

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології**

**Особливості переживання часу особами раннього дорослого віку з  
різним рівнем комп'ютерної залежності**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

***Виконала:***

студентка 2 курсу, 622 групи

**Марич Олена Григорівна**

***Керівник:***

кандидат психологічних наук,

доцент **Гуцуляк Н.М.**

*До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол №\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Радчук В.М.*

**Чернівці - 2023**

## АНОТАЦІЯ

*Марич О.Г.* **Особливості переживання часу особами раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності.** – Кваліфікаційна робота.

В останні десятиліття спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери стали необхідною приналежністю освітніх закладів, медичних установ, офісів, міцно ввійшли в людський побут. Вже з малих років дитина вчиться працювати на комп'ютері, школярі та студенти багато часу проводять за комп'ютером, спілкуючись із друзями у месенджерах. Однак, процес появи інтересу до комп'ютера та Інтернету швидкими темпами переростає у виникнення адикції, неспроможності відключитися чи переключити увагу на іншу діяльність. Це робить надмірне захоплення комп'ютером таким же небезпечним, як і захоплення наркотичними речовинами, в плані стрімкого формування адикції до об'єкта.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано підходи науковців до розкриття феномену залежності, охарактеризовано комп'ютерну залежність як різновид поведінкової залежності, окреслено симптоми та чинники виникнення комп'ютерної залежності в осіб раннього дорослого віку.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку відповідно до рівня їх узалежнення від комп'ютера. Доведено, що існують відмінності у переживанні часу досліджуваними особами з різним рівнем комп'ютерної залежності. На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для превенції та подолання комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку.

**Ключові слова:** залежність, комп'ютерна залежність, переживання особистістю часу, ранній дорослий вік.

## ABSTRACTS

*Marych O.G. Peculiarities of time perception by young adults with different levels of computer addiction.* - Qualification work.

In recent decades, computerization of all spheres of public life has been observed. Computers have become a necessary part of educational institutions, medical facilities, offices, and have become a part of human life. From a very young age, children learn to work on computers, schoolchildren and students spend a lot of time at the computer, chatting with friends in messengers. However, the process of developing an interest in computers and the Internet rapidly develops into addiction, the inability to switch off or divert attention to other activities. This makes excessive computer use as dangerous as drug use in terms of the rapid formation of addiction to an object.

The qualification work analyzes the approaches of scientists to the disclosure of the phenomenon of addiction, characterizes computer addiction as a type of behavioral addiction, outlines the symptoms and factors of computer addiction in young adults.

The empirical study was aimed at identifying the peculiarities of the experience of time by young adults according to the level of their dependence on the computer. It has been proved that there are differences in the experience of time by the studied persons with different levels of computer dependence. On the basis of the obtained results, practical recommendations for the prevention and overcoming of computer addiction in young adults have been developed.

**Key words:** addiction, computer addiction, personality's experience of time, early adulthood.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Наукові підходи до розкриття феномену залежності .....	7
1.2. Комп'ютерна залежність як різновид поведінкової залежності.....	15
1.3. Симптоми та чинники виникнення узалежнення від комп'ютера осіб раннього дорослого віку.....	20
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ОСОБАМИ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ВІДПОВІДНО ДО РІВНЯ ЇХ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....</b>	<b>34</b>
3.1. Специфіка прояву узалежнення від комп'ютера осіб раннього дорослого віку.....	34
3.2. Переживання особистістю часу: хронологічна логіка дослідження феномена.....	39
3.3. Особливості переживання часу досліджуваними дорослими відповідно до рівня їх комп'ютерної залежності .....	43
3.4. Практичні рекомендації щодо превенції та подолання комп'ютерної залежності в ранньому дорослому віці .....	63
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>69</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В останні десятиліття спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери стали необхідною приналежністю освітніх закладів, медичних установ, офісів, міцно ввійшли в людський побут. Вже з малих років дитина вчиться працювати на комп'ютері, школярі та студенти багато часу проводять за комп'ютером, спілкуючись із друзями у месенджерах. Комп'ютерні ігри допомагають молодим людям приміряти на себе різні соціальні ролі, весело провести час чи подолати неприємні переживання. Однак, процес появи інтересу до комп'ютера та Інтернету швидкими темпами переростає у виникнення адикції, неспроможності відключитися чи переключити увагу на іншу діяльність. Це робить надмірне захоплення комп'ютером таким же небезпечним, як і захоплення наркотичними речовинами, в плані стрімкого формування адикції до об'єкта.

Симптоми комп'ютерної залежності можуть бути як фізичні, так і психологічні: байдуже ставлення до власного здоров'я, «забування» про прийоми їжі або вживання одноманітної й випадкової їжі, прагнення уникати чи скоротити фізичну активність, зменшення тривалості сну, нехтування особистої гігієни, розпач і роздратування, готовність брехати друзям і членам сім'ї, переживання своєрідної ейфорії, небажання сприймати критику близьких чи керівництва щодо такого способу життя, готовність прийняти руйнування сім'ї, втрату друзів і кола спілкування у зв'язку із захопленістю Інтернетом.

Сучасною наукою феномен комп'ютерної залежності вивчається в кількох напрямках: у філософії досліджуються теоретичні аспекти інформатизації суспільства (Б. Марков, А. Чавунів, Х. Шрадер та ін.), у педагогіці – комп'ютерна залежність у зв'язку із застосуванням інтернет технологій в освіті (Т. Малих, В. Ченцов та ін.), у психології – комп'ютерна залежність як психологічний феномен, який обумовлений особливостями

психіки людини (О. Арестова, Т. Больбот, Б. Браун, Н. Бугайова, А. Голдберг, Д. Грінфілд, Р. Девіс, М. Орзак, В. Посохова, Дж. Сулер, А. Холл, О. Чабан, К. Янг та ін.).

Дослідженню психологічної сутності комп'ютерної залежності, як різновиду адиктивної поведінки, присвячено багато сучасних наукових праць, де вчені наголошують на амбівалентності впливу віртуального простору та діяльності, опосередкованої комп'ютером, на користувача (О. Арестова, І. Аршави, Ю. Бабаєва, К. Боярова, Б. Браун, О. Войскунський, І. Голдберг, А. Жичкіна, М. Іванов, Н. Чудова, О. Шайдуліна, К. Шоломій, М. Шоттон, К. Янг та ін.). Психічні стани користувача комп'ютера досліджували Дж. Грохол, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник; симптоми комп'ютерної залежності описані в наукових працях Г. Чайки; вплив комп'ютерних технологій на осіб студентського віку проаналізували А. Бондар і О. Головка; мотиваційні, емоційні, комунікативні, особистісні детермінанти виникнення комп'ютерних адикцій охарактеризували В. Лоскутова, Н. Кримова, С. Федоренко та ін.; виокремили негативні наслідки комп'ютеризації, які пов'язані з інтернет-адикцією, формуванням деструктивного образу світу, інформаційним та психоемоційним перевантаженням Н. Бугайова, Т. Вакуліч, М. Гріфітс, Л. Гур'єва, М. Коул, Е. Мулика, С. Пейпер, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний, Н. Чудова, О. Шинкаренко, О. Якушина та ін.; зосереджено увагу на впливі комп'ютерних ігор агресивного характеру на психічний стан гравців у працях В. Медведєва, Ю. Бабаєвої, О. Войскунського; здійснено спроби окреслити шляхи подолання комп'ютерної залежності (Ю. Бабаєва, С. Риженко, О. Войскунський, Б. Сокін, Л. Шакірова та ін.).

Однак, із кожним роком комп'ютерне середовище розширюється, його вплив на становлення особистості на різних вікових етапах стає суттєвішим, що обумовлює необхідність аналізу сучасної ситуації. Ряд зарубіжних та вітчизняних науковців називають глобальну комп'ютеризацію людського життя хворобою XXI століття та характеризують пристрасну

захопленість комп'ютерною діяльністю як нехімічну залежність, яка обумовлена надлишковою взаємодією людини з комп'ютером.

На сучасному етапі в Україні на проблематику комп'ютерної та інтернет-залежності звернута увагу в наукових працях Х. Турецької, О. Камінської, Л. Юр'євої та Т. Больбот, але залишається широкий простір для наукових розвідок щодо даного феномену. Однією із таких розвідок є виявлення особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку, яким притаманний різний рівень комп'ютерної залежності. Адже, дослідження сутності сприйняття та відображення даними особами часу має суттєве значення для об'єктивного аналізу особливостей організації ними власної поведінки та діяльності, вміння вибудувати адекватні взаємини у суспільстві. Вищезазначене й обумовлює вибір теми кваліфікаційного дослідження: **«Особливості переживання часу особами раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності».**

**Об'єкт дослідження:** комп'ютерна залежність як вид поведінкової залежності осіб раннього дорослого віку.

**Предмет дослідження:** особливості переживання часу особами раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку відповідно до рівня їх узалежнення від комп'ютера.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі **завдання:**

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми комп'ютерної залежності та визначити причини, які призводять до її формування у ранньому дорослому віці;
- 2) узагальнити основні психологічні концепції дослідження часу як фундаментальної категорії;
- 3) з'ясувати особливості переживання часу особами раннього дорослого віку відповідно до рівня їх узалежнення від комп'ютера;

- 4) окреслити психологічні рекомендації щодо превенції та подолання комп'ютерної залежності в ранньому дорослому віці;
- 5) систематизувати та узагальнити опрацьований матеріал, сформулювати висновки.

**Гіпотеза дослідження:** існують відмінності у переживанні часу особами раннього дорослого віку відповідно до рівня їх комп'ютерної залежності.

**Методи та методики дослідження.** У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

- 1) теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація концептуальних положень з досліджуваної проблеми);

- 2) емпіричні (тестування, зокрема методики: скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот), опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI) в україномовній адаптації О. Сенік, «Часові децентрації» (Є. Головаха, О. Кроник), «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кроник));

- 3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних (структурний метод).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел (61 найменування). Робота викладена на 72 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 9 рисунками.



# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

## 1.1. Наукові підходи до розкриття феномену залежності

Залежна поведінка особистості становить собою глобальну соціальну проблему. Адже, починають поширюватись нові форми залежностей у процесі суспільного розвитку. Нестабільність економічних, соціально-політичних умов створює труднощі в орієнтуванні людини в оточуючому середовищі, обумовлюючи виникнення стресових ситуацій. Будучи не в змозі справитися із цими ситуаціями, людина втікає від реальності, змінює свій психічний стан через вживання різних речовин, фіксує увагу на певній діяльності. Відповідно, залежна поведінка стає для людини способом пристосування до оточуючого середовища.

О. Сорокіна зауважує, що у зв'язку з тим, що фахівці різних наукових галузей вивчають залежну поведінку, на даний момент відсутня єдина феноменологічна і термінологічна база, загальноприйнятий категоріальний апарат. Вчена пише, що соціологи пояснюють залежну поведінку як соціальне явище, що має свою історію існування і соціальні детермінанти; медики пояснюють її як хворобу, а психологи - як спосіб пристосування людини до несприятливих життєвих ситуацій. Відповідно до вищезазначеного, дослідниками пропонуються і різні механізми подолання залежної поведінки, а саме: пошук сприятливих соціальних профілактичних засобів; виявлення нейрофізіологічних механізмів і ефективність медикаментозного лікування; формування в осіб з групи ризику навичок опановуючої поведінки, що виключають руйнування особистості [50].

С. Костю, Н. Сіладі звертають увагу, що серед науковців немає єдиного підходу щодо розуміння взаємозв'язку понять «залежність» та «адикція». В свою чергу, вчені на основі етимологічного контексту поняття «адикція»

трактують його як таке, що обумовлює суттєві деструктивні зміни в структурі особистості, пов'язані з впливом адиктивного агенту. При цьому поняття «залежність» розглядають, базуючись на підході В. Менделевича, як крайній варіант норми, що може переростати в адикцію. Відповідно, науковці зауважують, що поняття «залежність» швидше використовується в контексті психологічного підходу, а поняття «адикція» - медичного чи психіатричного підходів [25].

І. Приходько, М. Байда наголошують, що адиктивна поведінка обумовлена тим, що людина прагне відійти від реальності та змінити штучним шляхом свій психічний стан, що викликає в неї відновлення рівноваги, відчуття захищеності й психологічної безпеки. Вчені підкреслюють, що різні види адиктивної поведінки обумовлюють однакові психологічні наслідки: вони є серйозною загрозою для фізичного та психічного здоров'я як для адиктів, так і для оточуючих, а також шкодять їхнім міжособистісним відносинам [42].

Як вважають В. Корнієнко, М. Косенко, залежна поведінка є одним із типів поведінкових девіацій, який реалізовується для відходу від реальності за допомогою штучної зміни свого психічного стану через фіксацію на певних видах діяльності або прийом певних препаратів для переживання інтенсивних емоцій [23].

І. Шинкаренко, Р. Міна, А. Лукомська підкреслюють, що залежна поведінка тісно пов'язана як із порушенням потреб людини, так із її зловживанням чимось або кимось. Вчені звертають увагу, що одні науковці в якості залежності розглядають прагнення постійно вживати наркотичний або інший препарат для переживання бажаних відчуттів, інші аналізують її як емоційний стан, якому притаманне відчуття нагальної потреби в психоактивному препараті, пов'язаному з його вживанням або для зняття негативних відчуттів, обумовлених його зловживанням [59].

Залежна (або адиктивна) поведінка, згідно із позицією А. Мудрик, є спробою людини за допомогою зміни свого психічного стану втекти від

реальності, що забезпечує ілюзію емоційного комфорту та безпеки. Як пише вчена, будь-яка залежність обмежує особистісні можливості, є перешкодою на шляху до реалізації особистістю себе [33].

О. Ключко на основі опрацювання наукових джерел узагальнює, що поняття «залежність» аналізується у кількох значеннях відповідно до її впливу на особистість:

- ✓ залежність є особливим внутрішнім станом людини, якому притаманна втрата нею свободи волі;
- ✓ залежність є наслідком розладів мислення і сприйняття, через що мозок втрачає здатність адекватно оцінювати реальність: деякі факти він недооцінює або ігнорує, інші перебільшує;
- ✓ патологічна залежність є залежністю, яка негативно впливає на здоров'я людини та обмежує її свободу [21].

Під залежністю О. Немеш розуміє будь-яку поведінку, якій притаманні наступні критерії:

1) яскрава вираженість. Це свідчить про те, що певна діяльність стає важливою діяльністю в житті людини і домінуюче впливає на її відчуття, спосіб мислення, поведінку (різке погіршення соціально схвалюваної поведінки);

2) зміни настрою. Це стосується суб'єктивного досвіду, який людина описує як наслідок захопленості даною діяльністю (збудження або парадоксальне розслаблення і відчуття втечі від реальності, або тотальне оніміння);

3) розвиток толерантності. Це процес, коли потрібна більша кількість даної діяльності для отримання попереднього ефекту;

4) симптоми абстиненції. Мова йде про те, що коли дана діяльність зникає або зменшується за обсягом, то виникають суб'єктивно неприємні стани чи соматичні ефекти;

5) конфлікт. Виникають конфлікти, які обумовлені даним видом діяльності, зокрема конфлікт з іншими видами діяльності, конфлікт залежної людини з оточуючими, внутрішньоособистісний конфлікт;

6) рецидив. Після тривалого періоду контрольованої стриманості виникає тенденція до повторення і відновлення раніше проявлених патернів даної діяльності, причому її вираженість може бути такою самою або навіть сильнішою [34].

Основними критеріями залежної поведінки, на думку І. Чугуєвої, Л. Мухіної, А. Ляшко, необхідно вважати наступні:

- ✓ використання в якості основного методу розв'язання проблем втечі в штучну реальність, якою заміняються всі інші цінності, події, життєві явища, які ігноруються;

- ✓ втрата колишніх стосунків і зв'язків із людьми, агресивне сприйняття їх як «ворогів»; зміна даного оточення на нове, стосунки з якими встановлюються лише для забезпечення виходу в штучну реальність;

- ✓ ігнорування суті явищ та цілей вчинків, поверхнєве сприйняття оточуючого лише на основі зовнішніх ознак, споглядальні стосунки з дійсністю;

- ✓ безуспішні спроби зменшити перебування в штучній реальності, що обумовлює почуття провини;

- ✓ зовнішня соціабельність, яка поєднується зі страхом перед тривалими емоційними контактами;

- ✓ агресивність і тривожність;

- ✓ прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень та бути нещирим;

- ✓ стереотипність, повторюваність поведінки;

- ✓ «тунельне» сприйняття життя, повне усунення з дійсності, поглинання залежністю всіх сил, будь-якої інформації, що обумовлює неможливість робити щось, що не пов'язане із залежністю [57].

М. Ларченко наголошує, що адиктивна особистість не використовує такі способи виживання, як боротьба та адаптація, а знаходить свій універсальний і надто однобокий спосіб, а саме відхід від проблем. Науковець підкреслює, що природні адаптаційні можливості адиктів порушені на психологічному рівні, їм притаманна низька переносимість фрустрацій, вони прагнуть до штучної зміни психологічного стану, отримання суб'єктивно приємних емоцій. На основі цього в них створюється ілюзія вирішення проблем і, як наслідок, відхід від проблем закріплюється в поведінці людини і стає постійною стратегією взаємодії з оточуючими [28].

І. Толкунова, О. Гринь, І. Смоляр, О. Голець вважають, що бажання втекти від труднощів та ілюзія комфорту спонукають людину з адиктивними формами поведінки до особистісного застою, до обмеження розвитку особистісного потенціалу. При взаємодії адикта з оточуючими порушуються, спотворюються і втрачають цінність такі важливі механізми міжособистісної перцепції, як емпатія, ідентифікація, рефлексія. При реалізації прагнення до уникнення важких конфліктних ситуацій адикт ще більше розширює зону конфлікту, обумовлює зростання кількості невирішених проблем, що ускладнює життя йому та оточуючим [52].

