

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ  
Кафедра практичної психології

**«ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**Юлії РАДОВИЧ**  
4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**  
викладач кафедри практичної  
психології  
**Вікторія БАГРІЙ**

**Рецензент:**  
канд. псих. наук, доцент  
**Оксана ХРИСТУК**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_  
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів**  
**2024**

## **АНОТАЦІЯ**

### ***Радович Юлія. Кваліфікаційна робота. Гендерні аспекти формування інтернет залежності***

Кваліфікаційна робота присвячена гендерним аспектам формування інтернет-залежності. Проаналізовано наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності та наукових досліджень гендерної проблематики особистості. Виокремлено основні психологічні фактори ризику формування інтернет-залежності. Емпірично досліджено гендерні особливості формування інтернет-залежності особистості. Чоловіки порівняно із жінками більше схильні до інтернет-залежності та більше часу проводять у соціальних мережах. Андрогінні особистості приділяють менше часу соціальним мережам в порівнянні з фемінінними та маскулінними.

**Ключові слова:** *інтернет-залежність, гендер, фемінінність, маскулінність, соціальні мережі, чоловіки, жінки, підлітки.*

### ***Radovych Yulia. Qualification work. Gender aspects of the formation of Internet addiction***

The qualifying work is devoted to the gender aspects of the formation of Internet addiction. Scientific approaches to the study of the phenomenon of Internet addiction and scientific research on gender issues of personality are analyzed. The main psychological risk factors for the formation of Internet addiction are singled out. Empirically researched the gender features of the formation of Internet addiction of the individual. Compared to women, men are more prone to Internet addiction and spend more time on social networks. Androgynous personalities spend less time on social networks compared to feminine and masculine ones.

**Key words:** *Internet addiction, gender, femininity, masculinity, social networks, men, women, teenagers.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА</b> .....	7
1.1. Основні наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності.....	7
1.2. Психологічні фактори ризику формування інтернет-залежності.....	13
1.3. Особливості прояву інтернет-залежності: гендерний аспект.....	19
<b>Висновок до розділу 1</b> .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ</b> .....	24
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження .....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація... ..	26
<b>Висновок до розділу 2</b> .....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	45
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49

## ВСТУП

Однією із основних ознак розвитку сучасного суспільства є досить стрімкий розвиток інформаційних технологій. У наш час соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя людини. Проте варто зазначити, що вони не лише дають можливість розвивати навички, вдосконалювати знання та розширювати коло інтересів, а й містять реальні загрози як для дорослих, так і для підлітків та дітей.

Багатьох сучасних дослідників хвилюють такі швидкі зміни в розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, позаяк ці зміни мають певні негативні сторони. У більшості випадків Інтернет для молоді – це не засіб розвитку, а засіб боротьби із нудьгою чи розваги. Основний вид інформації, отриманої із Інтернет-ресурсів, має переважно розважально-комунікативний характер й може призвести до реалізації нових потягів та залежностей.

Наукові дослідження показують, що більшість користувачів Інтернету не завжди усвідомлюють реальний негативний вплив сучасних пристроїв на їх поведінку, зміну емоційного та психологічного стану після тривалого (часто неконтрольованого) перебування у віртуальному просторі, а також не завжди розуміють, причин появи деяких психосоматичних розладів, які можуть бути викликані сформованою інтернет-залежністю. Тому питання захисту фізичного та психічного здоров'я користувачів Інтернету стає все більш актуальним.

Варто зазначити, що широке коло питань, які порушує проблема інтернет-залежності, суттєво вплинуло на цілий ряд процесів, пов'язаних із трансформацією гендерних відносин, які породили нові ризики та серйозні ускладнення. Гендерні аспекти досліджували в наукових працях С. Бем, О. Бондарчук, О. Горошко, Л. Даниленко, Л. Карамушка, О. Кікінежді, В. Кравець, Л. Ставицька.

Питання формування інтернет-залежності висвітлені у численних наукових розвідках зарубіжних (Б. Браун, Д. Грінфілд, Р. Девіса, Дж. Сулер, К. Янг та ін.) та вітчизняних вчених (Ю. Данько, О. Камінської, Т. Карабіна, О. Петрунько, О.

Філатової та інших). Незважаючи на численні наукові публікації, присвячені особливостям формування інтернет-залежності, гендерні аспекти інтернет-залежності залишаються мало вивченим. Тому психологічне дослідження гендерних аспектів формування інтернет-залежностей залишається надзвичайно актуальною науковою проблемою в українському сьогоденні.

**Об'єкт дослідження:** інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** вивчення гендерних особливостей формування інтернет-залежності особистості.

**Мета дослідження:** здійснити детальний теоретичний аналіз проблеми вивчення гендерних аспектів формування інтернет-залежності та емпірично дослідити гендерні особливості інтернет-залежності користувачів Інтернету.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності;
2. Виокремити основні психологічні фактори ризику формування інтернет-залежності;
3. Дослідити особливості прояву інтернет-залежності: гендерний аспект;
4. Емпірично дослідити гендерні особливості формування інтернет-залежності особистості.

**Гіпотези дослідження:** припустимо, що чоловіки порівняно із жінками більше схильні до інтернет-залежності та більше часу проводять у соціальних мережах; андрогінні особистості приділяють менше часу соціальним мережам в порівнянні з фемінінними та маскулінними.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** теоретичні положення щодо проблеми гендеру (С. Бем, О. Бондарчук, О. Горошко, Л. Даниленко, Л. Карамушка, О. Кікінежді, В. Кравець, Л. Ставицька); наукові підходи до проблеми вивчення особливостей інтернет-залежності (Б. Браун, Ю. Данько, Д. Грінфілд, Р. Девіс, Т. Карабін, Дж. Сулер, О. Філатова, К. Янг та ін.).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у тому, що його результати дозволили поглибити наукові уявлення щодо гендерних аспектів формування інтернет-залежності, особливостей її формування у чоловіків та жінок.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що вони можуть бути використані у процесі проведення лекційних та практичних занять при підготовці фахівців соціально-гуманітарного профілю, зокрема спеціальності 053 «Психологія». Результати дослідження також можуть бути основою для розробки ефективних попереджувальних й інтервенційних стратегій, спрямованих на зниження інтернет-залежності в різних вікових групах.

**Методи дослідження:** аналіз, систематизація літературних джерел з досліджуваної методики; **методики:** опитувальник Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test; анкета-опитувальник для вивчення суб'єктивного ставлення користувачів соцмереж Т. Нагорна; методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування) і додатків. Основний зміст викладено на 44 сторінках тексту. Загальний обсяг – 56 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

### 1.1 Основні наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності

Дискусії що до психологічної комп'ютерної залежності виникли незабаром після появи комп'ютерів, однак особливо активізувалися після того, як персональні комп'ютери увійшли в повсякденне життя. Але якщо 20 років тому більша частина досліджень була присвячена програмній залежності й схильності до комп'ютерних ігор, то на сьогодні дослідження проблеми інтернет-залежності посідають одне з центральних місць.

Розглянемо основні теоретичні підходи до особливостей вивчення феномену інтернет-залежності у психологічній літературі [15]:

- Підхід залежності, який передбачає, що інтернет-залежність схожа на наркотичну чи алкогольну. Відповідно, інтернет-залежність може бути викликана фізичною залежністю від Інтернету, яка виникає через відчуття задоволення від його користування, або психічною залежністю, яка пов'язана із потребою у емоційній підтримці чи уникненні проблеми;
- Підхід – вирішення психологічних проблем вбачає інтернет-залежність результатом психологічних проблем, таких як низька самооцінка, страх, депресія, тривога. Відповідно, інтернет-залежність розглядається як втеча від реальності чи пошук соціальної підтримки й спілкування із іншими людьми;
- Соціально-адаптаційний підхід передбачає, що інтернет-залежність пов'язана із поганою соціальною адаптацією. Відповідно, люди котрі не змогли знайти свого місця у реальному світі, намагаються шукати віртуальну альтернативу, що може бути джерелом їх задоволення й самоствердження [15];
- Когнітивно-поведінковий підхід висуває тезу, згідно із якою поведінка людини передбачає взаємодію між когнітивними процесами (пам'ять, мислення, сприйняття, увага) й зовнішніми стимулами. Інтернет-залежність представники когнітивно-поведінкового підходу розглядають як результат

неправильного когнітивного досвіду й поведінки людини у віртуальному просторі. Тому при корекції адиктивної поведінки потрібно змінити когнітивний досвід та привчити людину до певних когнітивних реакцій на зовнішні подразники [12];

- Теорія аутотелічного досвіду стверджує, що люди шукають задоволення у діяльності, яка б була самодостатньою та мала цінність сама по собі, тобто була б цікавою і приносила задоволення, а не просто була б результатом досягнення мети або отримання винагород. Інтернет-залежна людина може стати залежною від різноманітних видів діяльності у Інтернеті (ігри, покупки в Інтернеті, соціальні мережі) позаяк, вони можуть забезпечити позитивний та бездоганний досвід. Люди можуть поринути у світ Інтернету, щоб отримати задоволення та утекти від реальності [30];

- Нейробіологічний підхід базується на дослідженнях мозкової діяльності й взаємозв'язку між мозковими процесами і поведінкою людини. Нейробіологи, в ракурсі цього підходу, вивчають різноманітні структури мозку і їх функції, які можуть бути зв'язані із розвитком інтернет-залежності [35].

Вперше про комп'ютерну залежність американські вчені заговорили на початку 80-х рр. Першим науковим дослідженням проблеми комп'ютерної залежності став експеримент проведений у 80-х роках вченим М. Шоттоном. У 1994 році К. Янг розробила і розмістила в Інтернеті спеціальну анкету, на яку відповіли 500 респондентів, у тому числі понад 400 – наркозалежних [38].

Дослідник О. Голдберг запропонував діагностичні критерії для визначення Інтернет-залежності у 1995 році, засновані на ознаках патологічної залежності від ігор [31].

