

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок психологічного благополуччя і комп'ютерної
залежності у молодих людей»

Студента 2 курсу групи ПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ

.

Керівник викладач кафедри загальної психології,
Доцент, кандидат психологічних наук
Зуєв І.О.

.

Чотирихрівнева шкала оцінювання
Кількість балів: _____

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

ЗМІСТ

ВСТУП³

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ⁶

1.1. Зміст та характеристика феномену психологічного благополуччя⁶

1.2. Соціально-психологічні особливості комп'ютерної залежності¹¹

1.3. Зв'язок комп'ютерної залежності та психологічного благополуччя¹⁷

Висновки до першого розділу²⁰

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ²²

2.1. Організація емпіричного дослідження та опис вибірки²²

2.2. Опис діагностичного інструментарію²⁴

Висновки до другого розділу²⁶

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ²⁸

3.1. Особливості прояву комп'ютерної залежності молодих людей²⁸

3.2. Особливості прояву психологічного благополуччя молодих людей³²

3.3. Особливості прояву зв'язку психологічного благополуччя і комп'ютерної залежності у молодих людей⁴⁴

Висновки до третього розділу⁴⁷

ВИСНОВКИ⁴⁹

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ⁵¹

ДОДАТКИ^{Ошибка! Закладка не определена.}

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується швидким розвитком технологій та цифрових комунікацій, питання психологічного благополуччя та впливу комп'ютерних технологій на психічне здоров'я молодих людей стає все більш актуальним. В останні роки спостерігається зростання популярності комп'ютерних ігор, соціальних мереж та інших онлайн-платформ, що не тільки трансформуює соціальну поведінку молоді, але й має значний вплив на її психологічний стан.

Комп'ютерна залежність, що включає надмірне використання комп'ютерних ігор, соціальних медіа та інших онлайн-ресурсів, стає серйозною проблемою, що має потенціал для негативного впливу на різні аспекти життя молодих людей. Зокрема, вона може впливати на їхнє психологічне благополуччя, включаючи рівень стресу, тривожності, депресії та загального задоволення від життя.

Актуальність дослідження зв'язку між психологічним благополуччям і комп'ютерною залежністю у молодих людей обумовлена кількома факторами:

1. Зростання популярності цифрових технологій – швидке поширення комп'ютерних ігор та соціальних медіа значно вплинуло на спосіб життя молоді. Зростаюча частка часу, витраченого на ці активності, викликає потребу в глибшому розумінні їх впливу на психічне здоров'я.

2. Психологічні наслідки комп'ютерної залежності – надмірне використання комп'ютера може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, зниження самооцінки та проблеми з міжособистісними стосунками. Розуміння цього зв'язку є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики і втручання.

3. Необхідність інтеграції психологічних і технологічних аспектів – вивчення впливу комп'ютерної залежності на психологічне благополуччя молодих людей дозволяє інтегрувати знання в галузях психології та технологій, що може допомогти у створенні більш цілісних підходів до підтримки психічного здоров'я.

4. Можливість розробки рекомендацій для практиків – результати цього дослідження можуть надати цінні дані для психологів, педагогів і батьків, що допоможе їм ефективніше працювати з молоддю, яка стикається з проблемами комп'ютерної залежності.

Таким чином, дослідження зв'язку між психологічним благополуччям і комп'ютерною залежністю є важливим і своєчасним для розуміння сучасних викликів у сфері психічного здоров'я молоді та розробки ефективних заходів для їх подолання.

Об'єкт – психологічне благополуччя, як психологічне явище.

Предмет – зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

Мета дослідження – емпірично дослідити зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

Гіпотеза дослідження – комп'ютерна залежність може мати позитивний зв'язок з деякими аспектами психологічного благополуччя молодих людей.

Завдання:

1. Теоретично дослідити сутність психологічного благополуччя, комп'ютерної залежності та їхнього взаємозв'язку;
2. Емпірично дослідити особливості прояву комп'ютерної залежності серед молодих людей;
3. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя серед молодих людей
4. Емпірично дослідити зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми; емпіричні: методика «Діагностики суб'єктивного благополуччя особи»; шкала «Психологічного благополуччя К. Ріфф, тест на інтернет-залежність К. Янг, тест на інтернет-залежність С. Кулаков.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз за Спірменом.

Характеристика вибірки – дві групи молодих людей віком від 18 до 23 років з різним рівнем комп'ютерної залежності. 30 осіб з вираженою комп'ютерною залежністю. 30 осіб, які не мають даної залежності. Усі опитувані навчаються у ЗВО України в різних містах (Харків, Запоріжжя, Дніпро, Київ).

Практична значущість. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги молодим людям з комп'ютерною залежністю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Зміст та характеристика феномену психологічного благополуччя

В полі зору психологів різних напрямків, досить давно, перебуває предмет суб'єктивного та психологічного благополуччя, оскільки ці аспекти відіграють ключову роль у регулюванні поведінки та міжособистісних стосунків.

Один з підходів до суб'єктивного благополуччя, який фокусується на реалізації особистісного потенціалу, відомий як психологічне благополуччя. Оскільки суб'єктивне і психологічне благополуччя значною мірою визначаються соціокультурним контекстом і системою сформованих стосунків, важливо враховувати ці фактори при визначенні критеріїв і ціннісно-нормативних основ суб'єктивного та психологічного благополуччя у процесі соціалізації особистості.

Сучасна наука, в своєму арсеналі, має багато досліджень, присвячених сутності суб'єктивного благополуччя, а також різноманітні підходи до трактування цього поняття. Одним з підходів є розгляд суб'єктивного благополуччя, як глибокого та тривалого відчуття, яке має особливе значення для кожної особистості. Хоча є об'єктивні критерії благополуччя, такі як стан здоров'я, успішність і матеріальний добробут, їхнє значення та оцінка залежать від суб'єктивного сприйняття людини і специфічних особливостей її психіки в різних сферах життя [10].

Н. Бредбурн вперше звернув увагу на поняття психологічного благополуччя, відокремивши його від терміна «психічне здоров'я», і прирівнявши до суб'єктивного відчуття щастя та загальної задоволеності життям [2].

Згодом Е. Дінер запровадив поняття «суб'єктивного благополуччя», розглядаючи задоволеність життям як когнітивний процес оцінювання та

загальну оцінку свого існування. У цьому підході особистісна оцінка власного життя могла бути визначена як «хороша» або «погана» [40; 41].

Теоретичний аналіз показав, що у зарубіжній психології питання психологічного благополуччя розглядається в межах двох основних підходів: гедоністичного та евдемонічного.

Гедоністичний підхід акцентує увагу на задоволеності або незадоволеності життям, що виникає в результаті балансу позитивних і негативних емоцій. М. Бредберн вважає, що психологічне благополуччя або неблагополуччя людини залежить від співвідношення позитивних і негативних афектів, які виникають під час оцінки повсякденного життя. Співвідношення між позитивною та негативною оцінкою подій визначає сприйняття життя як благополучного або неблагополучного [2].

Згідно з евдемонічною концепцією, досягнення благ, які сприяють саморозвитку людини, призводить до тривалого відчуття щастя. Термін «евдемонія» з'явився відносно недавно і використовується для опису стану психологічного благополуччя та щастя. К. Ріфф трактує евдемонію як концепт, що вивчає задоволеність життям і загальне добре самопочуття [38].

Представники-засновники гуманістичної психології (А. Маслоу і К. Роджерс), які також заснували евдемонічний підхід до психологічного благополуччя, вважали, що людина володіє вільною волею і може досягти психологічного благополуччя.

К. Роджерс запропонував концепцію актуалізуючої тенденції, що описує прагнення людини до самореалізації та розкриття своїх потенціалів.

А. Маслоу зазначав, що незадоволення фізіологічних потреб не завжди веде до фрустрації потреби в самоактуалізації. Тому гуманістичне (евдемонічне) розуміння психологічного благополуччя ґрунтувалося на здатності людини досягати найвищого рівня самореалізації та особистісного розвитку. Чим вищий рівень самореалізації людина досягає, тим вищий рівень її психологічного благополуччя.

У цьому напрямі відома дослідниця психологічного благополуччя К. Ріфф створила шестикомпонентну модель благополуччя, розглядаючи його як інтегральний показник спрямованості життя через реалізацію особистісного потенціалу. Спираючись на суттєві відмінності між гедонією та евдемонією, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, яка передбачає:

1) психологічне благополуччя є постійним процесом особистісного зростання та повноцінного життя;

2) евдемонічне благополуччя є результатом ефективної саморегуляції різних психологічних і фізіологічних систем [15].

Ще один підхід до розуміння психологічного благополуччя, який базується на евдемоністичному підході, запропонували А. Вотермен і А. Кронік. Вони описують психологічне благополуччя через різні евдемоністичні установки (гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні), які визначають види діяльності, через які людина намагається досягти самореалізації та самоздійснення. У цьому контексті щастя розглядається як форма переживання повноти буття. Нестача такого переживання може вважатися психологічним неблагополуччям, що може призвести до деструктивних наслідків, таких як різні особистісні розлади або проблеми в адаптації до навколишньої дійсності [9].

При переході до аналізу досліджень україномовних вчених слід зазначити, що їхні роботи продовжують зарубіжні традиції трактування цього феномену. Теоретичний аналіз виявив точку зору, згідно з якою суб'єктивне благополуччя розглядається як узагальнене і відносно стійке переживання, що має значну цінність для особистості. Відзначається, що існують об'єктивні критерії благополуччя, такі як здоров'я, успіхи, матеріальний достаток та інші, але, попри їхню об'єктивність, природа психіки людини визначає їх суб'єктивне сприйняття і оцінку, що залежить від особливостей усіх аспектів особистості [19].

Для позитивістів суб'єктивне благополуччя означає загальну оцінку життя як єдиного цілого, що об'єднує як емоційні, так і раціональні аспекти. Це

поняття є практичним еквівалентом філософського терміна «щастя» і тісно пов'язане з концепцією «якості життя» [25].

Це явище також розглядається як емоційне та оцінне ставлення людини до свого життя, власної особистості, стосунків з іншими і процесів, що мають значення для неї. Воно базується на засвоєних нормативно-ціннісних і смислових уявленнях про благополучне зовнішнє і внутрішнє середовище, що проявляється у відчутті задоволення і щастя [18].

Інші наукові погляди трактують психологічне благополуччя як комплексний показник, що відображає, наскільки людина спрямована на досягнення основних аспектів позитивного функціонування, а також наскільки ефективно ця спрямованість реалізується. Це виражається через відчуття щастя і задоволення собою та своїм життям. В рамках цих підходів виділяються два основні напрямки, що домінують у сучасних дослідженнях [17].

Перший підхід пов'язаний із такими аспектами, як «психічне здоров'я», «якість життя» та соціальна адаптація, де психологічний добробут розглядається як комплексне поняття.

Інший підхід полягає в розмежуванні терміна «психологічне благополуччя» від інших схожих понять, таких як добробут. Він визначається як суб'єктивний, глибоко особистісний стан, який не можна спостерігати зовні. Як цілісне явище, воно пов'язане з основними людськими цінностями [17].

Також науковці визначають психологічне благополуччя як загальний показник того, наскільки людина орієнтована на досягнення своїх цілей, особистісний розвиток, управління навколишнім середовищем, встановлення доброзичливих стосунків з іншими, самоприйняття і автономію. Рівень реалізації цих прагнень проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою.