М. Бідось узагальнює, що науковці виокремлюють такі психологічні особливості осіб із адиктивними формами поведінки, як прагнення до відходу від реальності; зниження стійкості стосовно життєвих труднощів поряд із достатнім рівнем стійкості у кризових ситуаціях; ознаки особистісної незрілості, зокрема невираженість інтелектуальних та духовних інтересів, моральних норм, безвідповідальність, нестійкість, почуття стадності тощо; залежність; неправдивість; бажання звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні; зовнішні прояви неперевершеності у поєднанні із прихованим комплексом неповноцінності; страх перед стійкими емоційними контактами у поєднанні із зовнішньою соціабельністю; високий рівень тривожності; прагнення уникнути відповідальності за прийняття рішень; стереотипність поведінки. Також наголошується, що наслідками адикцій є

зменшення інтересів, впевненості в собі та соціальної активності; поява почуття сорому; гальмування встановлення здорових стосунків та можливостей особистісного росту; втрата контакту зі своїми потребами [7].

О. Сідун підкреслює, що узалежненій особистості притаманні такі характеристики, як: бажання перекидати відповідальність на оточуючих; прагнення звертати на себе увагу і отримувати схвалення інших для відчуття себе успішною; страх бути проігнорованою іншими; нездатність розмежувати свої думки, почуття та думки і почуття оточуючих; наявність проблем, які пов'язані з емоційною близькістю, страх інтимності; обтяженість наявними взаєминами і нездатність їх перервати; в якості основних регуляторів міжособистісних стосунків виступають підвищена тривожність, неспокій або почуття провини [46].

А. Аталієва в дисертаційному дослідженні звернула увагу, що В. Менделевич виокремив наступні основні риси залежної особистості: низький рівень самосвідомості, переважання мотивації втечі, невпевненість в своїх можливостях, екстернальний локус контролю, несформованість функції прогнозу. Однак, як пише вчена, не було виявлено ієрархію та тип взаємозв'язку даних рис відповідно до типу адикції [4].

І. Берющева пише, що К. Лисецький, Є. Литягіна серед рис, які притаманні особам, схильним до формування адикції, виділяють наступні: відсутність суб'єктної позиції щодо власного життя; особистісна незрілість або «недорослість», що проявляється в нездатності самостійно ставити цілі, в несформованості й суперечливості системи цінностей, а також нездатності приймати відповідальні рішення в ситуації значущих виборів [6].

Л. Вольнова наголошує, що адикції класифікуються на види за наступними критеріями:

- відповідно до масштабу: масові та індивідуальні адикції;
- відповідно до наслідків: негативні й позитивні;
- відповідно до суб'єкту: адикції конкретних осіб, умовних соціальних груп, неформальних груп, офіційних структур;

- відповідно до тривалості: одноразові й тривалі;
- відповідно до типу норм, які порушуються людиною: алкогольна, наркотична адикції [14].

О. Чулков, А. Григорян, К. Сінча залежну поведінку класифікують наступним чином:

1) нехімічні (поведінкові) адикції, в яких об'єктом залежності стає поведінковий патерн. До даного виду адикцій слід віднести: інтернет-адикцію, гемблінг, співзалежність, роботоголізм, релігійну адикцію, ургентну адикцію, шопінг, еротичні адикції, любовні адикції, соціальну організацію як адиктивну фіксацію, адикції уникнення, сексуальні адикції, кіберпорно-адикцію, адикції до їжі;

2) хімічні адикції, що передбачають використання людиною в якості адиктивних агентів різних речовин, які змінюють її стан. Слід зауважити, що багато з цих речовин токсичні та можуть обумовити органічні ураження. До даного виду адикцій відносять алкогольну адикцію, наркоманію, токсикоманію [58].

М. Бідось зауважує, що хімічним адикціям притаманне системне та постійне споживання психоактивних речовин, а також переживання труднощів при добровільному припиненні їх споживання. Об'єктом нехімічних залежностей, зокрема піроманії, геймблінгу, kleptomанії, комп'ютерної або інтернет-залежності, потягу до духовного пошуку, залежності від фізичних вправ, владоловства, залежності від ризикованого водіння автомобілем, адикції до витрачання грошей, роботоголізму, прослуховування ритмічної музики, адикції відносин, сексуальної, любовної адикції, є поведінковий паттерн [7].

Ю. Железнякова підкреслює, що різні форми адиктивної поведінки, незважаючи на зовнішні відмінності, мають схожі психологічні механізми формування. Відповідно, можна виділити наступні загальні ознаки адиктивної поведінки:

1) адикція має початок, розвиток, який посилює залежність, і результат. Відповідно, можна говорити про безперервний процес розвитку адикції (залежності), яка не з'являється раптово;

2) залежна поведінка людини проявляється в її стійкому прагненні до зміни психофізичного стану, яке переживається нею як непереборне, імпульсивно-категоричне, ненаситне відчуття. Зовні це може виглядати як боротьба людини із самою собою, а частіше – як втрата контролю над собою;

3) циклічність залежної поведінки. До фази одного циклу входять: наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки; зростання бажання і напруги; очікування й активний пошук об'єкта адикції; отримання об'єкта і досягнення специфічних переживань; розслаблення; фаза ремісії (відносного спокою) [16].

А. Сидоренко пише, що адиктивна поведінка може бути обумовлена наступними факторами, які призводять до виникнення смислових бар'єрів у взаємодії з оточуючими: несформованість особистісних структур, особливості розвитку вищої нервової діяльності (емоційна нестійкість, акцентуації характеру, імпульсивність тощо), низький рівень моральних уявлень і соціально-прийнятих навичок поведінки, неадекватна самооцінка і рівень домагань [45].

М. Душкевич, Н. Соколовська зауважують, що розвиток адиктивної поведінки відбувається непомітно. Як правило, вона має безневинний початок і обумовлена прагненням до задоволення певних потреб. Причому, початкові рішення про виконання певних дій або вживання речовин базуються на вільному або свідомому виборі людини, часто під впливом її культури та середовища. Далі це поступово перетікає в поведінку, яку людина нездатна контролювати, і, як наслідок, настає вже усталена адиктивна поведінка [48].

Можемо узагальнити, що залежна поведінка є наслідком загострення шкідливих звичок людини і виникає через незадоволеність певних потреб та складних життєвих ситуацій. Слід пам'ятати, що будь-який об'єкт залежності



призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також до порушення зв'язків із оточуючими.

## **1.2. Комп'ютерна залежність як різновид поведінкової залежності**

На сучасному етапі радикальні зміни у сфері ІТ-продуктів відкривають майже безмежні можливості доступу людини до різної інформації. При цьому типовий медіапростір, створений Інтернетом, може бути чинником побудови широкої, багатосторонньої структури досвіду або бути чинником становлення «іншої» чи «віртуальної» реальності, яка стає альтернативою об'єктивній дійсності та дає можливість людині втекти від розв'язання життєвих проблем.

М. Дергач зауважує, що І. Голдберг вперше в науковій літературі використав поняття «комп'ютерна залежність» та «інтернет-залежність». Слід відмітити, що під інтернет-залежністю дослідник розглядав поведінковий розлад через використання Інтернету і комп'ютера. В свою чергу, Дж. Канделс додав, що така залежність стосується будь-якого виду діяльності у мережі. М. Дергач підкреслює, що на даний момент інтернет-залежність трактується як нав'язливе або компульсивне прагнення увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи on-line [15].

Ретроспективний аналіз досліджень віртуальної реальності та кіберрадикацій дав можливість Ю. Асеевій виокремити такі етапи розвитку психології інтернет-залежності: 1) 70-ті роки ХХ століття: вивчаються особливості комунікацій через використання локальної та глобальної комп'ютерних мереж; 2) 80-ті роки ХХ століття: досліджуються комунікативні аспекти та вплив соціальних мереж на організаційні структури соціальних сфер; вперше застосовуються поняття «кіберпростір», «комп'ютерна залежність»; вченими пропонується психологічна характеристика виявлених типів адиктів; 3) 90-ті роки ХХ століття:

розробляються та апробовуються перші психодіагностичні методики; здійснюється опис індивідуально-психологічних характеристик осіб із комп'ютерною, ігровою та інтернет-адикцією; 4) початок XXI століття: дослідження комп'ютерної та інтернет-залежності набувають міждисциплінарного та системного характеру; звертається увага на проблеми взаємодії людини й електронних девайсів; актуалізується проблема впливу віртуальної реальності на людину [3].

Як вважають Т. Вакуліч, В. Оверчук, К. Потаєва, інтернет-залежність становить собою характеристику особистості як сукупність когнітивних, фізіологічних та емоційних порушень, які проявляються у поведінці та свідчать про те, що людина нездатна контролювати використання Інтернету, не в змозі призупинити даний процес, незважаючи на негативні наслідки продовжує перебувати у віртуально-інформаційному середовищі [9; 40].

М. Мателега, С. Азізов пишуть, що Дж. Блок зосереджує увагу на наступних ознаках інтернет-залежності:

- зловживання Інтернетом, яке часто обумовлене втратою почуття часу і гальмуванням базисних психологічних установок;
- абстинентний синдром, зокрема почуття напруженості, злості чи депресивний стан в умовах відсутності доступу до комп'ютера;
- зростання толерантності до стимулюючого впливу - потреба придбати нові моделі комп'ютера, завантажити більш новітні програми чи проводити більше часу перед комп'ютером для отримання того самого ефекту;
- прояв таких негативних наслідків, як соціальна ізоляція, схильність сперечатися і брехати, втома, загальне зниження результативності [30].

О. Скоробагатська, В. Пушкар зауважують, що К. Янг виділила наступні типи Інтернет-залежності: 1) комп'ютерна залежність: obsесивна пристрасть до роботи з комп'ютером (пристрасть до комп'ютерних ігор, програмування тощо); 2) компульсивні навігатори Мережі (net compulsions): компульсивна навігація за WWW, пошук у віддалених базах даних; 3) перевантаження інформацією (information overload): патологічна прихильність до

опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнних аукціонів або електронних покупок; 4) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від соціальних застосувань Інтернету, тобто від спілкування в чатах, групових іграх і телеконференціях, що може в результаті призвести до заміни наявних у реальному житті сім'ї і друзів віртуальними; 5) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсекса», тобто від порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах чи закритих групах «для дорослих».

Також О. Скоробагатська додає, що Р. Девіс на основі розширення дефініції інтернет-залежності К. Янг розробив когнітивно-поведінкову модель патологічного використання Інтернету. Вчений виокремив дві форми інтернет-залежності:

- специфічне патологічне використання Інтернету - залежність від будь-якої функції Інтернету (онлайнні аукціони, онлайнні сексуальні служби, онлайнний гемблінг, онлайнний продаж акцій). Слід зауважити, що тематика адикції може реалізовуватися і поза Інтернетом;

- генералізоване патологічне використання Інтернету – залежність більшою мірою пов'язана із соціальними аспектами Інтернету, полягає у неспеціалізованому, надмірному, багатоцільовому користуванні Інтернетом, передбачає проведення багато часу в мережі без чіткої цілі, залежність від електронної пошти, спілкування в чатах [43; 47].

Т. Ісакова узагальнює, що вчені пропонують наступну класифікацію типів інтернет-залежності:

1. Нав'язливий веб-серфінг – патерн інформаційної поведінки, в основі якого лежить непереборна, нав'язлива потреба в постійному, однак стрибкоподібному й поверхневому пошуку і використанні мережевої інформації.

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – значні обсяги листування, велика кількість знайомих й друзів у мережі, постійна участь у веб-форумах, чатах.

3. Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.

4. Постійна фінансова потреба у мережі Інтернет – нав'язливі ігри на біржі, постійна участь в онлайн-аукціонах, неконтрольні покупки в інтернет-магазинах.

5. Кіберсексуальна залежність – непереборне бажання обговорювати сексуальні теми на еротичних чатах і телеконференціях, нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом, віртуальні залицяння і побачення [17].

М. Ванда, Н. Бондаренко пишуть, що вітчизняна вчена О. Камінська запропонувала на основі мотивації користувача проводити час в Інтернеті класифікацію видів інтернет-залежності: ідейний, інформаційний, асоціальний, меркантильний, особистісно-дисгармонійний, соціально-фрустрований, тривожно-депресивний, біологічно-фрустрований та змістоутворювально-фрустрований [10].

Н. Кошечко звертає увагу, що поняття «комп'ютерна залежність» почало використовуватися з 90-их років ХХ століття. Дослідник пише, що зарубіжні та вітчизняні психологи розглядають комп'ютерну залежність як шкідливу звичку людини й вид емоційної «наркоманії», що обумовлений технічними засобами. Зміст даного виду залежності полягає у тому, що комп'ютер, гаджет керує людиною [26].

С. Федоренко на основі узагальнення позицій вчених трактує комп'ютерну залежність як дезадапційний паттерн використання комп'ютерних технологій, що виражається в obsesivній пристрасній роботі з комп'ютером [54].

І. Субашкевич, М. Гринаш на основі проведення емпіричного дослідження виявили, що інтернет-залежність негативно впливає на процес

соціалізації. Дослідники з'ясували, що особи, яким притаманний легкий ступінь інтернет-залежності, характеризуються вищим рівнем соціалізації, ніж ті, яким притаманний помірний ступінь. Це проявляється в тому, що вони більш активні й незалежні, їм притаманний вищий рівень моральної вихованості, вони легше пристосовуються до нового середовища [51].

Е. Соломка, У. Михайлишин вважають, що інтернет-адикція негативно трансформує особистість, перетворює мотиваційні, цілеформуючі та операціональні компоненти її діяльності, обумовлює виникнення наступних психологічних проблем: домінування віртуального простору над реальним життям, конфліктна поведінка, проблеми із пристосуванням у соціумі, хронічні депресії, переживання дискомфорту в умовах неможливості користуватися Інтернетом. Вчені наголошують, що більшість дітей відкрито говорять про те, що часто відвідують сайти, які заборонені батьками. Як наслідок, у них з'являється ілюзія вседозволеності й безкарності, що спонукає не враховувати моральні норми та порушувати права іншої людини [49].

І. Барган зауважує, що психологи виділяють наступні стадії комп'ютерної залежності:

1) стадія легкого захоплення - коли людина один чи декілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, то їй починає подобатися звук, комп'ютерна графіка, імітація реального життя або певних фантастичних сюжетів;

2) стадія захоплення - у людини з'являється в ієрархії її потреб нова потреба, а саме систематично грати в комп'ютерні ігри. Якщо у людини відсутній доступ до комп'ютера, то вона може активно діяти для подолання даної перешкоди;

3) стадія залежності – можуть виникати дві форми залежності:

- соціалізована - людина підтримує контакти із соціумом, в основному, з такими самими ігровими фанатами. Дана форма залежності менш шкідлива

для психіки, ніж інша форма, адже людина не усамітнюється, продовжує далі підтримувати соціальні контакти;

- індивідуалізована [37].

Можемо узагальнити, що певна категорія користувачів комп'ютерних мереж може так захопитися, що, як наслідок, вони не в змозі здійснювати самоконтроль щодо власної активності у віртуальному просторі, у них порушуються гармонійні стосунки з оточуючими, а також виникають складнощі в навчальній і комунікативній сферах та проблема особистісного й соціального дисбалансу.

### **1.3. Симптоми та чинники виникнення uzалежнення від комп'ютера осіб раннього дорослого віку**

Проблема комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку є актуальною, бо дана залежність може суттєво на них вплинути, обумовити їх деформації, обмежити їх здатність встановлювати сприятливі взаємозв'язки з соціумом. Відповідно, виникає необхідність в описі симптомів та виокремленні тих чинників, які сприяють процесу становлення даної адикції.

Т. Коломієць, Д. Гошовська звертають увагу, що ранній дорослий вік є періодом, який розпочинається після юності та триває від 20 до 40 р. Даний період включає в себе дві фази, які охоплюють певний віковий період та мають певні ознаки й особливості. Перша фаза триває приблизно від 20 до 30 років і характеризується такими особливостями: завершення фізичного й статевого дозрівання організму; збільшення психосоціального досвіду; максимальний розвиток до 23-25р. більшості психофізіологічних функцій, які зберігаються на досягнутому рівні до 40 років. Другій фазі, яка триває від 30 до 40 років, притаманні наступні особливості: зміцнення професійних й соціальних ролей; трансформація системи суб'єктивних цінностей людини; залежність розвитку людини від досягнутого статусу, продуктивності її

соціальної активності, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів [22].

О. Шпартун на основі узагальнення емпіричних даних прийшла до висновку, що у молодій людині, яка часто сидить за комп'ютером чи телевізором до пізньої ночі, можна спостерігати порушення функцій імунної і серцево-судинної систем, прояви неадекватної емоційної реакції, порушення надходження крові, підвищення функції кори головного мозку, органів зору і слуху, емоційної сфери [60].

О. Артемова [2] зауважує, що залежним від комп'ютера та інтернету людям важко виступати перед аудиторією та встановлювати стосунки з особами протилежної статі й із соціумом взагалі, вони переживають труднощі в контактах з оточуючими. Саме інтернет-середовище стає для них безпечним середовищем, засобом захисту себе від почуття болю, поганого настрою та приниження. Дані люди часто почувають себе самотніми, відчують нестачу взаєморозуміння зі сторони оточуючих, що обумовлює виникнення тривожності та емоційної напруженості.

В. Вашук, М. Демчина пишуть, що Х. Турецька порівняла особливості впливу інтернет-адикції на осіб різного віку. Вчена виявила, що особи раннього дорослого віку мають нижчі показники за рівнем самоповаги, порівняно з особами юнацького віку, та загальної самооцінки, порівняно з середньою дорослістю. Також з'ясовано, що користувачі, яким притаманні високі показники ставлення до себе, характеризуються відсутністю тенденції до інтернет-адикції, а у користувачів із низькими показниками самоставлення спостерігається схильність до інтернет-адикції [12].

К. Мальцева, К. Коршунова у магістерській роботі звернули увагу, що останнім часом серед типів дозвілля молодих людей популярним став перегляд серіалів. Дослідниками були виявлені наступні несприятливі наслідки надмірного залучення молоді до перегляду серіалів: фізична втома, депресія, несприятливе самопочуття, проблеми із сном та сексуальністю, низький рівень задоволеності життям [24].

