

**Міністерство освіти і науки
україни Чернівецький національний
університет Імені юрія федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконав:

студент 4 курсу, групи 403
спеціальності 053

Психологія

Нагорняк Олександр Вікторович

Керівник: к. психол. н.,

доц. Чаплак Ян Васильович

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андреева Я.Ф.

Чернівці – 2023

1

Зміст

ВСТУП..... 3

I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ

ІГОР.....6

1.1. Ознайомлення з поняттями «інтернет-залежність» та «залежність від
комп'ютерних ігор».....6

1.2. Аналіз психологічних та соціальних аспектів інтернет-залежності.....12

1.3. Види та ознаки інтернет-залежності.....17 1.4. Психологічні та соціальні наслідки інтернет-залежності.....26 Висновки до розділу I.....34

II. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ

ІГОР.....36

2.1. Опис методики та вибірки дослідження.....36

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....39 Висновки до розділу

II.....51

ВИСНОКИ.....53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....56

ДОДАТКИ.....5

7



ВСТУП

Віртуальний світ інтернету нині є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Інтернет дозволяє нам з легкістю спілкуватися, знаходити інформацію, розважатися та навіть заробляти гроші. Однак, залежність від інтернету, зокрема від комп'ютерних ігор, стала серйозною проблемою нашого часу. За даними досліджень, до 10% населення світу страждає від інтернет-залежності. Це становить серйозну загрозу для фізичного і психічного здоров'я людей, особливо молодих людей.

Одним з головних факторів, що призводять до інтернет-залежності, є доступність інтернету та розвиток технологій. Інтернет став необхідним інструментом у нашому житті, і ми використовуємо його для всього, від розваг до роботи та навчання. Однак, коли використання Інтернету стає надто інтенсивним, воно може стати проблемою.

Дослідження проблеми інтернет-залежності проводять вчені з різних галузей науки, такі як психологія, психіатрія, соціологія, антропологія, інформаційні технології та інші.

Серед провідних науковців, які досліджують проблему інтернет-залежності, можна назвати Кімбера Браунлінг – американська психологиня, яка є засновницею першого центру з лікування інтернет-залежності; Марк Гріффітс – британський психолог, який провів численні дослідження в галузі інтернет-залежності та ігрової залежності; Девід Фан – американський психолог, який досліджує взаємозв'язок між інтернет-залежністю та психічними розладами; та інші.

Дослідження проводяться в різних країнах світу, таких як США, Великобританія, Китай, Японія, Південна Корея та інші, що свідчить про серйозність проблеми інтернет-залежності та її глобальний характер.

Українські науковці також досліджують проблему інтернет-залежності. Наприклад, дослідження у галузі інтернет-залежності проводять в Києво-Могилянській академії, Національному університеті "Острозька академія",

3

Інституті соціальної та політичної психології НАПН України та інших наукових установах України.

Окрім того, в Україні діє Національний центр з питань боротьби з наркоманією, який займається також питаннями профілактики інтернет-залежності та роботою з людьми, які страждають від цієї проблеми.

Тема кваліфікаційної роботи "Інтернет-залежність в учасників комп'ютерних ігор" є досить актуальною, оскільки залежність від комп'ютерних ігор може мати негативні наслідки для здоров'я та соціальної адаптації людини. Ця проблема стосується як дітей та підлітків, так і дорослих.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор, визначення її причин та наслідків, а також розробка рекомендацій для попередження та лікування даного виду залежності.

У нашій роботі використані різноманітні методи дослідження, такі як анкетування, тестування за допомогою психодіагностичних методик, статистичний аналіз тощо. Результати дослідження допоможуть розкрити сутність проблеми інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор, а також дозволять розробити ефективні рекомендації для її попередження та лікування.

Об'єктом дослідження стало явище інтернет-залежності.

Предметом, визначеним у кваліфікаційній роботі є проблема інтернет-залежності саме в учасників комп'ютерних ігор.

Загалом завдання кваліфікаційної роботи полягають у дослідженні проблеми інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор, визначенні її причин та наслідків, а також розробці рекомендацій для попередження та корекції даного виду залежності.

Конкретизуючи завдання, маємо наступне:

1. Огляд літератури та аналіз існуючих досліджень щодо інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор.

4

2. Визначення основних причин інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор.

3. Дослідження впливу інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор на здоров'я та соціальну адаптацію людини.

4. Проведення емпіричного дослідження для визначення рівня інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор.

5. проведення статистичного аналізу результатів дослідження.

6. Розробка рекомендацій для попередження та корекції інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор.

7. Підведення підсумків дослідження та формулювання висновків.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у припущенні про зв'язок між рівнем інтернет-залежності та кількістю годин, проведених учасниками комп'ютерних ігор. Ця гіпотеза передбачає, що чим більше годин проводять учасники гри, тим вищий ризик розвитку інтернет-залежності.

З метою перевірки гіпотези нами було підібрано ряд методик, котрі, на нашу думку найбільш якісно дозволили отримати необхідні для аналізу та перевірки гіпотези результати. Такими методиками стали:

- Авторська анкета із визначення кількості проведеного часу за комп'ютерними іграми;

- «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова);

- «Тест-опитувальник ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина).

Вибірку дослідження склали підлітки вищого професійного училища №3 міста Чернівців. У дослідженні взяли участь 30 респондентів різної статі віком 14-15 років.

Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи становить 55 сторінок.

I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

1.1. Ознайомлення з поняттями «інтернет-залежність» та «залежність від комп'ютерних ігор»

Проблема інтернет-залежності була вперше визнана в кінці 1990-х років. У 1995 році американський психолог Айван Голберг використав термін "інтернет-залежність" для опису стану, коли людина витрачає занадто багато часу на Інтернет [3].

Айван Голберг є відомим американським психіатром і психологом, який спеціалізується на лікуванні та діагностиці психічних розладів.

Він вважається одним з перших, хто використовував термін "інтернет-залежність" на початку 90-х років минулого століття. Він вважав, що люди можуть стати залежними від інтернету, коли вони починають витрачати на нього занадто багато часу [3].

У своїй статті "Internet Addiction Disorder" Голберг описує інтернет-залежність як психологічний стан, в якому людина має нездоланне бажання використовувати Інтернет, не зважаючи на його негативні наслідки.

Голберг також наводить ознаки інтернет-залежності, такі як: часте відвідування сайтів, відключення від реального світу, втрата контролю над часом, проведеним в Інтернеті, та інші.

Його дослідження були важливим кроком у напрямку розуміння інтернет-залежності та відкривали дорогу для подальшого дослідження діагностики та лікування цього розладу [3].

У 1996 році американський психіатр Кімберлі Янг заснувала перший центр з лікування інтернет-залежності в США. Кімберлі Янг є відомою американською психологинею, яка вважається однією з провідних науковців у галузі інтернет-залежності. Вона заснувала перший центр лікування

інтернет-залежності в США в 1995 році та розробила діагностичний тест для визначення інтернет-залежності у людини [46].

Янг вважає, що інтернет-залежність може бути причиною різних психологічних та фізичних проблем, таких як депресія, тривожність, відчуття відокремленості від реального світу, зниження соціальної активності та відсутність інтересу до реальних життєвих подій. Вона також вважає, що інтернет-залежність може бути наслідком інших психічних розладів, таких як депресія, тривожність та залежність від наркотиків [46].

У своїх дослідженнях Янг використовує різні методи, такі як анкетування, інтерв'ю та спостереження, щоб вивчити причини та наслідки інтернет-залежності. Її дослідження зосереджені на вивченні впливу інтернету на розвиток дітей та підлітків, а також на розумінні того, як використання інтернету може впливати на соціальну та емоційну поведінку людини [46].

У своїй книзі "Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery" Янг наводить рекомендації щодо того, як визнати ознаки інтернет-залежності та як забезпечити ефективне лікування цього розладу. Вона також активно співпрацює з іншими науковцями та фахівцями у галузі інтернет-залежності, щоб вивчити цей розлад та знайти ефективні способи лікування [46].

У 2000 році Світова організація зі здоров'я внесла інтернет-залежність до переліку психічних розладів, але пізніше видала його з цього переліку через брак належних доказів.

З 2000-х років інтернет-залежність стала предметом досліджень в багатьох країнах світу. Вчені з різних галузей науки, такі як психологія, психіатрія, соціологія, антропологія, інформаційні технології та інші, досліджують проблему інтернет-залежності, її причини та наслідки.

У галузі психології та психіатрії, дослідження інтернет-залежності зосереджені на вивченні психологічних та фізичних наслідків використання

Інтернету. Дослідники вивчають причини та наслідки інтернет-залежності, а також розробляють методи діагностики та лікування цього розладу [15].

У галузі соціології, дослідження інтернет-залежності зосереджені на вивченні впливу Інтернету на соціальну поведінку людей та розвиток суспільства в цілому. Дослідники вивчають, як використання Інтернету впливає на соціальні відносини, комунікацію та спілкування людей, а також на культуру та мистецтво.

У галузі кібербезпеки та інформаційної технології, дослідження інтернет-залежності зосереджені на вивченні безпеки в Інтернеті та захисту від кіберзагроз. Дослідники вивчають, як Інтернет може бути використаний для кіберзлочинності та як захиститись від кібератак [22].

У цілому, дослідження інтернет-залежності відіграє важливу роль у розумінні та боротьбі з цим розладом. Воно допомагає розробляти ефективні методи діагностики та лікування інтернет-залежності, а також забезпечує розуміння впливу Інтернету на наше життя та суспільство в цілому.

Сьогодні проблема інтернет-залежності є актуальною в багатьох країнах світу, і вчені продовжують досліджувати цю тему, щоб знайти способи профілактики та лікування цього розладу [17].

Варто зазначити, що існує деяка різниця у визначенні інтернет-залежності між країнами та науковцями, що досліджують цю проблему. Однак, загалом, визначення інтернет-залежності має спільний зміст в усіх дослідженнях.

Інтернет-залежність – це психологічний стан, за якого людина має неконтрольоване бажання використовувати Інтернет, що призводить до негативних наслідків для її життя та здоров'я.

Це визначення було вперше запропоновано американським психологом Айвном Голбергом в кінці 1990-х років. За його словами, інтернет-залежність виникає тоді, коли людина не може контролювати свої інтернет-звички,

втрачає інтерес до інших справ і ставить віртуальне життя на перше місце [44].

Інші науковці також використовують подібне визначення. Наприклад, Кімберлі Янг, засновник першого центру для лікування інтернет-залежності в Сполучених Штатах, визначає його як "патологічне використання Інтернету, що викликає критичні проблеми з роботою, школою, взаємовідносинами та здоров'ям" [46].

Марк Гріффітс, британський психолог, визначає його як "неспроможність контролювати інтернет-звички, що призводить до фізичних та психічних проблем" [38].

Крістін Шімбаріс, американський психолог, визначає інтернет-залежність як "неспроможність контролювати використання Інтернету, що призводить до залежності від онлайн-ігор, соціальних мереж, онлайн-шопінгу та інших веб-ресурсів, які викликають відчуття задоволення та ейфорії, але при цьому негативно впливають на здоров'я та життєві можливості людини" [24].

Джон Грохол, американський психолог, визначає інтернет-залежність як "неспроможність контролювати використання Інтернету, що призводить до відчуття відсутності контролю над власними діями, втрати інтересу до реального світу та до відчуття відсутності позитивних емоцій без Інтернету" [12].

Інтернет-залежність та залежність від комп'ютерних ігор є двома різними формами залежності, хоча вони можуть мати деякі спільні ознаки. Ось деякі з найбільш помітних відмінностей між цими двома видами залежності [12]:

1. Об'єкт залежності: Основним об'єктом залежності для інтернет-залежних людей є Інтернет в цілому, в той час як для людей, які страждають від залежності від комп'ютерних ігор, об'єктом залежності є самі ігри.
2. Тип залежності: Інтернет-залежність може мати більш широкий спектр проявів, таких як використання соціальних мереж, перегляд відео на

9

YouTube, онлайн-шопінг та інше. У залежності від комп'ютерних ігор головним проявом залежності є грати в ігри.

3. Симптоми залежності: Хоча деякі симптоми можуть бути спільними для обох форм залежності, є деякі, які більш характерні для однієї з них. Наприклад, люди, які страждають від залежності від комп'ютерних ігор, можуть демонструвати агресивність, коли їх зупиняють від гри, тоді як інтернет-залежні люди можуть проявляти ознаки депресії та тривоги, коли їм забороняють використовувати Інтернет.

4. Час, витрачений на залежність: Залежність від комп'ютерних ігор може вимагати більше часу, ніж інтернет-залежність. Люди, які страждають від комп'ютерної адикції, можуть грати в ігри по кілька годин на день, тоді як інтернет-залежні люди можуть витратити більше часу на використання Інтернету, але не обов'язково на одній конкретній діяльності.

У будь-якому випадку, якщо людина відчуває, що вона може бути залежною від Інтернету або комп'ютерних ігор, важливо звернутися за допомогою до фахівців у галузі психіатрії та психології.