У кінці 90 рр. ХХ ст. К. Янг, Д. Грінфілд та свої К. Суратт опублікували перші монографії у яких розглядали проблему комп'ютерної залежності. В цей час комп'ютерна залежність вже була визнана як область дослідження та лікування, не лише як клінічна область у строгому сенсі цього терміну, але й як область практичної психології [41].



Сьогодні багато вчених, які займаються проблемами психічних розладів, досі не визнають терміну «комп'ютерна залежність», але явище, починаючи з формування патологічного розладу, зв'язку між людиною та комп'ютером, став помітним та почав набирати обертів. Сьогодні, окрім комп'ютерної залежності, існують інші форми залежності, такі як інтернет та ігрова залежності, які пов'язані із тривалим перебуванням за комп'ютером [12].

К. Янг виділяє п'ять основних категорій інтернет-залежності. Однією із яких є кіберсексуалізм, що включає залежність від порнографії й кіберсексу. Окрім того, існують й такі залежності, як віртуальні стосунки, у яких людина замінює реальних друзів і сім'ю в он-лайн середовищі, надмірна участь в онлайн-азартних іграх, аукціонах та комерції, а також понад надмірна участь в процесі пошуку інформації в Інтернеті, що відтак, може призвести до перевантаження інформацією [6].

Загалом, Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від використання Інтернету» [6, с.34].

Першим науковим визначенням Інтернет-залежності стало визначення А. Голдберга у 1996 р. і стосувалось поведінкового розладу, що виникає унаслідок надмірного використання часу в Інтернеті чи за комп'ютером [36].

Вчений К. Кенделлс наголошував, що поняття «Інтернет-залежність» передусім включає будь-який вид діяльності у Інтернеті. Поведінкова інтернет-залежність проявляється у тому, що особистість настільки хоче жити у мережі, що починає відмовлятися від навколишнього «реального» життя, проводячи більше ніж 18 годин на добу у віртуальному просторі [35].

Існує й інше визначення поняття інтернет-залежності – «компульсивне бажання отримання доступу до Інтернету офлайн і нездатність зупинитися у мережі» [24]. Згодом А. Голдбергом було запропоновано використовувати термін патологічного використання комп'ютера (PCU) замість *Internet addiction disorder*: «патологічне використання комп'ютера», діагностичним критерієм якого є поява феноменів разом або окремо (А та/або В) під час надмірного використання комп'ютера [33].

Хоча численні дослідження зосереджені на негативних наслідках залежності від Інтернету, існують паралельно й дослідження, що розглядають позитивні аспекти означеного явища. До прикладу, дослідження показують, що Інтернет може також сприяти розвитку людини, навчанню, спілкуванню, культурному оновленню. Одним із дослідників і автором аутотелічної теорії є М. Чиксентміхайі, який доводить, що переживання інформаційного потоку допомагає людині досягти певних позитивних результатів у навчанні й творчості, а також у інших сферах, загалом може підвищити загальний рівень почуття щастя й задоволеності життям [14].

Однак важливо зазначити, що ставлення до комп'ютерної чи інтернет-залежності як до позитивного явища є більш ексклюзивним і більшість досліджень зосереджені на негативних наслідках цієї проблеми. Основні симптоми цього стану наступні:

- людина проводить надто багато часу за комп'ютером й в Інтернеті, ніж очікувалося, або відмовляється від інших соціально-розважальних заходів на користь роботи у віртуальному просторі, за комп'ютером.

- постійна необхідність збільшення періоду використання комп'ютера для того, щоб досягти задоволення. Людина постійно відчуває потребу в збільшенні тривалості використання комп'ютера, для отримання задоволення.

- поява почуття дискомфорту чи роздратування при спробах обмежити час роботи в мережі. Людина відчуває тривогу, страх чи незадоволення, коли потрібне обмеження часу, який вона проводить перед комп'ютером.

- відмова від соціальної та розважальної діяльності на користь роботи з гаджетами, комп'ютером. Людина відмовляється від важливих зустрічей з друзями, спортивних тренувань або важливих культурних заходів, на користь роботи у віртуальному просторі.

- втрата контролю щодо використання комп'ютера. Людина відчуває, що втрачає контроль над тим, скільки часу вона проводить в Інтернеті, що не може контролювати дії самостійно [23].

За цими діагностичними критеріями можна визначити, чи людина страждає комп'ютерною залежністю. Якщо у людини виявляється більше трьох цих ознак, то ймовірно людина має патологічну пристрасть до комп'ютера [23].

Вчені розглядають Інтернет як нову форму реальності, яка характеризується меншими бар'єрами та обмеженнями, і надає своїм «мешканцям» більше свободи. Це віртуальне середовище також має міфологічні властивості, що нагадують казку, де користувач може мати надприродні можливості, які недоступні в реальному житті. Ці особливості віртуального світу сприяють значній регресії користувачів, що визначає його виняткову привабливість.

А. Голдберг визначає наступні критерії інтернет-залежності, які включають:

1. Збільшення часу, необхідного для досягнення задоволення від використання Інтернету, якщо людина не збільшує свій час в Інтернеті, ефект від використання помітно знижується.

2. «Синдром відмови», що характеризується наявністю двох або більше з наступних симптомів: психомоторні порушення, тривога, нав'язливі думки про події в Інтернеті, фантазії про Інтернет, довільні або непрохідні рухи пальцями, які можуть нагадувати друкування на клавіатурі.

3. Використання Інтернету протягом набагато більшого часу, ніж було спочатку задумано, чи частіше, ніж зазвичай.

4. Постійне бажання чи досить невдалі спроби контролювати час використання Інтернету.

5. Витрачання надто великої кількості часу на діяльність, яка пов'язана із використанням Інтернету.

6. Соціально-професійна діяльність чи відпочинок припиняються або редукуються через використання Інтернету.

7. Продовження використання Інтернету незважаючи на те, що існують знання про постійні проблеми фізичного, соціального, професійного та психологічного характеру, що спричинені його використанням [33].

На відміну від інших видів ЗМІ, соцмережі переважно поєднують друковану, фото- й відеоінформацію. Перебуваючи постійно у віртуальному світі та сприймаючи інформацію, яка опублікована в соцмережах, людина формує певну систему цінностей, що зумовлює ексклюзивне ставлення до певних дій, дій, явищ як віртуального, так й реального життя; визначає також і майбутню поведінку та соціальну активність, засвоює певні моделі поведінки, які пропагуються у віртуальному світі, та з часом переносять їх у реальне життя.

У соцмережах людина черпає стереотипи, норми та моделі поведінки, формуючи таким чином власну соціальну ідентичність, свою самооцінку, яка не завжди є адекватною.

Пропаговані соцмережами гендерні стереотипи активно впроваджуються у свідомість користувачів, яким нав'язуються соціально-прийнятні ролі. Як правило, для жінки: краса і сексуальність, зарозумілість, некомпетентність в певних питаннях, залежність від думки чоловіка або подруг. Чоловік постає в образі успішного бізнесмена, спортсмена з чудовим тілом, який веде здоровий спосіб життя, ловеласа в оточенні жінок. Тому соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні деяких гендерних стереотипів, оскільки більшість інформації сприймається людьми несвідомо та некритично [7].

Чоловіки та жінки по-різному сприймають засвоєну інформацію у віртуальному просторі, і формування інтернет-залежності має свою специфіку. Тому актуальним є аналіз гендерних проблем особистості.

## **1.2. Психологічні фактори ризику формування інтернет-залежності**

Сьогодні Інтернет є важливим засобом соціалізації молоді, пропонуючи нові можливості для вивчення соціальних норм, розвитку технічних навичок і самовираження. Користувачі Інтернету проводять все більше часу в Інтернеті, що може спричинити проблеми в різних сферах життя, таких як навчання, робота, стосунки та здоров'я.

Проте дослідження показують швидкий ріст інтернет-залежності, особливо у підлітків. Причина у тому, що підлітки, які вперше виходять в Інтернет, намагаються швидше освоїти його можливості.

Л. Юр'єва та Т. Болбот наголошують на таких п'ятьох типах інтернет-залежності як [8]: 1) компульсивний перегляд; 2) пристрасть до онлайн-торгівлі та ігор; 3) віртуальні знайомства; 4) кіберсекс (захоплення порнографічними сайтами); 5) комп'ютерні ігри.

Часто для опису залежності від Інтернету дослідники використовують термін «віртуальна залежність» та виділяють кілька симптомів, які вказують на інтернет-залежність у підлітків, зокрема: неможливість навіть на короткий час відволіктися від роботи в Інтернеті; відчуття безнадійності та роздратування через відсутність доступу до Інтернету; неможливість планування термінів виконання робіт на мережі; ігнорування домашніх справ, навчання, домашні завдання та інші важливі зустрічі на користь роботи в Інтернеті; скорочення часу сну і відмова від особистої гігієни та харчування; емоційність під час роботи в Інтернеті; бажання постійного доступу до Інтернету [14].

Т. Карабін [22], український науковець, який досліджує вплив Інтернету на соціалізацію, визначає ознаки Інтернет-залежності, такі як нав'язлива потреба входити в Інтернет, коли людина не підключена до мережі, та неможливість вийти з Інтернету, коли вона вже підключена. Ця форма адиктивної поведінки виникає із бажання втекти від реальності й змінити власний негативний психічний стан на певну уявну ілюзію безпеки й рівноваги. Означений процес може стати настільки захоплюючим, що людина стає безпомічною перед своєю залежністю, а її вольові зусилля не дають можливості протистояти адикції.

Інтернет-залежність поглинає багато часу, енергії та емоцій, що робить людину нездатною підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності та отримувати задоволення від реального спілкування з людьми. Ця проблема особливо актуальна для дітей та підлітків, які ще не мають достатньої самоконтролю та здатності протидіяти зовнішнім та внутрішнім імпульсам. Саме в цей період закладаються основи схильності до інтернет-залежності.