В. Великий вважає, що можна виділити дві групи концепцій щодо пояснення виникнення поведінкових адикцій, зокрема залежності від азартних ігор:

1. Соціологічні концепції – основними детермінантами поведінкових адикцій є переоцінка важливості та можливостей матеріальних й фінансових цінностей; політичні та економічні фактори; користолюбство, прагнення будь-якою ціною виділитися; особливості соціальної інтеграції людини, вплив на неї соціальних норм, фіксована увага на власному фінансовому стані тощо.

2. Антропологічні концепції – в цих концепціях чинники виникнення поведінкових адикцій пов'язані із певними хворобами та несприятливою спадковістю. Автори даних концепцій суттєву роль відводять неврозам, які виникають на фоні загальної спадковості та особливо тим, які людина пережила у дитинстві. Відповідно, ефективним шляхом профілактики поведінкових адикцій пропонується придушення психопатологій та застосування медичних технологій лікарями-психіатрами [13].

Т. Больбот наголошує, що до факторів ризику формування комп'ютерної залежності необхідно віднести: проведення за комп'ютером 20-40 годин на тиждень та/або більше, чоловіча стать, схильність до адиктивної поведінки, емоційна депривація (батьківська депривація, неповні сім'ї, виховання за типом гіпоопіки). Крім того, згідно із поглядами вченої, комп'ютерозалежну поведінку можуть обумовлювати чинники, які включають як біологічні, так і соціальні ознаки: черепно-мозкові травми; несприятливі мікросоціальні умови, сімейні стосунки, виховання за типом гіпоопіки; наявність анте- і перинатальної патології в анамнезі; збіднення міжособистих відносин; адиктивна поведінка батьків; патологічні форми порушення поведінки та становлення особистості; недоліки соціальної підтримки (нейтральні, напружені стосунки) [8].

Т. Вакуліч підкреслює, що можна виділити такі групи факторів інтернет-залежної поведінки:



- соціальні (існування людини в сучасному інформаційно насиченому середовищі: ослаблення важливих соціокультурних інститутів, агресивність подання інформації у ЗМІ, відсутність реально діючих програм психогігієни та психопрофілактики, поява нових засобів впливу на свідомість);

- соціально-психологічні (можливість відійти від реальності, потужне розширення меж спілкування людини; легке виявлення однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання);

- психологічні (безмежна можливість вербалізації уявлень та фантазій і створення нових образів власного “Я”, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки, порушення психофізіологічного стану) [9].

Т. Ісакова узагальнює, що серед факторів, які обумовлюють інтернет-адикцію, більшість науковців називають наступні: проведення часу із подібними до себе; анонімність соціальних взаємовідносин між учасниками; подолання власної внутрішньої ураженості; «інформаційний вампіризм»; реалізація власних фантазій та уявлень; можливість розкрити/приховати комплекси, фобії, таємні потяги; можливість зміни ідентифікації (ім'я, зовнішність, вік, стать, національність); компенсація психологічних комплексів через участь у неформальних об'єднаннях. В цілому, на думку вченої, детермінанти виникнення та умови становлення мережевої залежності слід розподілити на дві групи:

- індивідуально-психологічні – суб'єктні детермінанти, які пов'язані з особистісними та демографічними характеристиками кіберкористувачів;
- кібернетичні – об'єктні детермінанти та умови, які пов'язані із властивостями кіберсередовища [17].

Х. Турецька запропонувала трирівневу модель факторів інтернет-адикції:

- рівень базових передумов – фактори, які сприяють виникненню інтернет-адикції (особливості соціальної ситуації, віртуального середовища та взаємодії із комп'ютером);

- рівень необхідних умов – фактори, яким необхідно існувати для виникнення інтернет-адикції (психологічні особливості інтернет-адиктів);

- рівень достатньої умови – фактори, що є наслідком двох попередніх рівнів та основою виникнення інтернет-адикції (установки щодо зовнішнього світу й власного «Я» у контексті інтернет-активності) [53].

О. Камінська на основі узагальнення емпіричних даних зауважує, що детермінантами становлення залежності від соціальних мереж є наявність тривалих сімейних конфліктів, закритість членів сім'ї для взаємодії, відкритість інтернет-середовища; від комп'ютерних онлайн-ігор – можливість вивільнення емоцій, конфліктність, агресивність, застосування для презентації себе ідеального образу «Я»; від компульсивної навігації інтернетом – висока пошукова активність, знецінення сімейного спілкування, соціальна ізоляція, необмеженість інформації в мережі; онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах – екстернальний локус контролю, недостатня здатність до саморегуляції, бажання виділитися серед оточуючих, переважання ірраціональних дій, несприятливі сімейні чи професійні стосунки, потреба в яскравих емоційних переживаннях, очікування відторгнення чи неприйняття оточуючими, наявність труднощів при побудові міжособистісних стосунків, прояв адиктивної поведінки членами сім'ї; кіберсексуальної залежності – труднощі у встановленні близьких контактів, необговорення питань сексу в процесі виховання, високий рівень сором'язливості, малий досвід сексуального життя, неадекватна поведінка в ситуаціях інтимної взаємодії, широкі можливості вибору сексуального партнера в мережі.

Вчена вважає, що детермінанти інтернет-залежності слід розділити на наступні підгрупи:

- індивідуально-психологічні – агресивність, тривожність, замкнутість, низька самооцінка, ригідність, сором'язливість, конфліктність. Як видно, при формуванні залежності відіграють роль ті якості, які заважають встановлювати контакти й взаємодіяти з оточуючими. Як наслідок, віртуальні взаєностосунки починають витіснити реальні, на які не має ні сил, ні часу, що дає змогу залежній людині проявити себе, підвищити самооцінку та самовпевненість;

- соціально-психологічні – депривованість, нереалізована потреба в самоідентифікації, соціальна ізоляція особистості, неприйняття особистості групою, фрустрованість соціальних потреб, неможливість ідентифікації з референтною групою. Слід зауважити, що дані детермінанти тісно пов'язані із індивідуально-психологічними, адже часто саме та чи інша якість не дає людині можливості адаптуватися до умов групового життя, стати повноцінним членом соціальної групи. Саме це спонукає людину шукати нову сферу для формування своїх соціальних навичок, прояву активності, встановлення взаєностосунків та відчуття себе при цьому у безпеці;

- властивості інтернет-середовища – доступність, анонімність, суттєві можливості для прояву активності, можливість використання віртуального «Я» при презентації себе. Інтернет стає для людини тим середовищем, в якому не має бар'єрів та не має необхідності враховувати соціальні норми; можна спілкуватися вільно з людьми, які мають спільні з нею потреби, інтереси, проблеми; поводити себе імпульсивно, не задумуючись про наслідки; обговорювати в чатах те, що людина не наважилася б розповісти в реальному житті [18; 19].

О. Христюк проаналізовано соціальні та біологічні чинники залежної поведінки. До соціальних чинників, згідно із поглядами науковця, можна віднести:

- мікросоціальні чинники: вплив сім'ї, однолітків і близького соціального оточення людини; несприятливий клімат у класі; недостатній

рівень виховної роботи в школі; схильність референтної групи до певного виду залежної поведінки;

- макросоціальні чинники: невизначеність соціальних норм та суспільних цінностей; соціально-економічна нестабільність суспільства; доступність алкоголю та наркотичних речовин; традиції, звичаї, терпиме ставлення до аморальних і антигромадських форм поведінки; висока оплачуваність некваліфікованої праці, що зменшує прагнення неповнолітніх до отримання якісної вищої освіти тощо.

Крім соціальних чинників залежної поведінки, виокремлені наступні біологічні чинники: родові травми; ступінь початкової толерантності (наприклад, до речовини, якою зловживають); затримки в психічному й фізичному розвитку; мозкові дисфункції й органічні ураження мозку; часті інфекційні захворювання і черепно-мозкові пошкодження в дитячому віці; спадкова обтяженість до алкоголізму і наркоманії, особливо першого ступеня спорідненості [55].

Можемо узагальнити, що проблема комп'ютерної залежності сучасної молоді, як різновиду нехімічної адикції, потребує уваги дослідників через те, що розвивається швидко та динамічно. Її поширення серед молодих людей, незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, негативно позначається на різних сферах їх життєдіяльності, обумовлює серйозні соціальні та психологічні наслідки.

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Теоретичний аналіз проблеми переживання часу особами раннього дорослого віку та проблеми комп'ютерної залежності, як одного із поширених видів залежності, довів їхню значущість для наукового середовища. Відповідно, постало завдання дослідити особливості переживання часу в осіб раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності.

За даними, отриманими у результаті теоретичного аналізу, нами був складений план емпіричного дослідження для вивчення особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності. У дослідженні брали участь 40 осіб раннього дорослого віку (від 20 до 40 років).

Дослідження проводилось у кілька етапів:

**- на першому етапі** була сформульована тема дослідження та складена його програма: визначені об'єкт, предмет, мета, завдання, розроблена гіпотеза дослідження;

**- на другому етапі** дослідження був здійснений огляд стану теоретичних, практичних та методичних розробок на основі літературних джерел, проведений аналіз та узагальнення результатів українських та зарубіжних досліджень щодо проблем часової перспективи та комп'ютерної залежності в осіб раннього дорослого віку. Виходячи з теоретичної та практичної розробки досліджуваної проблеми, було здійснено планування емпіричного дослідження та підбір методичного інструментарію, а також обрані методи збору інформації та обробки даних;

**- на третьому етапі** проводилось вивчення особливостей переживання часу в осіб раннього дорослого віку з різним рівнем інтернет-залежності;

- на четвертому етапі була проведена статистична обробка даних, аналіз, узагальнення та інтерпретація отриманих даних, описані результати дослідження, зроблені загальні висновки та оформлено текст роботи.

У прикладні завдання третього етапу дослідження входило вивчення наступних індикаторів діагностики: рівні вираженості комп'ютерної залежності в осіб раннього дорослого віку; для кожного рівня комп'ютерної залежності особливості системи ставлення особистості до часового континууму за показниками сприйняття негативного минулого, позитивного минулого, гедоністичного теперішнього, фаталістичного теперішнього та ступеню орієнтації на майбутнє; часової спрямованості особистості на минуле, теперішнє чи майбутнє; сприйняття часу з точки зору його континуальності, напруженості та емоційного ставлення.

Система методик, що застосовувались у діагностичному обстеженні, була визначена теоретичними передумовами, а також метою і завданнями дослідження. Розроблена нами програма діагностичного дослідження передбачала наступну діагностичну батарею:

- для виявлення рівнів комп'ютерної залежності: скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва, Т. Больбот);

- для визначення системи ставлення особистості до часового континууму: опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPІ) в україномовній адаптації О. Сенік;

- для діагностики часової спрямованості: методика «Часові децентрації» (Є. Головаха, О. Кроник);

- для вивчення особливостей сприймання часового континууму: методика «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кроник).

Пропонуємо опис методик, які були обрані у процесі проведення дослідження. Необхідно уточнити, що всі обрані для проведення основного етапу дослідження методики стандартизовані, тобто володіють достатніми показниками надійності та валідності. Зарубіжні методики адаптовані для використання в Україні.

## Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності

(Л. Юр'єва, Т. Більбот) [61]

Методика представляє собою скринінговий опитувальник, що спрямований на виявлення кібер-адикції (у тому числі інтернет-залежності). Методика була розроблена та адаптована до використання Л. Юр'євою та Т. Більбот. При розробці методики автори керувались загальними уявленнями про поведінку й накопичений досвід діагностики та лікування кібер-адикції. Почасти, автори опирались на критерії діагностики інтернет-залежності І. Голдберга та М. Орзак.

Автори справедливо вказують на те, що недоліком даних діагностичних підходів є їхня орієнтованість на соціальну ситуацію США, дихотомічність як відповідей (так-ні), так і діагностичних тверджень (є залежність - не має залежності), що знижують ефективність застосування методик. Науковці поставили в якості завдання виявлення не тільки сформованої залежності (II стадія адикції), але і початкової залежності (I стадія) й формувальної (передзалежність, аттачмент). На основі цього був розроблений скринінговий спосіб діагностики інтернет-залежності.

Опитувальник складається із 11 тверджень відносно проявів емоційного стану особистості за комп'ютером чи в мережі Інтернет, тверджень щодо реалізації задумів та передчуття задоволення, кількості часу перебування за комп'ютером та матеріальних розходів, пов'язаних із цим вольових властивостей, відчуттів, що отримуються під час проведення комп'ютерного дозвілля, асоціативного характеру сприйняття отриманого задоволення, впливу захоплення комп'ютером на соціально-побутові обов'язки, впливу комп'ютера на психофізичний стан, режим сну та бадьорості.

Кожне твердження супроводжується 4 ступенями згоди з ними. Можливим відповідям «ніколи», «рідко», «часто» чи «дуже часто» присвоюють бали 1, 2, 3 та 4 відповідно. Максимальний бал за єдиною шкалою методики складає 44 бали.

Усі твердження враховуються в прямих значеннях. Вираховується сума пунктів за всіма показниками:

- якщо сума балів менше 16, то ризик розвитку інтернет-залежності дорівнює нулю;

- від 16 до 22 балів – стадія захоплення, «прилипання» до залежності, так званого аттачменту. Реабілітаційні заходи дадуть найбільший результат;

- від 23 до 37 балів – перша стадія залежності. Необхідне проведення реабілітаційних заходів;

- 38 та більше балів – друга стадія залежності. Необхідне проведення лікувальних заходів.

### **Опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPІ) в україномовній адаптації О.М. Сенік [44]**

Дана методика спрямована на діагностику системи ставлення особистості до часового континууму. Методика була розроблена Ф. Зімбардо у співавторстві з А. Гонсалесом у 1997 році.

Часова перспектива – сфера досліджень, що викликані прагненням зрозуміти, яким чином та чому ми спрямовуємо свої думки за межі поточного моменту. Часова перспектива включає декілька вимірів: протяжність у майбутнє або відрізок часу, на який людина мисленнево переноситься у майбутнє; протяжність у минуле або відрізок часу, на який людина мисленнево переноситься у минуле; густина або кількість подій у минулому або майбутньому, про які людина думає; зв'язковість або ступінь організації матриці «минулого-теперішнього-майбутнього»; цілеспрямованість або відчуття темпу просування у напрямку майбутнього, що сприймається.

Оригінальна версія опитувальника складається з 56 пунктів, відповіді за якими розподіляються за п'ятибальною шкалою Ліккерта. Із опитувальника можна виокремити 5 показників:

1. Фактор сприйняття негативного минулого.



Виражає ступінь неприйняття власного минулого, що викликає відразу, повну біль та розчарувань. Відображає загальне песимістичне, негативне чи з домішками відрази ставлення до минулого. Передбачає травму, біль та співчуття. Таке ставлення може бути спровоковане реальними неприємними і травматичними подіями, негативною реконструкцією позитивних подій.

## 2. Фактор сприйняття позитивного минулого.

Виражає ступінь прийняття власного минулого, при якому будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку та провокує сьогоdnішній стан. Відображає тепле, сентиментальне ставлення до минулого. Цей фактор характеризується ностальгійною, позитивною реконструкцією минулого, яке уявляється у веселковому світлі.

## 3. Фактор сприйняття гедоністичного теперішнього.

При цьому теперішнє вважається відірваним від минулого та майбутнього, єдина ціль – насолода. Відображає гедоністичне, ризиковане ставлення до часу та життя. Передбачає орієнтацію на задоволення, хвилювання, збудження в теперішньому та відсутність турботи про майбутні наслідки чи жертви на користь майбутніх нагород.

## 4. Фактор сприйняття фаталістичного теперішнього.

При цьому теперішнє вважається незалежним від волі особистості, першочергово визначеним, а особистість – підвладною долі. Розкриває фаталістичне, безпомічне та безнадійне ставлення до майбутнього й життя. Цей фактор відображає відсутність сфокусованої часової перспективи. Не вистачає фокусу на цілях як в орієнтованих на майбутнє, немає акценту на хвилюванні як у гедоністів, немає ностальгії чи гіркоти як у тих, у кого високі показники за обома шкалами минулого. Розкриває переконання, що їхнє майбутнє визначене та на нього неможливо вплинути індивідуальними діями; теперішнє має переживатися з покiрністю і смиренністю, так як люди перебувають під владою капризної долі.

## 5. Ступінь орієнтації на майбутнє.

Виражає наявність в особистості цілей та планів на майбутнє. Відображає загальну орієнтацію на майбутнє. Передбачає, що поведінка переважно визначається прагненнями до цілей та нагородженням майбутнього. Характеризується плануванням та досягненням майбутніх цілей.

Показники для факторів підраховуються наступним чином: суму балів за кожним фактором необхідно розділити на загальну кількість пунктів даного фактору.

Методика спрямована на оцінку ставлення до часу, а через це – на оцінку ставлення особистості до навколишньої дійсності загалом, а також до самої себе, свого досвіду та майбутніх перспектив. Разом з тим, автори підкреслюють, що необхідно більше експериментальних даних для розширення застосування опитувальника у різних контингентах осіб та більш диференційованого його використання.

Умовні критерії автоматичної інтерпретації отриманих даних:

- 0% - 20% – низький показник;
- 21% - 40% – понижений показник;
- 41% - 60% – середній показник;
- 61% - 80% – підвищений показник;
- 81% - 100% – високий показник.

### **Методика «Часові децентрації» (Є. Головаха, О. Кроник) [27]**

Методика спрямована на вивчення часової спрямованості особистості. Часові децентрації, як обґрунтовують автори, є здатністю поглянути на своє життя з будь-якої часової позиції, з будь-якого хронологічного моменту свого життя, часом навіть з погляду моменту, що виходить за межі власного життя, проспективне бачення подій. Така децентрація передбачає можливість відділення індивідуального часового центру від моменту хронологічного теперішнього й перенесення цього центру в будь-який інший момент хронологічного минулого або майбутнього.

Згідно процедури проведення дослідження випробовуваному пропонується за допомогою запропонованих шкал спробувати оцінити свої переживання часу в теперішній період його життя.