Залежність від ігор за комп'ютером – це патологічний стан, який характеризується нездоланною потребою в грі, відчуттям відчуженості від реального світу та негативним впливом на життя і здоров'я людини [6].

Ось визначення залежності від комп'ютерних ігор від деяких відомих вчених:

Дуглас А. Гентіл - комп'ютерна адикція - це "нездоланна потреба в грі, яка викликає психологічне напруження і може мати негативні наслідки для особистого і соціального функціонування" [35].

Віджінія Хю - залежність від ігор за «компом» – це "патологічна стан, що характеризується нездоланною потребою в грі, яка впливає на життя людини та може викликати негативні наслідки" [41].

Марк Гріффітс - залежність від ігор на компі – це "патологічний стан, який характеризується нездоланною потребою в грі, яка призводить до

негативних наслідків для життя людини, таких як здоров'я, робота та особисті відносини" [37].

Ці визначення залежності від комп'ютерних ігор можуть відрізнятися в деталях, але всі вони вказують на те, що це патологічний стан, який може викликати негативні наслідки для життя та здоров'я людини.

Щодо історії виникнення проблеми залежності від комп'ютерних ігор, то ця проблема почала набувати значення в 1990-х роках, коли комп'ютерні ігри стали все більш популярними. У цей період було зареєстровано перші випадки залежності від комп'ютерних ігор, але тоді це не було визнано як патологічний стан. Перші дослідження залежності від комп'ютерних ігор були проведені в 2000-х роках, і вони вказали на те, що це може бути серйозною проблемою для людей, які грають в комп'ютерні ігри. З того часу проблема залежності від комп'ютерних ігор стала предметом досліджень для багатьох вчених [8].

В 2000-х роках проводилися перші серйозні дослідження залежності від комп'ютерних ігор.

Ці дослідження допомогли вченим краще зрозуміти проблему залежності від комп'ютерних ігор. Наприклад, дослідження Гріффітса показали, що адикція від комп'ютерних ігор може існувати, і він запропонував критерії для діагностики цього стану. Дослідження Чіу та інших дослідників з'ясували, що проблема залежності від комп'ютерних ігор існує не лише в Західній культурі, але і в Азії, зокрема в Тайвані. Дослідження Хюї показали, що люди можуть грати в комп'ютерні ігри з різних причин, таких як соціальні взаємини, досягнення, втеча від реальності та інші [42].

Існує багато причин, чому люди грають в комп'ютерні ігри. Ось декілька з них:

1. Розвага: Для багатьох людей гра в комп'ютерні ігри є способом розважитися і відпочити від повсякденних справ.

2. Соціальність: Деякі люди грають в ігри, щоб спілкуватися з іншими гравцями та знайомитися з новими людьми.

3. Виклики: Багато ігор мають складні завдання та рівні, які вимагають від гравця розв'язувати складні проблеми та докладати зусиль.

4. Віртуальна реальність: Деякі ігри дозволяють гравцям пізнати віртуальний світ, який може бути недосяжним у реальному житті.

5. Конкуренція: Для багатьох гравців ігри є способом змагатися з іншими гравцями та довести свою перевагу [28].

Важливо зрозуміти, що гра в комп'ютерні ігри сама по собі не є проблемою, але її надмірне використання може привести до різних проблем, таких як залежність від комп'ютерних ігор.

Отже, згідно з описаним вище матеріалом, комп'ютерні ігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на людей. Надмірне використання комп'ютерних ігор може призвести до залежності, яка може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. Тому важливо збалансувати час, відведений на гру в комп'ютерні ігри, та не допускати надмірного використання.

1.2. Аналіз психологічних та соціальних аспектів інтернет-залежності

Інтернет-залежність може мати серйозний вплив на психологічне та соціальне благополуччя людини. Ось декілька аспектів, які можуть бути порушені через інтернет-залежність [15]:

1. Психологічний стан: Інтернет-залежність може призвести до зниження самооцінки, тривоги, депресії та інших психічних проблем.

2. Соціальні відносини: Інтернет-залежність може привести до зниження соціальної активності та зменшення кількості зв'язків із реальними людьми.

3. Навчання: Інтернет-залежність може впливати на навчання, оскільки людина може витратити багато часу на інтернет-заняття замість виконання навчальних завдань.

4. Фізичне здоров'я: Інтернет-залежність може призвести до зниження фізичної активності, що може негативно впливати на здоров'я.

5. Робота: Інтернет-залежність може впливати на професійну діяльність, оскільки людина може витратити багато часу на інтернет-заняття замість виконання робочих завдань.

Важливо зрозуміти, що інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для людини та її оточення. Для запобігання інтернет-залежності важливо збалансувати час, відведений на використання Інтернету, та не допускати надмірного використання. Також важливо звернутися за допомогою до фахівців у разі виникнення проблем з інтернет-залежністю [29].

Інтернет-залежність може мати серйозний вплив на психологічний стан особистості. Надлишок часу проведеного за комп'ютером може нести негативний вплив на самооцінку особистості, сприяти розвитку відчуття тривоги та депресії, знижувати концентрацію людини та навіть викликати серйозні проблеми зі сном зокрема та здоров'ям загалом.

В даний час дослідження впливу інтернет-залежності на психологічний стан особистості проводять вчені з різних галузей науки, такі як психологія, психіатрія, соціологія, наукова інформатика та інші. До провідних дослідників в цій галузі можна віднести доктора Кімберлі Янг, яка вважається одним з піонерів у дослідженні інтернет-залежності та автором книги "Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery". Також, до провідних дослідників в цій галузі можна віднести доктора Марка Гріффіта, професора психології з Британського королівського університету, який присвятив свою кар'єру дослідженню інтернет-залежності та інших форм залежності від ігор та соціальних мереж [38].

Зі сторони зниження самооцінки Інтернет-залежність може призвести до зниження самооцінки, оскільки людина може відчувати, що вона не може контролювати своє використання Інтернету.

Інтернет-залежність може впливати на зниження самооцінки особистості через кілька механізмів.

У своїх працях, професор Яна Вінг Лоу досліджує вплив інтернет-залежності на самооцінку та психічне здоров'я молоді, зокрема на підлітків та молодих дорослих. Вона показала, що інтернет-залежність може мати негативний вплив на самооцінку, зокрема через почуття неповноцінності та невдачі, які можуть виникати при порівнянні себе з ідеальними образами, які можна знайти в Інтернеті. Також, вона з'ясувала, що інтернет-залежність може впливати на психічне здоров'я молоді, зокрема на рівень тривоги та депресії. Вона також досліджує роль родини та школи в профілактиці інтернет-залежності та її наслідків на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Взагалі, її дослідження мають важливе значення для розуміння впливу інтернет-залежності на молодь та розробки ефективних стратегій профілактики та корекції цього явища [44].

Підсумовуючи дослідження авторки, варто зазначити, що по-перше, люди, які стають залежними від Інтернету, можуть проводити більше часу в онлайн-середовищі, ніж у реальному житті, що може призвести до відчуття відчуження від реального світу. Це може призвести до зниження самооцінки, оскільки люди можуть відчувати, що їх життя не має значення в реальному світі.

По-друге, Інтернет може бути місцем, де люди порівнюються з іншими інтернет-користувачами, особливо на соціальних мережах. Це може призвести до відчуття недосконалості та невдачі, якщо людина відчуває, що її життя не таке успішне, як у інших користувачів [29].

По-третє, Інтернет може стати місцем, де люди можуть стикатися з критикою та негативними коментарями. Це може призвести до зниження самооцінки та викликати погіршення настрою.

Усі ці механізми можуть впливати на зниження самооцінки особистості, якщо вони використовують Інтернет занадто часто або стають залежними від нього. Якщо ви відчуваєте ознаки інтернет-залежності, то важливо звернутися за професійною допомогою, щоб запобігти негативним наслідкам для вашого психологічного стану та самооцінки.

Також, як ми вже зазначали, Інтернет-залежність може викликати тривогу та депресію через відчуття соціальної ізоляції та відсутності реальних зв'язків із людьми. Інтернет-залежність може впливати на виникнення тривоги та депресії через кілька механізмів [29].

По-перше, люди, які стають залежними від Інтернету, можуть проводити більше часу в онлайн-середовищі, ніж у реальному житті. Це може призвести до відчуття відчуження від реального світу та від почуття зв'язку з іншими людьми. Це в свою чергу може призвести до почуття самотності та відчуття відсутності підтримки, що може спричинити тривогу та депресію.

По-друге, Інтернет може бути місцем, де люди стикаються зі стресом, наприклад, через велику кількість інформації, яку вони повинні обробити. Це може призвести до відчуття перевантаження та викликати тривогу та депресію.

По-третє, Інтернет може сприяти виникненню порівнянь з іншими людьми, особливо на соціальних мережах, де люди можуть представляти своє життя як ідеальне. Це може призвести до відчуття невдачі та низької самооцінки, що може спричинити депресію та тривогу [28].

Усі ці механізми можуть впливати на зниження психологічного стану людини та сприяти виникненню тривоги та депресії, якщо вони використовують Інтернет занадто часто або стають залежними від нього. Якщо ви відчуваєте ознаки інтернет-залежності, то важливо звернутися за професійною допомогою, щоб запобігти негативним наслідкам для вашого психологічного стану.

Довготривале використання Інтернету може призвести до відчуття втоми, оскільки людина може витратити багато часу на Інтернет-заняття.

Интернет-залежність може впливати на виникнення відчуття втоми через кілька механізмів.

По-перше, люди, які проводять багато часу в Інтернеті, можуть не отримувати достатньої кількості фізичної активності та свіжого повітря, що може призвести до відчуття втоми та зниження енергії.

По-друге, Інтернет може бути місцем, де люди проводять багато часу в пасивному режимі, наприклад, переглядаючи відео або читаючи статті. Це може призвести до відчуття втоми та зниження енергії, оскільки люди не отримують достатньої кількості фізичної та психічної стимуляції [15].

По-третє, Інтернет може бути місцем, де люди не отримують достатньої кількості якісного сну. Це може призвести до відчуття втоми та зниження енергії, оскільки сон є важливим для відновлення фізичних та психічних сил.

Усі ці механізми можуть впливати на виникнення відчуття втоми та зниження енергії, якщо люди використовують Інтернет занадто часто або стають залежними від нього. Якщо ви відчуваєте ознаки інтернет-залежності та втоми, то важливо звернутися за професійною допомогою та збалансувати свій час, щоб запобігти негативним наслідкам для вашого фізичного та психічного стану.

Интернет-залежність може впливати на здатність людини до концентрації та розуміння складних завдань. Інтернет-залежність може впливати на зниження концентрації через кілька механізмів. По-перше, довгий час, проведений за комп'ютером або іншими електронними пристроями, може призвести до зниження фізичної активності та спричинити втому, що може впливати на здатність до концентрації. По-друге, інтернет може бути джерелом безкінечної кількості інформації та розваг, що може викликати перенасиченість і втому. По-третє, довгий час, проведений в онлайн-іграх або на соціальних мережах, може викликати відволікання та розсіювання уваги, що може впливати на здатність до концентрації. Якщо виникає підозра на інтернет-залежність, важливо звернутися до фахівців, щоб отримати допомогу в розв'язанні цієї проблеми [15].

16

Интернет-залежність може також впливати на якість сну, оскільки людина може витратити багато часу на Інтернет-заняття замість відпочинку. По-перше, люди, які проводять багато часу в Інтернеті, можуть стикатися зі збільшенням рівня стресу та тривожності. Це може призвести до труднощів зі засинанням та пробудженням уночі. По-друге, довгий час, проведений перед екраном, може впливати на наш циркадний ритм, що може порушити наш соновий графік. Це може привести до проблем зі засинанням та пробудженням у різний час, що може впливати на якість нашого сну. По-третє, довгий час, проведений в онлайн-іграх або на соціальних мережах, може викликати перенасиченість та відволікання, що може ускладнити засинання та вплинути на якість нашого сну. Якщо виникає підозра на інтернет-залежність та проблеми зі сном, важливо звернутися до фахівців, щоб отримати допомогу в розв'язанні цих проблем.

Отже, провівши ґрунтовний аналіз аналіз психологічних та соціальних аспектів інтернет-залежності ми визначили, що [6]:

- Інтернет-залежність може призвести до тривоги та депресії. Це пов'язано з тим, що відчуття віртуальної взаємодії може замінити реальні контакти з іншими людьми та спричинити відчуття самотності та відчуженості;

- Інтернет-залежність може впливати на фізичне здоров'я, що в свою чергу може призводити до погіршення психічного здоров'я. Наприклад, надмірне використання електронних пристроїв може спричинити безсоння та втому, що може призвести до депресії;

- Інтернет-залежність може впливати на когнітивні функції, такі як увага та пам'ять. Це може призвести до зниження ефективності роботи та навчання, що може збільшити ризик розвитку тривоги та депресії;

- Інтернет-залежність може викликати зміни в мозку, що може призвести до збільшення ризику розвитку тривоги та депресії;

Інтернет-залежність може мати негативний вплив на міжособистісні відносини, що також може призвести до збільшення ризику розвитку тривоги та депресії.