Науковці вважають, що узалежнення від Інтернету може бути викликане різними факторами, як біологічними, психологічними, так і соціальними. Процес формування Інтернет-залежності відбувається в умовах кіберпростору, які називають об'єктивними (кібернетичними) факторами, а також залежить від особистісних властивостей користувачів мережі, що становлять суб'єктивні (індивідуально-психологічні) фактори. Демографічні характеристики також можуть впливати на процес узалежнення від Інтернету [12].

За теоретичним аналізом наукових джерел, проблема інтернет-залежності у підлітків є складною і багаторівневою, оскільки пов'язана з різними аспектами психічного здоров'я, процесом дорослішання та соціальними взаєминами із іншими.

Аналіз факторів виникнення інтернет-залежності у підлітків дає змогу нам виділити внутрішньо- та зовнішньо-обумовлені причини її розвитку. До внутрішньо-обумовлених чинників належать проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія, тривожність, синдром порушення активності й уваги, порушення сну, а також – схильність до агресивної й ризикованої поведінки.

Дослідження доводять, що зовнішньо-обумовленими чинниками виникнення інтернет-залежності у підлітків є такі фактори, як анонімність, доступність, безпека та простота у використанні мережі. Особливу роль в цьому процесі відіграють соціальні мережі та ігри, які залучають увагу молоді до себе. Крім того, проблемні та конфліктні стосунки в сім'ї можуть стати причиною пошуку підлітком усамітнення та втечі у віртуальний світ [1].

Згідно з дослідженнями, можна виділити основні психологічні фактори, які сприяють виникненню інтернет-залежності у підлітків та продовжують впливати й надалі:

1. Недостатність або відсутність задоволення від спілкування та емоційних зв'язків у сім'ї.
2. Відсутність інтересів, захоплень, хобі або відсутність діяльностей, не пов'язаних з використанням комп'ютера.

3. Неуміння підлітка встановлювати та підтримувати соціальні контакти з оточуючими людьми, а також брак справжніх дружніх зв'язків.

4. Невдачі або низький успіх підлітка в різних сферах життя.

5. Присутність серйозних обмежень, таких як інвалідність або серйозні хронічні захворювання [20].

Ці фактори можуть впливати на підлітків і створювати прискорені умови для розвитку інтернет-залежності.

Діти та підлітки є особливою групою користувачів Інтернету, і згідно з висновками психологів, вони мають збільшені потреби в самовираженні, самовизначенні та самореалізації, але їх емоційно-вольова сфера та саморегуляція ще не повністю сформовані, що збільшує їхній ризик стати залежними від Інтернету.

Дослідження показали, що й серед дорослих людей, що страждають від Інтернет-залежності, є спільні особистісні риси, такі як високий рівень тривоги, фрустрації, ригідності та агресивності [20].

В.Посохова вбачає головні причини узалежнення у емоційній незрілості, низькій толерантності до фрустрації, схильності до регресуючої поведінки, наявності тривоги та депресії, слабкості адаптаційних можливостей, неадекватному рівні домагань та відсутності критичного ставлення до своїх можливостей, наявності проблем у міжособистісному спілкуванні, викривленні мотиваційно-потребової сфери [9].

Підлітки з віртуальною адикцією мають такі характеристики як:

- неадекватна самооцінка;
- знижену здатність до рефлексії;
- складнощі у регулюванні свого емоційного стану;
- відсутність захоплень, конкретних інтересів;
- переважання інфантильних-гедоністичних установок [11].

Відчуття дорослості, яке є центральним психологічним новоутворенням, проявляється у бажанні визнання дорослими і здійсненні вчинків, які притаманні дорослим, проте відсутність соціального досвіду дорослої

особистості може спричинити внутрішні та зовнішні конфлікти, емоційну невірноваженість, загострення індивідуальних особистісних якостей та формування певних девіацій. У результаті, інтернет-адикція може стати формою девіантної поведінки у неповнолітніх [2].

Дослідник Т. Вакуліч наголошує на таких основних факторах розвитку Інтернет-залежності як:

- особистісні властивості дітей і підлітків,
- вплив інших, соціального оточення;
- специфічні біологічні відхилення у розвитку дитини;
- можливість безперешкодного використання Інтернет-ресурсів [4].

Результати дослідження гендерних аспектів інтернет-залежності, в якому брали участь 316 підлітків, засвідчили про те, що високий рівень Інтернет-залежності спостерігається в 34% випадків, з них 65% становлять дівчата, а 35% - юнаки. Низький рівень Інтернет-залежності зафіксовано у 43%, з них 66% - дівчата, а 34% - юнаки. Середній рівень Інтернет-залежності відмічено у 23% випадків, з них 65% - дівчата, а 35% - юнаки [41].

Ці дані підтверджують, що кількість юнаків з високим рівнем Інтернет-залежності значно перевищує кількість дівчат - близько 30%. Це може бути пов'язано із тим, що хлопці мають менш розвинене усвідомлення себе як чоловіка та неспроможні прийняти свої чоловічі якості й обов'язки. Означене можна пояснити й тим, що юнаки більше «занурені» у віртуальний простір й відірвані від реального життя.

Дослідження підтверджують, що однією з головних причин, що спонукає людей стати інтернет-адиктами, є соціальні чинники. Інтернет-залежні користуються мережею для спілкування з друзями, відпочинку, розваг, знайомств, емоційної підтримки і пошуку навчальних ресурсів. Інтернет-залежність виникає внаслідок розширення соціальних контактів в Інтернеті. Люди, які стають інтернет-залежними, зазвичай відчують соціальну самотність, і використовують Інтернет для компенсації недостатку широких соціальних зв'язків в реальному житті. Тому, перебування в Інтернет-мережі як



соціальний вид діяльності допомагає їм відчувати соціальну приналежність і зв'язок з іншими людьми.

Деякі з психологічних факторів ризику для розвитку інтернет-залежності у підлітків включають:

1. Емоційна незрілість: підлітки, які мають незрілу емоційну стійкість та не можуть ефективно керувати своїми емоціями, можуть використовувати Інтернет як спосіб уникнення негативних емоцій.

2. Низька самооцінка: підлітки з низькою самооцінкою можуть шукати підтримки та підтвердження в Інтернеті, що може призвести до їхньої залежності від цього джерела задоволення.

3. Стрес: підлітки, які переживають великий стрес або депресію, можуть шукати втечі в Інтернеті, що може призвести до розвитку інтернет-залежності.

4. Соціальна ізоляція: підлітки, які почуваються соціально ізольованими та не мають розвинених соціальних навичок, можуть шукати спілкування в Інтернеті, що може призвести до розвитку залежності від цього джерела соціальної взаємодії [27].

Низький рівень самоконтролю: підлітки з низьким рівнем самоконтролю можуть використовувати Інтернет без обмежень та витратити на це більше часу, ніж було заплановано, що може призвести до розвитку інтернет-залежності.

Дослідження встановило зв'язок між рівнями Інтернет-залежності у підлітків та їх особистісними характеристиками, такими як акцентування рис характеру, самооцінка, рівень самотності, комунікативні та організаційні здібності тощо. Наприклад, високий рівень Інтернет-залежності спостерігався у 75% підлітків із високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, що може бути пов'язано з відчуттям роз'єднаності в групах, до яких вони намагалися приєднатися або з якими спілкувалися. Також у 68,8% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності спостерігалася занижена самооцінка.

Дослідження показали також, що високий рівень Інтернет-залежності корелює з високим рівнем депресивного стану та може сприяти формуванню адиктивної особистості. При цьому, підлітки, які страждають від Інтернет-

залежності, можуть спрямовувати свою залежність на інші форми адиктивної поведінки, наприклад, зловживання алкоголем, наркотиками або іншими речовинами. Крім того, Інтернет-залежність може бути поєднана з іншими формами адиктивної поведінки, такими як гемблінг або гаджет-адикція, що створює додаткові проблеми для підлітків.

Психологи вважають, що головною причиною комп'ютерної залежності у дітей є недостатнє спілкування та розуміння з батьками, однолітками та авторитетними людьми. Тому, щоб запобігти виникненню Інтернет-залежності у дітей та підлітків, необхідно створити «сприятливе» середовище для них. До цього середовища відносяться: контроль, керівництво та підтримка з боку батьків та дорослих; взаєморозуміння з батьками та близькими, емоційний контакт та психологічна підтримка; зацікавленість в інтересах та проблемах дитини/підлітка, а також навчання основ безпечної поведінки в мережі Інтернет.

### **1.3. Особливості прояву інтернет-залежності: гендерний аспект**

Гендер у психології розуміється як соціо-біологічна характеристика, що визначає такі поняття як «чоловік» і «жінка». Позаяк стать є суто біологічною категорією, соціальні психологи переважно називають «статтю» біологічно зумовлені гендерні відмінності [18, с. 7].

Гендерні відмінності – це відмінності між людьми, що зумовлені їх статтю. Так переважно вважається, що чоловікам притаманні більш розвинені просторові та математичні навички, вони більш агресивні та домінантні, виконують важливі професійні ролі, але не доведений той факт, що вони активніші за жінок, самодостатні й незалежні та легкі у процесі прийняття рішення, без емоційні. Жінки характеризуються добре розвиненими вербальними навичками, є доброзичливими та контактними, віддають перевагу сімейним ролям, але не доведено, що вони більш тривожні, імпульсивні, мають нижчу самооцінку, ніж чоловіки [19].

Вчені виділяють зумовленість гендерних відмінностей на рівні психофізіології й пов'язують психологічну диференціацію із такими схильностями, як:

1. Гендерна ідентичність – первинна ідентифікація людини із тією чи іншою статтю, як внутрішня потреба бути чоловіком чи жінкою. У еволюційному ряді живих істот спостерігається лише у людини.

2. Диморфна поведінка, яка проявляється в різниці у поведінковій активності представників різної статі як у людини, так й у вищих тварин. Так, наприклад, незалежно від сімейного виховання хлопчики зазвичай віддають перевагу активним іграм із можливими проявами агресії, а дівчатка переважно обирають більш спокійні ігри, в яких вони можуть виконувати певні майбутні батьківські функції.