Максимальна оцінка кожної із орієнтацій – 14 балів, вона відповідає наступним відповідям: максимальна орієнтація на теперішнє, минуле та майбутнє. Мінімальна вираженість кожної орієнтації рівна двом балам. Їй відповідають відповіді, протилежні наведеним.

### **Методика «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кроник)**

**[27; 41]**

Метою даної методики, яка була розроблена у 1984 році, є вивчення особливостей сприйняття часу з точки зору його континуальності, напруженості та емоційного ставлення. При її створенні автори використали літературні епітети, які зустрічаються при описі часу. У результаті такого аналізу автори виділили 17 пар протилежних суджень, що описують процес протікання часу, який при детальнішому аналізі зменшили до 10 пар.

Оцінка даних характеристик здійснювалась за семибальною шкалою. Відповіді варіювали між двома полюсами за кожним фактором від 3 до 0 та в зворотному напрямі також до 3. Всі вказані фактори були визначені у три великі групи факторів: «континуальність-дискретність часу», «напруженість часу», «емоційне ставлення до діапазону часу». Згідно уявленням авторів даної методики, дані фактори представляють собою трьохмірну систему координат переживання часу. Дане просторове уявлення допомагає людині зрозуміти можливість співіснування тих часових феноменів, які на перший погляд можуть здатися взаємовиключними.

## РОЗДІЛ III. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ОСОБАМИ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ ВІДПОВІДНО ДО РІВНЯ ЇХ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

### 3.1. Специфіка прояву uzалежнення від комп'ютера осіб раннього дорослого віку

Першим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня комп'ютерної залежності в осіб раннього дорослого віку за допомогою методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» Л. Юр'євої та Т. Больбот (див. розділ II). За допомогою цієї методики можна об'єктивно визначити рівень залежності в досліджуваних осіб і подальше вивчення переживання ними часу може розкрити взаємозв'язки між цими факторами. Такий підхід допомагає зрозуміти, як комп'ютерна залежність впливає на спосіб, яким особи раннього дорослого віку сприймають і використовують свій час. Завдяки результатам методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» Л. Юр'євої та Т. Больбот було виявлено рівні комп'ютерної залежності серед осіб раннього дорослого віку. Результати діагностики вираженості комп'ютерної залежності відображені на рис. 3.1.

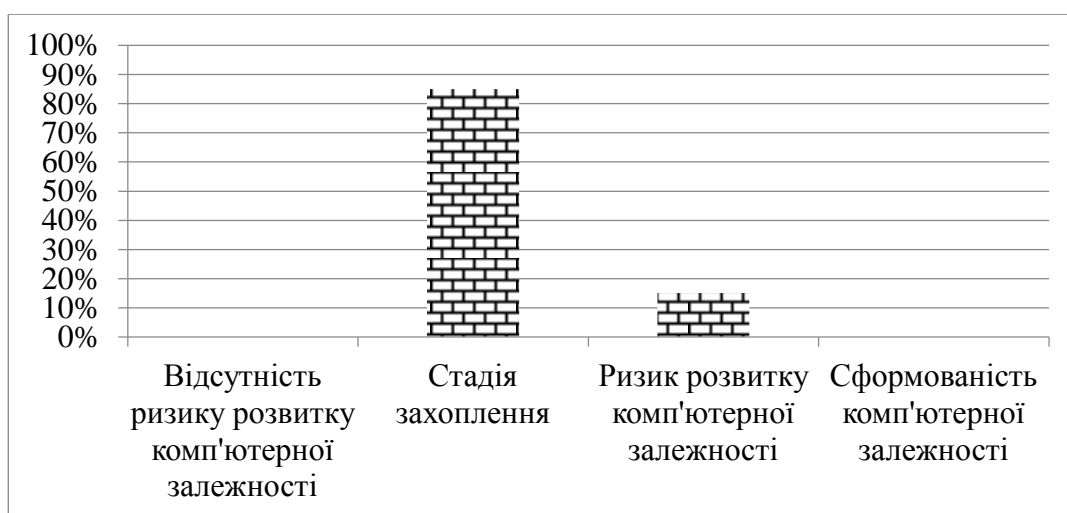


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних за рівнями комп'ютерної залежності (у %)

За результатами вищезазначеної методики відсутність ризику розвитку комп'ютерної залежності та сформованості власне цієї залежності не були виявлені у жодного респондента. Тобто ні у кого з опитуваних немає комп'ютерної залежності, але, водночас, у жодного з респондентів немає і відсутності ризику розвитку комп'ютерної залежності.

Навіть у випадку, коли серед досліджуваних немає осіб з абсолютною відсутністю комп'ютерної залежності та з її вираженою наявністю, важливо розглянути особливості вираження цих фаз серед осіб раннього дорослого віку.

Серед осіб раннього дорослого віку, які не демонструють ризику розвитку комп'ютерної залежності, спостерігаються певні особливості у їхній поведінці та ставленні до використання комп'ютерів. Перш за все, такі особи зазвичай застосовують розумний та усвідомлений підхід до використання комп'ютерів. Вони користуються цією технологією з обґрунтованими цілями, такими як навчання, робота або розваги, і вони можуть легко контролювати час, витрачений на комп'ютерну діяльність. Другий аспект полягає в тому, що ці особи мають різноманітні інтереси і соціальні контакти поза віртуальним світом. Вони не обмежують своє соціальне життя комп'ютером та активні у різних сферах. Крім того, вони можуть виявляти здатність до саморегуляції та вміння ефективно керувати своїм часом, не піддаючись зайвому впливу комп'ютерної діяльності.

У цілому, особи раннього дорослого віку без ризику розвитку комп'ютерної залежності відрізняються свідомим та збалансованим підходом до використання комп'ютеру, який не порушує їхніх інших соціальних та життєвих аспектів.

Фаза сформованості комп'ютерної залежності серед осіб раннього дорослого віку відзначається декількома характеристиками. Особи проявляють систематичну та регулярну діяльність за комп'ютером. Вони відрізняються постійною наявністю афективного заряду в цій діяльності, що стимулює їх до тривалого перебування в цьому віртуальному середовищі.

Також важливою рисою цієї фази є зростання толерантності до комп'ютера. Особам на цій стадії стає потрібно більше часу перед екраном комп'ютера для досягнення того ж рівня задоволення, що спостерігалось раніше. Це свідчить про посилення комп'ютерної залежності. Деякі особливості цієї фази включають нав'язливі думки та фантазування, які супроводжуються емоційним підйомом під час користування комп'ютером. Ейфорія, психічна релаксація, відчуття безтурботності та свободи спостерігаються під час діяльності за ПК, але водночас може виникати психоемоційне напруження поза роботою з комп'ютером. Відзначається дезактуалізація базових потреб, таких як сон, відпочинок, харчування та особиста гігієна. Режим сну і відпочинку розривається, а час, витрачений на роботу за комп'ютером, може бути навіть нічним.

Отже, фаза сформованості комп'ютерної залежності серед осіб раннього дорослого віку виявляється в систематичній активності за комп'ютером, зростанні толерантності до нього, нав'язливих думках та емоційних переживаннях під час користування, а також в порушенні фізіологічних режимів і базових потреб.

Як бачимо на рисунку 3.1., у 15% досліджуваних (6 осіб) було діагностовано ризик розвитку комп'ютерної залежності. Це означає, що респондентам в подальшому або вже навіть зараз потрібно взяти участь у реабілітаційних заходах. Фаза ризику розвитку комп'ютерної залежності серед осіб раннього дорослого віку відрізняється рядом характерних особливостей. Особи на цьому етапі характеризуються збільшеною зацікавленістю у використанні комп'ютера та мережі Інтернет. Вони можуть відчувати задоволення від довгих годин, проведених онлайн, і витратити на це значно більше часу. Також спостерігається збільшення толерантності до комп'ютерної діяльності, що означає необхідність проводити все більше часу перед монітором для досягнення задоволення.

Додатково, особи на фазі ризику можуть переживати відчуття ейфорії, психічної релаксації та свободи під час користування комп'ютером. Це може

супроводжуватися підвищеним станом важкості уяви та зануренням у віртуальний світ. З іншого боку, такі досліджувані відчувають психоемоційне напруження поза роботою за комп'ютером, таке як дратівливість, пригніченість, нудьга чи ситуаційна тривога.

Значною особливістю на цьому етапі є дезактуалізація базових фізіологічних потреб, таких як сон, відпочинок, їжа і особиста гігієна. Іншими словами, вони можуть ігнорувати або недостатньо приділяти увагу цим потребам через занурення у віртуальний світ. Ця фаза також характеризується порушенням режимів сну і бадьорості, роботи і відпочинку, і вказує на те, що вплив комп'ютерної залежності може суттєво впливати на організацію часу осіб раннього дорослого віку.

Загалом, етап ризику виникнення комп'ютерної залежності відзначається наявністю нових потреб, зокрема, проведення часу перед комп'ютером у систематичному режимі, де емоційна складова є важливою. На цьому етапі виникають проблеми в сфері емоційної та вольової саморегуляції. Особи стають менш чутливими до часу, проведеного за комп'ютером, і відчувають потребу в збільшенні обсягу цього виду діяльності для досягнення задоволення. Такий стан може супроводжуватися розширенням знань у сфері комп'ютерних технологій, але одночасною безпорадністю в соціальних нормах і стосунках.

85% опитуваних (34 особи) за результатами діагностики перебувають на стадії захоплення, «прилипання» до залежності. Перший аспект цієї стадії полягає в систематичному характері діяльності перед комп'ютером. Особи виявляють збільшену потребу в проведенні часу в мережі Інтернет і це стає для них пріоритетним видом дозвілля. Завдяки комп'ютеру вони знаходять втіху та задоволення.

Другий аспект полягає в афективному заряді діяльності перед комп'ютером. Особи раннього дорослого віку переживають емоційні підйоми та ейфорію під час користування комп'ютером. Це може бути пов'язане з відчуттям свободи та релаксації, які вони отримують під час взаємодії з цією

технологією. Важливо враховувати, що саме ці емоційні почуття роблять комп'ютерну залежність привабливою для осіб даного вікового етапу.

Третій аспект фази захоплення – це зростання толерантності до комп'ютера. Особи демонструють, що для досягнення бажаного рівня задоволення вони потребують витратити все більше часу перед екраном. Це свідчить про те, що їхня залежність посилюється, і вони стають менш чутливими до часу, який витрачають на комп'ютерну діяльність.

Отже, на стадії захоплення основними характеристиками є збільшення часу, проведеного за комп'ютером, часткова втрата часу, отримання емоційного задоволення за комп'ютером, витрачання більшої кількості грошей на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації.

Таким чином, діагностика комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку виявила, що загальна вибірка досліджуваних продемонструвала вираження фази захоплення, що характеризується збільшенням часу, проведеного за комп'ютером, емоційним задоволенням від використання комп'ютера, та фази ризику виникнення комп'ютерної залежності, що вимагає участі у реабілітаційних заходах. Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо превенції та подолання комп'ютерної залежності в ранньому дорослому віці за допомогою розробки практичних рекомендацій, що наведені у параграфі 3.4.

Згідно з метою нашого дослідження, яка полягала у виявленні особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку відповідно до рівня їх узалежнення від комп'ютера, за отриманими результатами ми сформували дві групи досліджуваних: користувачі на стадії захоплення та користувачі з ризиком розвитку комп'ютерної залежності. Далі наводимо результати дослідження, що розкривають особливості переживання часу у кожній з цих груп залежно від рівня їх комп'ютерної залежності.



### 3.2. Переживання особистістю часу: хронологічна логіка дослідження феномена

Інтерес психології до проблеми часу обумовлений тим, що всі об'єкти психологічного дослідження є динамічними утвореннями, які розвиваються у часі, а опосередковане ставлення до часу, який переживається, є утворенням, характерним лише людині.

В. Москаленко зауважує, що проблема сприймання людиною часу має тривалу історію, включає в себе різні наукові концепції та погляди філософів, соціологів, психологів, біологів тощо. Розкриваючи особливості сприймання людиною часу відповідно до різних систем відліку науковці оперують такими поняттями, як «біологічний час», «психологічний час», «соціальний час», «соціально-психологічний час» тощо. Вчена підкреслює, що через феноменологічну і екзистенціальну традиції в науку ввійшло поняття «темпоральність», що означає суб'єктивне ставлення людини до минулого, теперішнього, майбутнього й сприймання їх взаємозв'язку [32].

Н. Василець [11] в статті звернув увагу на те, що Ф. Василюк стверджує, що такі характеристики, як ставлення людини до часу, його суб'єктивне оцінювання й переживання, сприяють формуванню життєвого світу кожної людини, що, в свою чергу, визначає критерії її психологічного віку.

Згідно із поглядами А. Цибульського, сприйняття часу пов'язує людську свідомість у цілісну картину, розпочинаючи з ультракоротких інтервалів і завершуючи представленням загального часу. Саме сприйняття часу дає можливість кожній людині відчувати історичне минуле, розпочинаючи з сім'ї, роду і закінчуючи всім людським видом; оцінити ефективність власного життя в даний момент; спланувати майбутні цілі, які сприятимуть спрямуванню її діяльності на розвиток сім'ї та всього людства [56].

С. Бабатіна узагальнює, що науковці відмічають, що час у людини представлений і досліджується на трьох рівнях:

- ✓ психофізіологічний (процесуально-динамічні особливості психіки, характерні ознаки сприйняття часу),
- ✓ психологічний (специфіка усвідомленого переживання часу),
- ✓ особистісний (ціннісне ставлення до часу як складової життєвого шляху і особистісної організації часу).

Вищезазначені рівні у структурі особистості пов'язані між собою, але можуть досліджуватися окремо відповідно до поставленої мети і завдань [5].

Л. Паламарчук на основі аналізу наукових джерел виокремлює наступні підходи вчених до операціоналізації поняття «психологічний час»: форма переживання часу людиною, яка представляє дану культуру і породжена нею; відображення в людській психіці часових відношень між подіями життєвого шляху; переживання, очікування, мрії, спогади, передчуття, надії; одна із координат життєвого світу особистості, час життєвого світу особистості тощо. Науковець зауважує, що наслідком актуалізації у людській свідомості психологічного часу є поява першого часового новоутворення, а саме «почуття дорослості», відчуття психологічного часу як особистісного надбання. Дане новоутворення виникає шляхом конструювання, ієрархізації життєвих моментів, значущих подій та зв'язків між ними у відносно гармонійну цілісність. Внаслідок цього відбувається часова регуляція людиною своєї поведінки і діяльності, формується ціннісне ставлення до часу життя [35].

В. Панок, Г. Рудь [36] зауважують, що «подвійною концепцією психологічного часу» називається загальнотеоретичний підхід до вивчення механізмів сприймання й усвідомлення особистістю часу, який прийнятий у більшості психологічних досліджень. Згідно із даним підходом, відображення людиною швидкості, тривалості, насиченості часу залежить від кількості та інтенсивності подій, які відбуваються в зовнішньому природному і соціальному середовищі та у внутрішньому світі людини, у її діях і вчинках.

Особливості психологічного часу, як вважає О. Поліщук [39], є об'єктивними критеріями здатності людини узгоджувати з вимогами середовища власну часову організацію і, як наслідок, здатності у стресових ситуаціях приймати ефективні рішення.

Г. Абаніна, Я. Шевчук звернули увагу на виявлення особливостей структурування часу людьми в умовах карантинної ситуації COVID-19. Вченими було виявлено, що затяжну нудьгу та пасивність з часом люди почали сприймати як свою психологічну норму, більшість людей проведення часу перенесли у віртуальну реальність, що обумовило формування унікального хронотопу віртуальності, відчуття «миттєвості» буття, більш поверхневе сприйняття світу. Наголошено, що просторово-часова невизначеність може детермінувати нерозвинутість практичного ставлення до часу, невміння ефективно використовувати час, порушення узгодженості між часовими модусами (минуле, теперішнє і майбутнє), невизначеність та вкорочення часової перспективи [1].

О. Клименко наголошує, що особи з інвалідністю наступним чином сприймають події минулого: 1) часто зазначають події, які не стосуються їхнього життя безпосередньо (народження похресниці, весілля брата тощо); 2) дуже рідко називають подію, яка призвела до травми; часто вказують події минулого вже після травми. Крім того, слід зазначити, що особи із інвалідністю у подіях майбутнього часто зазначають потреби (хотіла би, треба та ін.), а не очікувані та плановані події [20].

Ю. Михальчук пише, що присутність дитини-інваліда впливає на збільшення тривоги та фрустрації членів сім'ї, що, в свою чергу, обумовлює їх тимчасову дезінтеграцію, руйнує звичайний хід запланованого майбутнього. Часто у мами, яка виховує дитину із особливими потребами, актуалізуються страхи, спостерігається негативна оцінка майбутнього, яке сприймається як таке, що вимагатиме постійного подолання труднощів [31].

К. Поворозник експериментально встановив, що особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді проявляються у балансі трьох

часових модусів у взаємозв'язку з екзистенційними механізмами її розвитку. Науковцем виявлено, що студентам, які характеризуються збалансованою часовою перспективою (поглиблена, подовжена, насичена, структурована, має ознаки диференційованості й реалістичності), притаманна здатність до її осмислення та встановлення взаємозв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім. Дані молоді люди цінують власний життєвий шлях у часовій перспективі, відносяться до часу суб'єктно, мають флективний часовий центр і гнучкі часові орієнтації, а також мають інтегроване минуле та збалансовані високі орієнтації на теперішнє і майбутнє. Студентам із розбалансованою часовою перспективою притаманні наступні особливості: часовій перспективі не вистачає ціннісно-сислової насиченості, структурованості, цілісності, подовженості, глибини; сприймання часу як механічного, нав'язаного ззовні; часовий центр зміщений на певний часовий модус, що детермінує пригнічення смислової інтенціональності, порушення здатності визначати реалістичну перспективу майбутнього, реагувати на актуальні виклики теперішнього й переживати його цінність [38].