Згідно з цим підходом, суб'єктивна реальність є особливим способом представлення інформації індивіда і може впливати на фізичний стан. Розуміння благополуччя як частини суб'єктивної реальності вказує на те, що це

явище має свій початок і кінець, підлягає часовим закономірностям і має такі характеристики, як тривалість, дискретність і незворотність.

Інші дослідники визначають психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, які забезпечують як суб'єктивну, так і об'єктивну успішність особистості у взаємодії з навколишнім середовищем. Отже, важливим аспектом психологічного благополуччя є кількість і якість наявних ресурсів.

Психологічне благополуччя виступає як основний суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку власного функціонування на фоні максимально можливих потенціалів людини. Це інтегральний суб'єктивний конструкт, який має шестифакторну структуру, що включає такі аспекти як автономія, компетентність, особистісний розвиток, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття [16].

Деякі дослідники вважають, що психологічне благополуччя, яке є більш загальним поняттям, являє собою певний спосіб життя або процес, у результаті якого людина може відчувати щастя. Суб'єктивне благополуччя, яке є більш конкретним поняттям, визначається через переживання щастя та задоволення життям, а також через баланс афектів.

Отже, проблема особистісного благополуччя у всіх її аспектах залишається важливою для досліджень. Основні дискусії досі фокусуються на розмежуванні понять «психологічне благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя», а також на глибшому аналізі факторів, що впливають на формування та динаміку благополуччя особистості. Розробляються різні моделі, зазвичай багатокomпонентні, для опису цієї суб'єктивної реальності.

Суб'єктивне благополуччя визначається як загальна оцінка життя людиною, яка включає як емоційні, так і раціональні аспекти. Це поняття є практичним аналогом філософського уявлення про щастя та тісно пов'язане з концепцією «якості життя».

Сучасні дослідники пропонують модель суб'єктивного благополуччя, яка включає кілька різних типів благополуччя: соціальне, духовне, фізичне,

матеріальне та психологічне. Всі ці типи благополуччя взаємопов'язані, і кожен з них має свою внутрішню структуру. Психологічне благополуччя, зокрема, виявляється через гармонію психічних процесів і функцій, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги, і включає два компоненти: когнітивний і емоційний.

Таким чином, психологічне благополуччя є складним явищем, яке відображає те, як людина оцінює якість свого життя за різними критеріями та параметрами.

1.2. Соціально-психологічні особливості комп'ютерної залежності

Комп'ютерна залежність є одним із видів адиктивної поведінки, яка характеризується залежністю від комп'ютера та Інтернету. Термін «адикція» походить від англійського слова «addiction», що вказує на згубну звичку чи пристрасть. Це слово має латинське походження від «addictus», яке означає «сліпо відданий» або «повністю підкорений».

Серед фахівців немає однастайності щодо терміна, який слід використовувати для опису цього явища. Перше згадування про комп'ютерну залежність було зроблено американськими дослідниками на початку 80-х років, зокрема М. Шоттоном, Ш. Теклом і Т. Болботом. Вони відзначили, що причини виникнення комп'ютерної залежності пов'язані не тільки з прагненням уникнути реальності або вирішення особистих проблем, але й з індивідуальними особливостями особистості, які впливають на стабільність поведінки [1; 2].

Сучасні науковці виділяють два основних підходи до визначення розладів, пов'язаних з комп'ютером. І. Голдберг пропонує визначати Інтернет-залежність, як поведінковий розлад, що виникає через використання Інтернету та комп'ютера. Натомість П. Канделла вважає, що термін «Інтернет-залежність» охоплює всі види діяльності в Інтернеті.

Лікар К. Янг запропонувала інше поняття – проблемне користування Інтернетом. Це поняття включає такі ознаки: постійне бажання перевірити

електронну пошту, невпинне очікування наступного входу в Інтернет, скарги з боку інших людей на те, що особа проводить надто багато часу в Інтернеті, а також нарікання оточуючих на те, що людина витрачає занадто багато грошей в Інтернеті [12; 13].

К. Янг, вивчаючи інтернет-залежних осіб, виявила, що вони найчастіше користуються чатами (37%), MUDs (28%), телеконференціями (15%), електронною поштою (13%), WWW (7%) і інформаційними протоколами (ftp, gopher) (2%). Ці сервіси можна розділити на дві категорії: ті, що пов'язані зі спілкуванням, і ті, що використовуються для отримання інформації. До першої групи відносяться чати, MUDs, телеконференції та електронна пошта, а до другої – інформаційні протоколи.

Янг зазначає, що в її дослідженні було встановлено: «Інтернет-залежні користуються переважно тими аспектами Інтернету, які дозволяють їм соціалізуватися і обмінюватися ідеями з новими людьми у віртуальному просторі. Інтернет-незалежні користуються переважно ресурсами, що допомагають їм збирати інформацію та підтримувати вже встановлені зв'язки». Таким чином, більшість інтернет-залежних віддає перевагу сервісам, що сприяють спілкуванню.

К. Янг виділяє дві категорії серед інтернет-залежних: тих, хто зациклений на спілкуванні (91%), і тих, хто зациклений на інформації. При цьому опитування показало, що інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%) [26].

З цього науковець робить висновок, що інтернет-залежні користувачі використовують мережу для отримання соціальної підтримки через участь у певних соціальних групах, таких як чати чи телеконференції; для задоволення сексуальних потреб; для створення віртуального образу (нового «Я»), що викликає певну реакцію з боку інших і приносить визнання. Під соціальною підтримкою в цьому контексті розуміється не лише емоційна підтримка, а й

відчуття приналежності до конкретної групи людей і можливість встановлення корисних контактів [26].

У цьому випадку соціальна підтримка реалізується через залучення людини до певної соціальної групи в Інтернеті, такої як чат, MUD або телеконференція. «Як і будь-яке суспільство, культура кіберпростору має власний набір цінностей, стандартів, мови та символів, до яких адаптуються окремі користувачі» [26].

За словами К. Янг, перебуваючи у віртуальній групі, Інтернет-залежні мають можливість брати на себе більший емоційний ризик, висловлюючи більш суперечливі думки, наприклад, щодо релігії чи абортів. Вони можуть відстоювати свою точку зору і говорити «ні», менше боячись осуду чи відкидання з боку оточуючих, ніж у реальному житті. У кіберпросторі люди можуть вільно висловлювати свої думки без страху бути відкинутими чи осудженими, оскільки інші користувачі менш доступні, а особистість комунікатора може бути прихована [41].

К. Янг зазначала, що до формування інтернет-залежності сприяють такі характеристики кіберпростору, як анонімність, зручність використання та можливість уникати реальних ситуацій [41].

Окрім властивостей Інтернету, на формування залежності від нього впливають і соціально-психологічні особливості особистості. Наприклад, такі риси характеру, як підвищена чутливість, тривожність, схильність до депресії і схильність до уникання проблем, можуть сприяти розвитку цієї залежності. Молоді люди, які страждають від комп'ютерної залежності, часто мають проблеми в стосунках з однолітками і протилежною статтю, а також труднощі з адаптацією в соціальному середовищі. Це може змусити їх шукати втечу у віртуальному світі, що поступово веде до посилення залежності від Інтернету [2; 16].

По-друге, комп'ютерна залежність часто виникає через специфіку виховання та сімейних стосунків. Це може бути результатом гіперопіки або,

навпаки, надмірних вимог, що формують «комплекс невдахи», а також проблем у відносинах між членами сім'ї, труднощів у спілкуванні і взаєморозумінні.

На сьогодні не існує єдиного загальноприйнятого підходу до класифікації комп'ютерної залежності. Проте в різних джерелах виділяються кілька типів залежностей, пов'язаних із використанням комп'ютерних технологій. До них відносяться залежність від комп'ютерних ігор та Інтернет-залежність, яка може проявлятися у захопленні онлайн-біржовими торгами, азартними іграми, нав'язливому перегляді веб-сторінок та пошуку інформації в базах даних і пошукових системах.

Сьогодні термін «інтернет-залежність» (іноді також згадується як «інтернет-адикція» або «віртуальна адикція») описує стан, коли людина відчуває нав'язливу потребу постійно бути онлайн і має труднощі з відключенням від Інтернету, навіть коли знаходиться в офлайн.

Існує також проблема ігрової залежності, яка проявляється в надмірному захопленні комп'ютерними іграми через Інтернет. Інші прояви інтернет-залежності включають віртуальні знайомства з великим обсягом листування, активну участь у чатах та форумах, а також численні онлайн-зв'язки та друзі. Окрім того, проблема кіберсексу пов'язана з надмірним захопленням порнографічними сайтами [4].

Під час теоретичного аналізу проблеми комп'ютерної залежності були визначені такі характерні симптоми:

Психологічні симптоми:

- 1) Відчуття підйому настрою або ейфорії під час ігор на комп'ютері.
- 2) Нездатність зупинитися і контролювати час, проведений за комп'ютером.
- 3) Постійне збільшення часу, витраченого на комп'ютерні активності.
- 4) Відчуття порожнечі, депресії або роздратування при відсутності можливості користуватися комп'ютером.
- 5) Схильність брехати родині про реальний час, проведений за комп'ютером.

6) Проблеми з навчанням через надмірне використання комп'ютера.

Фізичні симптоми:

1) Синдром карпального каналу, що викликаний тривалим напруженням м'язів рук.

2) Сухість очей і підвищена чутливість зору.

3) Головний біль, що нагадує мігрень.

4) Біль у спині, зумовлений неправильним положенням під час користування комп'ютером.

5) Нерегулярне харчування або нездорові звички в їжі, наприклад, пропуск прийомів їжі або їжа за комп'ютером.

6) Недостатня увага до особистої гігієни.

7) Порушення сну і зміни в режимі сну [5; 6].

I. Голдберг пропонує більш детальну систему критеріїв для визначення інтернет-залежності. На його думку, діагноз можна встановити, якщо спостерігаються три з наступних ознак:

1. Кількість часу, необхідного для досягнення задоволення від перебування в Інтернеті (яке іноді може досягати ейфорії), значно зростає.

2. Якщо людина не збільшує час, проведений в Інтернеті, рівень задоволення від спілкування зменшується [19].

Перший і другий пункти відображають явище, яке називають толерантністю. Подібні ознаки можна спостерігати у курців, алкоголіків і наркоманів, де для досягнення того ж рівня задоволення потрібно постійно збільшувати дозу. У цьому випадку «дозуванням» є час, витрачений на перебування в Інтернеті.

3. Користувач намагається відмовитися від Інтернету або принаймні зменшити час, проведений в ньому.

4. Скорочення або припинення часу в Інтернеті викликає у користувача дискомфорт, який може проявлятися протягом кількох днів чи місяців і включати такі симптоми:

- 1) Емоційне і фізичне збудження;
- 2) Тривога;
- 3) Нав'язливі думки про те, що відбувається в Інтернеті;
- 4) Фантазії і мрії про Інтернет;

5) Довільні або мимовільні рухи пальцями, схожі на набір тексту на клавіатурі [4; 9].

Емоційні зміни, які спостерігаються у людей, що намагаються зменшити або припинити використання Інтернету, свідчать про їх психологічну залежність від мережі. У психіатрії це явище називають «синдромом відміни» або «абстинентним синдромом». На відміну від «абстинентного синдрому» у курців, алкоголіків, наркоманів або людей з переїданням, де залежність має як психологічний, так і фізіологічний компоненти, інтернет-залежність характеризується лише психологічними труднощами. Перевага цієї залежності полягає в тому, що вона не супроводжується фізіологічними симптомами. Синдром відміни може проявлятися у зниженні або порушенні соціальної, професійної чи іншої діяльності.