3. Статеві відмінності когнітивних процесів, у швидкості психічних реакцій, навчання, інтелектуальних здібностей.

4. Сексуальна орієнтація: еротичний потяг до певного представника тієї чи іншої статі [20].

Враховуючи різноманітність соціокультурних контекстів та індивідуальних відмінностей, гендерний аспект формування інтернет-залежності може виявитись надзвичайно складним.

Якщо зважати на типи використання інтернету, то чоловіки та жінки можуть проявляти різні вподобання у виборі інтернет-активностей, які можуть виступати чинником залежності. Наприклад, чоловіча стать може проявляти більшу схильність до онлайн-ігор, ставок у спорті або перегляду порнографічного контенту, тоді як жіноча стать частіше може обирати соціальні мережі, онлайн-шопінг або контент, що стосується відносин.

Вплив на те, яким способом чоловіки та жінки, стосовно гендерних ролей, використовують інтернет, можуть мати певні суспільні очікування та стереотипи. Наприклад, у певних культурах чоловіки можуть виділяти більше часу для онлайн-ігор чи перегляду спортивних змагань, тоді як жінки можуть бути під тиском від соціуму через відведення великого часу для соціальних мереж.

Відмінність між чоловіками та жінками проявляється і в сфері соціальної підтримки та взаємодії в інтернеті. Жінки можуть використовувати інтернет-

ресурси для того, щоб отримати підтримку та спілкування, щоб відшукати вирішення своїх проблем або поділитись своїми переживаннями та емоційним станом. У той час чоловіки можуть бути схильними до використання інтернету як способу для реалізації та досягнення цілей або отримання потрібної інформації.

У контексті особливостей прояву інтернет-залежності, вплив онлайн-спілкування може виявлятися різним чином для чоловіків і жінок. Наприклад, жінки можуть витратити більше часу в інтернеті для спілкування з іншими людьми, особливо у випадках, коли вони відчують соціальну ізоляцію або мають недостатню кількість реальних взаємодій. Вони можуть шукати однодумців, обмінюватись власним досвідом через соціальні мережі. Однак, чоловіки можуть використовувати інтернет як певну відстань від своїх проблем чи емоцій. Вони відволікаються від стресових ситуацій або особистих питань, розважаючись в різних соціальних мережах, браузерях. Певна кількість чоловіків можуть уникати відкритого прояву своїх переживань чи емоцій в реальному житті і віддають перевагу анонімності в онлайн-середовищі для збереження своєї приватності [13].

Молоді люди постійно прагнуть до отримання визнання та підтримки у віртуальному середовищі, що призводить до залежності від онлайн-ідентифікації. Вони можуть дуже поринати у свій онлайн-профіль, намагаючись набрати якомога більше підписників, вподобань, коментарів на пости як спосіб віднайти підтримку та визнання, які відсутні в їх реальному житті. Але такі дії можуть призвести до стресу, постійної незадоволеності та відчуття пустоти, коли відсутність підтримки і популярності у реальному світі є очевидною.

## **Висновок до розділу 1**

Розглянули основні наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності і дійшли висновку, що інтернет-залежність – це нехімічна залежність від використання Інтернету. Основні критерії інтернет-залежності включають: збільшення часу, необхідного для досягнення задоволення від використання

Інтернету; «синдром відмови», що характеризується наявністю двох або більше з наступних симптомів: психомоторні порушення, тривога, нав'язливі думки про події в Інтернеті, фантазії про Інтернет, довільні або непрохідні рухи пальцями, які можуть нагадувати друкування на клавіатурі; надмірне використання часу в Інтернеті; постійне бажання використання Інтернету; відмова від соціально-професійної діяльності чи відпочинку на користь Інтернету; продовження використання Інтернету незважаючи на те, що існують знання про постійні проблеми фізичного, соціального, професійного та психологічного характеру, що спричинені його використанням. Перебуваючи постійно у віртуальному світі та сприймаючи інформацію, яка опублікована в соцмережах, людина формує певну систему цінностей, що зумовлює ексклюзивне ставлення до певних дій, дій, явищ як віртуального, так й реального життя; визначає також і майбутню поведінку та соціальну активність, засвоює певні моделі поведінки, які пропагуються у віртуальному світі, та з часом переносить їх у реальне життя. Пропаговані соцмережами гендерні стереотипи активно впроваджуються у свідомість користувачів, яким нав'язуються соціально-прийнятні ролі.

Виокремили психологічні фактори ризику формування інтернет залежності, а саме: гендерні стереотипи виступають стандартизованими уявленнями про моделі поведінки й риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче» та «жіноче». Гендерні стереотипи вчені розглядають із двох позицій: у чоловічій й жіночій самосвідомості, із одного боку, та у колективній суспільній свідомості, із іншого. Гендерна диференціація та типізація стає результатом схематизованої обробки певної гендерної інформації, яка пов'язана із поняттями «чоловіче» та «жіноче».

Дослідження показують швидкий ріст інтернет-залежності, особливо у підлітків. Причина у тому, що підлітки, які вперше виходять в Інтернет, намагаються швидше освоїти його можливості. Вчені наголошують на таких п'ятих типах інтернет-залежності як: 1) компульсивний перегляд; 2) пристрасть до онлайн-торгівлі та ігор; 3) віртуальні знайомства; 4) кіберсекс (захоплення порнографічними сайтами); 5) комп'ютерні ігри.

Дослідження доводять, що зовнішньо-обумовленими чинниками виникнення інтернет-залежності у підлітків є такі фактори, як анонімність, доступність, безпека та простота у використанні мережі. Особливу роль в цьому процесі відіграють соціальні мережі та ігри, які залучають увагу молоді до себе. Крім того, проблемні та конфліктні стосунки в сім'ї можуть стати причиною пошуку підлітком усамітнення та втечі у віртуальний світ, а відтак формування інтернет-залежності. Дослідження підтверджують, що однією з головних причин, що спонукає людей стати інтернет-адиктами, є соціальні чинники. Інтернет-залежні користуються мережею для спілкування з друзями, відпочинку, розваг, знайомств, емоційної підтримки і пошуку навчальних ресурсів. Інтернет-залежність виникає внаслідок розширення соціальних контактів в Інтернеті.

Люди, які стають інтернет-залежними, зазвичай відчують соціальну самотність, і використовують Інтернет для компенсації недостатку широких соціальних зв'язків в реальному житті. Тому, перебування в Інтернет-мережі як соціальний вид діяльності допомагає їм відчувати соціальну приналежність і зв'язок з іншими людьми.

Дослідили особливості прояву інтернет-залежності: гендерний аспект формування інтернет-залежності включає різні специфічні особливості та схильності чоловіків та жінок у використанні та сприйнятті онлайн-середовища. Чоловіки та жінки можуть проявляти різні вподобання, стратегії використання інтернету, а також різну схильність до різних типів онлайн-активностей. У цьому контексті, соціальні норми та очікування, стереотипи, а також індивідуальні рівні гендерної ідентичності можуть впливати на формування залежності від інтернету.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

### 2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення гендерних відмінностей користувачів соціальних мереж, які схильні до інтернет-залежності або є певною мірою інтернет-залежними та підтвердження власних гіпотез. Емпірична частина кваліфікаційної роботи проводилась протягом лютого-березня 2024 року та складалась з декількох етапів.

І етапом емпіричного дослідження була реалізація емпіричного дослідження, де загальна вибірка становила 146 респондентів з поміж яких були як чоловіки так і жінки різної вікової періодизації. Діагностика проводилась он-лайн.

З метою емпіричного дослідження гендерних особливостей інтернет-залежності користувачів соціальних мереж застосовувалися нами наступні методики:

- опитувальник Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT) [25];
- анкета-опитувальник для вивчення суб'єктивного ставлення користувачів соцмереж Т. Нагорна [11];
- методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем [35].

Далі розглянемо детальніше обрані нами методики.

*Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT)* один із перших тестів для вивчення інтернет-залежності та дозволяє самодіагностувати Інтернет-залежність (незалежно від конкретної форми цієї залежності) Методика містить 40 запитань, на які респонденти повинні відповісти відносно шкали в балах від 1 до 5: «ніколи» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «регулярно» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «постійно» – 5 балів [25].

Сума отриманих балів дозволяє встановити рівень інтернет-залежності, який є тим більшим, чим більшою є сума балів (див. Додаток А). У нашому

дослідженні респонденти, які набрали 79 б та більше балів були визначені як Інтернет-залежні.

Для визначення гендерних особливостей користувачів соцмереж було застосовано *анкету-опитувальник для визначення суб'єктивного ставлення користувачів соціальних мереж Т. Нагорна* (детальніше див. Додаток Б), яка враховує вікову періодизацію, список соцмереж, гендерну належність, загальний час й причини проведення часу у соцмережах, їх впливи на реальне життя [11].

Цей опитувальник став підґрунтям для нашого припущення про те, що чоловіки більше часу проводять у соцмережах порівняно із жінками (у межах проведеного нами дослідження).

Для дослідження гендерних аспектів інтернет-залежності користувачів соцмереж була використана *методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем* (див. Додаток В). Опитувальник складають 60 тверджень, із поміж яких необхідно відмітити всі ті, які характеризують особистість. Як результат – три типи: маскулінний, фемінінний, а також андрогінний.

Ми сформуваємо наступну гіпотезу, згідно якої, інтернет-залежні особи з андрогінністю приділяють відповідно менше часу соцмережам у порівнянні з фемінінними й маскулінними.