1.3. Види та ознаки інтернет-залежності

Інтернет-залежність - це психічне захворювання, що проявляється в надмірному використанні інтернету та електронних пристроїв. Основні види інтернет-залежності включають [12]:

1. Ігрова залежність - надмірне використання комп'ютерних ігор, що призводить до відчуття втрати контролю та відмови від соціальних та робочих обов'язків.
2. Залежність від соціальних мереж - надмірне використання соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, Instagram тощо, що призводить до відчуття втрати контролю та відмови від соціальних та робочих обов'язків.
3. Залежність від онлайн-шопінгу - надмірне використання онлайн-магазинів та платіжних систем, що призводить до відчуття втрати контролю над витратами та відмови від соціальних та робочих обов'язків.
4. Залежність від пошуку інформації - надмірне використання пошукових систем, таких як Google, Bing тощо, що призводить до відчуття втрати контролю над часом та відмови від соціальних та робочих обов'язків.
5. Залежність від онлайн-порно - надмірне використання веб-сайтів з порно вмістом, що призводить до відчуття втрати контролю та відмови від соціальних та робочих обов'язків.

Проблема ігрової залежності виникає з точки зору психології через особливості людської психіки. Вона відображається в тому, що гравці запам'ятовують та засвоюють віртуальні навички та долають віртуальні виклики, які перетворюють їх у нерідко безжалісних, але успішних героїв у віртуальному світі гри. Це може призвести до наслідків, які виявляються у реальному світі [33].

18

Психологічні фактори, що можуть сприяти виникненню ігрової залежності включають, насамперед:

- Відчуття задоволення та відчуження від реальності, що надається віртуальним світом гри.
- Нестабільна особистість, що шукає уникнення від реального світу та співвідносить свої успіхи в грі з собою як особою.
- Схильність до компульсивних дій та відсутність самоконтролю.
- Незадоволення реальним життям і потреба у позитивних емоціях та успіхах, явними в грі.
- Соціальний аспект, коли гра стає засобом комунікації з іншими гравцями, поживою якого може стати залежність [4].

У результаті, ігрова залежність може призвести до втрати часу, міжособистісних відносин, нездорового способу життя та негативного впливу на різні сфери життя людини, наприклад, на професійну діяльність, навчання та відносини в родині та ширшому соціумі.

Доктор Олександра Л. Харрісон вважає, що ігрова залежність є серйозним проблемою, яка може мати шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Науковиця стверджує, що ігрова залежність може бути дійсним захворюванням, що має багато спільних рис з іншими видами залежності. Вона вважає що ігрова залежність може бути особливо шкідливою для молодих людей і дітей, оскільки вони швидко звикають до гри та можуть витратити на неї багато часу, що може втручатися в навчання, соціальні взаємини та здоровий розвиток [44].

Відповідальність за запобігання ігровій залежності, на думку Олександри Л. Харрісон, покладається на батьків, учителів, лікарів та ігрову індустрію, які повинні дотримуватися спеціальних вимог та рекомендацій для зниження ризику виникнення цієї проблеми. Режими гри, які допомагають зменшити ризик ігрової залежності, включають обмеження часу гри, регулярні перерви, використання контролю батьків та інші заходи [30].

Важливе значення має сприятлива установка серед батьків, учителів та суспільства в цілому, що сприяє популяризації багатогранних форм відпочинку, зокрема, спорту та фізичної активності, розвитку інтелектуальної діяльності, спільноти та здорових взаємин у реальному світі [33].

Доктор Даг Гентіл з Університету Олбані, Доктор Марк Гріффіта з Університету Айови та професор Джефрі Функ з Університету Андреас в Швейцарії також провели дослідження з проблеми ігрової залежності.

Даг Гентіл досліджував вплив відеоігор на фізичне та психологічне здоров'я. Він вважає, що ігрова залежність є реальною проблемою, яка може вплинути на навчання, роботу, сімейне життя та загальне здоров'я [35].

Марк Гріффіта досліджує роль соціальних медіа в розвитку ігрової залежності. Він вважає, що соціальні медіа підвищують ризик виникнення залежності, оскільки вони створюють враження постійної доступності та викликають потребу у необмеженому спілкуванні [37].

Джефрі Функ досліджує взаємозв'язок між ігровою залежністю та іншими видами залежності, такими як алкоголізм та наркоманія. Він вважає, що дослідження цього взаємозв'язку може допомогти у створенні ефективних методів лікування ігрової залежності [32].

Другим видом інтернет-залежності є залежність від соціальних мереж. Залежність від соціальних мереж – це стан, коли людина має непереборну потребу перебувати в соціальних мережах та взаємодіяти з іншими користувачами через ці платформи. Це може призводити до проблем з поведінкою та психологією, схожих на проблему інтернет-залежності.

Основні ознаки залежності від соціальних мереж включають [5]:

- постійна потреба в перевірці нових повідомлень, коментарів та лайків;
- занадто довгий час, витрачений на соціальні мережі, що перешкоджає роботі, навчанню та іншим соціальним активностям;
- зниження настрою та емоційний дискомфорт, якщо користувач не може доступитися до соціальних мереж;

- відчуття невміння контролювати свій час та поведінку в соціальних мережах.

Ця проблема може мати шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на взаємини з іншими людьми. Залежність від соціальних мереж може призводити до зниження настрою, відсутності сну, схильності до депресії та тривоги.

Кімберлі Янг, та Б. Дж. Фог провели дослідження залежності від соціальних мереж та виявили, що цей феномен може відбуватися за допомогою трьох механізмів: залежності від допаміну, феномену FOMO (Fear of Missing Out) та захопленості [31].

Залежність від соціальних мереж може виникати в результаті того, що користувачі переживають задоволення від використання платформи, коли вони отримують сповіщення про соціальну взаємодію з користувачами. Це може приводити до залежності від допаміну – нейромедіатора, який відповідає за задоволення та винагороду [46].

Феномен FOMO також сприяє залежності від соціальних мереж. Користувачі можуть переживати страх пропустити чогось важливого або не знати про події, про які розмовляють інші користувачі.

Захопленість може також відігравати роль у залежності від соціальних мереж. Користувачі можуть бути захоплені відстеженням своїх друзів та знайомих та їхньої активності на платформі.

Сучасні українські науковці Ірина Мотрич та Олена Горбачук досліджують проблему залежності від соціальних мереж і вважають, що вона може мати серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людей. Вони стверджують, що соціальні мережі відіграють значну роль у нашому житті, але їх недоліки можуть мати вагомий вплив на нашу поведінку, включаючи залежність [19].

За даними Олени Горбачук, залежність від соціальних мереж може викликати психічний дискомфорт, сніжність рухів, нервову напругу та інші проблеми. Вони також зазначають, що люди, які страждають від залежності

від соціальних мереж, можуть відчувати низьку самооцінку та почуття невдачі [11].

За поглядами Ірини Мотрич, серйозні наслідки можуть виникнути, коли залежність від соціальних мереж стає недружньою з реальним життям, зокрема взаємодією з рідними, друзями та колегами. Також, залежність від соціальних мереж може стати перешкодою для навчання та професійного розвитку [22].

Третім, визначеним нами видом залежності стала залежність від онлайн-шопінгу, що є досить розповсюдженим явищем сучасного суспільства.

Проблема залежності від онлайн-шопінгу стає все більш актуальною в сучасному світі. Дослідники присвятили багато часу вивченню цього явища та його впливу на людей. Не дарма онлайн-шопінг став одним з найпопулярніших інтернет-розваг.

Проблема онлайн-шопінгу давно зацікавлює психологів і багато досліджень було проведено з метою кращого розуміння цього явища та його наслідків.

Одне з таких досліджень було опубліковано в 2016 році в журналі *Computers in Human Behavior*. Дослідження показало, що люди, які мають низький рівень самоконтролю та використовують онлайн-шопінг, мають більш негативний емоційний стан після покупки товарів в порівнянні з тими, які мають високий рівень самоконтролю [7].

Інше дослідження, опубліковане в *Journal of Retailing and Consumer Services* в 2017 році, показало, що люди, які переважно користуються онлайн-шопінгом, відчують більше задоволення від купівлі товарів, ніж ті, хто більш традиційно купують товари в магазинах. За результатами цього дослідження, люди можуть бути більш схильними до імпульсивних покупок при онлайн-шопінгу, а також більш схильними до залежності від цього процесу.

Також в дослідженні, опублікованому в Computers in Human Behavior в 2018 році, показано, що особливо підвищена схильність до онлайн-шопінгу спостерігається у людей з депресією та тривогою. За результатами цього дослідження, такі люди використовують онлайн-шопінг як спосіб заспокоїти свої емоції та захистити себе від стресу.

Залежність від онлайн-шопінгу може проявлятися в різних формах. Деякі люди можуть часто купувати товари, які їм не потрібні або які переважно намагаються отримати за зниженою ціною або в рамках акцій. Інші можуть витратити надмірну кількість часу на онлайн-шопінг в той час, коли це перешкоджає їхній здатності виконувати повсякденні обов'язки або приводить до душевних проблем [6].

Дослідження показують, що залежність від онлайн-шопінгу може виникати через різні фактори, такі як емоційний стрес, низький рівень самооцінки, бажання заспокоїти себе або просто відчувати задоволення від купівлі. Більшість дослідників згодні, що така залежність може мати серйозні наслідки для здоров'я та фінансової стабільності, особливо коли вона змушує людей витратити більше, ніж вони можуть собі дозволити.

Четвертим видом інтернет-залежності було визначено залежність від пошуку інформації. Інтернет-залежність від пошуку інформації (Internet Search Addiction) - це порушення поведінки, яке проявляється у надмірному використанні Інтернету для пошуку інформації. Це може призвести до різких змін у стилі життя, зниження продуктивності і навіть до психологічних проблем. Розвиток Інтернет-залежності від пошуку інформації пов'язується з появою нових технологій та зручними можливостями доступу до величезної кількості інформації [6].

За даними досліджень, інтернет-залежність від пошуку інформації може вплинути на соціальну, вербальну та когнітивну емоційність людини. Існують деякі фактори, які можуть привести до розвитку Інтернет-залежності від пошуку інформації, зокрема позитивна зворотна зв'язок у відповідь на успішні пошукові запити, жага до новин і новинок, перехід від необхідної

23

роботи до розваг в Інтернеті, та наростаючий ступінь комп'ютерної неграмотності.

Паула Клингенштайн є одним з науковців, які працюють над дослідженням проблеми інтернет-залежності від пошуку інформації. Її дослідження були спрямовані на вивчення різних типів інтернет-залежності, включаючи такі як ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, залежність від онлайн-комунікації, а також залежність від пошуку інформації [43].

У своєму дослідженні вона використовувала опитувальник, який включав питання про психологічний стан та способи використання Інтернету у різних групах людей. Результати дослідження показали, що залежність від пошуку інформації пов'язана зі зниженням рівня задоволення життя, збільшенням рівня тривоги та депресії, нездатністю до зосередження та розсіяністю уваги.

Також Паула Клингенштайн успішно працювала над проектом визначення типів інтернет-залежності, тобто вона використовувала методологію, яка дозволяє диференціювати різні типи залежності та враховувати їх специфіку у відповіді на різні методи лікування [43].

Ще одним науковцем, який займається дослідженням проблем інтернет-залежності, включаючи інтернет-залежність від пошуку інформації є Девід Гріффітс. У своєму дослідженні про інтернет-залежність, він висловив припущення про те, що люди, які мають низький рівень самооцінки, можуть бути більш схильні до залежності від Інтернету. Він також вважає, що деякі люди використовують Інтернет як механізм уникнення, щоб уникнути реальних проблем в їх житті. Окрім того, Гріффітс спробував класифікувати різні типи інтернет-залежності, включаючи інтернет-залежність від пошуку інформації. Він підкреслив, що відмінність між позитивним і негативним використанням Інтернету полягає у мотивації застосування. Так, регулярне використання Інтернету з метою розвитку та здобуття нових знань може бути

позитивним, тоді як негативність полягає у залежності та використанні Інтернету як механізму уникнення [39].

І останнім, п'ятим видом залежності стала залежність від онлайн-порно. Науковці, які вивчають проблему інтернет-залежності від порно, є представниками різних дисциплін, які включають психологію, соціологію, медицину та інтернет-комунікації.

Професор психології Джеймс Кінг досліджує відносини між інтернет-залежністю від порно та другими проблемами залежності, такими як зловживання наркотиками чи алкоголем. Джеймс Кінг провів дослідження на тему залежності від порно серед чоловіків і жінок. Дослідження показало, що понад 70% учасників щодня переглядають порно і 30% з них вважають, що це впливає на їх здоров'я і відносини з партнером [42].

Дослідник дійшов висновку, що перегляд порно може привести до залежності, яка може відобразитися на різних сферах життя, включаючи стосунки з людьми, здоров'я та роботу. Крім того, користування порно може призвести до зниження емоційної своєрідності, агресивності та депресії.