Для уникнення «синдрому відміни» часто використовують Інтернет.

Інтернет може використовуватися значно більше часу або частіше, ніж планувалося.

Важлива соціальна, професійна діяльність або відпочинок скорочуються або припиняються через використання Інтернету.

Використання Інтернету триває, навіть якщо є знання про негативні фізичні, психологічні, соціальні або професійні наслідки, такі як недосипання, сімейні проблеми, запізнення на ранкові зустрічі, нехтування професійними обов'язками або відчуття ігнорування з боку близьких.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми свідчить про її достатню розробленість. У сучасній психологічній науці чітко визначені фактори, що можуть впливати на формування інтернет-залежності, а також її симптоми.

Отже, термін «комп'ютерна залежність» описує патологічну пристрасть людини до використання комп'ютера або проведення значного часу в Інтернеті.

1.3. Зв'язок комп'ютерної залежності та психологічного благополуччя

Зараз існує обмежена кількість емпіричних досліджень, які вивчають особливості суб'єктивного благополуччя людей з комп'ютерною залежністю. Одним з таких досліджень є робота естонських науковців. В їхніх дослідженнях респондентам пропонувалося оцінити своє здоров'я та задоволеність життям. Результати показали, що 60% учасників віком від 15 до 74 років високо оцінюють своє здоров'я, а 54% задоволені своїм життям. Молодші учасники виявили більшу задоволеність як своїм здоров'ям, так і життям. Особи з вищою освітою та високими доходами зазвичай давали більш позитивні оцінки обох показників. Найнижчі рівні задоволеності життям були у пенсіонерів та безробітних [5].

Це дослідження містить як цікаві, так і суперечливі аспекти. Автори порівнювали групи респондентів з комп'ютерною залежністю та без неї і виявили, що ті, хто страждає від залежності, часто мають більш позитивні оцінки. Так, 67% осіб з комп'ютерною залежністю та 54% без неї вважали своє здоров'я добрим або дуже добрим, а 57% залежних та 50% незалежних були задоволені або дуже задоволені своїм життям. Зазначено також, що серед залежних, які були задоволені своїм життям, переважали молоді люди.

Естонські вчені також відзначили, що серед людей з патологічною залежністю 79% оцінили своє здоров'я як хороше, але лише 36% були задоволені своїм життям.

Згідно з дослідженнями Р. МакКорміка та Дж. Табера, люди з патологічною залежністю від комп'ютера схильні пояснювати результати подій внутрішніми, стійкими та глобальними причинами. Дослідники виявили, що існує зв'язок між рівнем депресії та схильністю пояснювати негативні події як внутрішні, глобальні та стійкі. Результати вказують на те, що ступінь залучення до проблемних звичок і стилів атрибуції може впливати на прогнозування

ймовірності повторного виникнення серйозної залежності протягом шести місяців після лікування.

Дослідження американських вчених, проведене серед студентів із комп'ютерною залежністю, виявило дві категорії: «психологічно неблагополучні» та «психологічно благополучні». Результати показали, що студенти з категорії «психологічно неблагополучні» мають вищу схильність до інтернет-залежності, в порівнянні з «психологічно благополучними», у яких ця схильність менш виражена, хоча і присутня певна захопленість Інтернетом. Також було виявлено взаємозв'язок між компонентами психологічного благополуччя та рівнем інтернет-залежності в обох групах студентів.

У деяких психологічно неблагополучних студентів спостерігається значний зв'язок між індивідуальними характеристиками і інтернет-залежністю, особливо у відношенні до аспектів психологічного благополуччя, таких як «особистісне зростання» та «загальний рівень психологічного благополуччя». Це означає, що студенти, які відчувають менше психологічного благополуччя, мають обмежене особистісне розвиток і менше задоволення від свого життя, частіше втягуються в мережеву субкультуру і проводять більше часу в Інтернеті, сприймаючи його як привабливу альтернативу реальності.

Вони також демонструють високу мотивацію використовувати Інтернет і постійно прагнуть проводити час онлайн, зокрема для спілкування, розваг, пошуку інформації та отримання відчуття прогресу і розвитку завдяки можливостям віртуального світу. Вони відчувають сильне бажання повністю зануритися у віртуальну реальність, де легше реалізуватися як особистість. Для них життя в Інтернеті стає більш яскравим і наповненим, надаючи відчуття повноти буття.

У студентів з досить високим рівнем психологічного благополуччя спостерігається значний зв'язок між рівнем інтернет-незалежності та різними аспектами психологічного благополуччя, такими як ефективне «управління середовищем», «суб'єктивне психологічне благополуччя» та «загальний рівень психологічного благополуччя». Це свідчить про те, що студенти з високим

рівнем психологічного благополуччя мають меншу схильність до інтернет-залежності.

Такі студенти демонструють кращі навички в управлінні своїм оточенням і здатність задовольняти особисті потреби та цінності. Це призводить до того, що їхня поведінка в Інтернеті стає більш цілеспрямованою, а час, проведений у віртуальному світі, скорочується. Вони рідше сприймають Інтернет як кращу альтернативу реальному життю і менше намагаються уникати реального світу. Такі студенти частіше відчують позитивні емоції, щастя та усвідомленість життя, що знижує їхнє бажання занурюватися в інтернет-простір і менше вважають його бажаною реальністю. Для них Інтернет є інструментом для отримання інформації та досягнення цілей, при цьому реальне життя залишається більш привабливим і цікавим.

Результати схожого дослідження Березовської Л. І., предметом якого було психологічне благополуччя людей, які користуються різними типами соціальних мереж показало наступні результати:

Особи, які проводять у соціальних мережах до 4 годин, відчують себе психологічно більш благополучними, функціонують ефективніше, відзначають вищий рівень задоволення життям, мають більший інтерес до життя та позитивніший настрій порівняно з тими, хто витрачає значно більше часу в Інтернеті.

У респондентів, які проводять менше часу в соціальних мережах, часто виявляються емоційні бар'єри в спілкуванні. Натомість, ті, хто витрачає понад 4 години на день у соціальних мережах, зазвичай демонструють кращі організаторські та комунікативні навички.

Респонденти, що обмежують час у соціальних мережах, мають більш позитивне ставлення до себе за такими показниками, як «дзеркальне Я», «внутрішня конфліктність» і «самозвинувачення». У той же час, ті, хто проводить більше часу у соціальних мережах, показують високі результати за шкалами «відкритість», «самовпевненість», «самоцінність», «самоприйняття» і «самоприв'язаність».

У групі користувачів, які проводять у соціальних мережах до 4 годин на день, кореляційні зв'язки між тривалістю перебування в мережі і показниками психологічного благополуччя, емоційними бар'єрами в спілкуванні, само ставленням та комунікативними навичками є обмеженими. Натомість у групі, яка проводить у соціальних мережах більше 4 годин на день, спостерігається значна кількість кореляційних зв'язків між тривалістю перебування в мережі та параметрами психологічного благополуччя, життєвого задоволення, емоційними бар'єрами в спілкуванні та само ставленням.

Отже, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з комп'ютерною залежністю. Чим менше психологічне благополуччя, тим вище рівень залежності. І навпаки, зростання психологічного благополуччя супроводжується зниженням залежності. Проте, для підтвердження цих висновків потрібні додаткові емпіричні дані, і саме на це спрямовані наступні розділи нашого дослідження.

Висновки до першого розділу

Проведене теоретичне дослідження дало змогу сформулювати наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя є станом психічного комфорту і гармонії, що охоплює різні аспекти життя людини. Воно проявляється через позитивне ставлення до власного життя, здатність ефективно справлятися зі стресами і труднощами, високу самооцінку, задоволення від взаємодій з іншими людьми, а також через розвиток особистих навичок і потенціалу. Психологічне благополуччя складається з таких елементів, як емоційне задоволення, соціальна інтеграція, психологічне здоров'я та особистісний ріст.

2. Комп'ютерна залежність, яка також називається інтернет-залежністю або інтернет-синдромом, є патологічним станом, при якому особа відчуває невмотивовану і неконтрольовану потребу використовувати комп'ютер, Інтернет чи інші електронні пристрої. Це призводить до втрати контролю над

власним життям і відчуття дискомфорту або нещастя при відсутності доступу до цих технологій.

3. Як показав теоретичний аналіз, суб'єктивне благополуччя у людей, які залежні від комп'ютерних технологій, безпосередньо пов'язане з їхнім успіхом у онлайн-середовищі. Для осіб, залежних від комп'ютерних мереж, характерні негативні відчуття щодо себе і життя в цілому, а також низький рівень відчуття контролю над власним життям.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження та опис вибірки

В рамках емпіричного дослідження ми визначили наступні:

Об'єкт – психологічне благополуччя, як психологічне явище.

Предмет – зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

Мета дослідження – емпірично дослідити зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

Гіпотези дослідження:

- 1) Існує зв'язок між рівнем комп'ютерної залежності та рівнем психологічного благополуччя.
- 2) Молоді люди з високим рівнем комп'ютерної залежності демонструють нижчі показники психологічного благополуччя.

Задачі:

1. Сформувані діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Виявити особливості прояву комп'ютерної залежності молодих людей. Визначити особливості прояву психологічного благополуччя молодих людей.
3. Виявити особливості зв'язку психологічного благополуччя і комп'ютерної залежності у молодих людей.

4. Емпірично дослідити особливості прояву комп'ютерної залежності серед молодих людей;
5. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя серед молодих людей.
6. Емпірично дослідити зв'язок психологічного благополуччя та комп'ютерної залежності у молодих людей.

На початковому етапі організації емпіричного дослідження необхідно було створити групу респондентів, яка слугуватиме основою для проведення нашого дослідження.

Формування діагностичної вибірки здійснювалося через первинну діагностику молодих людей віком від 18 до 23 років за допомогою методик, що дозволяють виявити наявність комп'ютерної (Інтернет) залежності. Для цього використовувалися Тест на інтернет-залежність К. Янг і Тест на інтернет-залежність С. Кулакова. Головною метою цього етапу було відбір осіб, які демонструють ознаки Інтернет-залежності.

Ці діагностичні інструменти були обрані, оскільки вони, по-перше, дозволяють оцінити ступінь вираженості досліджуваного явища. По-друге, вони допомагають відібрати респондентів з ознаками цієї залежності для подальшого вивчення її впливу на психологічне та суб'єктивне благополуччя. Докладний опис методик наведено нижче.

В результаті первинного відбору були сформовані дві групи респондентів. Перша група (30 осіб) складається з молодих людей віком від 18 до 23 років без ознак комп'ютерної залежності. Друга група (30 осіб) включає молодих людей того ж віку, які мають комп'ютерну залежність. Детальні результати цього етапу представлені в підрозділі 3.1.

Другий етап включав такі завдання:

- а) Вибір відповідних методик;
- б) Проведення діагностичних процедур.

На цьому етапі застосовувалися практичні методи дослідження, які включали вибір діагностичних інструментів та проведення психодіагностичних тестувань з респондентами.

На третьому етапі проводилося саме дослідження, після чого відбувалася інтерпретація результатів та перевірка гіпотези на основі зібраних емпіричних даних.

Завданнями фінального етапу були:

- а) аналіз отриманих даних з точки зору якості та кількості;
- б) обговорення результатів і формулювання висновків на основі проведеного дослідження.