О. Льошенко, В. Кондратьєва, Т. Кириленко на основі отриманих емпіричних даних прийшли до висновку, що часовій перспективі досліджуваних молодих людей притаманні незбалансованість часових модусів, а саме домінує орієнтація на позитивне минуле та гедоністичне теперішнє; фрагментарне сприймання себе у часі; недостатньо сформована система ставлень до власного «Я»; смислова й ціннісна ненасиченість часу (молоді люди недостатньо усвідомлюють свої цілі, прагнення та наміри). Також виявлено, що у досліджуваних молодих людей домінують орієнтація на задоволення, які швидко змінюють один одного, сприймання часу механістично, як ззовні нав'язаного; нерозвинута цілісність сприйняття себе в часі, недиференційованість майбутнього й розмита реалістичність [29].

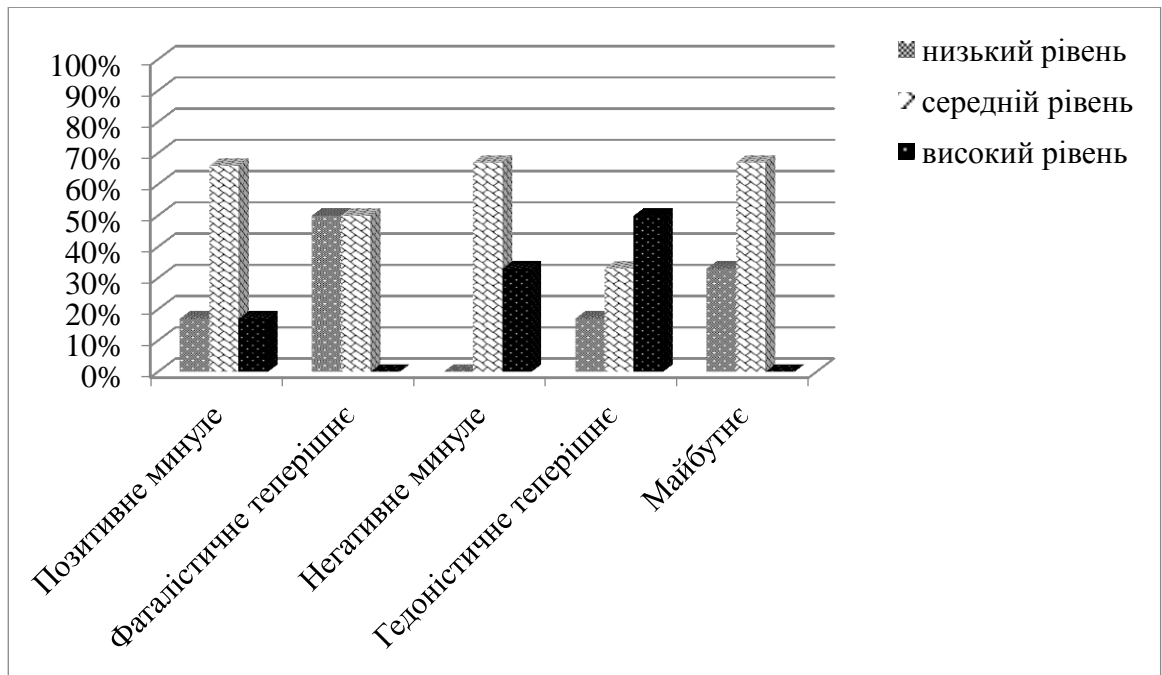
Можемо узагальнити, що проблема сприймання та організації людиною часу була й залишається актуальною проблемою, яка має відношення до фундаментальних основ відображально-поведінкової її взаємодії з

об'єктивною реальністю. Саме сприймання часу є відображенням тривалості, послідовності, швидкості перебігу подій, що допомагає людині фіксувати зміни в оточуючому світі.

### **3.3. Особливості переживання часу досліджуваними дорослими відповідно до рівня їх комп'ютерної залежності**

Дослідження переживання часу особами раннього дорослого віку має важливе практичне і теоретичне значення, особливо в контексті розуміння впливу комп'ютерної залежності на їхнє сприйняття та ставлення до часу. У цьому контексті опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI) в україномовній адаптації О. Сенік може стати інструментом для вивчення та аналізу особливостей сприйняття часу у ранньому дорослому віці з урахуванням їхнього рівня комп'ютерної залежності (див. розділ II). Розглядаючи якісні та кількісні аспекти сприйняття часу за допомогою цієї методики, ми можемо визначити, як впливає комп'ютерна залежність на індивідуальне ставлення до часу та в якому обсязі різні групи дорослих відчують його. Результати діагностики особливостей часової перспективи досліджуваних з різним рівнем комп'ютерної залежності представлені на рисунках 3.2.-3.3.

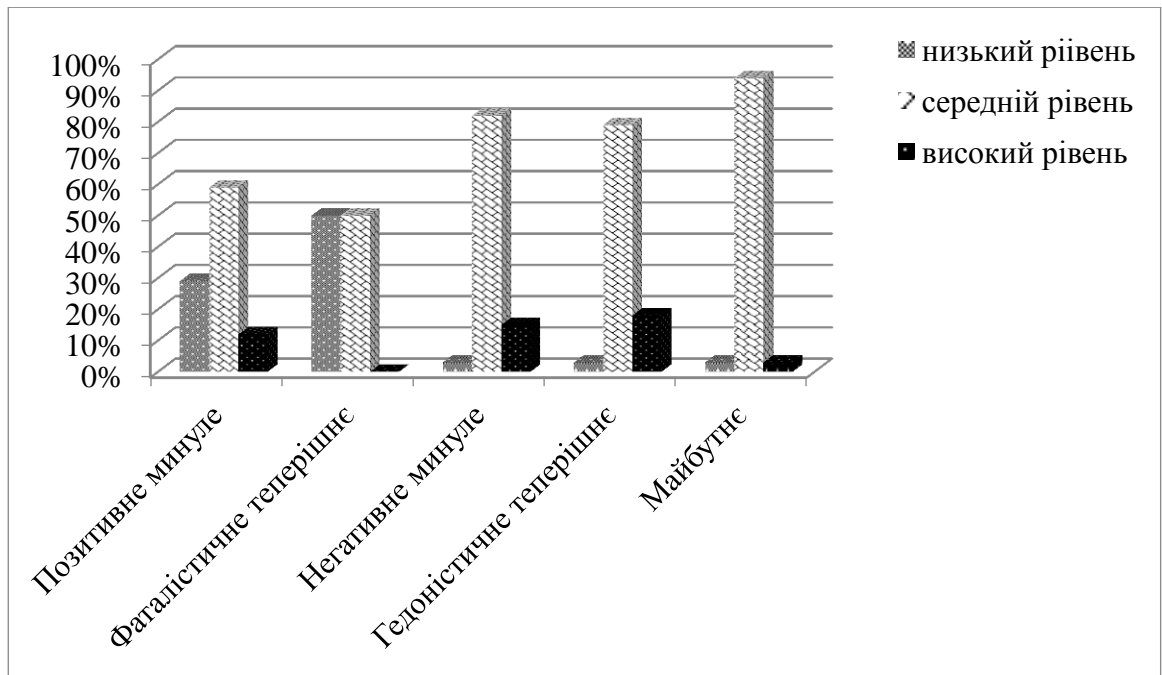
За отриманих результатів на рис. 3.2. ми бачимо у досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю середній рівень вираженості параметру «Позитивне минуле» у 66%, високий та низький рівні мають по 17% відповідно; по 50% респондентів демонструють середній та низький рівні вираженості параметру «Фаталістичне теперішнє»; середній рівень вираженості параметру «Негативне минуле» був виявлений у 67%, високий – у 33% респондентів; високий рівень представленості параметру «Гедоністичне теперішнє» можна відмітити у 50%, середній – у 33%, низький – у 17% досліджуваних; середній рівень вираженості параметру «Майбутнє» представлений у 67%, низький – у 33% опитуваних.



**Рис. 3.2. Вираженість параметрів часової перспективи осіб раннього дорослого віку у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю (у %)**

А тепер порівняємо вищезазначені результати досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю з результатами досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності (див. рис. 3.3.)

Як бачимо, у досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності середній рівень вираженості параметру «Позитивне минуле» можна відмітити у 59%, низький – у 29%, високий – 12% досліджуваних; по 50% респондентів демонструють середній та низький рівні вираженості параметру «Фаталістичне теперішнє»; середній рівень вираженості параметру «Негативне минуле» був виявлений у 82%, високий – у 15%, низький – у 3% респондентів; середній рівень представленості параметру «Гедоністичне теперішнє» можна відмітити у 79%, високий – у 18%, низький – у 3% досліджуваних; середній рівень вираженості параметру «Майбутнє» представлений у 94%, середній та низький проявили по 3% опитуваних відповідно.



**Рис. 3.3. Вираженість параметрів часової перспективи осіб раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності (у %)**

Слід зауважити, що дорослі з високими показниками за параметром «Позитивне минуле» відзначаються здоровим ставленням до життя та позитивним переосмисленням свого минулого. Вони мають тепле й сентиментальне ставлення до свого досвіду і виявляють схильність до духовності та внутрішнього розвитку, при цьому уникають ризикованої поведінки і шкідливих звичок. За Зімбардо, позитивна орієнтація на минуле може надавати відчуття безпеки та сприяти збереженню сімейних традицій, але водночас може обмежувати можливості встановлення нових знайомств і переживання нових вражень.

Досліджувані з високими значеннями за параметром «Фаталістичне теперішнє» переконані, що майбутнє є передбачуваним і поза їхньою контрольною зоною, тому вони відносяться до сьогодення з покірністю, вважаючи, що їхнє життя залежить від «капризів» несприятливої фортуни. Вони проявляють слабкість щодо власної здатності та віри в себе.

Особи з високими показниками за параметром «Негативне минуле» виявляють схильність до переосмислення свого минулого з фокусом на подіях, що викликали біль, сум та розчарування. Історії з минулого

провокують у них посиленій негативний емоційний відгук, включно з роздратуванням, тривогою, апатією. Їхні песимістичні роздуми про минуле пов'язані з низькою самооцінкою та низьким рівнем оцінки власного щастя. Вони сприймають свої міжособистісні відносини як обмежені й незадовільні та схильні сприймати своє життя як обмежене у плані задоволення.

Високий рівень за параметром «Гедоністичне теперішнє» вказує на обмежений рівень самоконтролю та відсутність вольових зусиль. Індивіди, переважно, орієнтовані на отримання негайного задоволення, вони шукають задоволення та насолоду у моменті, з меншим акцентом на майбутні наслідки та відсутністю готовності відмовитися від негайного задоволення задля майбутньої користі. З урахуванням віку досліджуваних (період ранньої дорослості) бажання жити щасливим та комфортним життям, не занурюючись у негативні думки і переживання, є цілком природним.

Респонденти з високими балами за параметром «Майбутнє» відрізняються своєю здатністю ставити життєві цілі та активно працювати над їх досягненням. Вони володіють такими якостями, як амбітність, організованість, добросовісність. Ці особи приділяють велику увагу плануванню та систематизації власної діяльності, цінують продуктивність своєї праці і часто відчують дефіцит часу через бажання використовувати його якомога ефективніше. Така підвищена продуктивність часто провокує виникнення у них психологічного стресу й напруги, особливо, коли їм важко знайти час для відпочинку.

Необхідно відмітити, що обидві досліджувані групи виявляють схожі патерни в сприйнятті часу. Відсутність значних відмінностей у результатах досліджуваних раннього дорослого віку може бути пояснена тим, що в питаннях сприйняття часу та його параметрах суб'єктивні відповіді в обох групах можуть бути схожими через загальну популярність комп'ютерної діяльності серед молодого покоління. Особи обох груп можуть бути схильні до використання комп'ютера для різних цілей, що впливатиме на їхнє сприйняття часу та розподіл уваги між різними аспектами життя. Також



обидві групи можуть переживати схожі фактори впливу на сприйняття часу, такі як розподіл часу для виконання обов'язків та задач, які можуть бути пов'язані з використанням комп'ютера.

Спільним для обох груп досліджуваних виявився однаковий частотний розподіл між середнім та низьким рівнями фаталістичного сприйняття сьогодення. Це вказує на те, що опитувані схильні дивитися на сьогодення з подібною обережністю чи скептицизмом, що може впливати на їхню поведінку та ставлення до поточних справ і подій.

Проте, аналіз отриманих емпіричних даних дозволив констатувати також певні відмінності за параметрами часової перспективи у двох групах досліджуваних. Досліджувані у фазі захоплення відрізняються високим рівнем гедоністичного підходу до сьогодення, тобто є більш схильними до використання часу для отримання миттєвого задоволення замість довгострокового планування, що може впливати на їхній вибір та пріоритети у житті. Також виявлено, що їхнє негативне й позитивне сприйняття минулого є середніми. У даному випадку особи раннього дорослого віку несильно ображаються на минулі негативні події, але також не надто сильно підсилюють позитивні спогади про них у своєму мисленні чи емоціях, що може відобразитися на їхній поведінці як більш збалансований підхід до минулого.

Група досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності відрізняється відносно середнім рівнем вираженості всіх параметрів часової перспективи. Іншими словами, у цій групі досліджуваних немає яскравих відмінностей або дуже виражених патернів у способі сприйняття часу. Ця група виявляє сталий психологічний баланс індивідуального ставлення до часу, несхильна до виражених екстремальних уявлень про минуле, теперішнє чи майбутнє.

Також для дослідження особливостей часової спрямованості осіб раннього дорослого віку було застосовано методика «Часові децентрації» Є. Головахи та О. Кроника (див. розділ II). Методика дозволяє досліджувати

специфічний аспект, а саме сприйняття та переживання часу, що може бути особливо важливим для осіб раннього дорослого віку. Також вона дозволить здійснити глибокий аналіз і зрозуміти, як комп'ютерна залежність впливає на спосіб сприйняття та оцінки часу у цільових підгрупах, що сприятиме розробці ефективних заходів для запобігання й подолання цього явища. У результаті дослідження часової спрямованості осіб раннього дорослого віку ми отримали наступні результати (див. рис. 3.4.-3.5).



**Рис. 3.4. Середні значення показників часових орієнтацій у вибірці осіб раннього дорослого віку у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю**

Аналіз середніх значень часової спрямованості підгрупи у фазі захоплення дозволяє говорити про те, що в даній вибірці респонденти переважно орієнтовані на минуле та сьогоднішнє.

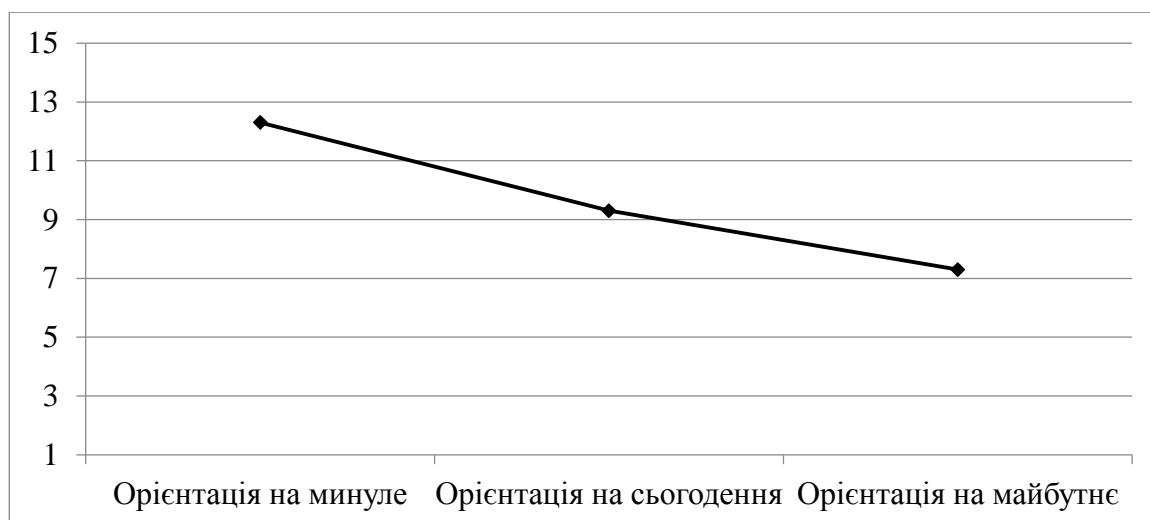
Як ми бачимо з отриманих результатів, більшість досліджуваних оцінили орієнтацію на минуле як пріоритетну (12,3 бали). Тобто, для них властиво інтегрувати самоорганізацію з організацією життя на основі минулого пережитого життєвого досвіду. Основною рисою цієї спрямованості є активна рефлексія про минуле, яке розглядається як джерело важливих життєвих уроків та досвіду. Особи раннього дорослого віку часто прагнуть ретроспекції і самоаналізу свого минулого життя. Ця спрямованість

може виявлятися в схильності згадувати минулі події, навіть дрібниці, і звертатися до них з позитивною чи негативною оцінкою.

Також значна частка респондентів оцінює орієнтацію на сьогодні як властиву для їхнього способу життя (9,3 бали). Для осіб, які мають часову направленість на теперішнє, характерне сприйняття життя як потоку явищ. Осмислення часового контексту життя та інтеграція самоорганізації з організацією життя відбувається на основі теперішнього при наскрізному баченні минулого і майбутнього. Досліджувані приділяють підвищену увагу до поточних подій, мають відчуття присутності та активної діяльності в даному моменті. Вони надають велике значення насолодам і враженням, які можуть оточувати їх у повсякденному житті; є більш схильними до ризику, що може відобразитися в їхньому ставленні до різних аспектів життя, включаючи вибір професії, відпочинок, інтимні стосунки та споживчу діяльність.

Найменше оцінюють досліджувані спрямованість на майбутнє (7,2 бали). Децентрації на майбутнє співвідносяться з випереджаючим відображенням. Передбачення, передчуття, прогнози та інші характеристики інтуїтивного характеру дозволяють створити образ майбутнього. Орієнтація осіб на майбутнє може бути виражена через постійне планування, постановку амбітних завдань та бажання досягти успіху в різних аспектах життя. Це може включати плани щодо кар'єри, особистого розвитку, формування сімейних відносин і багато інших сфер. Також орієнтація на майбутнє сприяє адаптації за рахунок передбачення подій. Майбутнє представляє для них основну цінність, є цікавим, корисним, значущим.