Сьюзен Бріджес, яка є психотерапевтом і автором книг про залежність від порно, в своєму дослідженні дійшла висновку, що дивитися часто порно може мати негативний вплив на здоров'я та настанови людей. Науковиця вважає що зловживання порно може призводити до зменшення статевої задоволеності, залежності від порно та порушень соціальної поведінки, таких як зменшення зацікавленості в реальних відносинах та підвищення насильства [38].

Дослідження Марії Ламброу, проведене в Університеті Каліфорнії в Лос-Анджелесі, показало, що учасники дослідження, які дивилися на порно на регулярній основі, мали більшу схильність до сексуального поведінки ризикованої та вульгарної форми. Такі люди також могли відчувати більше тривоги та непевності в сексуальних відносинах, а також відчували проблеми з ерекцією [45].

Основними ознаками інтернет-залежності серед науковців прийнято вважати наступні:

1. Постійне бажання бути онлайн.
2. Часте відвідування соціальних мереж, ігор та інших веб-сайтів.
3. Відчуття тривоги або роздратування, якщо не можна підключитися до Інтернету.
4. Зменшення часу на інші діяльності, такі як робота, навчання або соціальні зустрічі з друзями і родиною.
5. Фізичні симптоми, такі як біль в очах, головний біль, сухість в горлі або болячки в спині від довгого сидіння за комп'ютером.
6. Недоцільне використання грошей на електронні послуги або пристрої.
7. Відчуття, що Інтернет є єдиною місцем для задоволення своїх потреб, і відсутність інтересу до інших джерел розваг.
8. Зв'язок з людьми шляхом Інтернету стає пріоритетом над зустрічами особисто.
9. Відчуття, що Інтернет є унікальним світом, відмінним від реального світу.
10. Відчуття депресії, страху або роздратування при розділенні з Інтернетом.

1.4. Психологічні та соціальні наслідки інтернет-залежності

Інтернет-залежність може мати серйозні психологічні і соціальні наслідки для людини. Основними психологічними наслідками інтернет-залежності є депресія та тривога, відчуття самотності, втрата контролю над подіями особистого життя, проблеми із навчанням чи роботою, гальмування у розвитку особистості тощо [6].

Депресія та тривога - особливо якщо сталася залежність, а відсутність Інтернету спричиняє велику тривогу. Ці стани можуть бути спричинені зневагою до реального світу і відволіканням на віртуальний світ, відсутністю реальних зв'язків та спілкування, а також занадто багато часу, проведеного перед екраном.

26

Депресія може виявитися в загальному поганому самопочутті, відчутті безнадії та неприязні до життя, втраті інтересу до раніше улюблених дій та занять. У разі тривоги можуть турбувати часті панічні атаки, відчуття страху та напруги.

Самотність є ще одним наслідком залежності від Інтернету, адже саме інтернет може призводити до відчуття відстороненості і зневіри.

Роберт Краут – відомий американський психолог, який займається дослідженням взаємодії людини з комп'ютером та Інтернетом. У 1998 році він провів дослідження, щоб дослідити зв'язок між використанням Інтернету та самотністю [41].

Дослідження Краута включало в себе анкетування 169 осіб, які використовували Інтернет. Вони зазначали скільки часу вони проводять в Інтернеті, скільки друзів у них є, і як часто вони зустрічаються з друзями в реальному житті. За допомогою цієї інформації, Краут зміг оцінити рівень самотності кожної людини [41].

Згідно з результатами дослідження, люди, які використовують Інтернет 11 годин або більше на тиждень, мають більш високий рівень самотності, ніж ті, хто проводить в Інтернеті менше 11 годин. Дослідження також показали, що люди, які працюють на комп'ютері багато годин на день, мали більш високий рівень самотності, порівняно з тими, хто не працює на комп'ютері.

За словами Краута, одна з причин такого стану речей полягає в тому, що багато людей використовують Інтернет як засіб уникнення проблем у реальному житті. Вони можуть допомагати людям будувати штучні спільноти в Інтернеті, але не забезпечують потрібної соціальної підтримки, яку людина може отримати в реальному житті [41].

Однак, Краут також зауважив, що Інтернет може бути корисним засобом для підтримки соціального життя та зменшення самотності. Це можливо, коли він використовується для спілкування з друзями та родиною, які знаходяться на відстані, або для знаходження нових друзів із спільними інтересами.

Узагалі, дослідження Краута показали, що Інтернет може бути інструментом для зменшення самотності, але, в той же час, використання його як єдиного або домінуючого засобу соціального життя може призвести до більшої самотності [41].

Інтернет-залежність може призвести до втрати контролю над власним життям. Людина може проводити безкінечно багато часу онлайн, перестає спілкуватися з реальними людьми, забуває про свої обов'язки та свою кар'єру. Така залежність може призвести до психічних порушень, депресії, тривожності, а також може сприяти розвитку різних шкідливих звичок, які можуть привести до фізичних хвороб.

Основна проблема інтернет-залежності полягає в тому, що людина втрачає контроль над своїм життям, і підпорядковує його вже не своїм бажанням і потребам, а прагненням бути відразу ж підтриманим віртуальними співрозмовниками. Це може призвести до відчуття самотності, неповноцінності та відчуття відсутності значущих взаємин з реальними людьми.

Отже, втрата контролю як наслідок інтернет-залежності може мати серйозні наслідки, і підпорядкувати власне життя віртуальному світові не потрібно та не можливо [27].

Залежність від Інтернету може впливати на успішність навчання, а також призводити до зниження академічної продуктивності. Інтернет-залежність може негативно впливати на навчання. Якщо людина проводить занадто багато часу в Інтернеті, вона може витратити цей час на безплідні дії, такі як перегляд відео на YouTube, перегляд соціальних мереж або гравців в ігри. Це може призвести до того, що людина не виконує своїх навчальних завдань, не виконує домашніх завдань і не готується до іспитів.

Крім того, Інтернет-залежність може впливати на психічне здоров'я людини, що може також негативно впливати на її навчання. Якщо людина стає занадто залежною від Інтернету, вона може почати відчувати тривогу, депресію та інші психічні проблеми, які можуть перешкоджати навчанню.

Однак, Інтернет також може бути корисним інструментом для навчання, якщо його використовувати розумно. Інтернет містить багато корисної інформації, яка може допомогти в навчанні. Наприклад, студенти можуть використовувати Інтернет для пошуку додаткової інформації про свої навчальні предмети, а також для спілкування з іншими студентами та викладачами [27].

І останнім, але достатньо узагальнюючим наслідком, є перешкодження розвитку особистості. Залежність від Інтернету може призводити до затримки розвитку особистості та розробки відповідних навичок.

Окрім психологічних наслідків також визначають і соціальні наслідки інтернет-залежності. Серед найбільш розповсюджених наслідків виокремлюють втрату взаємозв'язку особистості із рідними та близькими, ізоляцію від суспільства, втрату реального кола спілкування тощо [27].

Інтернет-залежність може впливати на спілкування з родиною та друзями на різні способи. Залежність від Інтернету може призвести до віддаленості між людьми. Якщо людина проводить багато часу онлайн, вона може занедбувати особисті зустрічі та спілкування з реальними людьми навколо себе.

Коли людина проводить більше часу в Інтернеті, вона може відчувати затруднення у встановленні і підтриманні особистих зв'язків. Інтернет може сприяти поверхневим спілкуванням, але утруднювати глибоке і емоційне спілкування, яке необхідне для міцних стосунків [29].

Інтернет-залежність може призвести до того, що людина витрачає багато часу онлайн, і це може конкурувати з часом, який вона могла б провести з родиною та друзями. Це може призвести до занедбання особистих відносин та зменшення якості часу, проведеного разом.

Інтернет-залежність може вплинути на увагу людини під час спілкування з родиною та друзями. Втягненість у використання Інтернету може призвести до того, що людина не приділяє достатньо уваги розмовнику або не бере участі у спільних активностях. Якщо інтернет-залежність стає серйозною, вона може призвести до відчуття відчуження від реальних відносин.

Неадекватна соціальна поведінка - людина може вести себе неадекватно в суспільстві через те, що пройнята Інтернет-культурою.

Залежність від Інтернету може призводити до ізоляції від суспільства, що призводить до соціальної відчуженості. Наявність інтернет-залежності може сприяти ізоляції від суспільства через різні механізми.

Інтернет-залежність може призвести до відчуття соціальної відмінності. Особа може віддалятися від реального світу та реальних соціальних взаємин, замість цього проводячи більше часу віртуально. Це може призвести до відчуття відчуженості від суспільства та втрати здатності до задоволення від особистих зустрічей та соціальних взаємодій [8].

Інтернет-залежність може використовуватися як спосіб ескапізму або уникнення реальних проблем, незручних ситуацій або незадоволеності в житті. Замість того, щоб робити активність у суспільстві або розв'язувати проблеми, людина може витратити багато часу на Інтернет, ухиляючись від реальності.

Інтернет може створювати можливості для віртуальних взаємин та соціальних мереж, які можуть виглядати заміниками реальних відносин. Людина може зосередитися на онлайн-спілкуванні та відносинах, знижуючи свою мотивацію до активної взаємодії в реальному світі. Це може призвести до зменшення бажання спілкуватися та встановлювати особисті зв'язки з людьми в реальному житті [6].

Інтернет-залежність може призводити до глибокої залежності від віртуального світу, де людина дедалі більше переносить своє життя, інтереси та взаємодії. Це може призвести до ізоляції від реального суспільства, де людина відчувається більш комфортно та контролюється. Вона може відмовлятися від участі в соціальних подіях, зустрічах з друзями або навіть сімейних зібраннях на користь онлайн-світу [26].

Віртуальний світ може створювати ефект фільтрування, де людина може контролювати, яку інформацію вона сприймає та з ким взаємодіє. Це може призводити до створення "блоків" у соціальних мережах, вибіркової комунікації з людьми та формування вузького кола контактів. Це може обмежувати

різноманітність думок, ідей та перспектив, які важливі для розширення світогляду та соціального розвитку.

Інтернет-залежність може впливати на розвиток міжособистісних навичок, таких як емпатія, співпереживання, ефективне спілкування та розв'язання конфліктів. Залежність від віртуального світу може обмежувати можливості розвивати ці навички в реальних ситуаціях, що може призвести до соціальної відсутності та незручностей у взаєминах з іншими людьми.

Важливо розуміти, що інтернет-залежність може варіюватися у своїх наслідках для різних людей. Деякі люди можуть відчувати більшу ізоляцію та віддаленість від суспільства через інтернет-залежність.

Інтернет-залежність може призвести до зниження комунікаційних навичок в реальному житті. Віртуальне спілкування, особливо якщо воно переважає особистий контакт, може обмежувати можливість розвивати навички невербального спілкування, вміння виявляти емоції, встановлювати зв'язки та розуміти соціальні сигнали [9].

У віртуальному світі люди часто відчуються анонімними та захищеними за своїм екраном. Це може призвести до зміни способу спілкування та поведінки. Люди можуть стати більш агресивними, нецензурними або недружелюбними, оскільки відсутня пряма взаємодія та відчуття відповідальності за свої слова та дії. Це може впливати на якість спілкування та взаємовідносин з реальними людьми.

Інтернет-залежність може спонукати людей створювати та ідентифікуватися з віртуальними персонажами або іншими віртуальними ідентичностями. Це може призвести до втрати зв'язку з реальним "Я" та ускладнити формування ідентичності та самоусвідомлення в реальному світі.

Втрата реальних друзів - залежність від Інтернету може призводити до того, що людина втрачає реальних друзів [12].

Інтернет-залежність може порушити міжособистісні відносини з близькими людьми. Відсутність часу, який витрачається на онлайн-діяльність, може призводити до занепаду спільних інтересів.

Интернет-залежність може призвести до віддаленості від реальних емоцій. Віртуальне спілкування та взаємодія можуть позбавити людину можливості виявляти та розуміти емоції інших людей, а також розпізнавати свої власні емоції. Це може впливати на якість інтеракцій та сприйняття емоцій у реальному житті.

Интернет-залежність може відокремити людину від реальної соціальної підтримки. Залежність від віртуального світу може зменшити можливість отримувати емоційну підтримку, поради та допомогу від реальних друзів та родини. Людина може відчувати себе самотньою та відірваною від близьких відносин [28].

Интернет-залежність може підвищити ризик порушення приватності та безпеки. Залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор або спілкування відкритою мережею може призвести до небезпеки розкриття особистих даних, стати жертвою кібербулінгу або зловживання [15].

Интернет-залежність може призвести до втрати цінностей та призначення у житті. Людина може втратити орієнтацію та сенс власного життя, коли багато часу проводиться на поверхневих та марнотратних онлайн-активностях, замість виконання важливих цілей та задоволення від реального світу.

Интернет-залежність може мати вплив на формування кар'єри особистості у різних аспектах [22].

Интернет-залежність, така як проведення багато часу на соціальних мережах або відвідування веб-сайтів без корисного вмісту, може призвести до зниження продуктивності в роботі або навчанні. Людина може витратити багато часу на онлайн-діяльність, замість розвитку навичок і здібностей, необхідних для кар'єрного росту.