На цьому етапі використовувалися різноманітні методи для обробки даних, зокрема математичні та статистичні техніки. Сюди входило застосування описової статистики, використання специфічних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, а також створення графіків і таблиць для візуалізації та систематизації даних.

Обробка інформації проводилася за допомогою програм Excel та SPSS Statistica. Для інтеграції результатів дослідження в єдину концептуальну систему та їх вписування в наукову теорію використовувався інтерпретаційний підхід. Узагальнення результатів здійснювалося через класифікацію та систематизацію емпіричних даних.

2.2. Опис діагностичного інструментарію

Відповідно до теми та завдань нашого дослідження, нами була сформована наступна батарея психодіагностичних інструментів, спрямованих на виявлення рівня прояву комп'ютерної залежності та психологічного благополуччя молодих людей:

- 1) Методика «Діагностики суб'єктивного благополуччя особи» (Шаміонов Р.М., Бескова Т.В.);
- 2) Шкала «Психологічного благополуччя К. Ріфф;

3) Тест на інтернет-залежність К. Янг;

4) Тест на інтернет-залежність С. Кулакова.

Методика «Діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» (Шаміонов Р.М., Бескова Т.В.) – спрямована на діагностику різних сторін суб'єктивного благополуччя особистості. Містить 36 положень, з якими потрібно погодитися або не погодитися. Дає можливість діагностувати суб'єктивне благополуччя по таким шкалам як: емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне, Его-благополуччя, гедоністичне благополуччя, соціально-нормативне та загальне суб'єктивне благополуччя.

Шкала «Психологічного благополуччя К. Ріфф – методика є адаптованою версією англomовного інструменту «The Scales of Psychological Well-Being», розробленого К. Ріфф. Вона неодноразово перевірялась на валідність у різних версіях, найбільш відомою з яких є 84-пунктова версія.

Методика складається з 84 тверджень і включає наступні шкали:

1. Шкала «Позитивні стосунки з іншими» – оцінює рівень соціальної та комунікативної активності респондента.

2. Шкала «Автономія» – відображає рівень самостійності та незалежності, або ж, навпаки, схильність до конформізму.

3. Шкала «Управління оточенням» – визначає, наскільки респондент відчуває контроль над навколишньою реальністю.

4. Шкала «Особистісне зростання» – вимірює прагнення до особистісного розвитку і самореалізації.

5. Шкала «Мета у житті» – вказує на наявність цілеспрямованості та змістовного наповнення життя.

Тест на інтернет-залежність К. Янг – цей тест призначений для виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінки симптомів залежності. Він складається з 20 запитань, на які відповідають за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 – дуже рідко, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди), при цьому максимальний можливий бал – 100. Тест на інтернет-залежність має такі категорії оцінок:

1) 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету

2) 50-79 балів – певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом

3) 80–100 балів – Інтернет-залежність

Тест на інтернет-залежність С. Кулакова – також, призначений для виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінки симптомів залежності. Опитувальник складається з 20 питань, на які потрібно відповісти використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта (1 – дуже рідко, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди), при цьому максимальний можливий бал – 100. Тест має такі категорії оцінок:

1) 0-49 балів – ризику комп'ютерної залежності немає

2) 50-79 балів – певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом

3) 80–100 балів – Інтернет-залежність

Висновки до другого розділу

Основу дослідження склали дві групи молодих людей віком від 18 до 23 років з різним рівнем комп'ютерної залежності. 30 осіб з вираженою комп'ютерною залежністю. 30 осіб, які не мають даної залежності. Усі опитувані навчаються у ЗВО України в різних містах (Харків, Запоріжжя, Дніпро, Київ).

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження була сформована батарея тестів та методик:

1. Методика «Діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» (Шаміонов Р.М., Бескова Т.В.) – спрямована на діагностику різних сторін суб'єктивного благополуччя особистості.

2. Шкала «Психологічного благополуччя К. Ріфф – спрямована на діагностику різних сторін психологічного благополуччя особистості.

3. Тест на інтернет-залежність К. Янг – цей тест призначений для виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінки симптомів залежності.

4. Тест на інтернет-залежність С. Кулакова – також, призначений для виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінки симптомів залежності.

В наступному розділі описані результати діагностики та наведений їхній аналіз та інтерпретація.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Особливості прояву комп'ютерної залежності молодих людей

Як було вказано вище, перший етап дослідження мав в своїй основі два завдання. Переш, з однієї сторони продіагностувати та виявити стан розвитку, вираженості комп'ютерної залежності серед молодих людей. З іншої сторони – сформулювати дві діагностичні вибірки, на прикладі яких, в подальшому, можливо було б оцінити зв'язок комп'ютерної залежності та психологічного благополуччя.

Для виконання даного завдання були використані: тест на інтернет-залежність К. Янг, тест на інтернет-залежність С. Кулаков. Результати діагностики наведені нижче в таблицях 3.1. та 3.2.

Таблиця 3.1.

Результати діагностики молоді за тестом К. Янг

Рівні комп'ютерної/Інтернет залежності	Кількість балів	Вибірка без залежності (Вибірка 1)	Вибірка з ознаками залежності (Вибірка 2)
Виражена залежність	80-100	0	16
Певні проблеми в користування комп'ютером/Інтернетом	50-79	0	14
Звичайний користувач	20-49	30	0

Таблиця 3.2.

Результати діагностики молоді за тестом С. Кулакова

Рівні комп'ютерної/Інтернет залежності	Кількість балів	Вибірка без залежності (Вибірка 1)	Вибірка з ознаками залежності (Вибірка 2)
Виразена залежність	80-100	0	20
Певні проблеми в користування комп'ютером/Інтернетом	50-79	0	10
Звичайний користувач	20-49	30	0

Результати діагностики показали, що серед молоді є респонденти, які не мають ризику виникнення комп'ютерної/Інтернет залежності, і частка таких респондентів, по обох методиках складає 100%. Проте, в ході діагностики виявилось, що серед молодих людей, є респонденти, які не мають вираженої залежності, проте, мають ознаки наявності помітних проблем із залежністю від комп'ютерних технологій. Частка таких опитаних згідно з тестом К. Янг складає 47%, а згідно з тестом С. Кулакова 33 %. Наглядно, співвіднесення респондентів продемонстровано на гістограмі (див. рис. 3.1.).

Як ми бачимо, за результатами опитування молодих людей, які мають залежність від комп'ютерних технологій, більшість з них мають виражені ознаки такої залежності. Такі респонденти мають емоційні, психологічні, фізичні та поведінкові симптоми.

1. Емоційні та психологічні ознаки:

1) Тривога та депресія – нездатність відірватися від комп'ютера викликає почуття тривоги, а після переривання доступу може виникати депресія або погіршення настрою.

2) Непосидючість або дратівливість – коли людина не може використовувати комп'ютер або відключається від мережі, вона може проявляти ознаки роздратованості та стресу.

3) Зниження інтересу до інших видів діяльності – інші захоплення, хобі та соціальні взаємодії стають менш важливими.

4) Втеча від реальності – використання комп'ютера або інтернету стає способом уникнення проблем або реальних ситуацій.

2. Фізичні симптоми:

1) Проблеми із зором (синдром комп'ютерного зору) – часте використання комп'ютера призводить до перенапруження очей, сухості або печіння.

2) Біль у спині та шиї – тривале сидіння перед комп'ютером може спричинити напруження м'язів, біль у спині та шиї.

3) Порушення сну – людина може витрачати на комп'ютер значно більше часу, ніж планувалося, що призводить до хронічного недосипання.

4) Головні болі – часті головні болі можуть виникати через тривале сидіння перед екраном і перевантаження зору.

3. Соціальні ознаки:

1) Ізоляція – людина може уникати спілкування з друзями та родиною, надаючи перевагу часу, проведеному за комп'ютером.

2) Конфлікти в стосунках – часте використання комп'ютера може призводити до напружених стосунків у родині або на роботі через невиконання обов'язків.

3) Занедбання особистих та професійних обов'язків – залежна людина може ігнорувати навчання, роботу або інші обов'язки, приділяючи весь вільний час комп'ютеру.

4. Поведінкові ознаки:

1) Немоżliвість контролювати час за комп'ютером – людина не може обмежити час, проведений в інтернеті чи за іграми, і проводить більше часу, ніж планувала.

2) Обман щодо тривалості часу за комп'ютером – людина може брехати оточуючим про те, скільки часу вона проводить в інтернеті або за іграми.

3) Постійне прагнення бути онлайн – людина постійно думає про можливість повернутися до комп'ютера і планує свій час навколо цього.

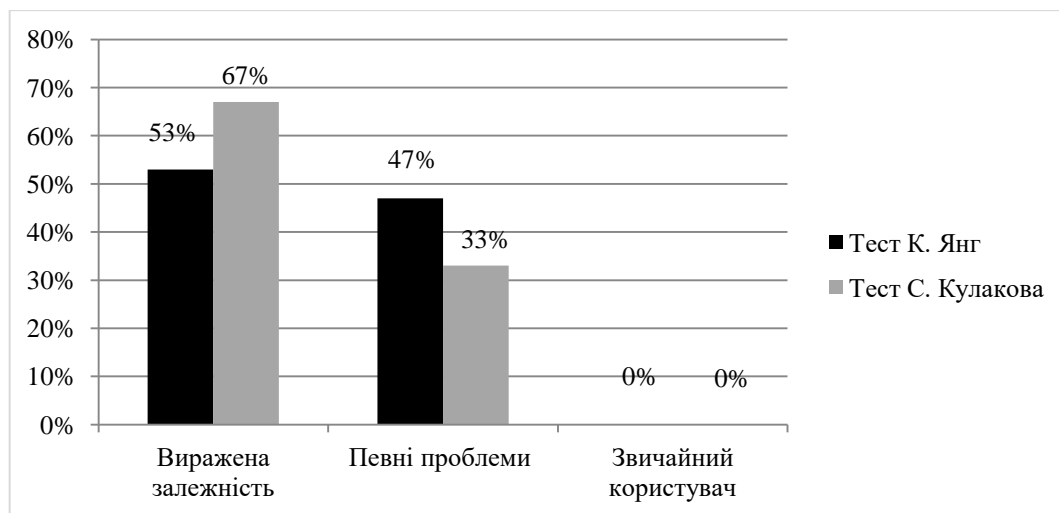


Рис. 3.1. Співвіднесення часток молодих людей з ознаками комп'ютерної залежності

Дещо менша, проте також помітна частка опитаних мають ознаки наявності певних проблем в користуванні комп'ютерами. Такі молоді люди ще не мають стабільних виражених симптомів та ознак описаних вище, проте, вони починають відчувати певні проблеми на соціальному рівні, у взаємодії з оточуючими. А також, для них характерний періодичний, не систематичний прояв симптомів описаних вище.

Проведена діагностика показала, що: по-перше, комп'ютерна залежність досить поширене явище серед молодих людей, яке може проявлятися у вираженому та скритому вигляді. По-друге, комп'ютерна залежність не є чимось страшним та масово розповсюдженим серед молодих людей. Є молоді люди, які являються звичайними користувачами і не мають жодних ознак комп'ютерної залежності. Для перевірки виявлених відмінностей був використаний критерій Манна-Уїтні, як метод математичної статистики. Його результати наведені нижче в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні

Методи діагностики	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Тест К. Янг	Вибірка 1	465	24*
	Вибірка 2	1365	
Тест С. Кулакова	Вибірка 1	459	19*
	Вибірка 2	1289	

* – результат значимий на рівні 0,01

В результаті математичного аналізу було доказано, що відмінності прояву комп'ютерної залежності між молодими людьми значимі. Відтак, отримані результати, можуть бути використані в подальшому для дослідження зв'язку (впливу) комп'ютерної залежності на психологічне благополуччя молодих людей.