У результаті аналізу середніх значень часової спрямованості підгрупи у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності на рисунку 3.5. спостерігаємо, що дані респонденти також орієнтовані переважно на минуле та сьогодні.



**Рис. 3.5. Середні значення показників часових орієнтацій у вибірці осіб раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності**

На першому місці за вибором досліджуваних було визначено орієнтацію на минуле (12,3 бали). Для даних осіб раннього дорослого віку характерною є здатність до саморефлексії, оцінки власних досягнень і помилок у минулому. Особи з цією орієнтацією можуть використовувати свій минулий досвід як джерело мотивації та самовдосконалення. Однак, орієнтація на минуле також може вести до певних викликів. Вони можуть стикатися з ностальгією, нездатністю зосередитися на ситуації «тут і тепер», або надмірним зануренням у власні минулі досягнення та невдачі. Такий підхід впливає на їхні відносини, психологічний вибір життєвих цілей. Загалом, орієнтація на минуле є складним аспектом психічного розвитку осіб раннього дорослого віку, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки, і вимагає глибокого аналізу.

Орієнтація на теперішнє займає друге місце (9,3 бали). Особи з даною орієнтацією надають перевагу тому, що відбувається зараз, враховують справжні інтереси та почуття, зазвичай орієнтуються по контексту. Орієнтація на сьогодні у ранньому дорослому віці характеризується активністю, відкритістю до нових вражень, схильністю до спонтанних рішень та широким кругозором. Особи з такою орієнтацією можуть відчувати себе

більш вільно та незалежно від соціальних норм й очікувань, більше фокусуватися на насолоді в межах «тут і тепер». Такий підхід може впливати на їхні вибори та рішення в різних аспектах життя і вимагати балансу між насолодою моменту й важливістю довгострокових цілей і планів.

Найменше респондентів обирають орієнтацію на майбутнє як основну (7,3 бали). Особам, у яких виражена децентрація у майбутнє, характерна важливість майбутніх очікувань, всі теперішні та минулі ситуації, досягнення оцінюються з точки зору можливостей, що відкриваються. У даній підгрупі саме образ майбутнього задає сенсожиттєву визначеність буття та спрямованість життя людини. Ці люди орієнтовані на дії. Вчені також вказують на те, що в ранньому дорослому віці спрямованість на майбутнє може супроводжуватися певним ступенем стресу та тривоги, оскільки особи намагаються досягти своїх цілей і страхуються від невизначеності. Ця орієнтація також впливає на їхні вибори та прийняття рішень, орієнтуючись на майбутнє благополуччя.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що за особливостями часової спрямованості двох груп не було виявлено відмінностей: досліджувані у фазі захоплення комп'ютером та досліджувані у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності демонструють однакову орієнтацію на минуле і сьогодення. Орієнтація осіб раннього дорослого віку на минуле та сьогодення, як виявляє методика, може бути обумовлена психологічними особливостями цього періоду життя. Ранній дорослий вік часто супроводжується формуванням ідентичності, самоусвідомленням і встановленням особистих цілей. Особи цього віку активно роздумують над своїм минулим, як важливим етапом у побудові майбутнього. Окрім того, звернення до минулого може стати засобом саморефлексії і розвитку. Така спільна орієнтація допомагає досліджуваним дорослим визначити свої цілі та перспективи в сьогоденні, враховуючи досвід минулих років.

Відсутність відмінностей у сприйнятті часу між досліджуваними, які перебувають у фазі захоплення, і тими, які ризикують розвитком

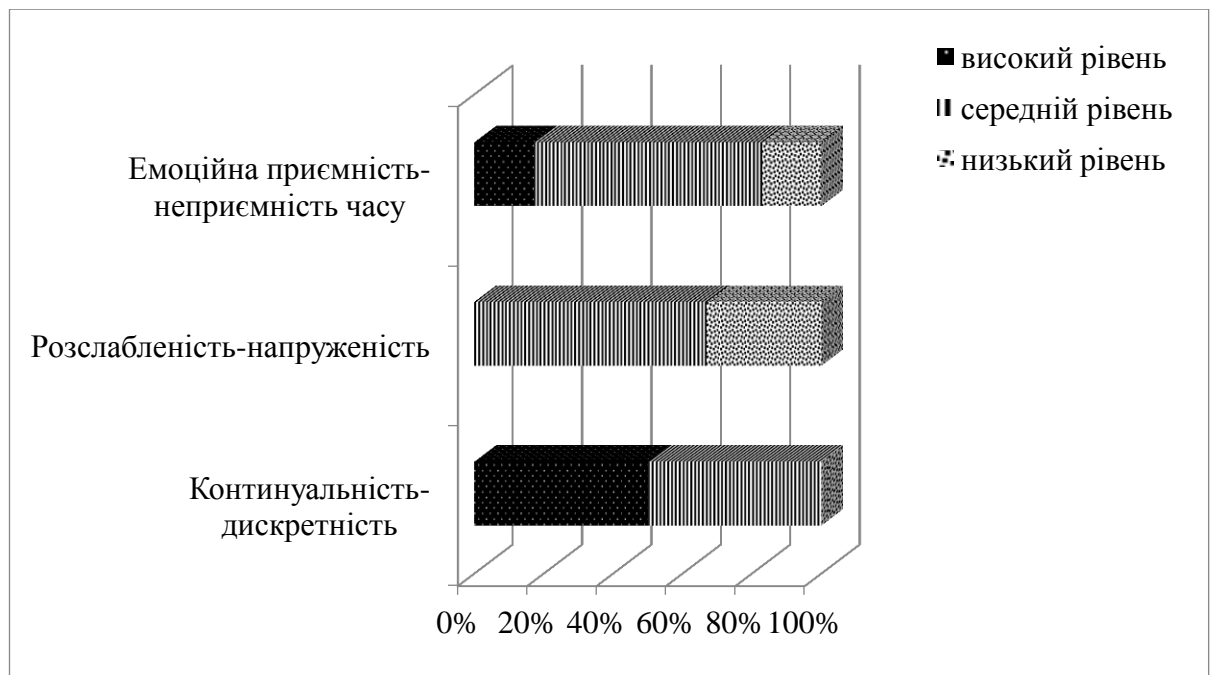
комп'ютерної залежності, можна пояснити кількома можливими факторами. По-перше, на ранніх стадіях взаємодії з комп'ютером, коли ще відсутні серйозні ознаки залежності, обидві групи можуть сприймати час як ресурс, який слугує їхнім поточним потребам та задоволенню. По-друге, під час фази захоплення комп'ютерною діяльністю, фокус може бути спрямований на нові можливості та враження, а не на внутрішню перспективу часу.

Крім того, кількісні результати можуть не відображати можливі якісні відмінності у сприйнятті часу. Імовірно, обидві групи сприймають час подібним часом, але мають різну структуру часу або пріоритети, які стають суттєвими на більш пізніх етапах розвитку комп'ютерної залежності. Враховуючи складність психологічних процесів, важливо глибше досліджувати ці питання. Тому у межах нашого дослідження ми додатково застосовували якісні методи для отримання глибшого розуміння сприйняття часу в контексті комп'ютерної залежності.

Завершуючи емпіричне дослідження особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку, нами було використано ще одну методичку «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кроник) (див. розділ II). Опитувальник дозволяє оцінити специфічні особливості переживання часу, які можуть бути пов'язані з комп'ютерною залежністю та використанням комп'ютера; допомагає зрозуміти, як індивіди сприймають та оцінюють свій час і як це впливає на їхню поведінку, виокремити певні психологічні особливості осіб раннього дорослого віку, які стосуються сприйняття і керування своїм часом, а також їхньої схильності до комп'ютерної залежності. Результати досліджуваних за даною методикою можна побачити на графічно поданому рисунку 3.6.

На основі результатів за показником «Континуальність часу (дискретність)» можна стверджувати, що високий та середній рівні рівнозначно розподілились між респондентами даної підгрупи, тобто по 50% відповідно. Такі особи більше схильні до бачення взаємозв'язку між минулим, сьогоденням та майбутнім. Їхнє переживання часу більше

орієнтоване на інтегрований життєвий процес. Вони виявляють більшу схильність до довгострокового планування та розглядають життя як послідовність подій і етапів, де кожен момент має значення в контексті більшої картини. Високий та середній рівні континуальності часу в осіб раннього дорослого віку можуть виявитися у їхній здатності ефективніше управляти своїм часом та ресурсами, оскільки вони більше усвідомлюють, як кожне їхнє рішення впливає на подальший розвиток подій.



**Рис. 3.6. Співвідношення показників переживання часу осіб раннього дорослого віку у фазі захоплення (у %)**

Показник «Розслабленість часу (напруженість)» показує виражений середній рівень у 67% досліджуваних та низький – у 33%. Середній рівень вказує на те, що досліджувані у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю відчують певний баланс у сприйнятті часу. Вони не схильні до екстремального напруження або надмірної розслабленості щодо часу. Зазвичай такі особи можуть добре управляти своїм часом і не відчують серйозної тривоги або надмірного стресу, пов'язаного з поняттям часу.

Низький рівень може мати кілька конкретних виявів та особливостей:

- особи з низьким рівнем часто відзначають постійний тиск і нагальність завдань, відчують, що час протікає надто швидко;

- такі особи можуть не виокремлювати достатньо часу на роздуми та рефлексію;

- люди з низьким рівнем часто відчують тиск з боку соціального та професійного середовища.

Згідно з даними за показником «Емоційна приємність часу (неприємність)» виявлено, що більшість досліджуваних демонструє середній рівень (66%), по 17% респондентів виявили високий та низький рівні розвитку даного показника. Люди з середнім рівнем можуть відчувати баланс між приємними та неприємними переживаннями у часовій перспективі. З одного боку, вони можуть докладати зусиль для того, щоб максимально насолоджуватися приємними моментами у житті, будучи в змозі цінувати позитивні емоції та почуття у різних життєвих ситуаціях. Вони можуть переживати більшу дисфорію під час неприємних подій, але швидше прагнуть їх подолати та шукати способи покращення ситуації. З іншого боку, цей рівень свідчить про те, що особи раннього дорослого віку мають розуміння, що в житті не можуть бути тільки приємні моменти, і приймають неприємні події як невід'ємну частину свого життя.

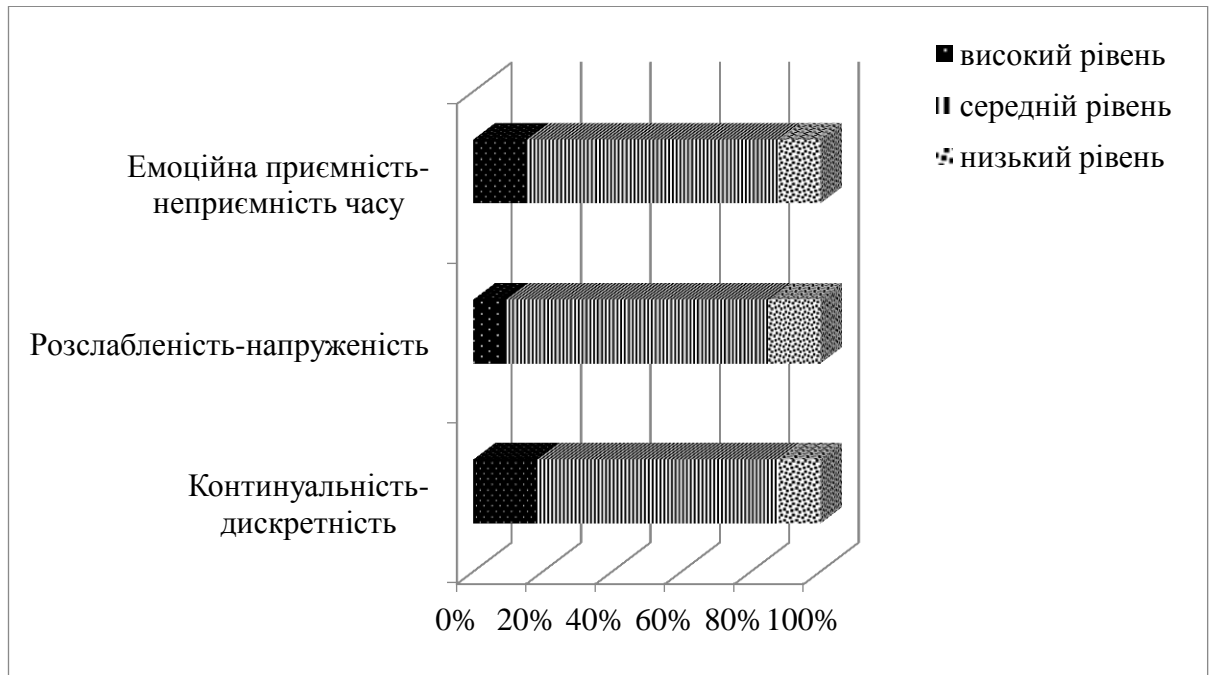
Слід зауважити, що особи раннього дорослого віку з високим рівнем емоційної приємності-неприємності часу можуть відзначатися тим, що вони схильні бачити час як джерело позитивних або негативних емоцій. Вони можуть відчувати радість та задоволення, коли час пройшов в їхньому розумінні «приємно». В свою чергу, особи з низьким рівнем демонструють обмежену емоційну реакцію на події, пов'язані з часом, такі як важливі події чи терміни. Вони можуть відчувати меншу емоційну напругу, навіть у ситуаціях, коли час стає важливим фактором.

На основі вищезазначеного можемо констатувати, що у фазі захоплення комп'ютером у досліджуваних осіб виявлено, що більшість з них мають середні рівні розслабленості часу та емоційної приємності часу, а також високий рівень континуальності часу. Ці результати вказують на те, що під



час цієї фази особи можуть відчувати певну стабільність і позитивні емоції в контексті ставлення до часу.

Перейдемо до опису результатів досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності. Дані у відсотковому співвідношенні подано на рис. 3.7.



**Рис. 3.7. Співвідношення показників переживання часу в осіб раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності (у %)**

Перш за все, варто відзначити помітні відмінності у картині вираження показників переживання часу в осіб раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності, на відміну від попередньої підгрупи. Більшість досліджуваних мають середній рівень вираження всіх основних показників переживання часу. Імовірно, що ці відмінності можуть відображати зміну в сприйнятті та переживанні часу на різних етапах розвитку комп'ютерної залежності, де захоплення комп'ютером характеризується більш емоційним й позитивним ставленням до часу, а фаза ризику вже може призвести до менш приємних емоцій та стресу, пов'язаного з часом.

Показник «Континуальність часу (дискретність)» демонструє наступні результати: 70% респондентів властивий середній рівень, 18% – високий рівень та 12% – низький рівень. Коли більшість респондентів виявили середній рівень показника, то це означає, що ними час сприймається як послідовний та безперервний, але не виключено, що вони можуть відчувати деяку дискретність у часі. Сприйняття часу особами з високим рівнем схильне більше до вектора неперервності. Вони, ймовірно, бачать час як безперервний потік і дискретність відчуття часу в них слабо виражена. З іншого боку, респонденти з низьким рівнем сприймають час, поділений на окремі частини, які не пов'язані одна з одною в неперервний потік.

Для 76% дорослих характерний середній рівень розвитку показника «Розслабленість часу (напруженість)», що характеризується адаптивним ставленням до часу та здатністю знаходити гармонію між рутинними справами і відпочинком. Він може показати, що особи з цим рівнем відчують комфорт у своєму ставленні до часу і виявляють здатність керувати ним, не перевантажуючись або не розслабляючись занадто багато. Індивіди є досить гнучкими в плануванні свого розкладу, але в той же час здатні наділяти належною увагою важливі завдання та дедлайни. Вони можуть дотримуватися приблизної структури у власному розпорядку дня, але при цьому залишають місце для несподіваних подій і можливостей.

Низький рівень, який виявлено у 15% респондентів, свідчить про потребу в розвиненні навичок управління часом, стресостійкості та здатності до рефлексії, щоб покращити якість життя і психологічний стан цих осіб. Тільки 9% дорослих демонструють високий рівень даного показника, які мають глибше та цілісніше сприйняття часу, що може мати важливий вплив на їхнє планування, рішення й життєву стратегію.

Показник «Емоційна приємність часу (неприємність)» показує однастайність більшості (73%) у тому, що ці особи демонструють середній рівень. Вони можуть бути реалістичними і збалансованими в своєму сприйнятті часу, враховуючи як радощі, так і труднощі, які включені в

життєвий шлях. Такий підхід може допомагати їм зберігати емоційну стійкість і адаптуватися до різних обставин.

15% респондентів мають високий рівень, при якому індивіди сприймають час як емоційно насичений і відчують значну емоційну компоненту в процесі сприйняття часових інтервалів. 12% досліджуваних мають низькі значення емоційної приємності часу, тобто тенденцію до більшої невпевненості в плануванні, недостатню мотивацію для виконання термінів та обмежену емоційну мотивацію в контексті керування часом. Ці особливості впливають на їхню здатність до ефективного управління часом та виконання завдань у визначений термін.

Як бачимо, детальний аналіз ступеню вираженості властивостей переживання часу дозволив установити, що для досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю характерні переживання більш високої континуальності часу, ніж у досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності. Вони здатні бачити інтегрований потік часу, відчують зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, що може сприяти більш обдуманому та довгостроковому плануванню. Для досліджуваних цієї групи також характерні переживання часу як більш висконапруженого з вираженою позитивною емоційною тенденцією.

Особи раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності характеризуються меншою континуальністю часу порівняно з підгрупою, яка перебуває у фазі захоплення комп'ютером. У цій підгрупі спостерігається більше дискретності в сприйнятті часу, вони можуть відчувати, що час є розділеним на окремі фрагменти, які не пов'язані між собою в єдиний потік. Їхнє сприйняття часу може бути менш плавним і менш спрямованим на зв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім. Для цих осіб сприйняття часу також є менш напруженим і більше схильним до негативних емоцій. Вони відчують меншу вираженість позитивної емоційної тенденції у власному сприйнятті часу.