Интернет-залежність може призвести до втрати здатності до фокусу та концентрації. Постійні переривання через повідомлення, сповіщення або відволікання на онлайн-активності можуть заважати особі глибоко погрузитися в роботу або навчання. Це може перешкоджати досягненню високих результатів та просуванню по кар'єрній дорозі [27].

Інтернет-залежність може обмежувати кругозір та розвиток особистості. Якщо людина проводить більшість часу онлайн, споживаючи поверхневий контент або занурюючись у віртуальний світ, вона може втрачати можливість розвивати нові навички, вчиться чомусь новому або експериментувати у реальному житті. Це може ускладнити кар'єрний розвиток, оскільки навички та знання, отримані в онлайн-середовищі, можуть бути менш цінними або несуттєвими на ринку праці.

Інтернет-залежність може впливати на розвиток міжособистісних навичок, які є важливими для успішної кар'єри. Недостатня взаємодіяльність у реальному світі та залежність від віртуального спілкування можуть призвести до зниження навичок ефективного спілкування, лідерства, співпраці та вирішення конфліктів, що може впливати на успіх в роботі та спілкуванні з колегами [29].

Інтернет-залежність може призвести до пропуску професійних можливостей. Якщо людина витрачає багато часу на онлайн-діяльність, вона може пропустити важливі інформаційні повідомлення, робочі можливості або важливі події, що може вплинути на її кар'єрний розвиток.

Важливо відмітити, що вплив інтернет-залежності на кар'єру може бути індивідуальним і залежати від багатьох факторів, включаючи тип залежності, тривалість та інтенсивність впливу, а також особистість та контекст кар'єрного розвитку.

Інтернет-залежність та її наслідки на особистість є предметом досліджень для багатьох науковців як зарубіжних, так і українських.

Кімберлі Янг є психологом і одним із провідних дослідників в галузі інтернет-залежності. Вона вважається одним з піонерів у дослідженні цього явища [46].

Професор Марк Гріффітс, британський психолог, відомий своїми дослідженнями в галузі інтернет-залежності та ігрової залежності. Він є автором багатьох публікацій та статей на цю тему та є визнаним авторитетом у галузі [36].

Наталія Бойчук, український науковець, займається дослідженнями інтернет-залежності та її впливу на особистість. Вона проводить дослідження

національного рівня в Україні та активно публікує свої наукові праці у вітчизняних та міжнародних журналах.

Ендрю Доан є американським лікарем і науковцем, який спеціалізується на дослідженні інтернет-залежності та комп'ютерної залежності. Він вивчає вплив цих проблем на мозок та психіку людей і виступає з рекомендаціями щодо лікування та попередження цих залежностей [6].

Отже, інтернет-залежність має серйозні наслідки для психологічного та соціального здоров'я. Важливо запобігти розвитку цього виду залежності та звернутися до професійної допомоги в разі її виявлення.

Висновки до розділу I

Інтернет-залежність і комп'ютерні ігри є поняттями, які набули значного значення в останні десятиліття. Інтернет-залежність відноситься до стану, коли людина демонструє нездатність контролювати свою потребу в користуванні Інтернетом, що призводить до негативних наслідків для фізичного, психічного та соціального благополуччя. Комп'ютерні ігри, зокрема онлайн-ігри, можуть бути одним з факторів, що призводять до розвитку інтернет-залежності, оскільки вони пропонують широкий спектр стимуляції та соціальної взаємодії, що може бути привабливим для багатьох людей.

Інтернет-залежність має як психологічні, так і соціальні аспекти, які важливо враховувати при розумінні цього явища. Психологічні аспекти включають втрату контролю, збільшену тягу до використання Інтернету, відчуття напруження або роздратування при спробі зниження використання, відсутність інтересу до інших життєвих сфер, а також відчуття злості або тривоги, коли доступ до Інтернету обмежений. Соціальні аспекти включають соціальну ізоляцію, знижену якість міжособистісних відносин, проблеми в родині та академічні труднощі. Взаємодія між цими психологічними та соціальними аспектами утворює складну мережу факторів, що впливають на інтернет-залежність.

Існує кілька видів інтернет-залежності, серед яких найбільш поширеними є залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду відео або пошуку інформації в Інтернеті. Ознаки інтернет-залежності можуть включати часте та тривале використання Інтернету, втрату часу та нездатність виконувати інші обов'язки або завдання, симптоми відмови, які виявляються у відчутті роздратування або тривоги при обмеженні доступу до Інтернету, а також занепокоєння та негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я та соціального функціонування.

Інтернет-залежність може мати значний вплив на психологічне та соціальне благополуччя людини. Психологічні наслідки включають 35

погіршення психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, самотність та низька самооцінка. Також можуть спостерігатись проблеми зі сном, зниження когнітивних функцій, втрата концентрації та здатності до розв'язання проблем. Соціальні наслідки включають соціальну ізоляцію, знижену якість взаємодії з родиною та друзями, проблеми в соціальних навичках та академічні труднощі.

Загалом, інтернет-залежність має серйозний вплив на особистість та життя людини, впливаючи на її психологічне і соціальне благополуччя. Розуміння понять інтернет-залежності та комп'ютерних ігор, аналіз психологічних та соціальних аспектів інтернет-залежності, а також розпізнавання видів та ознак інтернет-залежності допомагають створити свідомість та сприяють розробці ефективних стратегій управління та попередження цієї проблеми. Для того, щоб забезпечити здорове функціонування та гармонійний розвиток, важливо розвивати свідому інтернет-компетентність та забезпечувати баланс між використанням Інтернету та іншими аспектами життя.

II. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

2.1. Опис методики та вибірки дослідження

Емпіричний аналіз проблеми інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор є важливою темою в дослідженні впливу Інтернету на людей. Інтернет-залежність стала серйозною проблемою в нашому суспільстві, особливо серед молоді. Це може мати негативний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на їхні соціальні та академічні досягнення. У даному розділі будуть розглянуті результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу інтернет-залежності на учасників комп'ютерних ігор. Результати дослідження нададуть можливість краще зрозуміти проблему інтернет-залежності серед молоді та знайти ефективні методи боротьби з нею.

Гіпотеза нашого дослідження полягає у припущенні про зв'язок між рівнем інтернет-залежності та кількістю годин, проведених учасниками комп'ютерних ігор. Ця гіпотеза передбачає, що чим більше годин проводять учасники гри, тим вищий ризик розвитку інтернет-залежності.

З метою перевірки висунутої нами гіпотези ми підібрали ряд методик, які, на нашу думку, найбільш якісно дозволили отримати необхідні для аналізу та перевірки гіпотези результати. Такими методиками ми обрали:

- Авторська анкета із визначення кількості проведеного часу за комп'ютерними іграми;
- «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова);
- «Тест-опитувальник ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина).

Вибірку дослідження склали підлітки вищого професійного училища №3 міста Чернівців. У дослідженні взяли участь 30 респондентів різної статі віком 14-15 років.

37

Першою методикою, яку ми використали, стала наша авторська анкета котра дозволила визначити скільки часу проводять опитувані за комп'ютером загалом та за комп'ютерними іграми зокрема.

Анкета, розроблена нами, містить запитання а предмет часу проведеного за комп'ютерною грою на котрі передбачені варіанти відповіді, такі як : «не кожного дня», «щодня до 1 години», «щодня 2-3 години», «більше 3-х годин в день». Дану анкети ми розробили орієнтуючись на численні зарубіжні дослідження в яких описується взаємозв'язок кількості проведеного часу за комп'ютерними іграми та можливий розвиток залежності від інтернету.

Другою методикою став «Тест-опитувальник ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина).

Методика "Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми" (А.В. Гришина) складається з 22 запитань, які дозволяють визначити рівень захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми. Кожне запитання має варіанти відповідей, які оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів.

Методика включає 5 основних шкал:

1. Емоційне ставлення до КІ (комп'ютерні ігри) - визначається за допомогою 5 запитань, які оцінюють емоційну прив'язаність до КІ та рівень задоволення від гри.

2. Самоконтроль в КІ - визначається за допомогою 5 запитань, які оцінюють рівень самоконтролю під час гри та здатність припинити гру вчасно.

3. Цільова спрямованість на КІ - визначається за допомогою 4 запитань, які оцінюють рівень зацікавленості та мотивації до гри.

4. Батьківське ставлення до КІ - визначається за допомогою 4 запитань, які оцінюють ставлення батьків до гри та їхній контроль над грою.

5. Перевага віртуального спілкування реальному - визначається за допомогою 4 запитань, які оцінюють рівень переваги віртуального спілкування над реальним та соціальну ізольованість.

Після проходження тесту "Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми" (А.В. Гришина), результати опрацьовуються наступним чином:

Кожному питанню тесту присвоюються бали відповідно до вибраної відповіді.

Після цього для кожної з 5 основних шкал розраховуються середні значення балів за питання, що входять до цієї шкали.

За отриманими середніми значеннями балів визначається рівень захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми відповідно до шкал.

Отримані результати дозволяють визначити ступінь захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми та виявити можливі проблеми в поведінці, що пов'язані з грою. Для поліпшення ситуації можуть бути запропоновані різні заходи, такі як зменшення часу, проведеного за комп'ютером, контроль батьків, залучення до інших видів дозвілля тощо.

Отримані результати дозволяють визначити ступінь захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми та виявити можливі проблеми в поведінці, що пов'язані з грою.

Ще однією методикою стала методика «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова).

Методика "Тест на виявлення комп'ютерної залежності" (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) є інструментом для виявлення рівня комп'ютерної залежності у підлітків. Тест складається з 48 тверджень, які описують різні аспекти використання комп'ютера.

Тест містить три компоненти:

- Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атарактична залежність (по В.Д. Менделевич);

- Соціальний компонент або переміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальний простір (по А.В. Котлярова);

- Надцінний компонент або ступінь захопленості особистого простору комп'ютером (по А.В. Котлярова, К. Янг, А. Войскунській, Ф.А. Саглам).

Компенсаторний компонент відображає, наскільки комп'ютер стає для підлітка засобом уникнення проблем, стресу, незадоволення життям. Соціальний компонент вимірює, наскільки віртуальний світ витісняє реальні контакти з друзями, родиною та соціальні активності. Надцінний компонент відображає, наскільки комп'ютер стає головним джерелом задоволення та цікавості в житті підлітка.

Твердження оцінюються за п'ятибальною шкалою, де 1 - "Повністю не погоджуюся", 2 - "Не погоджуюся", 3 - "Не знаю", 4 - "Погоджуюся", 5 - "Повністю погоджуюся". Результати тесту опрацьовуються за допомогою середніх значень балів за кожно з трьох компонентів.

Ця методика дозволяє виявити рівень комп'ютерної залежності у підлітків та визначити, які аспекти використання комп'ютера викликають найбільшу залежність. Це може допомогти психологам та батькам у розробці ефективних стратегій для боротьби з цією проблемою.

Отже дані методики дозволяють виявити рівень залежності, що є важливим для розуміння проблеми та розробки ефективних стратегій для її подолання.

Методики, також дозволяють визначити аспекти використання комп'ютера, які викликають найбільшу залежність. Це може бути корисно для розробки інтервенцій, спрямованих на зменшення залежності та покращення психічного стану учасників комп'ютерних ігор.

Отже, використання методик у дослідженні інтернет-залежності учасників комп'ютерних ігор є важливим інструментом для розуміння проблеми та розробки ефективних стратегій для її подолання.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

За допомогою нашої авторської анкети ми змогли встановити, що для більшості учасників опитування притаманним є значна кількість проведення часу за комп'ютером, а саме: лише невеликий відсоток опитуваних не щодня грає в комп'ютерні ігри і становить він 16,67% від усіх опитуваних, а це 5 респондентів. натомість 83,33% досліджуваних в тій чи іншій мірі проводять значну кількість часу за комп'ютерними іграми. З них 23,33%, що становить 7 опитуваних проводить більше трьох годин в день за грою в комп'ютерні ігри. 10 респондентів, тобто 33,33% грають в ігри в мережі по 2-3 години щодня і, на сам кінець 8 досліджуваних, а це 26,64% від усієї вибірки проводять за компютерними іграми до 1 години щоденно.

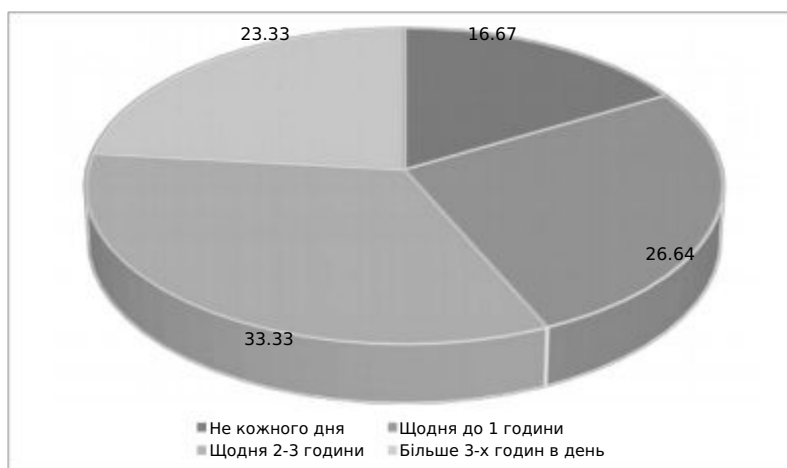


Рис. 2.2.1. Результати опитування за авторською анкетною

Дані результати дали нам змогу продовжити дослідження на предмет перевірки висунутої нами гіпотези.