Третій етап дослідження включав обробку емпіричних даних, які ми отримали у результаті психодіагностики, ми здійснили кількісний та якісний аналіз. Усі результати дослідження репрезентовано у роботі з допомогою методів математичної описової статистики: середнє арифметичне та відсотковий аналіз.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження**

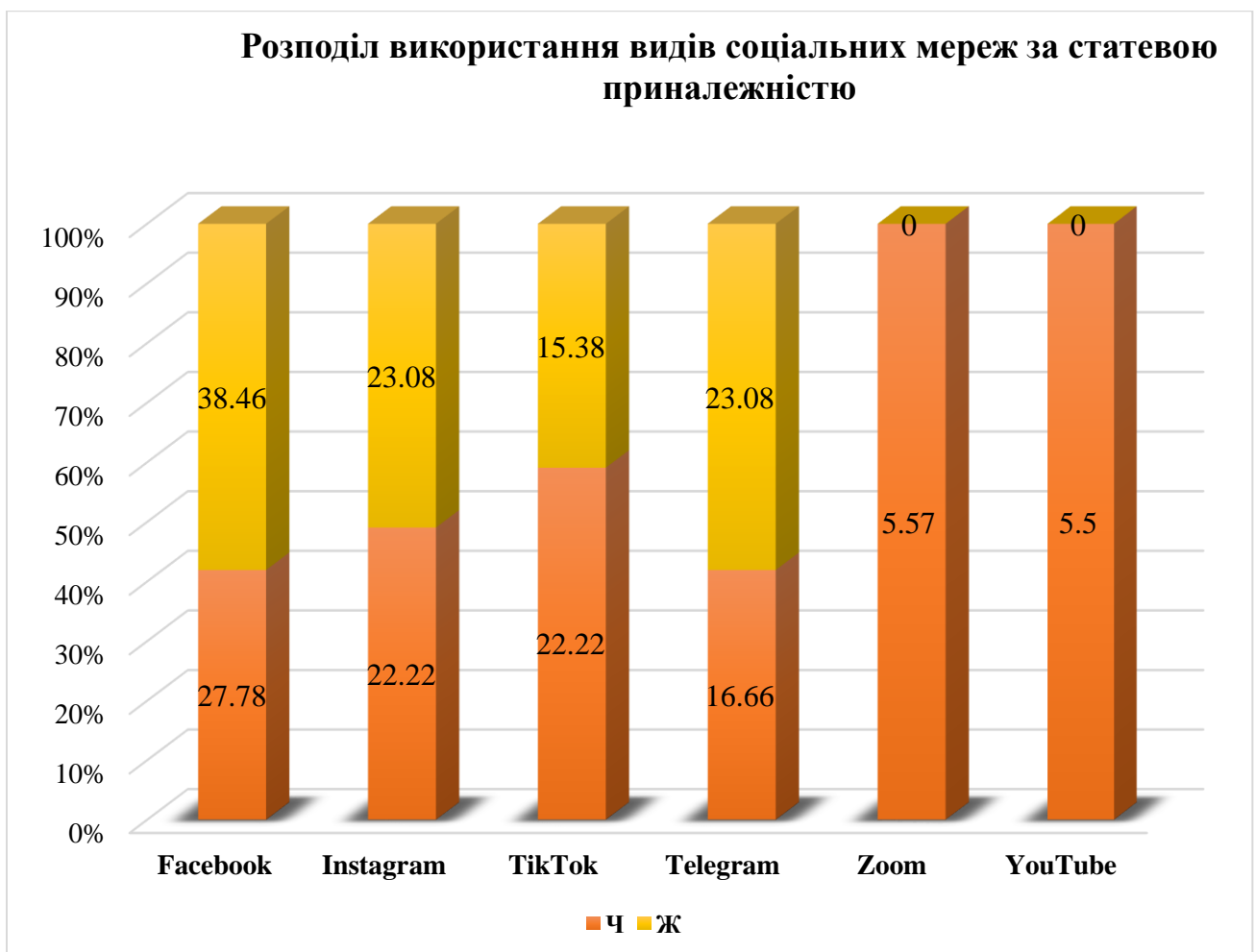
Аналіз результатів дослідження згідно тесту Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT) дозволив виокремити групу респондентів, які набрали 79 б та більше і нами були визначені як Інтернет-залежні. Зі 146 респондентів 53 (а це 36,3 % від загальної вибірки) користувачам Інтернету (а це 36,3 % із загальної вибірки) притаманна різною мірою інтернет-залежність. З них 48 досліджуваних (32,8 % від загальної вибірки) набрали (79-88 б) – це категорія



початкового рівня залежності від Інтернету та 5 респондентів (3,46 % від загальної вибірки) – 100 б їм притаманний високий рівень інтернет-залежності.

Відтак, далі у емпіричному дослідженні прийняли участь 53 респондентів. Далі розглянемо результати та їх інтерпретацію орієнтовану на виявлення й здійснення відсоткового аналізу особливостей формування інтернет-залежності а саме: вікову періодизацію учасників дослідження; гендерну належність; список соцмереж, яким респонденти надають перевагу; загальний проведений час та причину його проведення в соцмережах; а також вплив соцмереж на реальне життя (на думку користувачів).

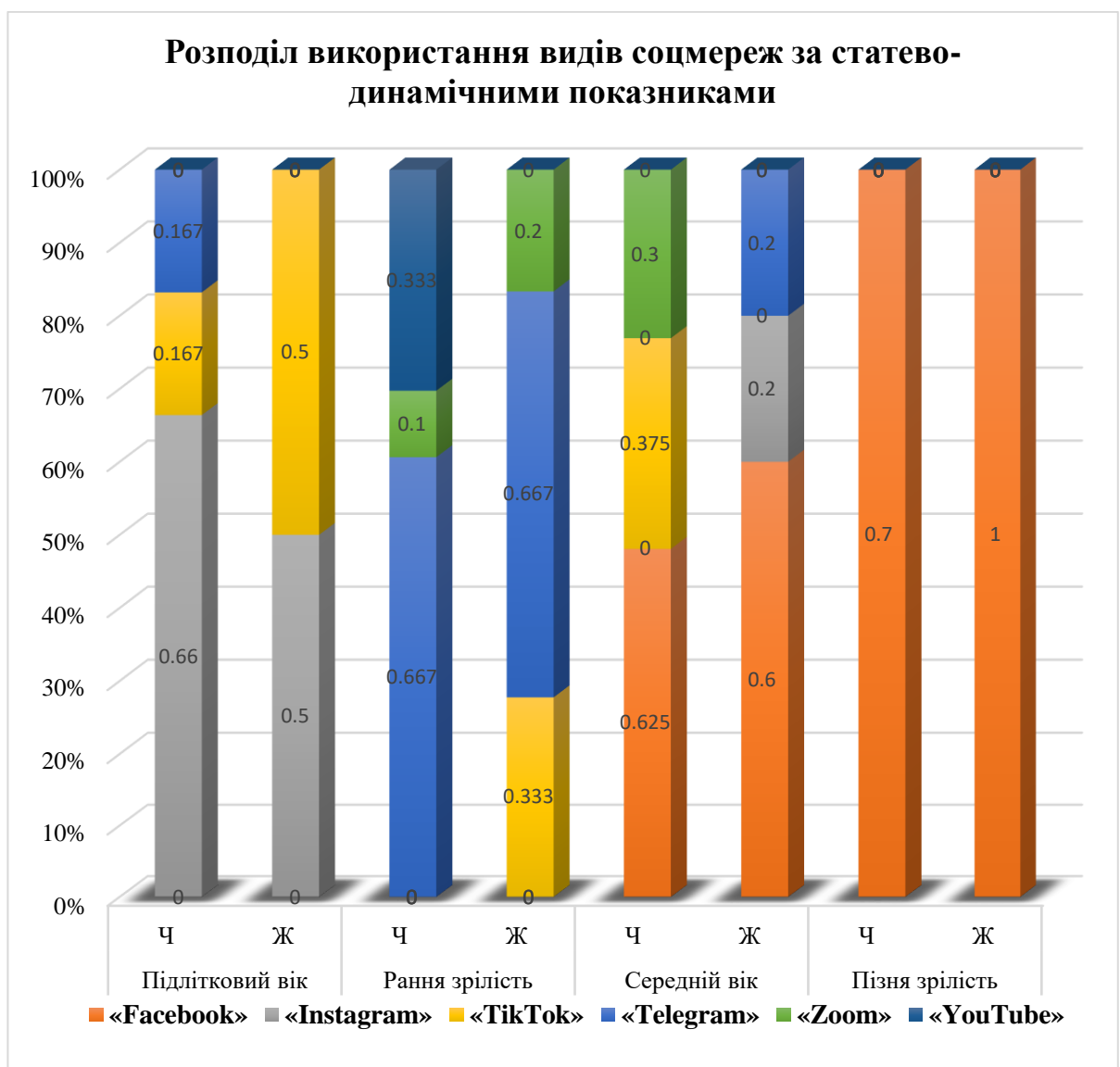
Таблиця 2.1



Наше емпіричне дослідження було спрямовано на ідентифікацію оптимальних соцмереж (табл. 2.1). Варто зазначити, що майже кожна людина, що має досвід користування соцмережами, як правило зареєстрована й користується декількома з них. Респондентам було запропоновано обрати одну із соцмереж, яку вони використовують найчастіше.

Аналіз отриманих результатів табл. 2.1 дає змогу побачити, що жінки більше часу проводять в таких мережах як «Instagram», «Facebook», «Telegram» – трохи менше у «TikTok». Відмінно від жінок, незначна частина чоловіків використовують такі соцмережі як «YouTube» і «Zoom», але їх відсоток користування є значно меншим у порівнянні із іншими соцмережами. Переважно користувачі чоловічої статі, так само і як жіночої, -- найчастіше використовують «Facebook», за частотою використання далі йдуть такі соцмережі як «Instagram» та «TikTok».