3.2. Особливості прояву психологічного благополуччя молодих людей

Наступний крок емпіричного дослідження мав на меті виявлення особливостей прояву психологічного та суб'єктивного благополуччя молодих людей. Першим кроком було виконання респондентами інструкції методики «Діагностики суб'єктивного благополуччя особи». Її результати ми навели в на рисунках 3.2.-3.7.

Перший параметр діагностики (емоційне благополуччя) (див. рис. 3.2.) виявив відмінність прояву серед респондентів обох груп. В результаті аналізу було виявлено, що респонденти з ознаками комп'ютерної залежності (вибірка 2) частіше мають високий рівень емоційного благополуччя (26%) і рідше – його низький рівень (17%). Даний параметр вказує на те, що молоді люди із комп'ютерною залежністю частіше переживають моменти щастя і задоволення. Можливо, це пов'язано з тим, що в Мережі (соціальні мережі, ігри та ін.) вони

знаходять можливість задоволення власних емоційних потреб, які вони не можуть задовольнити в реальному світі.

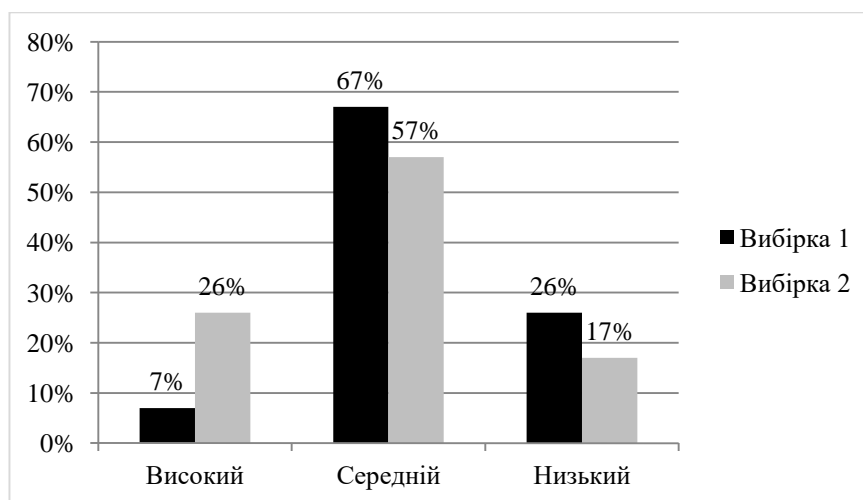


Рис. 3.2. Особливості прояву емоційного благополуччя молодих людей

Наступний параметр суб'єктивного благополуччя «екзистенційно-діяльнісне благополуччя», також проявляється по-різному в обох групах (див. рис. 3.3.).

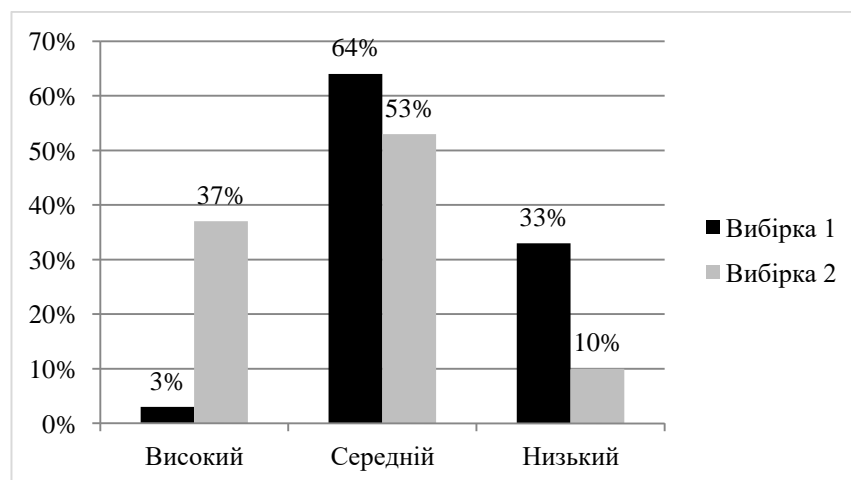


Рис. 3.3. Особливості прояву екзистенційно-діяльнісного благополуччя молодих людей

Як ми бачимо, залежні молоді люди частіше (37%) мають високий рівень задоволеності смисловим наповненням власного життя та задоволеності від

власної діяльності. При цьому, у молодих людей без залежності від комп'ютерів частіше зустрічається середній (64%) та низький (33%) рівні.

Виявилося, що у залежних молодих людей також переважає виражена задоволеність собою, власною зовнішністю та особистісними характеристиками взагалі (33% високий рівень) (див. рис. 3.4.). Тоді як молоді люди з Вибірки 1 більше страждають від незадоволеності собою (40% з низьким рівнем).

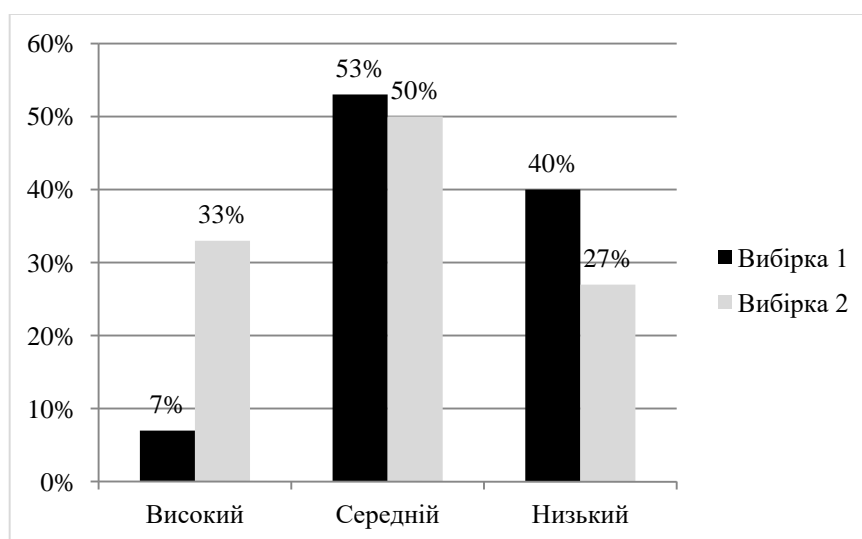


Рис. 3.4. Особливості прояву Его-благополуччя молодих людей

Не виявилося помітних кількісних відмінностей в обох групах по параметру «гедоністичного благополуччя» (рис. 3.5.).

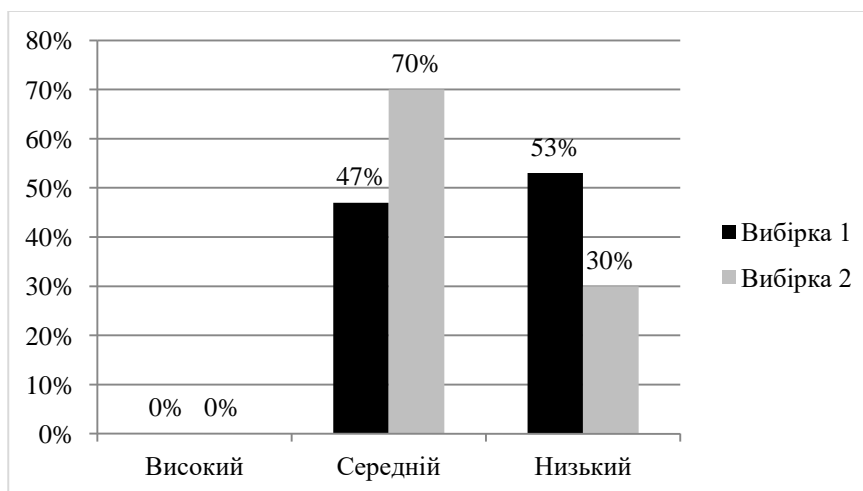


Рис. 3.5. Особливості прояву гедоністичного благополуччя молодих людей

Можна припустити, що в середньому, молоді люди з обох груп в однаковій мірі оцінюють задоволеність власних базових потреб (безпека, житло, їжа, дохід та ін.). Хоча, можна констатувати домінування більш негативної задоволеності у молодих людей Вибірки 1 (53% з низьким рівнем задоволеності).

Також, не виявлено помітних відмінностей прояву соціально-нормативного благополуччя молодих людей. В своїй більшості, для респондентів обох груп властивий середній рівень задоволеності відповідності власного життя соціальним нормам та вимогам.

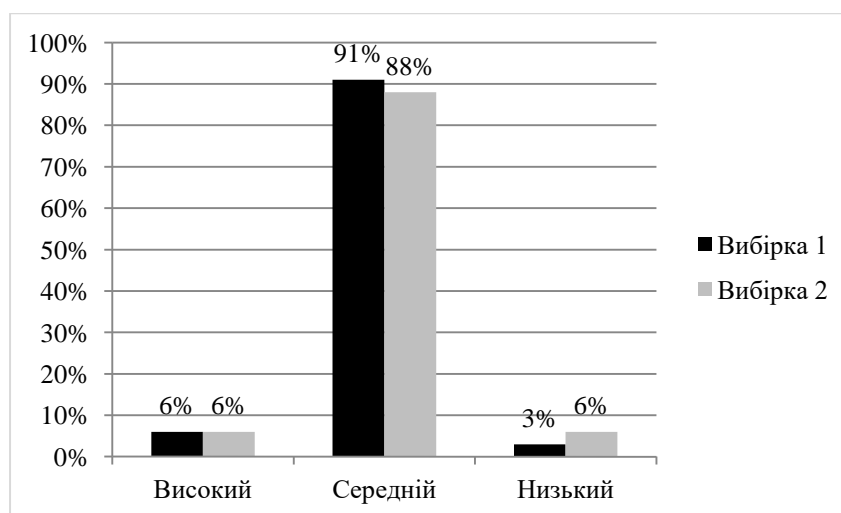


Рис. 3.6. Особливості прояву соціально-нормативного благополуччя молодих людей

Останній параметр, який викликає найбільшу зацікавленість в рамках нашого дослідження – це загальне суб'єктивне благополуччя. І воно має кількісні відмінності в групах молодих людей. Так, для людей, які мають комп'ютерну залежність виявився більше властивий високий рівень суб'єктивного благополуччя (37%). Тоді як молоді люди без залежності високий рівень демонструють лише в 3% випадків.

Отже, виявилось, що молоді люди із комп'ютерною залежністю частіше характеризуються позитивним ставленням до власного життя, яке охоплює емоційні, когнітивні та психологічні аспекти самопочуття. Вони частіше

переживають суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям і загального благополуччя, яке базується на індивідуальній оцінці свого життя.