За допомогою другої методики ми визначали комп'ютерну залежність у підлітків та, на основі отриманих результатів встановили, що компенсаторний компонент комп'ютерної залежності на високому рівні не

виявився ні в кого із опитуваних, натомість на середньому рівні він є досить високим, що складає 18 опитуваних, а це 60%. Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атарактична залежність (по В.Д. Менделевич) відображає наскільки комп'ютер стає для підлітка засобом уникнення проблем, стресу, незадоволення життям. Показники цього компонента можуть свідчити про те, наскільки підлітки використовують комп'ютер як засіб уникнення проблем та стресу.

Якщо показники високі, то це може бути ознакою того, що підлітки використовують комп'ютер як спосіб втечі від реальних проблем, замість того, щоб знайти ефективні способи їх вирішення. Це може призвести до зростання рівня залежності від комп'ютера та погіршення психічного стану.

Низькі показники компенсаторного компонента свідчать про те, що підлітки не використовують комп'ютер як головний спосіб уникнення проблем та стресу. Це може бути ознакою того, що підлітки вміють ефективно вирішувати свої проблеми та не залежать від комп'ютера для підтримки свого психічного стану.

Результати отримані нами можуть свідчити, що все ж для підлітків притаманним є емоційний контакт з віртуальним світом та пошук гармонії та задоволення через віртуальний простір.

Другий компонент, а саме соціальний вказав на те, що для 14 опитуваних, що складає майже половину вибірки характерним є відчуття роздратованості при втраті контакту із віртуальним світом.

Згідно зі шкалою Соціальний компонент або переміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальний простір (по А.В. Котлярова), середній рівень свідчить про те, що підліток має здоровий баланс між віртуальним та реальним світом, і здатен належним чином контролювати свій інтернет-час.

Якщо рівень вище середнього, це може свідчити про те, що підліток проводить надто багато часу в Інтернеті, і він може почати занедбувати реальні контакти з друзями та сім'єю, а також соціальні активності в реальному світі.

42

Низький рівень може свідчити про те, що підліток має недостатній інтерес до віртуального світу, і може бути менш пристосованим до сучасних технологій та віртуального середовища, що може заважати його соціальній інтеграції та розвитку.

Загалом, високий рівень за шкалою Соціальний компонент може бути ознакою того, що підліток має проблеми з контролем свого віртуального життя, а низький рівень може бути ознакою того, що підліток має обмежені знання та навички використання віртуального середовища.

І на останок надцінний компонент дав нам змогу встановити, що значна частина підлітків характеризується надмірною втратою часу та коштів на комп'ютер, а отже, і як наслідок подальшої втрати здоров'я.

Високі показники надцінного компонента ми визначили у 50% опитуваних, а це 15 опитуваних від усієї вибірки. Такі результати можуть свідчити про наявність комп'ютерної залежності, коли людина витрачає на комп'ютерні ігри та інтернет-ресурси значну кількість часу, відмовляється від соціальних контактів та інших розваг, щоб проводити час за комп'ютером.

Середні показники надцінного компонента виявлено було у 9-ти опитуваних, що складає 30 % та можуть свідчити про те, що людина використовує комп'ютер та інтернет для розваг та комунікації, але не до такої міри, щоб це стало проблемою для її соціального та особистого життя.

Низькі показники надцінного компонента, відповідно, проявилися у 6-ти респондентів, тобто 20 % та свідчать про те, що людина використовує комп'ютер та інтернет з обмеженням, не затагується в онлайн-ігри та інтернет-завдання, не відмовляється від соціальних контактів та інших розваг через комп'ютер.

Узагальнюючи отримані за опрацьованими даними результати згідно з методикою. На діагностику наявності комп'ютерної залежності можемо зробити наступні висновки. Найяскравіше у підлітків визначається надцінний компонент та соціальний компонент, що свідчить про те, що їм притаманно

43

проводити значну частину свого часу саме за комп'ютером загалом та за комп'ютерними іграми зокрема, а також надавати важливе значення «апгрейду» своїх навиків за комп'ютерними іграми, що передбачає також і фінансові затрати. Такого роду затрати негативним чином впливають на здатність підлітків раціонально використовувати власні заощадження, що, може спричинити на майбутнє фінансову неграмотність, наслідком якої може стати погіршення здатності до вибудовування самостійного життя. Також, ми визначили, що для нашої вибірки притаманним є і переміщення соціальних інтересів із реального у віртуальний простір, що також може мати значні негативні наслідки у процесі соціалізації підлітка, однак, слід зазначити, що показники в межах компенсаторного компоненту є досить помірними, а це говорить про те, що загалом учасники нашої вибірки не проявляють стійкої залежності до комп'ютерних ігор, та все ж з часом, якщо не приділити належної уваги даній проблеми, то залежність із свого початкового стану може перерости у стійку. Отримані результати за даною методикою ми відобразили у вигляді діаграми на рисунку 2.2.2.

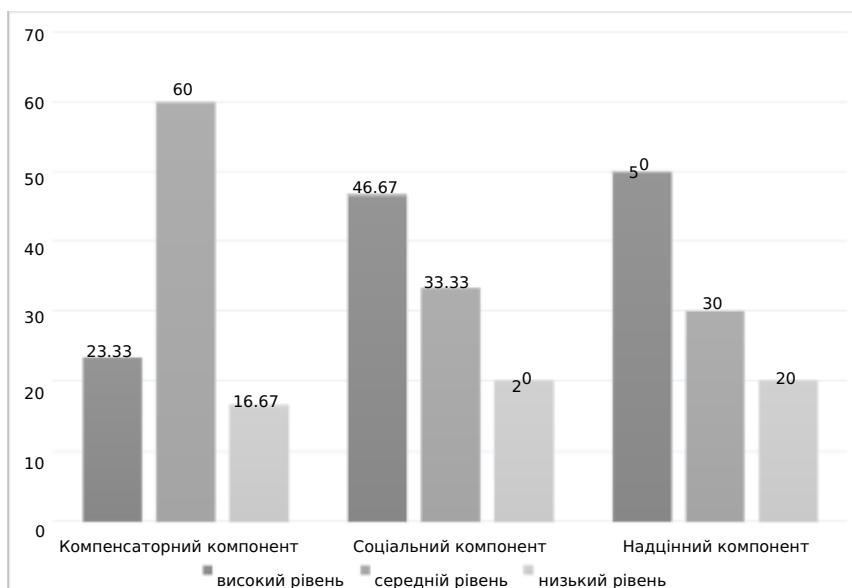


Рис. 2.2.2. Результати опитування за тестом на виявлення комп'ютерної залежності» (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздікова - Заріпова) у %

Остання методика, а це методика «Тест-опитувальник ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина) дозволила нам визначити загальну залежність від комп'ютерних ігор та дослідити окремі її аспекти. Загальний рівень залежності від комп'ютерних ігор на високому рівні був визначений у 5-ти опитуваних, а це 16,67%. Опрацювання решти шкал показало, що для деяких підлітків притаманним є відсутність самоконтролю у процесі комп'ютерної гри і таким опитуваним іноді важко відірватися від процесу самої гри. Також було встановлено, що іноді підлітки можуть замінювати реальне спілкування віртуальним та в цих випадках комп'ютерні ігри вже стають не лише звичайним способом дозвілля.

За шкалою емоційного ставлення до комп'ютерних ігор ми визначили, що високий показник притаманний 7 опитуваним, що становить 23,33% від всіх респондентів. Високі показники в емоційному ставленні до

комп'ютерних ігор можуть свідчити про комп'ютерну залежність, коли гра стає головним джерелом задоволення та витрати часу на неї виходять за межі прийнятних. Такі люди можуть відчувати незручність і дискомфорт, якщо не грають в гру, і знаходяться в постійному стані очікування наступної можливості для гри.

На середньому рівні емоційне ставлення до ігор було встановлено у 18 респондентів, що складає 60%. Середні показники емоційного ставлення до комп'ютерних ігор можуть свідчити про те, що людина використовує комп'ютерні ігри як розвагу та спосіб відпочинку. Відведення певної кількості часу на гру - це звичайна практика, яка не завдає шкоди здоров'ю або соціальним відносинам.

І, на останок, низькі показники притаманні 5-ти респондентам, тобто 16,67%. Низькі показники емоційного ставлення до комп'ютерних ігор можуть свідчити про те, що людина не відчуває сильної захопленості грою та використовує комп'ютерні ігри рідко або взагалі не грає в них. Отримані результати ми відобразили на рисунку 2.2.3.

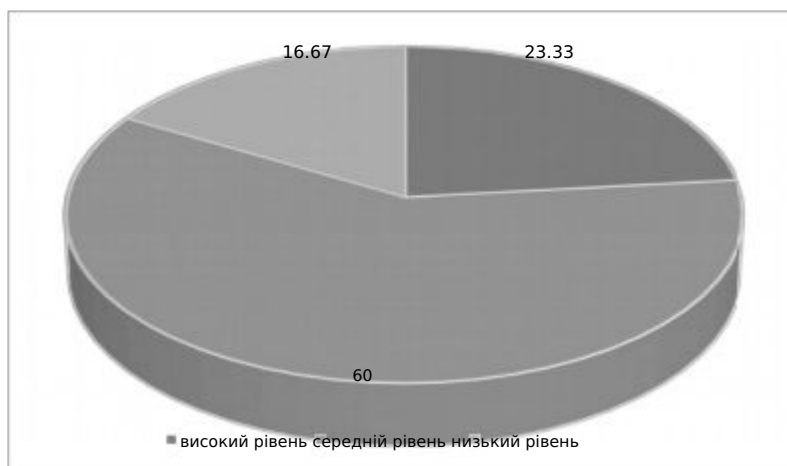


Рис. 2.2.3. Результати опитування за шкалою емоційного ставлення до комп'ютерних ігор, %

За другою шкалою, тобто самоконтроль в КІ ми отримали наступні результати.

На високому рівні самоконтроль в компютерних іграх проявився у 9 опитуваних, що складає 30%. Підліток з такими показниками може легко контролювати свій час гри та здатна зупинитися від гри в будь-який момент, коли це необхідно. Вона може поставити перед собою мету та дотримуватися її, не допускаючи занадто багато часу на гру. Такі люди можуть використовувати гру як спосіб розваги та відпочинку без посягання на основні сфери життя, такі як робота, навчання та соціальні відносини.

На середньому рівні самоконтроль в комп'ютерних іграх проявився у 14 опитуваних, що складає 46,67%. Середні показники свідчать про те, що людина має деякий рівень самоконтролю в грі, але може мати труднощі з його збереженням у деяких ситуаціях. Наприклад, вона може відкладати важливі справи, щоб продовжити грати в гру або дозволяти грі витратити більше часу, ніж планувалося.

А, отже, низький рівень здатності контролювати себе у ході гри було встановлено у 7 опитуваних, а це 23,33%. Низькі показники свідчать про те, що людина має низький рівень самоконтролю в грі. Вона може витратити занадто багато часу на гру, не звертаючи уваги на інші сфери життя, такі як робота, навчання та соціальні відносини. Це може призвести до проблем у взаємодії з оточуючими людьми та негативно позначитися на роботі та навчанні. Отримані результати відображено на рисунку 2.2.4.

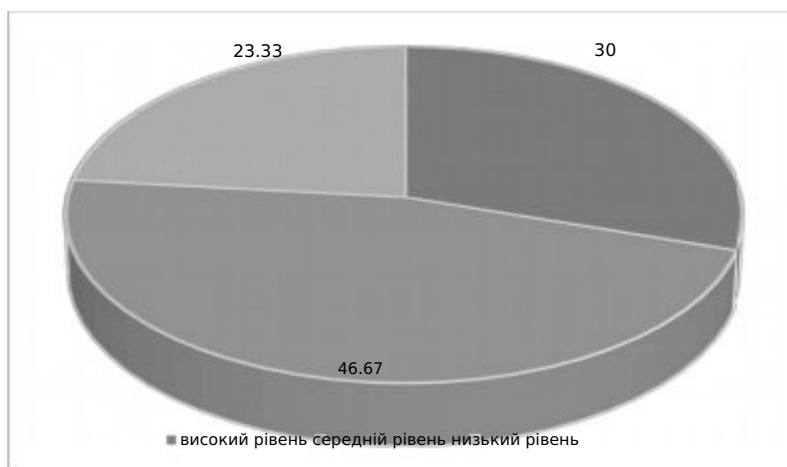


Рис. 2.2.4. Результати опитування за шкалою самоконтроль в КІ, %

За шкалою «цільова спрямованість» маємо наступні результати.