Таблиця 2.2

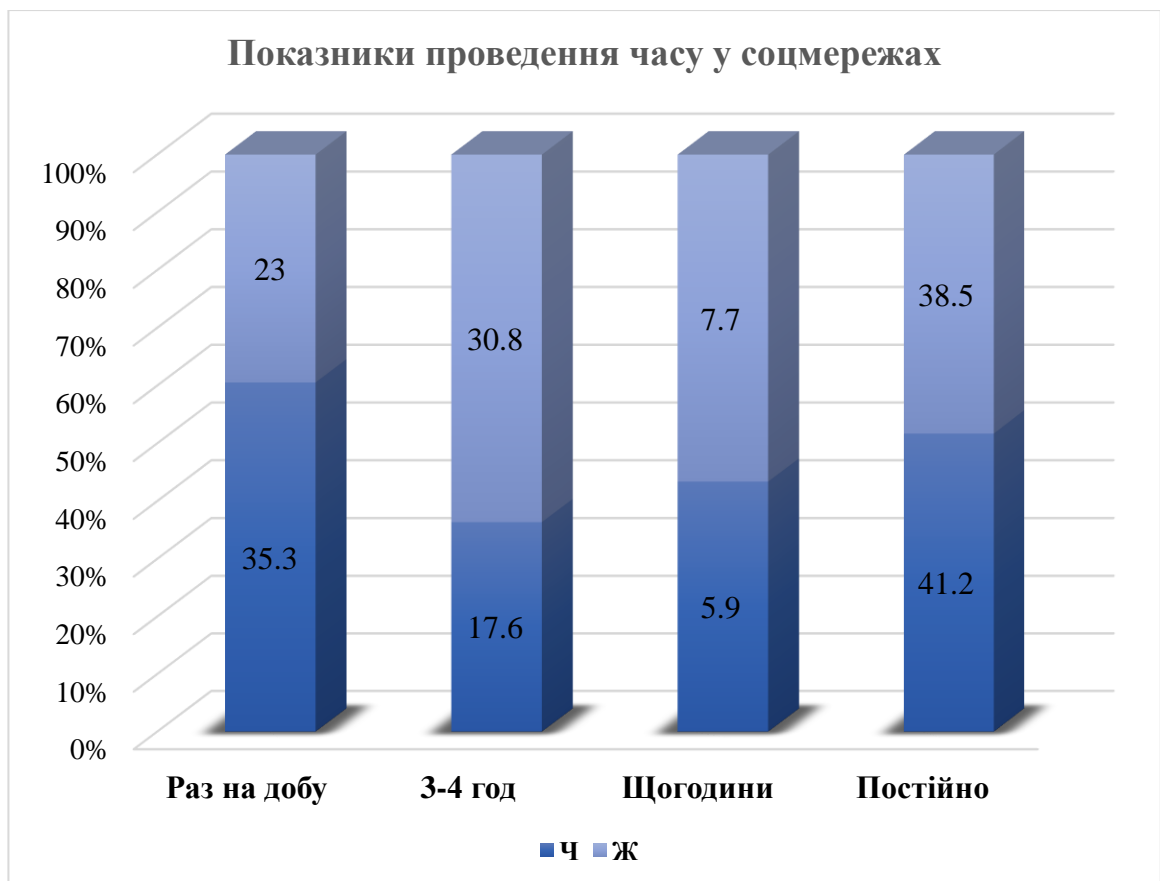


Наступним кроком дослідження став віковий та гендерний аналіз соцмереж, які найчастіше використовують респонденти (табл. 2.2).

Враховуючи отримані результати гендерно-вікового аналізу оптимальних соціальних мереж, можемо констатувати, що більшість досліджуваних (переважно підліткового віку) найчастіше використовують «Instagram» та «TikTok», чоловіки та жінки віку ранньої зрілості загалом переважно використовують «Telegram», респонденти середнього віку й пізньої зрілості -- «Facebook». Звісно є інші соцмережі, які використовуються респондентами, але ці найбільш поширені.

Гендерний аналіз періодичності використання соцмереж дозволив виявити, що більшість респондентів досить тривалий час проводять у соцмережах (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3



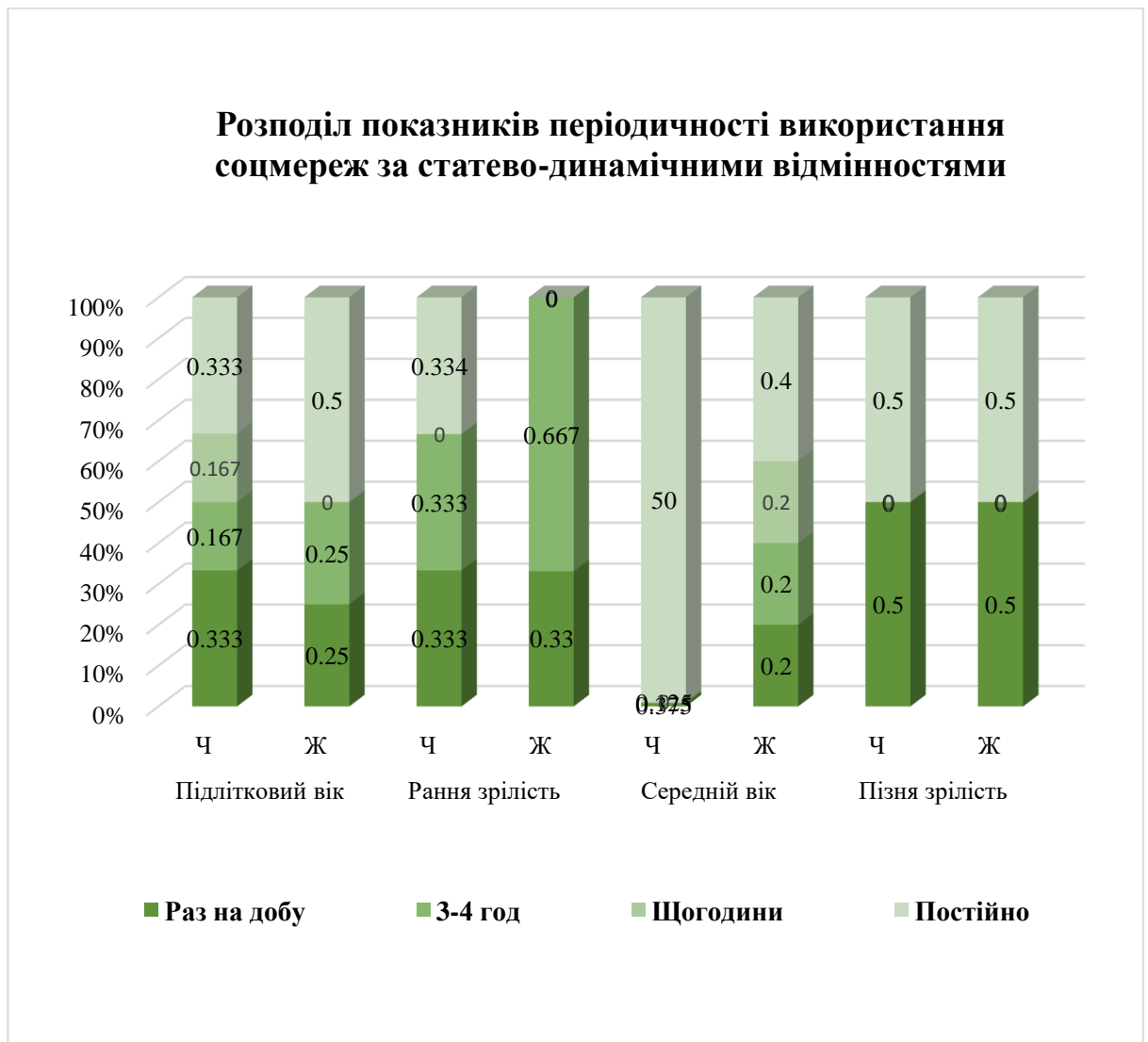
Аналіз періоду часу користування соцмережами показав, що більшість представників чоловічої статі перебувають в соцмережах постійно чи раз на добу. Менша частина представників чоловічої статі проводять час у соцмережах щогодини й 3-4 години на добу.

Емпіричне дослідження перебування респондентів жіночої статі в соцмережах дозволяє констатувати, що їх більшість перебуває в соцмережі постійно чи ж 3-4 год. на добу, менша кілька раз на добу, й незначний відсоток - щогодини.

Результати емпіричного дослідження дають змогу констатувати, та підтвердити гіпотезу про те, що респонденти чоловічої статі більше часу проводять у соцмережах у порівнянні з жіночою.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало гендерно-вікове порівняння періодичності використання соцмереж (табл. 2.4).

Таблиця 2.4



Враховуючи результати дослідження, гендерно-вікового порівняння періодичності використання часу у соцмережах нами встановлено, що найменше

часу перебувають в соцмережах досліджувані жіночої статі підліткового й середнього віку у порівнянні з респондентами чоловічої статі та іншого віку. Можемо припустити, що це зумовлене більш швидкими темпами психологічного дозрівання жіночої статі у порівнянні із чоловічою.

Враховуючи періодичність доби, яку респонденти витрачають на соцмережі, варто пам'ятати, що кожна людина проводить час в соцмережах по тій чи ж іншій причині (табл.2.5).

Як бачимо з результатів табл. 2.5 більше половини представників чоловічої статі використовують соцмережі для пошуку цікавої інформації, інші -- для спілкування. Переважна більшість представниць жіночої статі проводять час у соцмережах, спілкуючись із іншими користувачами соцмереж.

Варто також зазначити, що представниці жіночої статі використовують соцмережі для пошуку нового й цікавого контенту і, переважно, відволікаються від турбот.

Таблиця 2.5



Аналіз отриманих результатів щодо причин інтернет-залежності, використання соцмереж дозволяє нам зробити висновок, що у респондентів жіночої та чоловічої статі не вистачає спілкування, а можливо й навіть одностороннього у реальному житті. Ймовірно також, це саме ті люди, які можуть потрапити в «групу ризику», чи самотні люди.