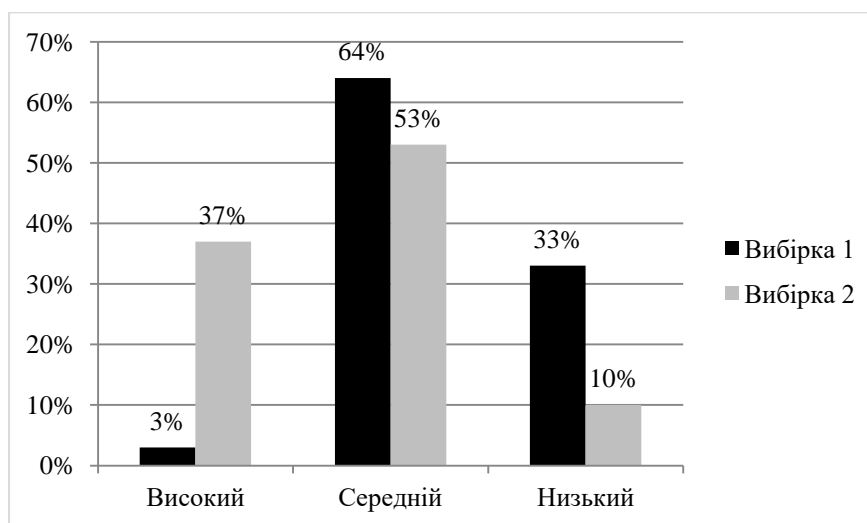


Рис. 3.7. Особливості прояву загального суб'єктивного благополуччя молодих людей

Виявивши певні відмінності в прояві суб'єктивного благополуччя серед молодих людей, було прийнято рішення про математичну перевірку закономірності отриманих даних. Для цього був застосований критерій Манна-Уїтні. Даний статистичний метод дає можливість перевірити, чи є виявлені відмінності прояву певної ознаки закономірними для двох незалежних груп. Результати математичного аналізу наведені нами в таблиці 3.4.

Результати математичного аналізу наведені нижче вказують на те, що виявлені відмінності по деяким параметрам суб'єктивного благополуччя у молодих людей із комп'ютерною залежністю та без неї – не випадкові.

Зокрема встановлено, що емоційне, екзистенційно-діяльнісне та загальне суб'єктивне благополуччя значимо вище у молодих людей із залежністю. Досить цікавий результат, який, на наш погляд, може бути пояснений тим, що молоді люди, які мають комп'ютерну залежність більш успішно задовольняють свої емоційні потреби в онлайн-світі, ніж молоді люди, які більше часу проводять в реальному світі, в якому йде війна, в якому твої реальні риси,

чесноти та переваги можуть не цінитися і бути нікому не потрібними. Тоді, як віртуальний світ дає молодим людям більше можливостей отримати емоційне задоволення, впевненість того, що в Мережі ти робиш, щось дійсно варте уваги і дійсно важливе.

Таблиця 3.4.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні

Параметри суб'єктивного благополуччя	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Емоційне	Вибірка 1	739	274*
	Вибірка 2	1091	
Екзистенційно-діяльнісне	Вибірка 1	734	269*
	Вибірка 2	1096	
Его-благополуччя	Вибірка 1	857	392
	Вибірка 2	973	
Гедоністичне	Вибірка 1	845.5	380,5
	Вибірка 2	984.5	
Соціально-нормативне	Вибірка 1	967	398
	Вибірка 2	863	
Суб'єктивне благополуччя	Вибірка 1	738	252,5*
	Вибірка 2	1092	

* – результат значимий на рівні 0,01

Наступний крок передбачав виявлення особливостей прояву психологічного благополуччя молодих людей обох груп за методикою К. Ріфф. Результати даного етапу зафіксовані нижче на рис. 3.8-3.14.

Обробка результатів прояву загального психологічного благополуччя респондентів обох груп (рис. 3.8.) показала, що продовжує зберігатися тенденція при якій, молоді люди із наявною комп'ютерною залежністю, одночасно демонструють вищі показники загального психологічного благополуччя (високий рівень у 33% опитаних).

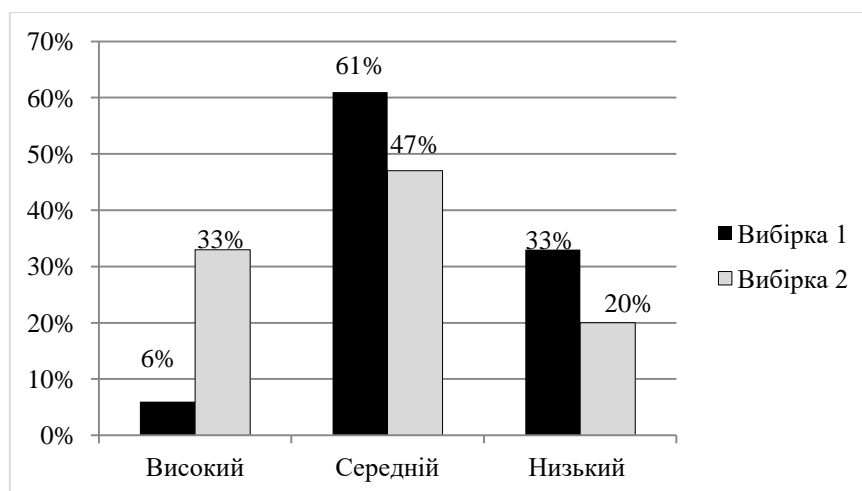


Рис. 3.8. Особливості прояву психологічного благополуччя молодих людей

Молоді люди, які не мають комп'ютерної залежності в значній мірі (лише 6%) мають високий рівень психологічного благополуччя, при цьому, найбільша їхня частка демонструють середній (61%) та низький (33%) рівні. Досить цікавим, на наш погляд, є результат, при якому молоді люди, які не мають такої шкідливої залежності, при цьому, демонструють нижчі показники психологічного благополуччя.

Наступний рік аналізу показав (рис. 3.9). що помітних кількісних відмінностей в прояві позитивного ставлення до інших, серед респондентів обох груп не спостерігається.

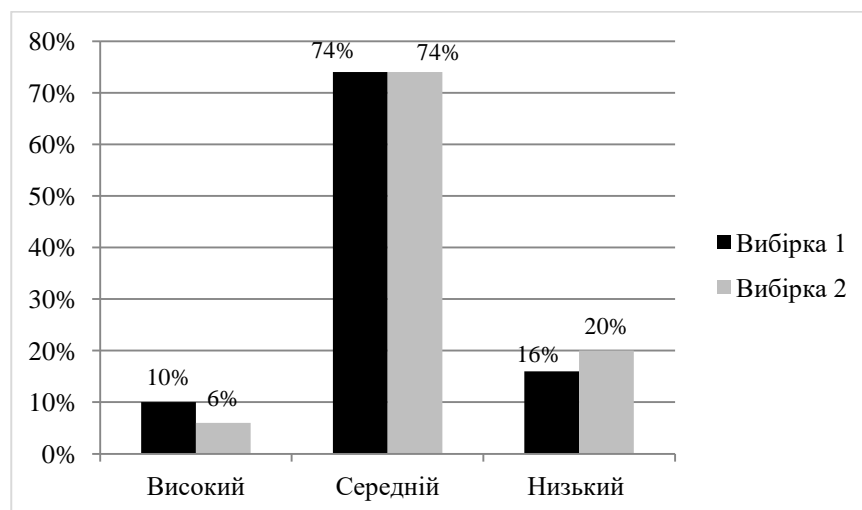


Рис. 3.9. Особливості прояву позитивного ставлення до інших у молодих людей

Подальший аналіз результатів діагностики показує нам наявність кількісної відмінності в прояві автономності серед молодих людей обох груп. Так, зокрема молоді люди із залежністю частіше (40%) (див. рис. 3.10.) мають високу автономність. Тобто вони демонструють більшу здатність до незалежності особистісної, більш виражену здатність до протистояння соціальному тиску, порівняно з молодими людьми без залежності. В даному випадку припускаємо, що отримані результати цілком закономірні, оскільки в свої залежності, такі молоді люди вступають у свого роду боротьбу із суспільством, яке (по своїй логіці) стверджує, що їхній образ життя (життя із комп'ютерною залежністю) не є правильна. І як результат, таким молодим людям, в тому чи іншому вигляді, доводиться, постійно, свій образ життя відстоювати пере суспільством.

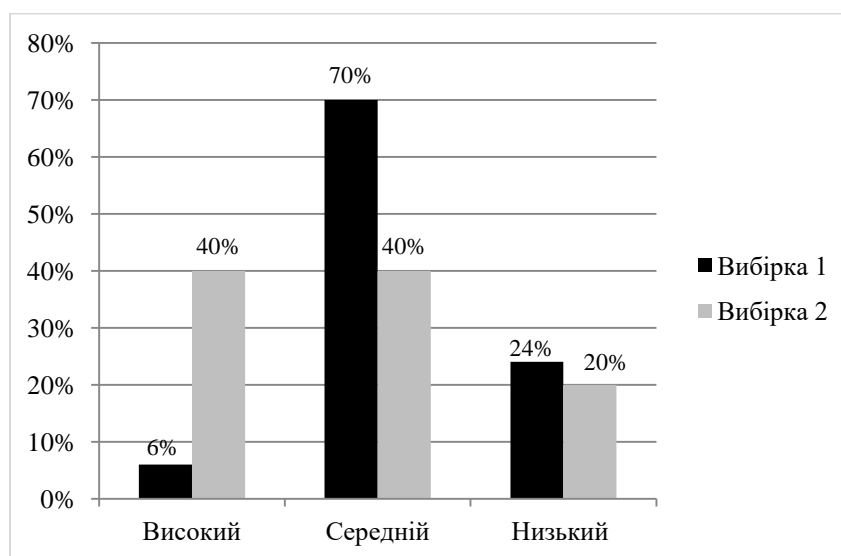


Рис. 3.10. Особливості прояву автономності у молодих людей

Не виявив помітних відмінностей і результат діагностики психологічного благополуччя по параметру «керування оточенням» (рис. 3.11). Молоді люди обох груп, здебільшого, демонструють середні показники даної якості. Приблизно в однаковій кількості виражені високі її показники в обох групах (без залежності – 20%; із залежністю – 17%).

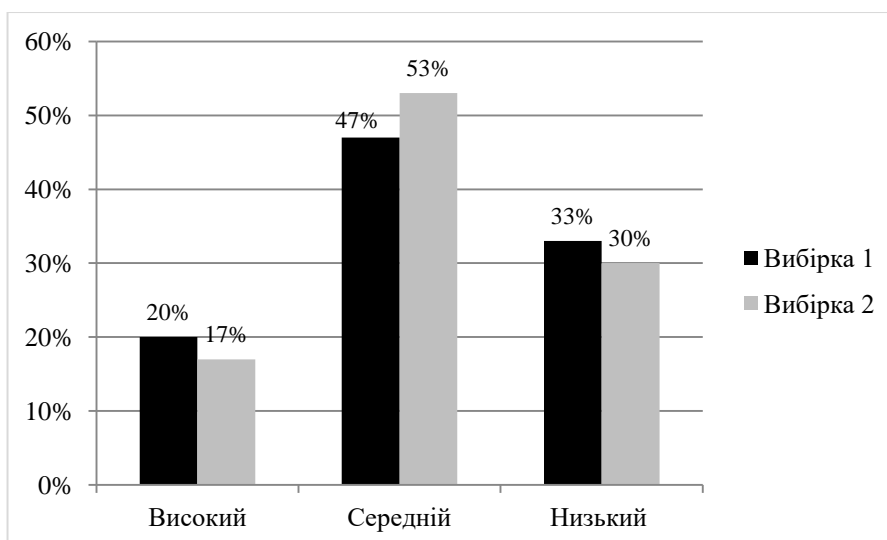


Рис. 3.11. Особливості прояву керування оточення у молодих людей

Дещо помітними виявилися відмінності в прояві та прагненні до особистісного зростання серед опитаних молодих людей (рис. 3.12). Як ми бачимо, доля молодих людей з комп'ютерною залежністю дещо переважає молодих людей без неї (23% проти 6%). Одночасно, для вибірки 2 (із залежністю) притаманна більша кількість опитаних з низьким рівнем прояву особистісного зростання. Отже, можемо констатувати, що параметр особистісного розвитку та зростання більш не стабільно представлений саме у групі молодих людей із залежністю, тоді як серед респондентів без залежності, у більшості, він виражений на середньому рівні – 67%.