На високому рівні цільова спрямованість була виявлена у 10 респондентів, на середньому рівні цільову спрямованість було визначено у 12 опитуваних та низький рівень цільової спрямованості на комп'ютерні ігри ми визначили у 8 підлітків. Високі показники на цій шкалі свідчать про високий рівень самоконтролю у гравця в грі, середні показники вказують на наявність деякого рівня самоконтролю, але з труднощами у його підтримці, а низькі показники свідчать про низький рівень самоконтролю, що може негативно впливати на інші аспекти життя.

Високий рівень самоконтролю у гравці може бути корисним, оскільки він допомагає зберігати баланс між грою та іншими аспектами життя, такими як робота, навчання та соціальне життя. Якщо гравець має низький рівень самоконтролю, то йому може бути складно контролювати час, проведений за грою, і він може починати занадто часто грати в комп'ютерні ігри, що може призвести до занепаду інших аспектів життя. Результат зображено на рисунку 2.2.5.

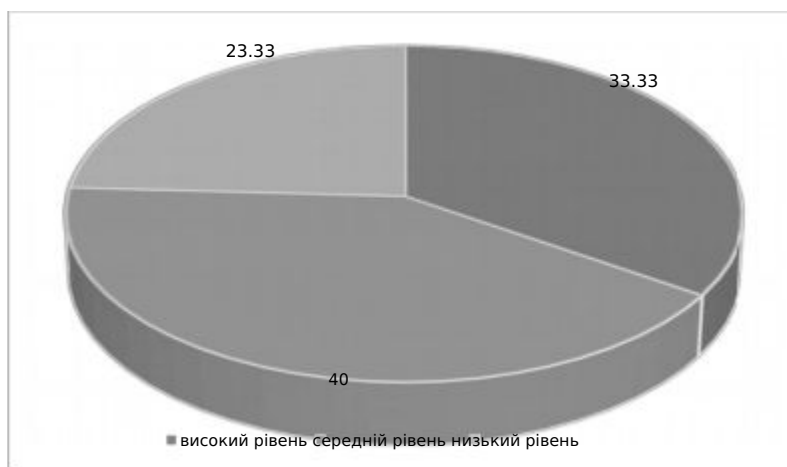


Рис. 2.2.5. Результати опитування за шкалою спрямованість в КІ, %

За шкалою батьківського ставлення до КІ ми встановили що на високому рівні батьківське ставлення було виявлено у 5 респондентів, на середньому рівні було визначено у 16 опитуваних та низький рівень цільової спрямованості на комп'ютерні ігри ми визначили у 9 підлітків.

Шкала Іб «батьківське ставлення до комп'ютерних ігор» використовується для вимірювання ставлення батьків до комп'ютерних ігор та їхнього контролю над грою своїх дітей. Високі показники на цій шкалі означають те, що батьки мають позитивне ставлення до комп'ютерних ігор і контролюють гру своїх дітей, середні показники вказують на наявність деякого рівня контролю, але з труднощами у його підтримці, а низькі показники свідчать про негативне ставлення до комп'ютерних ігор та недостатній контроль над грою дітей.

Високий рівень батьківського контролю та позитивне ставлення до комп'ютерних ігор можуть бути корисними, оскільки це допомагає забезпечити безпеку та здоровий баланс у використанні комп'ютерних ігор для дітей. Батьки можуть контролювати час, проведений дітьми за комп'ютерними іграми, а також забезпечити, щоб діти грали відповідні для їхнього віку та рівня розвитку ігри.

Низький рівень контролю та негативне ставлення до комп'ютерних ігор можуть призвести до того, що діти будуть грати в ігри, які не підходять для їхнього віку або рівня розвитку, або проводити багато часу за комп'ютером, що може негативно впливати на їхнє здоров'я та соціальний розвиток. Результати відображено на рисунку 2.2.6.

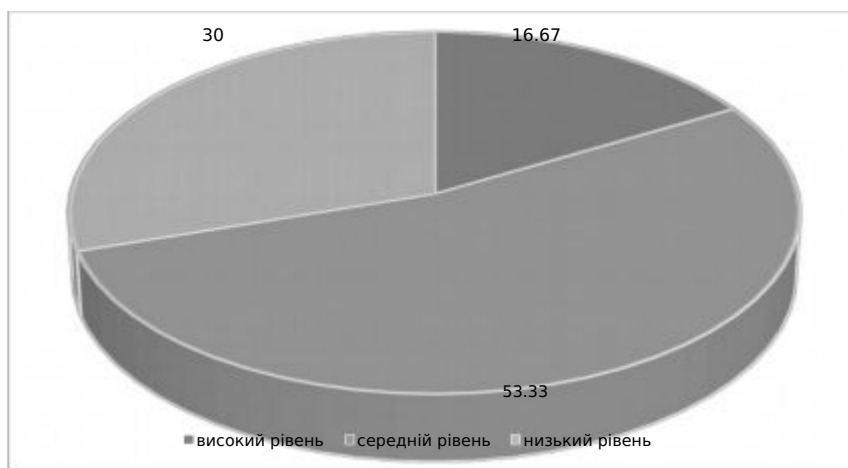


Рис. 2.2.6. Результати опитування за шкалою батьківського ставлення в КІ, %

Останньою шкалою, яку ми вивчали стала шкала перевага віртуального спілкування реальному. Ми визначили що на високому перевага реального спілкування віртуальному було виявлено у 7 опитуваних, на середньому рівні було визначено у 9 опитуваних та низький рівень цільової спрямованості на комп'ютерні ігри ми визначили у 14 підлітків.

Шкала Ісп (Перевага віртуального спілкування над реальним у комп'ютерних іграх) використовується для вимірювання того, наскільки гравець віддає перевагу віртуальному спілкуванню з іншими гравцями в комп'ютерних іграх над реальним спілкуванням. Високі показники на цій шкалі свідчать про те, що гравець віддає перевагу віртуальному спілкуванню з іншими гравцями, середні показники вказують на те, що гравець

використовує віртуальне спілкування та реальне спілкування залежно від ситуації, а низькі показники свідчать про те, що гравець віддає перевагу реальному спілкуванню.

Високий рівень переваги віртуального спілкування може свідчити про те, що гравець має проблеми зі спілкуванням в реальному житті, або про те, що він віддає перевагу віртуальному спілкуванню через його зручність та доступність. Середній рівень переваги віртуального спілкування може означати, що гравець може використовувати віртуальне та реальне спілкування залежно від ситуації, або що він має певні переваги віртуального спілкування, але може також цінувати реальність спілкування.

Низький рівень переваги віртуального спілкування може свідчити про те, що гравець віддає перевагу реальному спілкуванню, або про те, що він вважає віртуальне спілкування менш важливим, ніж реальне спілкування.

Отже, можна зробити висновок, що для значної частини опитуваних, які взяли участь у нашому експериментальному дослідженні комп'ютерні ігри займають весь вільний час; підліток думає про комп'ютерні ігри, про досягнуті результати, прагне підвищити рівень цих результатів, що, на нашу думку, в майбутньому може привести до негативних наслідків для їхнього здоров'я а також соціалізації.

Для перевірки висунутої нами гіпотези, ми здійснили кореляційний аналіз, використовуючи отримані у ході емпіричного дослідження дані. В результаті кореляційного аналізу встановили наступне.

На основі прямого кореляційного зв'язку між емоційним ставленням до комп'ютерних ігор та проведенням часу за грою понад 3 години в день ($r = 0,601$ при $p \leq 0,001$), можна припустити, що люди з високими балами на шкалі емоційного ставлення до комп'ютерних ігор можуть проводити більше часу за грою, ніж ті, у кого бали на цій шкалі нижчі. Інші фактори такі як час, доступність, інтереси та звички також можуть впливати на те, скільки часу людина проводить за комп'ютерною грою.

На основі прямого кореляційного зв'язку між шкалою самоконтролю та проведенням за грою понад 3 години в день ($r = 0,436$ при $p \leq 0,05$), можна припустити, що люди з високими балами на шкалі самоконтролю можуть проводити менше часу за комп'ютерною грою, ніж ті, у кого бали на цій шкалі нижчі. Однак, це не означає, що причина цього лише у їхньому рівні самоконтролю. Інші фактори, такі як доступність, інтереси та звички, також можуть впливати на те, скільки часу людина проводить за комп'ютерною грою.

На основі прямого кореляційного зв'язку між шкалою перевага віртуального спілкування над реальним та проведенням за грою більше 3-х годин в день ($r=0,452$ при $p \leq 0,05$) можна зробити припущення, що люди з високими балами на шкалі перевага віртуального спілкування можуть проводити більше часу за комп'ютерними іграми, які надають можливість віртуального спілкування з іншими гравцями.

На основі прямого кореляційного зв'язку між шкалою загального показника комп'ютерної залежності та проведенням часу за грою понад 3 години в день ($r=0,612$ при $p \leq 0,001$) можна зробити припущення, що люди з високими балами на шкалі загального показника комп'ютерної залежності можуть проводити більше часу за комп'ютерними іграми, що може свідчити про комп'ютерну залежність. Однак, важливо враховувати, що інші фактори, такі як доступність, інтереси та звички, також можуть впливати на кількість часу, який люди проводять за грою. Тому, хоча кореляційний зв'язок може давати певні вказівки, важливо розглядати різноманітні фактори, які можуть впливати на це питання.

На основі прямого кореляційного зв'язку між шкалою батьківське ставлення до комп'ютерних ігор та проведенням за грою до 1 години в день ($r = 0,564$ при $p \leq 0,01$) можна зробити припущення, що батьки, які ставляться свідомо та з розумінням до комп'ютерних ігор мають позитивний вплив у спілкуванні на підлітків, та допомагають їм більш

свідомо відноситися до комп'ютерної гри та часу, які підліток витрачає на гру.

На основі прямого кореляційного зв'язку між шкалою соціального компоненту та перевагою в віртуальному спілкуванні над реальним ($r = 0,486$ при $p \leq 0,05$), можна припустити, що люди з високими балами на шкалі соціального компоненту можуть віддавати перевагу віртуальному спілкуванню над реальним.

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між шкалою компенсаторний компонент та шкалою загальний рівень комп'ютерної залежності ($r=0,721$ при $p \leq 0,001$). На основі прямого кореляційного зв'язку можна зробити припущення, що люди з високими балами на шкалі компенсаторний компонент можуть мати вищий загальний рівень комп'ютерної залежності, оскільки вони можуть використовувати комп'ютер як спосіб компенсувати інші аспекти свого життя.

Висновки до розділу II

Отримані результати дослідження свідчать про те, що багато підлітків проводять значну кількість часу за комп'ютером, що може призвести до комп'ютерної залежності та втрати здоров'я. Вивчення компенсаторного компоненту не виявилося високим у жодного з опитуваних, проте середній рівень був досить високий. Особливі увагу слід приділяти підліткам, які мають високий рівень загальної залежності від комп'ютерних ігор та не мають самоконтролю під час гри. Такі результати показують необхідність визначення ризикових груп підлітків та розроблення ефективних програм їх профілактики та лікування комп'ютерної залежності.

Також було встановлено що існує прямий зв'язок між шкалою самооцінки та проведенням часу за комп'ютерними іграми понад 3 годин на день, що може вказувати на малу самооцінку та використання комп'ютерних ігор як способу втекти від реальності. А також зв'язок між 53

комп'ютерною залежністю та громадською активністю, так як люди з високими показниками комп'ютерної залежності можуть відмовлятися від участі в громадських заходах та подіях у багатьох випадках. За результатами дослідження також встановлено що може існувати зв'язок між комп'ютерною залежністю та успішністю в навчанні, так як люди з високими показниками комп'ютерної залежності можуть відводити час на гру, замість вивчення матеріалу та підготовки до занять, що може вплинути на їх успішність в навчанні.

Отже, можна зробити висновок, що комп'ютерні ігри можуть стати однією з причин залежності серед підлітків, особливо якщо проводити більше 3 годин на день за грою. Важливо контролювати час, проведений дітьми за комп'ютерними іграми, а також визнати проблему комп'ютерної залежності та знайти допомогу в розв'язанні цієї проблеми. Також важливо враховувати батьківське ставлення до комп'ютерних ігор та їх роль в компенсації різних видів стресу або проблем. Необхідно зберігати баланс між віртуальним та реальним спілкуванням, адже перевага віртуального спілкування над реальним може мати негативний вплив на соціальний розвиток підлітків.

ВИСНОКИ

Теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор дозволив встановити, що інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка може виникнути в результаті взаємодії людини з комп'ютерною системою. Інтернет-залежність в учасників комп'ютерних ігор характеризується особливостями прояву та може мати різні ступені важкості. Психологічні та соціальні наслідки інтернет-залежності можуть включати погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також проблеми у соціальній взаємодії з оточуючими.

Інтернет-залежність має як психологічні, так і соціальні аспекти, що слід враховувати при вивченні цього явища. У психологічних аспектах можна виділити втрату контролю, збільшену потребу в Інтернеті, відчуття напруження або роздратування при спробі зниження використання, відсутність інтересу до інших аспектів життя, а також відчуття злості або схвильованості, коли доступ до Інтернету обмежений. У соціальних аспектах важливо враховувати соціальну ізоляцію, низьку якість міжособистісних відносин, проблеми в родині та академічні негаразди. Ці психологічні та соціальні аспекти взаємодіють між собою та утворюють складну мережу факторів, що впливають на інтернет-залежність.