Таким чином, за кількісними результатами емпіричного дослідження можна зазначити, що рівень комп'ютерної залежності у ранньому дорослому віці можна визнати фактором, що здійснює безпосередній вплив на специфіку переживання часу.

З метою виявлення зв'язків між досліджуваними показниками переживання часу та рівнем комп'ютерної залежності у досліджуваних з різним рівнем комп'ютерної залежності було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Матриця значень кореляційного аналізу представлена на рисунках 3.8.-3.9. Кореляційний аналіз дозволив зафіксувати статистично значущі взаємозв'язки між особливостями переживання часу досліджуваними у фазі захоплення комп'ютером всередині психодіагностичних методик.

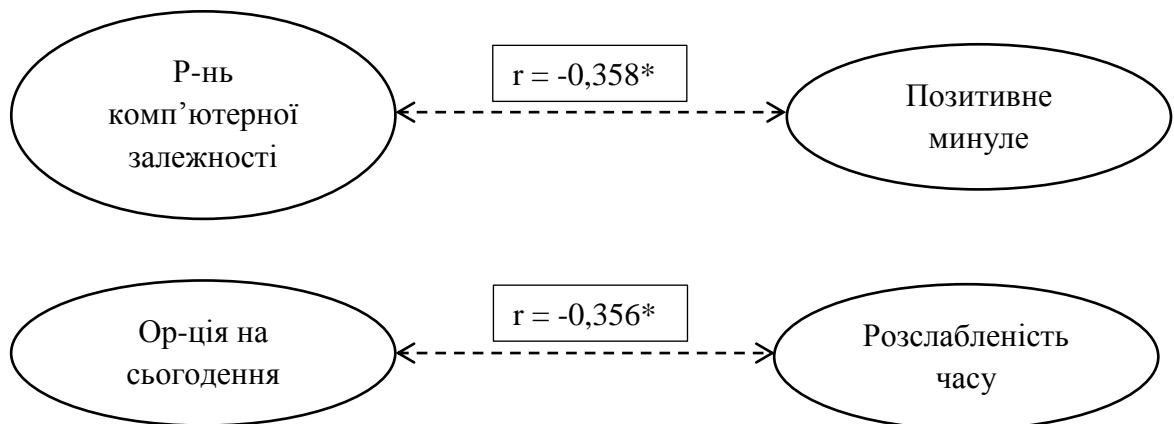
При аналізі особливостей часової перспективи за методикою «Опитувальник часової перспективи Зімбардо (ZTPI)» в україномовній адаптації О. Сенік було виявлено зв'язки параметрів часової перспективи: «Негативне минуле» та «Гедоністичне теперішнє» ( $r = 0,348, p \leq 0,05$ ) й «Фаталістичне теперішнє» ( $r = 0,438, p \leq 0,01$ ); «Позитивне минуле» та «Майбутнє» ( $r = 0,369, p \leq 0,05$ ).

За даними вивчення типу часової орієнтації за методикою «Часові децентрації» (Є. Головаха, О. Кроник) було виявлено кореляційні зв'язки орієнтації на майбутнє з орієнтацією на минуле ( $r = -0,414, p \leq 0,05$ ) та сьогодення ( $r = 0,497, p \leq 0,01$ ).

Результати кореляційного аналізу в межах тесту «Шкали переживання часу» (Є. Головаха, О. Кроник) виявили прямий кореляційний зв'язок між такими шкалами переживання часу, як «Континуальність часу» та «Емоційна розслабленість часу» ( $r = 0,343, p \leq 0,05$ ).

Нами з'ясовано, що в осіб у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю при встановленні статистично значущих зовнішніх кореляційних зв'язків існує залежність між параметрами, наведеними на рис. 3.8.

На рівні статистичної тенденції виявлено обернений взаємозв'язок між рівнем комп'ютерної залежності та параметром «Позитивне минуле» ( $r = -0,358$ ,  $p \leq 0,05$ ). Можна припустити, що з інтенсифікацією комп'ютерної залежності спостерігається зменшення сприйняття минулих подій як позитивних. Тобто, особи, які сильно залежать від комп'ютера, можуть менше цінувати позитивні аспекти свого минулого.



**Рис. 3.8. Кореляційна плеяда зв'язків між показниками переживання часу та рівнем комп'ютерної залежності у досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю**

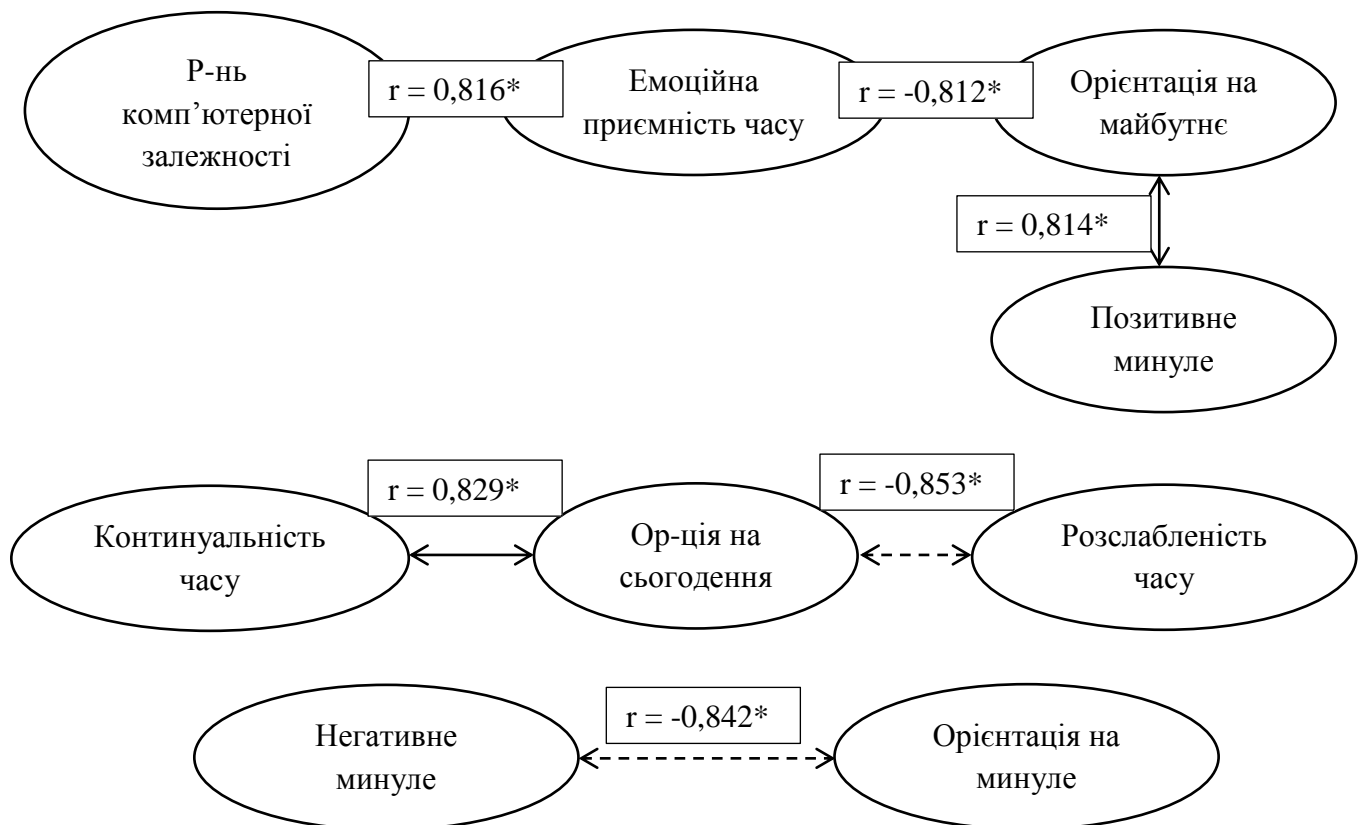
З кореляційної плеяди досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю також можна виокремити взаємозв'язок між орієнтацією на сьогоднішнє та параметром часової перспективи «Розслабленість часу» на рівні  $r = -0,356$ ,  $p \leq 0,05$ . Це свідчить про те, що особи, які активно захоплені комп'ютерною діяльністю та сильно орієнтовані на сьогоднішнє, можуть відчувати вищу напруженість часу і, можливо, більше себе як обтяженими часовими обмеженнями. Це може відобразитися на їхній поведінці більшою терміновістю або стресом, пов'язаним з обмеженим часом.

Також за результатами вивчення шкал переживання часу виявлено обернений кореляційний зв'язок між параметрами часової перспективи «Континуальність часу» та «Розслабленість часу» ( $r = -0,898$ ,  $p \leq 0,05$ ).

За результатами кореляційного аналізу діагностичних показників у групі досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності ми можемо

простежити кілька зовнішньометодичних кореляційних зв'язків, що демонструє кореляційна плеяда на рис. 3.9.

Звертаємо увагу на цікавий факт, за яким у досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності спостерігаємо встановлення більшої кількості зовнішньометодичних кореляційних зв'язків. Тобто, в групі осіб, які перебувають у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності, спостерігається більше зв'язків між їхнім сприйняттям часу та рівнем комп'ютерної діяльності, порівняно з особами у фазі захоплення комп'ютером. Це може вказувати на те, що у цій групі комп'ютер стає більш пов'язаним з їхнім способом сприймати та управляти часом. Можливо, ця особливість взаємозв'язку між сприйняттям часу та комп'ютерною діяльністю може свідчити про потенційну залежність від комп'ютера.



**Рис. 3.9. Кореляційна плеяда зв'язків між показниками переживання часу та рівнем комп'ютерної залежності у досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності**

Позитивна кореляція виявлена між рівнем комп'ютерної залежності та шкалою переживання часу «Емоційна приемність часу» ( $r = 0,816, p \leq 0,05$ ).

Даний взаємозв'язок вказує на те, що чим вищий рівень комп'ютерної залежності, тим більша емоційна приємність, яку особа відчуває в часових рамках. Особи у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності можуть шукати у комп'ютері спосіб отримати емоційне задоволення або відсунути негативні емоції, які пов'язані зі справжнім життям, за допомогою часу, проведеного онлайн.

Також була зафіксована обернена кореляція шкали переживання часу «Емоційна приємність часу» та орієнтації на майбутнє ( $r = -0,812$ ,  $p \leq 0,05$ ). Згідно з цим, особи з вищим рівнем емоційної приємності в сприйнятті часу, ймовірно, менше орієнтовані на майбутнє та можуть бути більше спрямовані на миттєві емоції і задоволення від використання комп'ютера. Це може впливати на поведінку цих осіб, зокрема на більшу схильність до проведення часу за комп'ютером для миттєвого задоволення без урахування наслідків у майбутньому.

Обернений кореляційний зв'язок був установлений між параметром часової перспективи «Негативне минуле» та орієнтацією на минуле з коефіцієнтом кореляції  $r = -0,842$  при  $p \leq 0,05$ . Даний результат вказує на те, що особи, які сприймають минуле як негативне, можуть мати активнішу орієнтацію на минуле, можливо, прагнучи змінити минулий негативний досвід. Ця орієнтація на минуле може вплинути на їхню поведінку, зокрема на рішення та дії, спрямовані на комп'ютерну діяльність. Припускаємо, досліджувані намагаються знайти у цьому втіху чи відволіктися від негативних аспектів минулого.

Параметр часової перспективи «Позитивне минуле» позитивно корелює з орієнтацією на майбутнє ( $r = 0,814$ ,  $p \leq 0,05$ ). Досліджувані можуть активно прагнути до позитивних подій і можливостей у майбутньому, але одночасно наділяють важливістю позитивні аспекти свого минулого. Це робить їх більш орієнтованими на досягнення майбутніх цілей та розвиток, але при цьому змушує їх пам'ятати і цінувати позитивні події й досягнення з минулого.

Орієнтація на сьогодні позитивно корелює з шкалою переживання часу «Континуальність часу» ( $r = 0,829, p \leq 0,05$ ). Виявлений взаємозв'язок свідчить про те, що ці особи, які акцентують увагу на сьогодні, схильні більше розглядати час як неперервний процес, а не дискретні періоди. Їм може бути складно планувати майбутнє або бачити його важливість, оскільки їхнє сприйняття часу акцентоване на сьогодні. Можна припустити, що такий взаємозв'язок пов'язаний з особливостями їхньої психологічної структури і підвищеним ступенем споживання інформації та розваг в онлайн-середовищі.

Шкала переживання часу «Розслабленість часу» негативно корелює з орієнтацією на сьогодні ( $r = -0,853, p \leq 0,05$ ), тобто чим вищий рівень розслабленості в сприйнятті часу, тим менше особа цікавиться теперішнім і більше орієнтується на майбутнє або минуле. Таким чином, цій групі досліджуваних властива схильність більше думати про майбутні події або минулий досвід, що може вплинути на їхню поведінку та рішення в сучасному контексті.

За результатами здійсненого кореляційного аналізу всередині кожної групи спостерігаємо помітну відмінність. Рівень комп'ютерної залежності визначає специфіку зв'язків у кожній із них.

Аналіз даних дозволив нам зробити такі висновки:

1) існують специфічні особливості встановлених кореляційних зв'язків при вивченні особливостей переживання часу особами раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Цікаво зазначити, що зі зростанням рівня комп'ютерної залежності кількість кореляційних зв'язків щоразу збільшувалась та зміцнювалась між факторами методик;

2) в осіб раннього дорослого віку у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю спостерігаємо кілька кореляційних взаємозв'язків між рівнем комп'ютерної залежності та параметром часової перспективи «Позитивне



минуле», орієнтацією на сьогодні та шкалою переживання часу «Розслабленість часу»;

3) в осіб раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності спостерігаємо кілька ліній кореляційних взаємозв'язків між шкалою переживання часу «Емоційна приємність часу» та рівнем комп'ютерної залежності й орієнтацією на майбутнє, параметром часової перспективи «Позитивне минуле» та орієнтацією на майбутнє, орієнтацією на сьогодні та шкалами переживання часу «Континуальність часу» й «Розслабленість часу», параметром часової перспективи «Негативне минуле» та орієнтацією на минуле.

Гіпотеза, яку ми висунули на початку дослідження, частково отримала підтвердження. Аналіз емпіричних даних показав, що в групах досліджуваних у фазі захоплення комп'ютером та ризику розвитку комп'ютерної залежності існують певні відмінності у сприйнятті часу, але ці відмінності не є суттєвими. Однак, важливо враховувати, що результати могли б бути більш виразними та інформативними, якщо ми також мали б дві додаткові групи для порівняння: одну з особами, в яких взагалі немає комп'ютерної залежності, та іншу з особами, які вже мають сформовану залежність від комп'ютера. Такий підхід дозволив би нам краще розуміти динаміку переживання часу в контексті комп'ютерної залежності та її взаємозв'язок з іншими аспектами психологічного стану досліджуваних.

### **3.4. Практичні рекомендації щодо превенції та подолання комп'ютерної залежності в ранньому дорослому віці**

З поширенням комп'ютерів і доступом до Інтернету, комп'ютерна залежність стала актуальною проблемою в ранньому дорослому віці. Ця проблема стосується не лише молоді, яка активно користується технологією, але й їхніх батьків та вчителів, які також можуть бути залучені в світ комп'ютерних адикцій. Розуміння природи цієї залежності та розробка

ефективних методів її превенції і подолання стають критично важливими завданнями. Проактивні заходи для боротьби з комп'ютерною залежністю та способи попередження її появи в ранньому дорослому віці можуть допомогти індивідам й суспільству загалом зберегти баланс між використанням технологій і здоровим способом життя.

Комп'ютерну залежність, як і іншу залежність, легше запобігти, ніж лікувати. Тому у питанні профілактики комп'ютерної залежності особливу увагу варто приділяти тим особам, у кого відхід від реальності ще не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати адиктивні патерни поведінки у суперечці з вимогами навколишнього середовища, хто потенційно може бути залучений в різні види адиктивної реалізації. Недостатня ефективність профілактичних і корекційних програм обумовлена тим, що родичі користувачів і самі користувачі комп'ютером не розцінюють ознаки, що характеризують ризик розвитку комп'ютерної залежності, як небезпечний стан і звертаються до фахівців тільки на етапі вже сформованої комп'ютерної залежності.

Підсумовуючи досвід західних країн щодо контролю за насильством у комп'ютерних іграх, ми можемо скласти приблизні заходи для запобігання розвитку комп'ютерної залежності. Перш за все, важливим є впровадження державного законодавства, яке передбачає обов'язкове ліцензування ігор, що містять жорстокість і насильство, та обмеження віку покупців цих ігор з урахуванням прав і свобод громадян. Також можливими є адміністративні заходи, які включають строгий контроль за віковою категорією гравців та часом, який вони проводять за комп'ютером. Додатково важливі медичні та психотерапевтичні заходи, які можуть бути необхідними для лікування комп'ютерної залежності. Налагодження програм соціального просвітництва є необхідним для попередження цього виду залежності, включаючи в навчальні програми складову профілактики комп'ютерної залежності та надання матеріалів для індивідуального і сімейного читання.

Комп'ютерна залежність може вплинути на життя людини так само, як і інші види залежностей, призводячи до десоціалізації та розриву соціальних зв'язків, обмеження здатності навчатися і працювати, а також мінімізації сімейних цінностей. Індивідуальна мотивація залежних осіб грати є ключовою для успішного лікування комп'ютерної залежності, оскільки без неї примусове втручання надто обмежене у своїх можливостях.

Згідно з вищезазначеним, краще рішення для лікування комп'ютерної залежності – це превенція. Тому ми рекомендуємо слідувати певним правилам, що перешкоджає розвитку комп'ютерної залежності:

1. Саморегуляція часу. Важливо встановити обмеження для часу, який Ви проводите перед комп'ютером. Розробіть графік, що включає час для роботи, навчання, спорту та відпочинку, і дотримуйтеся його.

2. Розвиток альтернативних інтересів. Спробуйте знайти нові захоплення та інтереси, що можуть конкурувати з комп'ютерною діяльністю. Це може включати в себе заняття спортом, музикою, малюванням, читанням або інші хобі.