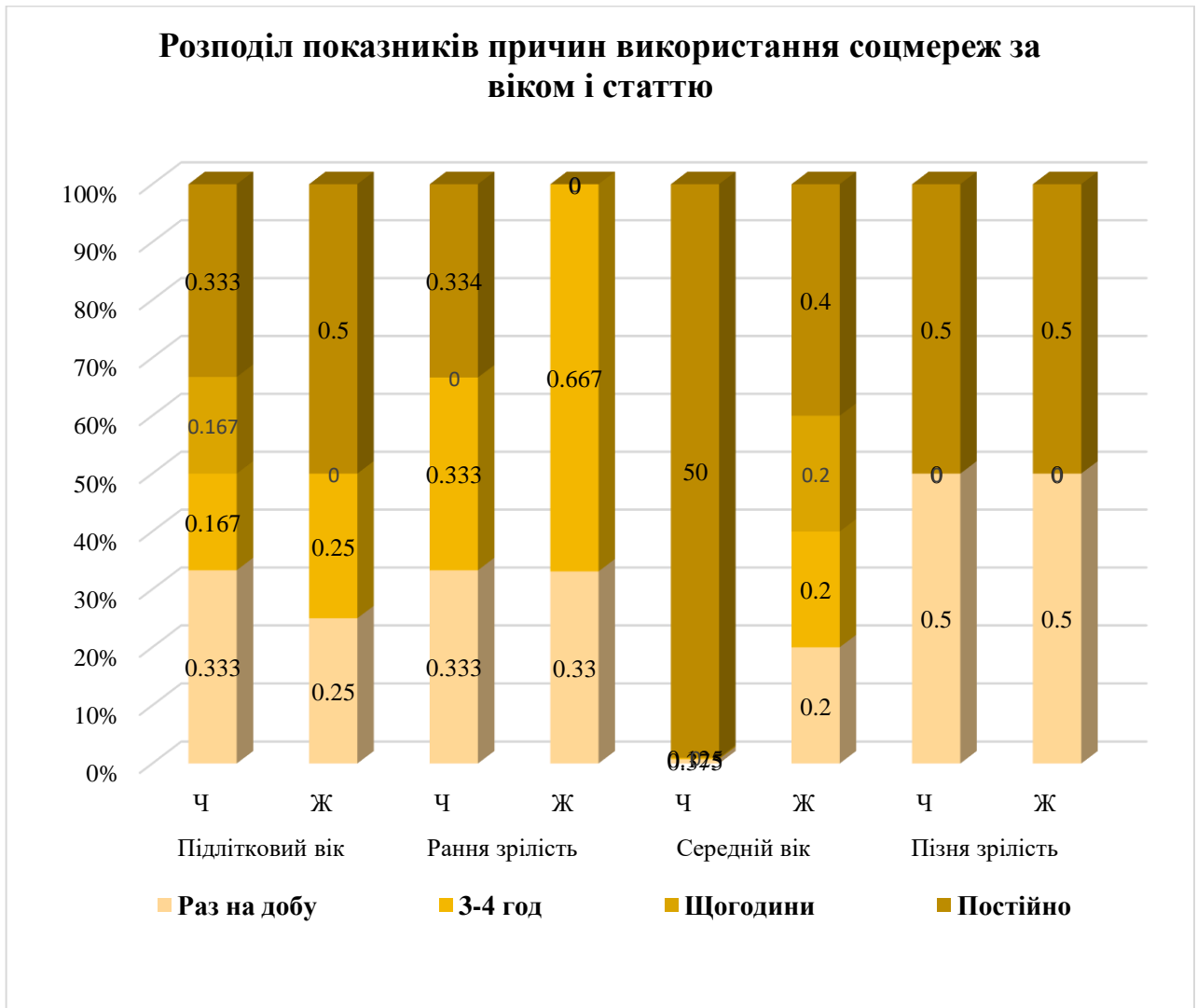
Беручи до уваги результати гендерного порівняння мотивів використання соцмереж, ми припускаємо, що респонденти чоловічої статі більш раціонально використовують свій час, який проводять у соцмережах. Ця гіпотеза нами обумовлена показником пошуку нової та цікавої інформації.

Однак, на відміну від респондентів жіночої статі, чоловіча частина досліджуваних не здатна долати хвилювання та тривогу, проводячи свій час у соцмережах. Ймовірно, у чоловіків все складається дуже добре, тому вони не акцентують увагу на подоланні внутрішніх переживань і проблем під час користування соцмережами. Однак ймовірно, це може також бути пов'язано із особливостями нашим гендерних стереотипів про те, що «чоловіки не плачуть» і повинні стримувати свої емоції та почуття і бути явно сильними по відношенню до оточення.

Як наслідок, принципи поведінки, які нав'язує суспільство, набувають стандартного значення навіть у соцмережах, де кожна людина, замість бути собою, створює той «ідеальний» стандартний образ, образ, який намагається наслідувати. На жаль, у нинішніх умовах таке уявлення досить поширене. Більшості людей важко бути собою.

Виходячи з цього, наступним важливим етапом дослідження є віковий аналіз мотивів користування соціальними мережами за віком та статтю (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

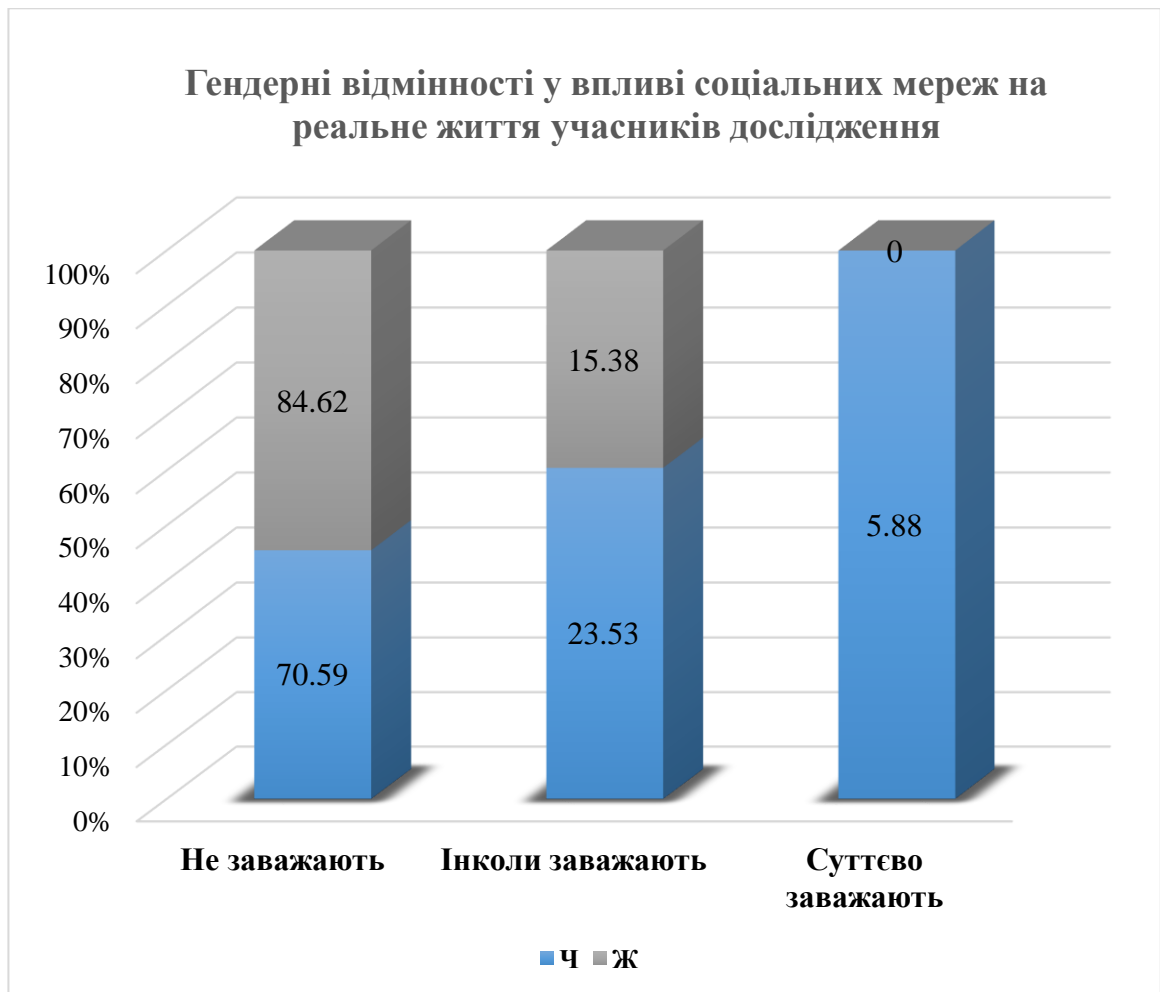


Згідно результатів (див. 2.6) можемо зробити висновок, що причиною проведення часу в соцмережах, незалежно від віку та статі, є потреба у спілкуванні чи пошук чогось нового та цікавого. У цьому випадку винятком є підлітки, адже половина із них використовує соцмережі переважно, щоб відволіктися від турбот.

Досить цікавим для нас стало те, що чоловіки ранньої зрілості, майже 100% із них, використовують соцмережі, щоб знайти щось нове, так само як і зрілі жінки. Відмінно від жінок, деякі чоловіки тієї ж вікової групи, які брали участь в дослідженні, використовують соцмережі для спілкування. Однак значна частина представників чоловічої статі пізньої зрілості, все ж використовує соцмережі для пошуку чогось нового та цікавого.

Наступним кроком стало проведення гендерної оцінки впливу соцмереж на реальне життя учасників нашого дослідження (табл. 2.7).

Таблиця 2.7



Беручи до уваги загальні результати дослідження щодо оцінки впливу соцмереж на реальне життя учасників дослідження, ми бачимо, що більшість респондентів жіночої та чоловічої статі вважають, що їм не заважають соцмережі у повсякденному житті, чи просто цього не помічають.

Аналізуючи результати, можна помітити, що серед респондентів значне проникнення соцмереж у їх життя та часте використання відзначають більше представники чоловічої статі, ніж жіночої. Тому, соцмережі частіше більше заважають респондентам чоловічої статі, ніж жіночої.