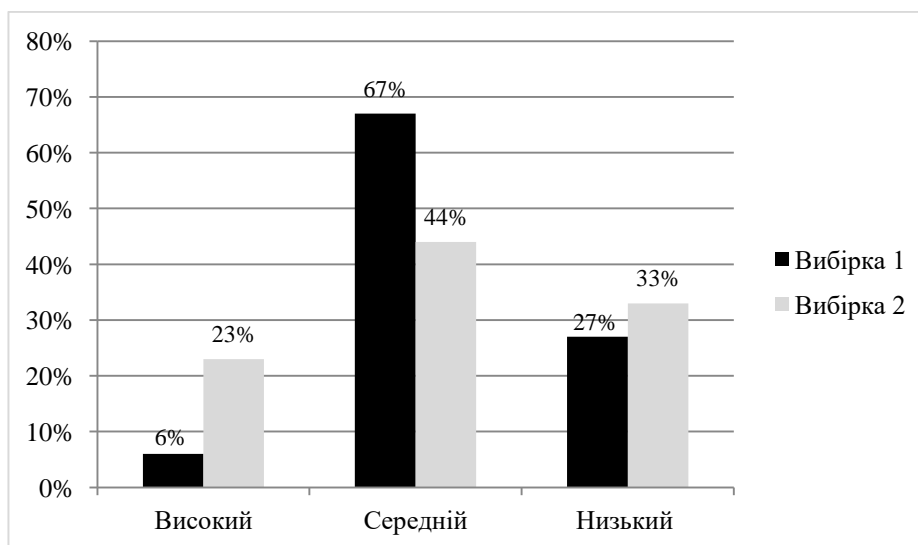


Рис. 3.12. Особливості прояву особистісного зростання у молодих людей

Виявилося, що молоді люди із залежністю, на диво, частіше мають сформовані та усвідомленні життєві цілі (60% з високим рівнем), вони частіше переживають осмисленість власного життя, тоді як молодь без залежності частіше має середній рівень даного параметру (84%), що вказує на те, що осмисленість власного життя вони переживають та відчують рідше та менш інтенсивно.

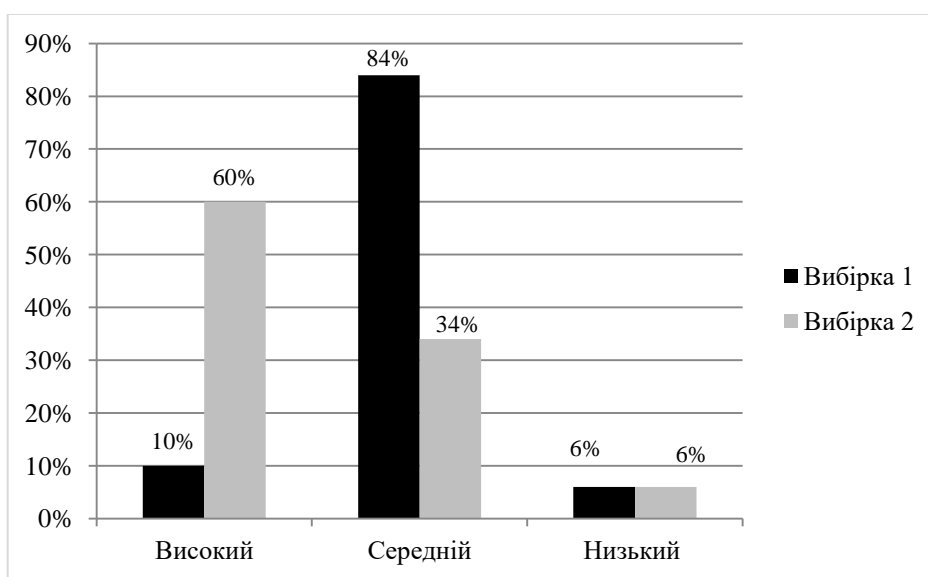


Рис. 3.13. Особливості наявності цілей в житті у молодих людей

Аналіз результатів останнього параметру психологічного благополуччя «Сампосприйняття» (рис. 3.14.), показав наявність деяких відмінностей. Виявилося, що молоді люди із залежністю частіше (64%) мають позитивну самооцінку та більш повно та «чесно» сприймають себе такими, якими вони є, включаючи власну залежність. Тоді як молодь без залежності, в своїй більшості (84%) демонструє середні показники.

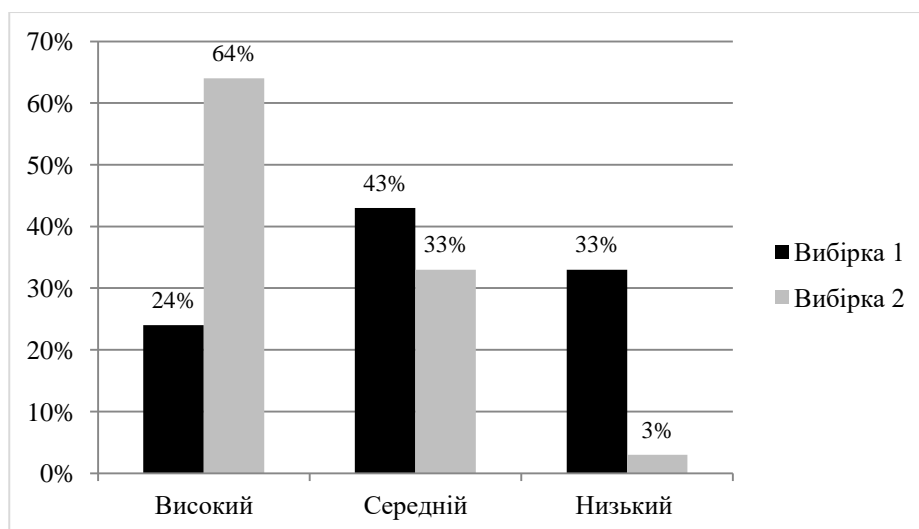


Рис. 3.14. Особливості самосприйняття у молодих людей

На останньому кроці, нами була здійснена перевірка закономірності виявлених відмінностей. Її результати наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика К. Ріфф)

Параметри психологічного благополуччя	Вибірка	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні
Загальне психологічне благополуччя	Вибірка 1	754	289*
	Вибірка 2	1076	
Позитивне ставлення до інших	Вибірка 1	1007	358
	Вибірка 2	823	
Автономність	Вибірка 1	820.5	355,5
	Вибірка 2	1009.5	
Керування оточенням	Вибірка 1	858.5	393,5
	Вибірка 2	971.5	
Особистісне зростання	Вибірка 1	945.5	419,5
	Вибірка 2	884.5	
Цілі в житті	Вибірка 1	662.5	197,5*
	Вибірка 2	1167.5	
Самосприйняття	Вибірка 1	683.5	218,5*
	Вибірка 2	1146.5	

* – результат значимий на рівні 0,01

Математичний аналіз на предмет значимих відмінностей показав, що такими є відмінності по параметрам: Загальне психологічне благополуччя $U_{кр}=289$, цілі в житті $U_{кр}=197,5$ та самосприйняття $U_{кр}=218,5$. Таким чином, молоді люди з комп'ютерною залежністю дійсно частіше переживають загальне психологічне благополуччя на більш високому рівні. Вони частіше переживають власне життя як осмислене та з наявністю більш чітких та визначених цілей. Крім того, такі молоді люди в більшій мірі, більш повно сприймають себе такими якими вони є, і дане самосприйняття, частіше має позитивний характер, порівняно з молодими людьми без залежності.

Підводячи підсумок етапу діагностики особливостей прояву психологічного/суб'єктивного благополуччя молодих людей вкажемо, що отримані результати наводять нас на припущення того, що в сучасному світі, в ситуації війни, постійної кризи, високого стресу та реальній загрозі життю, віртуальний світ виявляється свого роду рятівною паличкою для деяких молодих людей. Припускаємо, що комп'ютерна залежність, яка негативна по своїй природі та соціальним наслідкам, в ситуації коли суспільство перебуває в стані військової кризи (війни) може мати позитивний вплив та ефект на психологічне благополуччя молоді, даючи їй можливість втекти від сурової та страшної реальності, а також, дає можливість певної особистісної самореалізації, яка не є можливою зараз.

Саме на перевірку даного припущення спрямований наступний підрозділ нашого дослідження.

3.3. Особливості прояву зв'язку психологічного благополуччя і комп'ютерної залежності у молодих людей

Останній крок емпіричного дослідження мав завдання, яке на пряму пов'язане з досягненням мети всієї роботи, а саме перевірку наявності зв'язку між комп'ютерною залежністю та психологічним благополуччям у молодих людей. Для виконання даного завдання був обраний коефіцієнт кореляції Пірсона. Його результати наведені в таблицях 3.6. та 3.7.

Таблиця 3.6.

Результати кореляційного аналізу у групі 1

	Методика Янг		Методика Кулакова	
	Pearson Correlation	Significance(2-tailed)	Pearson Correlation	Significance(2-tailed)
Емоційне благополуччя	0.110	0.561	0.394*	0.031
Екзистенційно-діяльнісне	0.260	0.165	-0.073	0.702
Его-благополуччя	0.260	0.165	-0.073	0.702
Гедоністичне	-0.150	0.428	0.005	0.978
Соціально-нормативне	0.281	0.133	0.062	0.746
Суб'єктивне благополуччя	0.015	0.937	-0.042	0.827
Психологічне благополуччя	0.086	0.652	0.155	0.413
Позитивне ставлення до інших	0.026	0.890	-0.043	0.820
Автономність	0.127	0.502	0.194	0.305
Керування оточенням	-0.232	0.217	-0.026	0.893
Особистісне зростання	0.080	0.675	0.020	0.916
Цілі в житті	-0.084	0.661	-0.162	0.394
Самосприйняття	-0.157	0.408	0.031	0.871

В ході математичного аналізу, який полягав у встановленні парних зв'язків між показниками комп'ютерної залежності (методики Янг та Кулакова) та параметрами психологічного/суб'єктивного благополуччя (методики К. Ріфф та Шевеленкова), у групі молодих людей без комп'ютерної залежності був виявлений взаємозв'язок лише з параметром «Емоційне благополуччя» ($r=0,394$). Отже, на основі отриманих даних можемо констатувати, що, в цілому, відсутність комп'ютерної залежності у молодих людей не впливає (не визначає) рівень та зміст їхнього психологічного/суб'єктивного благополуччя. В деякій мірі відсутність залежності може зумовлювати наявність емоційного благополуччя, проте, отримані дані потребують додаткового окремого дослідження.