3. Соціальна активність. Спілкуйтеся з реальними людьми. Проводьте більше часу з друзями та родиною, беріть участь у громадських заходах і спільнотах. Соціальна активність допоможе Вам зберегти баланс у відносинах та зменшити схильність до комп'ютерної залежності.

4. Регулярні перерви. Один із ключових аспектів – це регулярні перерви під час роботи за комп'ютером або використання гаджетів. Налаштуйте таймер і робіть короткі перерви кожну годину, під час яких вставайте, розминайтеся, подивіться у вікно тощо.

5. Здорове харчування. Дбайте про своє харчування, оскільки правильне харчування може позитивно вплинути на Вашу енергію та настрій, зменшуючи потребу у відведенні часу на комп'ютерну діяльність.

6. Навчіться розпізнавати сигнали втоми та стресу і вчасно реагувати на них. Робіть перерви на відпочинок, коли це необхідно.

7. Саморефлексія. Постійно оцінюйте свої звички використання комп'ютера. Розуміння власного ставлення до комп'ютера може допомогти зрозуміти, коли виникає проблема.

8. Відключення від мережі. Проводьте періодичні «цифрові відпустки», під час яких Ви відключаєтеся від Інтернету та соціальних мереж.

9. Керування стресом. Розвивайте навички стресостійкості, що допоможуть Вам не шукати втечу в комп'ютері.

10. Свідомість. Будьте уважні до свого ставлення до комп'ютера та Інтернету, і старайтеся зберігати баланс між віртуальним і реальним життям.

Після наведення рекомендацій щодо превенції комп'ютерної залежності, ми також пропонуємо комплекс рекомендацій для осіб, які вже зіткнулися з цією проблемою та бажають подолати її. Ці рекомендації включають у себе стратегії самоконтролю, психологічну підтримку та зміну підходу до власних пріоритетів. Розвинувши навички управління часом та знаючи, як визначати власні цілі, особи раннього дорослого віку зможуть здолати комп'ютерну залежність і знову зосередитися на більш здоровому та збалансованому способі життя. Наводимо наступні рекомендації для осіб раннього дорослого віку щодо подолання комп'ютерної залежності:

1. Пошук професійної допомоги. Якщо Ви вже опинилися в ситуації комп'ютерної залежності, то зверніться за допомогою до фахівця. Психолог чи психіатр можуть надати Вам підтримку та інструменти для подолання залежності.

2. Самодисципліна. Використовуйте методи самоконтролю для обмеження часу, проведеного перед екраном. Прикладом може слугувати метод «Помідор», коли Ви працюєте протягом 25 хвилин і робите короткі перерви.

3. Пошук підтримки. Розповідайте про Вашу проблему друзям чи сім'ї і просіть їх підтримувати Вас у подоланні залежності. Групи підтримки також можуть бути корисними.

4. Зміна пріоритетів. Визначте свої пріоритети та цілі у житті. Перерозподіліть час та увагу на те, що є для Вас справжньою важливістю.

5. Психологічні вправи можуть бути корисними для дорослих, які намагаються подолати комп'ютерну залежність. Вони допомагають зосередитися, розвивати навички саморегуляції та стимулювати психологічний комфорт. Ось кілька психологічних вправ:

- Свідоме спостереження

Попросіть себе регулярно встановлювати періоди свідомого спостереження за своєю комп'ютерною діяльністю. Запитайте себе, чому Ви сидите за комп'ютером, яку мету Ви переслідуєте, і як це впливає на Ваше фізичне і емоційне самопочуття.

- Медитація

Практика медитації може допомогти знизити стрес і покращити свідомість. Знаходячись у стані спокою, Ви зможете з легкістю визначити свої емоції та думки, які спонукають Вас витратити багато часу за комп'ютером.

- Техніки релаксації

Вивчення технік релаксації, таких як глибоке дихання чи прогулянки на свіжому повітрі, допоможе Вам зняти напругу, яка може виникати через комп'ютерну залежність.

- Ведення щоденника

Ведення щоденника допоможе Вам рефлексувати щодо своєї комп'ютерної діяльності, фіксувати почуття. Ви зможете визначити шаблони та тригери, які Вас підштовхують до надмірного використання комп'ютера.

- Відповідальний план дня

Складіть розклад дня, який включає час для комп'ютерної діяльності, але також визначає час для здорового способу життя, соціальних взаємодій і фізичної активності. Спробуйте дотримуватися цього плану.

Для профілактики комп'ютерної залежності більшість експертів рекомендують використання індивідуальної та/або групової психотерапії з

акцентом на роботі з емоціями, тому що залежні мають значні труднощі в емоційному плані. Враховуючи труднощі в реалізації міжособистісних відносин і соціальної адаптації осіб для лікування і профілактики комп'ютерної залежності найкраще використовувати групові методи лікування.

Комп'ютерна залежність може мати серйозні наслідки для раннього дорослого віку, але за допомогою правильних стратегій превенції та підтримки можна подолати цю проблему. Важливо розвивати здорові звички, робити паузи від комп'ютера та шукати баланс між віртуальним і реальним життям. Найкращим рішенням є вчасно розпізнати симптоми комп'ютерної залежності та діяти, щоб підтримувати здоровий спосіб життя.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Залежна поведінка особистості становить собою серйозну соціальну проблему, бо у вираженій формі може обумовити наступні негативні наслідки: конфлікти з рідними та друзями, втрата працездатності, вчинення злочинів. Окрім цього, це найбільш поширений вид девіантної поведінки, який певним чином стосується будь-якої сім'ї.

2. Для XXI століття притаманне супершвидке зростання у галузі розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Застосування новітніх засобів телекомунікації, зокрема Інтернету, як потужного інформаційного ресурсу, приваблює осіб різного віку, освіти та соціального статусу. Однак, неконтрольоване використання інтернет-мережі посприяло виникненню загрози гармонійному розвитку людини та її психічному здоров'ю.

3. Комп'ютерна залежність, як різновид нехімічної залежності, є полідетермінованим явищем, яке обумовлюють медико-генетичні, соціокультурні, вікові, особистісні, психічні фактори.

Основними ознаками комп'ютерної залежності є пристрасна захопленість грою або діяльністю на комп'ютері або у мережі Інтернет; постійне зростання часу, проведеного за комп'ютером, та очікування наступного випадку користування комп'ютером; компульсивне користування, тобто нездатність припинити роботу за комп'ютером; забування про навчання, службові обов'язки, домашні справи; ігнорування друзів і сім'ї; конфлікти з рідними або колегами у зв'язку із проханням чи заборонаю припинити роботу за комп'ютером.

Науковці виділяють два види комп'ютерної залежності: залежність від роботи, яка опосередкована комп'ютерною діяльністю (програмування, off-line ігри тощо), компульсивне застосування комп'ютеру для роботи в

Інтернеті (у чатах, аукціонах, on-line іграх, сайтах асоціальної спрямованості: порнографічних, суїцидальних тощо).

4. Діагностика комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку виявила, що загальна вибірка досліджуваних продемонструвала вираження фази захоплення та фази ризику виникнення комп'ютерної залежності. Досліджувані у фазі захоплення відрізняються високим рівнем гедоністичного підходу до сьогодення, тобто є більш схильними до використання часу для отримання миттєвого задоволення замість довгострокового планування, що може впливати на їхній вибір та пріоритети у житті. Також їхнє негативне й позитивне сприйняття минулого є середніми. У даному випадку особи раннього дорослого віку не сильно ображаються на минулі негативні події, але також не надто сильно підсилюють позитивні спогади про них у своєму мисленні чи емоціях, що може відобразитися на їхній поведінці як більш збалансований підхід до минулого. Група досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності відрізняється відносно середнім рівнем вираженості всіх параметрів часової перспективи. Іншими словами, у цій групі досліджуваних немає яскравих відмінностей або дуже виражених патернів у способі сприйняття часу.

Спільним для обох груп досліджуваних виявився однаковий частотний розподіл між середнім та низьким рівнями фаталістичного сприйняття сьогодення. Це вказує на те, що опитувані схильні дивитися на сьогодення з подібною обережністю чи скептицизмом, що може впливати на їхню поведінку та ставлення до поточних справ і подій.

За особливостями часової спрямованості двох груп не було виявлено відмінностей: досліджувані у фазі захоплення комп'ютером та досліджувані у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності демонструють однакову орієнтацію на минуле і сьогодення. Відсутність цих відмінностей можна пояснити кількома можливими факторами. По-перше, на ранніх стадіях взаємодії з комп'ютером, коли ще відсутні серйозні ознаки залежності, обидві групи можуть сприймати час як ресурс, який слугує їхнім поточним



потребам та задоволенню. По-друге, під час фази захоплення комп'ютерною діяльністю фокус може бути спрямований на нові можливості та враження, а не на внутрішню перспективу часу.

Детальний аналіз ступеню вираженості властивостей переживання часу дозволив установити, що для досліджуваних у фазі захоплення комп'ютерною діяльністю характерні переживання більш високої континуальності часу, ніж для досліджуваних у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності. Також для осіб цієї групи характерні переживання часу як більш висконапруженого з вираженою позитивною емоційною тенденцією.

Особи раннього дорослого віку у фазі ризику розвитку комп'ютерної залежності характеризуються меншою континуальністю часу порівняно з підгрупою, яка перебуває у фазі захоплення комп'ютером. У цій підгрупі спостерігається більше дискретності в сприйнятті часу, вони можуть відчувати, що час є розділеним на окремі фрагменти, які не пов'язані між собою в єдиний потік. Для цих осіб сприйняття часу також є менш напруженим і більше схильним до негативних емоцій.

5. На основі здійснення кореляційного аналізу емпіричних даних було виявлено, що існують специфічні особливості встановлених кореляційних зв'язків при вивченні переживання часу в осіб раннього дорослого віку з різним рівнем комп'ютерної залежності. Цікаво зазначити, що зі зростанням рівня комп'ютерної залежності кількість кореляційних зв'язків щоразу збільшувалась та зміцнювалась між факторами методик.

6. За результатами дослідження нами були розроблені практичні рекомендації для превенції та подолання комп'ютерної залежності осіб раннього дорослого віку. В якості провідного напрямку профілактичного впливу була обрана емоційно-комунікативна сфера дорослих, так як емоційне напруження залежних досліджуваних може бути пов'язане в основному зі сферою спілкування і міжособистісних відносин.

7. Гіпотеза, яку ми висунули на початку емпіричного дослідження, частково отримала підтвердження. Аналіз емпіричних даних показав, що в групах досліджуваних у фазі захоплення комп'ютером та ризику розвитку комп'ютерної залежності існують певні відмінності у сприйнятті часу, але ці відмінності не є суттєвими. Однак, важливо враховувати, що результати могли б бути більш виразними та інформативними, якщо ми також мали б дві додаткові групи для порівняння.

8. Проведене дослідження не вичерпує усіх питань, дотичних до теми, тому маємо на меті продовжувати дослідження, вивчаючи структуру часової перспективи у групах з іншими рівнями комп'ютерної залежності і її вплив на саморозвиток особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г.В., Шевчук Я.Л. Структурування часу особистістю в складних життєвих ситуаціях (на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19). Вчені записки Університету «КРОК». 2021. №63. С. 178-188.
2. Артемова О. Психологічні аспекти грамотного і безпечного використання інтернету. Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне, 2021. Випуск 15. С. 4-6.
3. Асеева Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2021. 532 с.
4. Аталієва А.О. Взаємодія стресу та особистісних факторів при хімічній залежності: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 – медична психологія. Харків, 2021. 31 с.
5. Бабатіна С.І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. Наука і освіта. 2013. №7. С. 120-125.
6. Берющева І.Л. Теоретико-методологічні засади вивчення залежності з позиції суб'єктного підходу. Психологічні перспективи. 2015. Випуск 26. С. 21-29.
7. Бідось М.А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. Матеріали ІХ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». Тернопіль, 2020. С. 168-169.
8. Больбот Т.Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): дисертація на здобуття ступеня кандидата медичних наук за спеціальністю 14.01.16. Київ, 2005.
9. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата

психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. 21 с.

10. Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2. С. 37-42.

11. Василець Н.М. Соціально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічного віку. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017. №2. С. 91-97.

12. Ващук В.В., Демчина М.Є., Яремко З.М. Деякі питання інтернет-залежності та психофізіологічні особливості людини. Комунальне господарство міст. 2015. Випуск 120 (1). С. 99-101.

13. Великий В.М. Сутність і профілактика залежності від азартних ігор. Медичне право України: правовий статус пацієнтів в Україні та його законодавче забезпечення (генезис, розвиток, проблеми і перспективи вдосконалення): Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (17-18.04. 2008, м. Львів). Львів, 2008. С. 51-56.

14. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: Навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. Київ, 2016. 188 с.

15. Дергач М.А. До проблеми кібер-залежності студентів комп'ютерних спеціальностей. Наука і освіта. 2016. №7. С. 92-98.

16. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2016. №2. С. 4-8.

17. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ, 2011. 47 с.

18. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології». 2013. Випуск 22. С. 194-204.

19. Камінська О.В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2016. 478 с.
20. Клименко О.Є. Люди поміж людей: життєва перспектива осіб з інвалідністю. Особистість в екстремальних умовах: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 травня 2017 р., м. Львів). Львів, 2017. С. 123-127.
21. Ключко О.О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів: Монографія. Суми, 2013. 172 с.
22. Коломієць Т., Гошовська Д. Загальна характеристика ранньої дорослості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: Матеріали ІХ науково-практичної інтернет-конференції (з міжнар. участ.) (28 листопада - 02 грудня 2022 р.) / За заг. ред. Т.І. Дучимінської, Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, О.Є. Іванашко. Луцьк, 2022. С. 30-32.
23. Корнієнко В.В., Косенко М.Ю. Залежна поведінка як один з проявів психічної дезадаптації у юнацькому віці. Молодий вчений. 2021. №2 (90). С. 52-57.
24. Коршунова К.В. Перегляд серіалів як нова соціальна залежність у молоді: розробка шкали залежності від перегляду серіалів: дипломна робота на отримання другого (магістерського) рівня вищої освіти. Науковий керівник: к.ф.н., доктор філософії, доцент кафедри соціології К.С. Мальцева Київ, 2022. 70 с.
25. Костю С.Й., Сіладі Н.Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. Науковий вісник Мукачівського державного університету «Гуманітарні і суспільні науки». 2017. №23(18). С. 96-101.

26. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньо-особистісних конфліктів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка». Київ, 2015. Випуск 2. С. 38-43.
27. Кроник О.О., Головаха Є.І. Психологічний час особистості. Київ, 1984.
28. Ларченко М.О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 4. С. 256-259.
29. Льошенко О.А., Кондратьєва В.І., Кириленко Т.С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих людей із різними життєвими смислами. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №4. С. 7-11.
30. Мателега М.М., Азізов С.С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. Випуск 7. С. 146-160.
31. Михальчук Ю.О. Переживання часу мамами, що виховують дітей з особливими потребами. Габітус. 2020. Випуск 12. Т. 2. С. 177-182.
32. Москаленко В.В. Психологічні особливості сприймання в аспекті темпоральності. Психологічні проблеми сприймання: Матеріали ХХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 травня 2020 року, м. Київ) / За ред. В.О. Моляко. Київ, 2020. С. 74-81.
33. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки: Навчальний посібник. Луцьк, 2022. 236 с.
34. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ, 2017. 391 с.
35. Паламарчук Л.М. Психологічний час особистості: спроба теоретичного аналізу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2008. Випуск 11. С. 165-174.
36. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ. 2006. 297с.

37. Повернись у реальність. Соціально-педагогічний проект / Автор І.І. Барган. Івано-Франківськ. 2013. 64 с.
38. Поворозник К. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. С. 540-550.
39. Поліщук О.В. Організаційні засади лабораторного дослідження зв'язку психологічного часу особистості з прийняттям рішень у ситуації стресу. Проблеми сучасної психології. 2016. №31. С. 331-340.
40. Потаєва К.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою: дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти. Науковий керівник: в.о. завідувача кафедри психології, д. економ. наук, канд. психол. наук В.А. Оверчук. Вінниця, 2021. 120 с.
41. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: Методичний посібник / О.С. Колесніченко та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків, 2020. 388 с.
42. Приходько І.І., Байда М.С. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців. Честь і закон. 2018. № 3 (66). С. 67-74.
43. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів, 2010. 84 с.
44. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). Соціальна психологія. 2012. №1-2 (51-52). С. 153-168.
45. Сидоренко А.В. Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Київ, 2012. 23 с.
46. Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата

психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2018. 270 с.

47. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2019. №10 (94). С. 186-200.

48. Соколовська Н.В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни: дипломна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти. Науковий керівник: канд. псих. наук, доцент М.М. Душкевич Чернівці, 2022. 70 с.

49. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет-залежності в ранньому юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2015. Том XI. Випуск 13. С. 247-256.

50. Сорокіна О.А. Психологія залежності: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2014. 180 с.

51. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. 2021. Випуск 22. С. 179-183.

52. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / За ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

53. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05. - соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ, 2011. 225 с.

54. Федоренко С.В. Емоційно-мотиваційні чинники виникнення комп'ютерної залежності у студентської молоді: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 22 с.

55. Христюк О.Л. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Львів, 2014. 192 с.

56. Цибульський А.А. Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. Габітус. 2022. Випуск 43. С. 209-217.



57. Чугуєва І.Є., Мухіна Л.М., Ляшко А.В. Психологія роботи із залежними станами: Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022. 101 с.
58. Чулков О.М., Григорян А.З., Сінча К.А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: Навчально-методичний посібник до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II медичних факультетів, спеціальність «Лікувальна справа», «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 131 с.
59. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. Науковий вісник ДДУВС. 2021. Спеціальний випуск №2. С. 560-566.
60. Шпортун О. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Випуск 2. С. 42-55.
61. Юр'єва Л.М., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, лікування та профілактика: Монографія. Дніпропетровськ, 2006.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

   
\_\_\_\_\_  
(підпис)