У сучасному світі інтернет-залежність перетворилася на глобальну проблему, зокрема відзначають кілька видів залежності - соціальні мережі, онлайн-ігри, перегляд відео, пошукова діяльність. Для виявлення залежності від Інтернету, необхідно аналізувати наявні ознаки, такі як сильна прив'язаність до Інтернету, втрата часу, нездатність до виконання інших завдань, ознаки відмови з проявом роздратування та тривоги при обмеженні доступу, турбота про здоров'я та соціальне функціонування.

Інтернет-залежність може вирішально вплинути на психологічний та соціальний стан особи. Психологічні наслідки містять у собі погіршення стану здоров'я, зокрема депресію, тривогу, самотність та зауважене зниження

55

самооцінки. У таких випадках, можуть спостерігатись проблеми зі сном, падіння когнітивних функцій, втрата концентрації та здатності розв'язувати задачі. Соціальні наслідки включають в себе соціальну ізоляцію, зниження якості стосунків з родиною та близькими, недоліки у соціальних навичках та академічних сферах.

В цілому, інтернет-залежність має істотний вплив на життя людини, що відображається на її психологічному та соціальному становищі. Детальне вивчення поняття інтернет-залежності, аналіз психологічних та соціальних проявів цієї проблеми, оцінка різних у виявленні ознак інтернет-залежності допомагають у розробці ефективних стратегій боротьби і у контролі цього явища. Щоб забезпечити здорове та збалансоване життя, важливо розвивати свідому інтернет-компетентність та знаходити рівновагу між користуванням Інтернетом та іншими аспектами життя.

Наше емпіричне дослідження свідчить про те, що більшість підлітків витрачають значну кількість часу за комп'ютером, що може стати причиною розвитку комп'ютерної залежності та негативним впливом на здоров'я. Незважаючи на те, що вивчення компенсаторного компоненту не показало високого рівня у жодного з опитуваних, середній рівень був достатньо високим. Особливу увагу потрібно приділяти підліткам зі збільшеним ризиком розвитку залежності від комп'ютерних ігор та з обмеженим самоконтролем під час них. Такі результати свідчать про необхідність визначення ризикових груп підлітків та розроблення ефективних програм їх профілактики та лікування комп'ютерної залежності.

У ході дослідження було встановлено ряд кореляційних зв'язків:

- прямий кореляційний зв'язок емоційним ставленням до комп'ютерних ігор та проведенням часу за грою понад 3 години в день ($r=0,601$ при $p \leq 0,001$);

- прямий кореляційний зв'язок між шкалою самоконтролю та проведенням за грою понад 3 години в день ($r=0,436$ при $p \leq 0,05$);

- прямой кореляційний зв'язок між шкалою загального показника комп'ютерної залежності та проведенням часу за грою понад 3 години в день ($r=0,612$ при $p \leq 0,001$);

- прямой кореляційний зв'язок між шкалою перевага віртуального спілкування над реальним та проведенням за грою більше 3-х годин в день ($r=0,452$ при $p \leq 0,05$);

- прямой кореляційний зв'язок між шкалою батьківське ставлення до комп'ютерних ігор та проведенням за грою до 1 години в день ($r = 0,564$ при $p \leq 0,01$);

- прямой кореляційний зв'язок між шкалою соціальний компонент та перевага в віртуальному спілкуванні реальному ($r=0,486$ при $p \leq 0,05$);

- прямой кореляційний зв'язок між шкалою компенсаторний компонент та шкалою загальний рівень комп'ютерної залежності ($r=0,721$ при $p \leq 0,001$).

Отже теоретичний та емпіричний аналіз проблеми інтернет-залежності в учасників комп'ютерних ігор підтвердив, що ця проблема є актуальною. В результаті дослідження стало очевидним, що інтернет-залежність в учасників комп'ютерних ігор може мати серйозні наслідки для здоров'я та соціальної взаємодії. Було визначено, що профілактика інтернет-залежності учасників комп'ютерних ігор повинна відбуватися за допомогою спеціальних програм та практик, що дозволять людині контролювати свою поведінку в мережі та зменшити ризик виникнення інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

58

ДОДАТКИ

Цитати

Цитати

7

- 1 "патологічне використання Інтернету, що викликає критичні проблеми з роботою, школою, взаємовідносинами та здоров'ям"
- 2 "нездатність контролювати інтернет-звички, що призводить до фізичних та психічних проблем"
- 3 "нездатність контролювати використання Інтернету, що призводить до залежності від онлайн-ігор, соціальних мереж, онлайн-шопінгу та інших веб-ресурсів, які викликають відчуття задоволення та ейфорії, але при цьому негативно впливають на здоров'я та життєві можливості людини"
- 4 "нездатність контролювати використання Інтернету, що призводить до відчуття відсутності контролю над власними діями, втрати інтересу до реального світу та відчуття відсутності позитивних емоцій без Інтернету"
- 5 "нездатність потреби в грі, яка викликає психологічне напруження і може мати негативні наслідки для особистого і соціального функціонування [35]. Від жінки Хю- залежність від ігор за «компом» - це патологічний стан, що характеризується нездатністю потреби в грі, яка впливає на життя людини та може викликати негативні наслідки"
- 6 "патологічний стан, який характеризується нездатністю потреби в грі, яка призводить до 10 негативних наслідків для життя людини, таких як здоров'я, робота та особисті відносини"
- 7 «некожного дня»

Исключенный текст

Исключения 203

http://eprints.zu.edu.ua/33027/1/%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.%...	0.28%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3639/educ_2022_197.pdf?sequence=1	0.21%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3820/%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D1...	0.19%
https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58731/1/%d0%9d%d0%b0%d0%b9%d1%82%20%d0%9d.%20%d0%90..pdf	6 источников 0.19%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6356/educ_2023_147.pdf?sequence=1	16 источников 0.18%
https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3814/hist_2021_033.pdf?sequence=1	0.16%
http://www.psychology.chnu.edu.ua/abiturientu/207-osvitnia-programa-magistr-2019.html	2 источника 0.15%
https://uahistory.co/gdz/gdz-sobol-biology-and-ecology-11-class-2019-standard-level/25.php	0.14%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4986/%d0%91%d1%96%d0%bb%d0%be%d1%83%d1%81%20%11	11 источников 0.13%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3826/educ_2022_027.pdf?isAllowed=y&sequence=1	0.12%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3652/educ_2022_207.pdf?isAllowed=y&sequence=1	2 источника 0.11%
https://jak.koshachek.com/articles/diagnostika-komp-juternoj-zalezhnosti-mizhnarodnij.html	0.11%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4174/MetodRecBak.pdf?isAllowed=y&sequence=1	2 источника 0.09%
https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9794/4/%d0%9c%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%4	4 источника 0.09%
https://core.ac.uk/download/pdf/50594191.pdf	8 источников 0.09%
http://www.religstud.chnu.edu.ua/res/religstud/MagistVoz.pdf	5 источников 0.08%
https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3649/1/educ_2022_211.pdf	7 источников 0.08%
https://pdpu.edu.ua/doc/vr/2020/buzovska/dis.pdf	26 источников 0.08%
http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/4635/1/%D0%94%D0%B8%D1%81.%20%D0%A8%D0%BC%D0%B5%D1%80	4 источника 0.08%
https://dspace.bdpu.org/bitstream/123456789/4446/1/Vykorystannya%20art-terapiyi%20yak%20tekhnohohiyi%20sotsial%ca%b9n...	0.07%
https://ena.lpnu.ua/bitstream/ntb/54118/3/dysertaciya_lichchuk_n.o.pdf	0.07%
http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14904/Shtuchka_pedf_2021.pdf?isAllowed=y&sequence=1	0.07%

https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf	2 источника	0.07%
http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3517/1/kuharska_d.pdf	30 источников	0.06%
https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4023/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%16	16 источников	0.06%
http://repository.gnpu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/1766/%d0%91%d0%b5%d1%80%d0%ba%d1%83%d1%82%20%d0%9...		0.06%
http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6857/%D0%9A%D0%B8%D1%80%D0%BF%D0%B0_%D0	10 источников	0.06%
https://ird.gov.ua/irdd/d20170303_a805_MaksymchukMV.pdf	30 источников	0.06%
https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/science/publish/n/2.pdf	3 источника	0.06%
https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10361/%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%d1%96%d0...		0.06%
https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-kameniuk.pdf		0.06%
http://eprints.cdu.edu.ua/4387/1/kalinaich.pdf		0.06%
http://zntu.edu.ua/uploads/conference/TN2015-T3.pdf	2 источника	0.06%
https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnyk-conf-gi-05-11-2020.pdf	2 источника	0.06%
https://jrnل.nau.edu.ua/index.php/VisnikPK/article/view/16336		0.06%

Исключения по Библиотеке аккаунта 580

educ_2017_192.pdf	ID файла: EF-100000001916	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National Un	192 источник	0.31%
Студенческая работа	ID файла: 1008461582	Учебное заведение: Interregional Academy of Personnel Man	8 источник	0.28%
Студенческая работа	ID файла: 1000996254	Учебное заведение: National Aviation University	12 источник	0.25%
educ_2019_240	ID файла: 1000066393	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University	2 источник	0.25%
Стражир_дипломна-робота	ID файла: 1000048440	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi Natio	25 источник	0.23%
Баланюк	ID файла: 1008350605	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University	32 источник	0.21%
Студенческая работа	ID файла: 10013487	Учебное заведение: National Aviation University	2 источник	0.2%
ДИПЛОМНАМАРИНЧУК	ID файла: 1008372113	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National U	3 источник	0.18%
econ_2017_213.pdf	ID файла: EF-100000001493	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National Univ	22 источник	0.18%

Студенческая работа	ID файла: 1009862506	Учебное заведение: Izmail State University of Humanities	3 Источник	0.17%
ДулебиХристина	ID файла: 1014823292	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University		0.17%
Гаврешрина	ID файла: 1000764436	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University	2 Источник	0.16%
КИРИЛЮКГАННА	ID файла: 1005633458	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National Univer	46 Источник	0.16%
ТритенкоІ. Дипломна работа	ID файла: 1008413904	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi Nat	8 Источник	0.15%
educ_2019_300	ID файла: 1000066394	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University	13 Источник	0.14%
educ_2017_108.pdf	ID файла: EF-100000002709	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University		0.14%
econ_2017_395.pdf	ID файла: EF-100000001670	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University		0.14%
Студенческая работа	ID файла: 1013095215	Учебное заведение: Taras Shevchenko National University of Kyiv		0.14%
КіцулНазар	ID файла: 1005776101	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University		0.13%
phil_2019_080	ID файла: 1000065784	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University		0.13%
Студенческая работа	ID файла: 1003689563	Учебное заведение: V.I. Vernadsky Taurida National University		0.13%
611.Kozak.externaldebt	ID файла: 1000576826	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National Univ	2 Источник	0.13%
Студенческая работа	ID файла: 1002633765	Учебное заведение: Taras Shevchenko National University o	65 Источник	0.13%
Бакалаврська_Дубовий	ID файла: 1008321013	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National U	3 Источник	0.11%
Студенческая работа	ID файла: 1005162146	Учебное заведение: Ternopil Volodymyr Hnatiuk National P	12 Источник	0.1%
educ_2017_203	ID файла: 2115829	Учебное заведение: Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University	2 Источник	0.08%
Студенческая работа	ID файла: 1011451145	Учебное заведение: Lviv Polytechnic National University	41 Источник	0.08%
Студенческая работа	ID файла: 1014511170	Учебное заведение: Interregional Academy of Personnel Man	3 Источник	0.08%
Студенческая работа	ID файла: 1014999591	Учебное заведение: Taras Shevchenko National University of	4 Источник	0.07%
Студенческая работа	ID файла: 1014851244	Учебное заведение: Vinnytsia State Pedagogical University		0.07%
Студенческая работа	ID файла: 1014491523	Учебное заведение: National University of Life and Environm	6 Источник	0.07%
Студенческая работа	ID файла: 1014692050	Учебное заведение: Interregional Academy of Personnel Man	8 Источник	0.07%

Студенческая работа	ID файла: 1009322552	Учебное заведение: National University of Life and Environm ² Источник	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1000811344	Учебное заведение: Izmail State University of Humanities	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 5879910	Учебное заведение: Lviv Polytechnic National University	30 Источник 0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014352670	Учебное заведение: National Aviation University	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014360503	Учебное заведение: Interregional Academy of Personnel Man ² Источник	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014491530	Учебное заведение: National University of Life and Environmental S...	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014718417	Учебное заведение: Taras Shevchenko National University of ³ Источник	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014851242	Учебное заведение: Vinnytsia State Pedagogical University	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1000584230	Учебное заведение: Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pe ³ Источник	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1014970771	Учебное заведение: Ukrainian Catholic University	0.06%
Студенческая работа	ID файла: 1008181334	Учебное заведение: Kharkiv National Medical University	0.06%