers R. C. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*. 1998. 1(1). P. 25-28. URL: <http://netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>.

АНОТАЦІЯ

Зв'язок Інтернет залежності з увагою та уявою. Масич Софія – Кваліфікаційна робота.

В кваліфікаційній роботі досліджувався зв'язок Інтернет залежності з увагою та уявою серед молодих чоловіків та молодих жінок. Групами досліджуваних стали люди молодого віку з різними ступіннями Інтернет залежності. Було виявлено, що люди з помірною ступінню інтернет залежності мають вищий рівень уваги, ніж люди з легким ступінем інтернет залежності. Не було виявлено жодного зв'язку з рівнем розвитку уяви, ні серед групи з помірним ступінем Інтернет залежності, ні з легким. Також було виявлено, що кількість проведеного часу в інтернеті, чи стать не мають зв'язку з Інтернет залежністю.

Ключові слова: Інтернет залежність, увага, уява, помірний ступень інтернет залежності, легкий ступінь інтернет залежності, молоді чоловіки, молоді жінки.

ABSTRACT

The connection of Internet addiction with attention and imagination. Sofia Masych – Qualification work.

The qualifying work investigated the connection of Internet addiction with attention and imagination among young men and young women. The groups of subjects were young people with different degrees of Internet addiction. It was found that people with a moderate degree of Internet addiction have a higher level of attention than people with a slight degree of Internet addiction.

No relationship with the level of imagination development was found, neither among the group with a moderate degree of Internet addiction, nor with a slight one. It was also found that gender does not play a role in the development of Internet addiction. As well as amount of time spent on the Internet.

Key words: Internet addiction, attention, imagination a slight degree of dependence on the Internet, moderate degree of dependence on the Internet, young men, young women.