Деяко інші, та більш змістовні результати були отримані в ході кореляційного аналізу показників молодих людей із комп'ютерною залежністю (група 2). В результаті було встановлено наявність деякого зв'язку між комп'ютерною залежністю і деякими параметрами психологічного/суб'єктивного благополуччя. А саме:

1) Враховуючи характер зв'язку (прямий) можемо припустити, що комп'ютерна залежність може впливати на позитивне самосприйняття, задоволеність собою та впевненість у собі. Можемо припустити, що з психологічної точки зору, дана особливість зумовлена тим, що такі молоді люди у віртуальному просторі отримують більшу підтримку та схвалення свої особистісних рис, рис характеру, моделей поведінки та ін, що знаходить такий позитивний ефект в сфері їхнього психологічного благополуччя.

2) Комп'ютерна залежність може впливати на загальне суб'єктивне та психологічне благополуччя молодих людей із залежністю від комп'ютерних технологій. Припускаємо, що даний ефект має тимчасовий характер і зумовлений досить складними сучасними умовами в нашій країні. За нашим припущенням, комп'ютерна залежність виконує, свого оду, захисну функцію для психіки, даючи можливість реалізувати ті суб'єктивні потреби, які важливі для психологічного благополуччя таких молодих людей;

Таблиця 3.7.

Результати кореляційного аналізу у групі 2

Благополуччя	Методика Янг		Методика Кулакова	
	Pearson Correlation	Significance(2-tailed)	Pearson Correlation	Significance(2-tailed)
Емоційне благополуччя	0,299	0,108	0,092	0,629
Екзистенційно-діяльнісне	-0,037	0,847	0,116	0,540
Его-благополуччя	0,206	0,275	0.384*	0,036
Гедоністичне	-0.467**	0,009	-0.376*	0,040
Соціально-нормативне	-0,189	0,317	0,013	0,947
Суб'єктивне благополуччя	0.463*	0,010	0,097	0,611
Психологічне благополуччя	0,432*	0,005	-0,168	0,375
Позитивне ставлення до інших	0,024	0,898	0,186	0,324
Автономність	0,069	0,717	-0,102	0,593
Керування оточенням	-0,208	0,271	0,302	0,105
Особистісне зростання	-0,143	0,450	0,211	0,263
Цілі в житті	0,015	0,936	0,138	0,467
Самосприйняття	0,207	0,272	-0,094	0,621

3) Не зважаючи на позитивний вплив, виявилось, що комп'ютерна залежність також має зворотній вплив на гедоністичний аспект психологічного благополуччя. Враховуючи зворотній тип виявленого зв'язку, можемо констатувати, що чим більше виражена комп'ютерна залежність у молодих людей, тим нижчим буде рівень їхньої гедоністичної задоволеності. Отже, все таки, виявлено, що комп'ютерна залежність може мати негативний вплив на задоволення базових потреб молодих людей (безпека, дохід, умови проживання та ін.). Припускаємо, що це може бути зумовлено тим часом, яки витрачають молоді люди на свою залежність, а також через зміну пріоритетів, соціальних

орієнтирів та напрямків діяльності, котрі змінюються під впливом залежності від комп'ютерних технологій.

Висновки до третього розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження впливу комп'ютерної залежності на психологічне благополуччя, в якому прийняли участь 60 молодих людей, 30 з яких були діагностовані (за допомогою методик Янг та Кулакова) з наявністю комп'ютерної залежності та 30 осіб – без неї було встановлено:

1) У молодих людей із комп'ютерною залежністю та без неї особливості переживання ними психологічного благополуччя проявляються в тому, що молоді люди з комп'ютерною залежністю частіше переживають емоційне благополуччя, задоволеність від смислу своєї діяльності а також загальний високий рівень суб'єктивного благополуччя.

2) Також, виявилось, що молоді люди з комп'ютерною залежністю частіше мають кращі показники загального психологічного благополуччя, більш позитивного самосприйняття а також осмисленості власного життя. Вони мають більш чіткі та усвідомлені цілі.

3) Кореляційний аналіз виявив, що загалом відсутність комп'ютерної залежності у молоді не впливає на рівень та зміст їхнього психологічного чи суб'єктивного благополуччя. У певній мірі відсутність залежності може сприяти емоційному благополуччю, однак отримані результати потребують подальшого детального дослідження.

4) Кореляційний аналіз показав, що комп'ютерна залежність безпосередньо впливає на Его-благополуччя молодих людей – залежність впливає на їхнє сприйняття себе та рівень задоволеності собою. Залежність від комп'ютерних технологій має прямий вплив на загальне суб'єктивне та психологічне благополуччя молоді. Також комп'ютерна залежність негативно впливає на гедоністичний компонент психологічного благополуччя – чим сильніше виражена залежність, тим менше задоволеність базовими потребами.

Отже, отримані результати мають досить цікавий характер, з однієї точки зору, та суперечливий, з іншої. З однієї сторони таке негативне, та іноді деструктивне явище як комп'ютерна залежність, в певній ситуації, може мати позитивні наслідки для психологічного благополуччя молодого людини. На наш погляд, як ми вказали вище, дана особливість може бути зумовлена негативним впливом війни в країні, коли реальна ситуація існування та життя є досить стресогенною та реально загрожує безпеці та життю, віртуальний світ стає для молоді людини умовно безпечним та ресурсним середовищем, в якому вона черпає сили для реального життя.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, можна зробити наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя – це стан внутрішнього комфорту та гармонії, який охоплює різні сфери життя людини. Воно виявляється через позитивне сприйняття власного життя, здатність успішно долати стреси і виклики, високу самооцінку, задоволення від спілкування з іншими, а також через розвиток особистих здібностей і потенціалу. Основними складовими психологічного благополуччя є емоційне задоволення, соціальна залученість, психологічне здоров'я та особистісний розвиток.

Комп'ютерна залежність, відома також як інтернет-залежність або інтернет-синдром, є патологічним станом, за якого людина відчуває непереборну і неконтрольовану потребу використовувати комп'ютер, Інтернет чи інші електронні пристрої. Це може призводити до втрати контролю над своїм життям і виникнення відчуття дискомфорту або незадоволення, коли доступ до цих технологій обмежений.

Суб'єктивне або психологічне благополуччя у людей, залежних від комп'ютерних технологій, тісно пов'язане з їхніми досягненнями в онлайн-середовищі. Для таких осіб зазвичай характерні негативні почуття щодо себе та свого життя, а також низьке відчуття контролю над власним життям.

2. В ході емпіричного дослідження були опитані 60 молодих людей на предмет комп'ютерної залежності. Результати діагностики показали, що серед молоді є респонденти, які не мають ризику розвитку комп'ютерної або інтернет-залежності, і за обома методиками ця група складає 100%. Однак під час дослідження було виявлено, що деякі молоді люди не мають вираженої залежності, але демонструють ознаки помітних проблем з використанням комп'ютерних технологій. За тестом К. Янг таких респондентів 47%, а за тестом С. Кулакова – 33%.

3. У молодих людей з комп'ютерною залежністю та без неї відмінності у переживанні психологічного благополуччя полягають у тому, що ті, хто має

залежність, частіше відчують емоційне благополуччя, задоволення від сенсу своєї діяльності та загалом мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Молоді люди з комп'ютерною залежністю зазвичай демонструють кращі показники загального психологічного благополуччя, більш позитивне самосприйняття і осмисленість свого життя, а також мають більш чіткі та усвідомлені життєві цілі.

4. Кореляційний аналіз показав, що відсутність комп'ютерної залежності у молоді загалом не визначає рівень їхнього психологічного або суб'єктивного благополуччя. Водночас, у деяких випадках відсутність залежності може позитивно впливати на емоційне благополуччя, проте ці висновки потребують подальшого вивчення.

Аналіз також виявив, що комп'ютерна залежність може впливати на Его-благополуччя молоді, тобто на їхню самооцінку та задоволення собою. Крім того, залежність від технологій може впливати на загальне суб'єктивне та психологічне благополуччя. Комп'ютерна залежність може впливати на гедоністичний аспект благополуччя – чим виразніша залежність, тим нижчий рівень задоволення базовими потребами.

Таким чином, гіпотеза проте, що комп'ютерна залежність може мати позитивний вплив на деякі аспекти психологічного благополуччя молодих людей – підтвердилася.

Перспективи подальших досліджень полягають в поглибленні дослідження причинно-наслідкових зв'язків психологічного/суб'єктивного благополуччя у молодих людей із комп'ютерною залежністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia*, P.76-80.
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
3. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6 В.6. С. 57–65.
4. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Одеса: ННБК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
5. Асєєва Ю.О. Особливості самоставлення кібер-адиктів. *Габітус*. 2020. В. 20. С.31–35.
6. Асєєва Ю.О. Проблемні питання стадіального характеру кіберадикцій. *Габітус*. 2021. В.23. С.50–55.
7. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №2 (55). С. 28-36.
8. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Ботьбот. К., 2005. 36 с.
9. Булах І. С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Випуск 2 (9). С. 176-185.
10. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницько-*

го державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2015. № 42 (2). 360 с.

11. Вінтюк Ю. Узалеження від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету*. Львів: ЛНУ імені І. Франка; 2010. Вип.13. С. 215-226.

12. Гірченко О. Л. Трансформація традиційної гри в комп'ютерну ігрову діяльність. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2013. Т. 8. № 6. С. 60-61.

13. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2012. № 4. С. 114–129.

14. Журавльова Л. П., Камінська О. П., Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. №7 С. 44–48.

15. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М.Й. Варій, О.А. Ліщинська, Л.І. Березовська, А.В. Олійник, Г.М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

16. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. №(3 (52)). С. 56-62.

17. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східно-українського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк. Вид-во СХУ ім. В. Даля. 2017. № 2(43). С. 121-130.

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

19. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.

20. Крайнікова Т. С. Профіль українського інтернет-користувача (аналіз вторинних соціологічних досліджень). *Вісник книжкової палати*. 2014. № 2. С. 1–4.
21. Лефтеров В. О. Проблема психологічного здоров'я в контексті сучасних інтеграційних процесів. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2018. С. 233–238.
22. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів: [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступа: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf
23. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 7–23. Ржевский Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернетсередовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності : VI-та Всеукраїнська наукова Інтернетконференція (26–27 жовтня 2017 р.): тези та статті доп.*. К. : НУБіП, 2017. С. 24–36.
24. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ ; Ніжин : Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.
25. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ ; Ніжин : Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.
26. Пихтіна Н. П. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. Ніжин : Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2003. 116 с.
27. Рень Л. В., Левенок М. В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.

28. Рень Л. В., Левенок М. В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.
29. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин Інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World Science*. № 1(29), Т. 5. 2018. С. 50–60.
30. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». К., 2010. 19 с.
31. Феценко Н. М. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-4394>
32. Чебикін О. Я., Кабешева А. О. Вплив мобільного телефону та психоемоційні стани особистості студента. *Наука і освіта*. 2010. №8. С. 48–54.
33. Чебикін О. Я., Кримова Н. О. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 126–134.
34. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2015. № 2 (25). С. 17–24.
35. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.
36. Ярченко Ю., Дрюк А. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Вісник Приазовського державного технічного університету* : збірник наук. праць. Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75–81.
37. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141-166.

38. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9 (1). P. 13-39.

39. Waterman A.S. Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 2008, no. 3, pp. 234-252.

40. Young K.S. Internet Addiction: The consequences of a new clinical phenomena. *Psychology and the New Media* / ed. by K. Doyle. American Behavioral Scientist, California. 2004. P. 1-14.

41. Young K.S. Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*. 2013. Vol. 2(4). P. 209-215