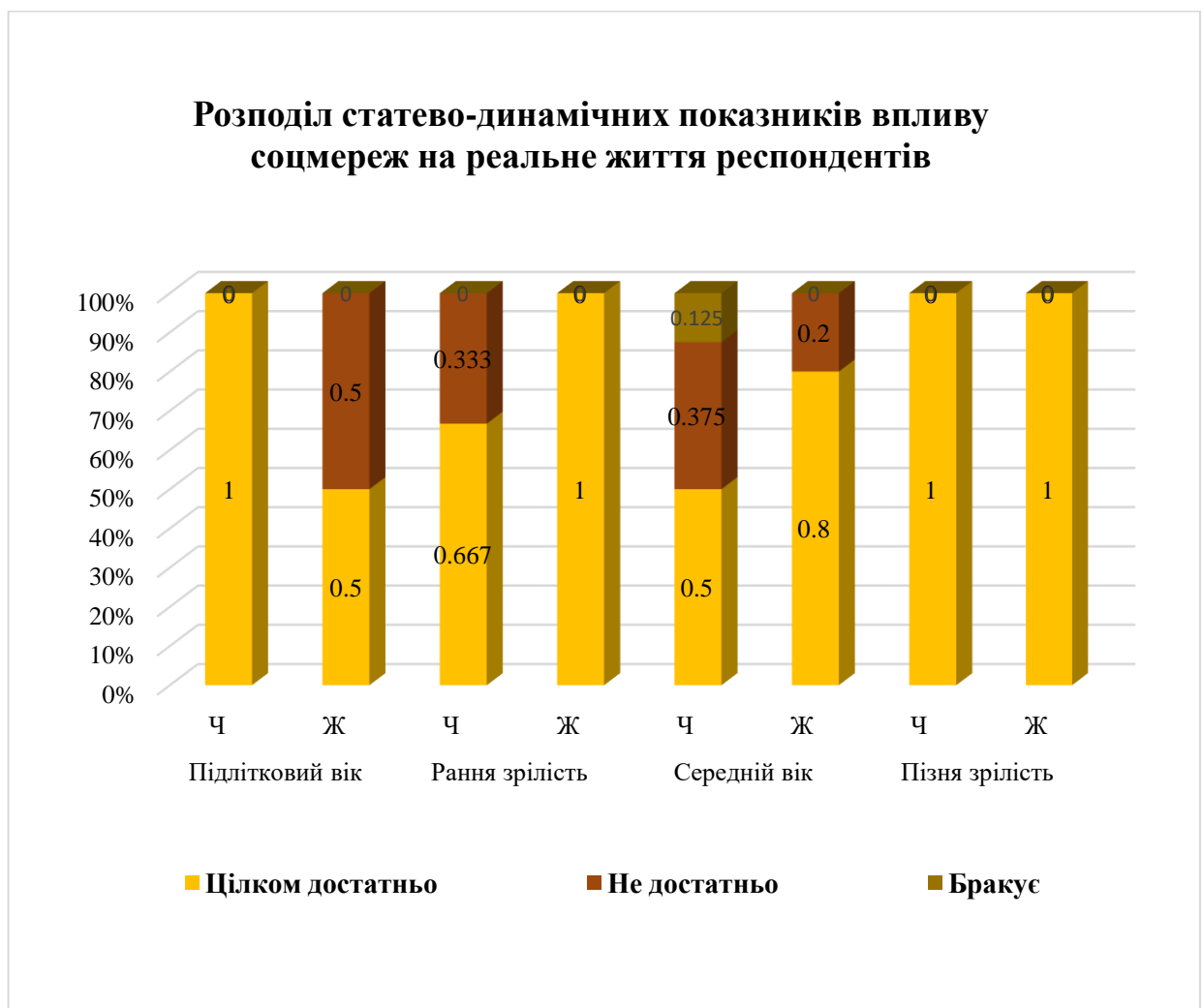
Беручи до уваги гендерну оцінку впливу соцмереж у реальному житті респондентів, можна також помітити, що лише невеликий відсоток представників чоловічої статі здатний помітити значний вплив соціальних мереж у повсякденному житті.



Беручи до уваги раніше отримані результати дослідження гендерного порівняння мотивів користування соцмережами (див. табл. 2.5) та порівнюючи їх із результатами гендерної оцінки впливу соцмереж у реальному житті учасників дослідження (див. табл. 2.7), можна підтвердити нашу гіпотезу, згідно із якою чоловіки більш раціонально використовують час, який вони проводять у соціальних мережах. *Це означає, що жінки, порівняно із чоловіками, також не помічають впливу соціальних мереж на їх життя, а отже, ймовірність інтернет-залежності серед жінок значно вища, ніж серед чоловіків.*

Крім того, враховуючи результати гендерної оцінки впливу соцмереж на повсякденне життя респондентів можемо констатувати, що соцмережі більшою мірою заважають представникам чоловічої статі у повсякденному житті, у порівнянні з представницями жіночої статі.

Таблиця 2.8



На основі вже отриманих результатів необхідно також додатково визначити оцінку впливу соцмереж на реальне життя респондентів із інтернет-залежністю із урахуванням віку і статі (табл. 2.8).

Аналіз результатів показав, що особам ранньої й пізньої зрілості меншою мірою заважає користування соцмережами у реальному повсякденному житті, чи вони не помічають впливу соцмереж у житті.

Можна припустити, що люди похилого віку мають більше вільного часу та іноді почуваються самотніми. Використання соцмереж для них із часом є ефективним способом відволіктися, отримати нову й доступну інформацію, зв'язатися із рідними, якщо їх немає. Що стосується респондентів ранньої зрілості, то необхідно враховувати і розуміти, наскільки різноманітний, бурхливий та стрімкий хід подій у цьому віці. Велику кількість нових прагнень, амбіцій, і зусиль молодь спрямовує для навчання, досягнення цілей, перших професійних результатів, створення власної сім'ї тощо. Відтак, враховуючи різноманіття усіх факторів, ми припускаємо, що цілком передбачувано ігнорувати вплив соцмедіа на повсякденне життя особам періоду ранньої зрілості.

Аналізуючи показники підліткової й середньої фаз розвитку, можна помітити, що соцмережі заважають в повсякденному житті представникам як жіночої, так і чоловічої статі. З результатів, отриманих щодо впливу соцмереж на реальне життя респондентів із інтернет-залежністю та враховуючи аналіз етапів вікового розвитку, можна помітити, що соцмережі частіше заважають у житті підліткам-дівчатам, ніж у підліткам-хлопцям.

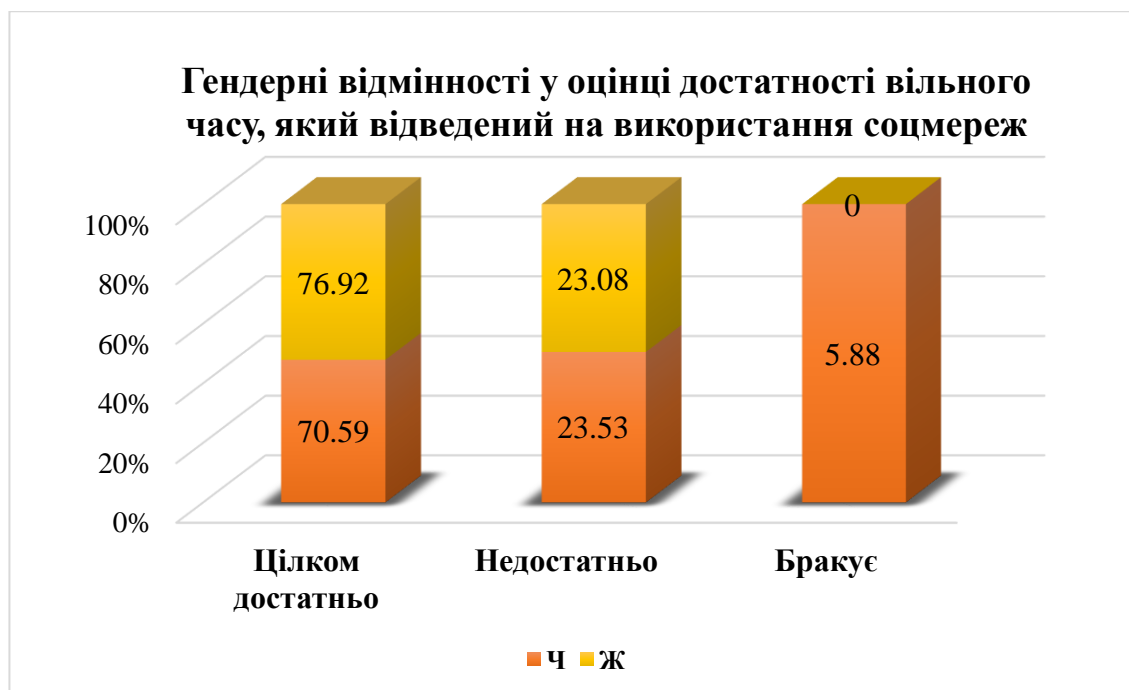
Завдяки отриманим даним можемо констатувати, що дівчата-підлітки емоційно зріліші за підлітків-хлопців, а соцмережі є джерелом стабілізації та емоційної підтримки. Крім того, дівчата краще оцінюють і помічають час, який вони проводять в соцмережах, на відміну від хлопців. Незважаючи на це, жінкам середнього віку майже вдвічі менше заважають соцмережі, ніж чоловікам. Цікаво також відзначити, що лише зрілі чоловіки помітили значне заважання соцмереж у реальному житті. *Це ще раз констатує те, що ймовірність*

виникнення інтернет-залежності серед жінок є значно вищою, ніж серед чоловіків.

Наступним кроком нашого дослідження є гендерна оцінка достатності вільного часу, присвяченого використанню в Інтернеті (табл. 2.9).

Аналізуючи результати наведені у таблиці 2.9 можемо побачити, що, за результатами дослідження, більшість чоловіків і жінок задоволені часом, який вони проводять у соцмережах. Проте деяким чоловікам і жінкам все ще не вистачає часу, щоб проводити його в соцмережах.

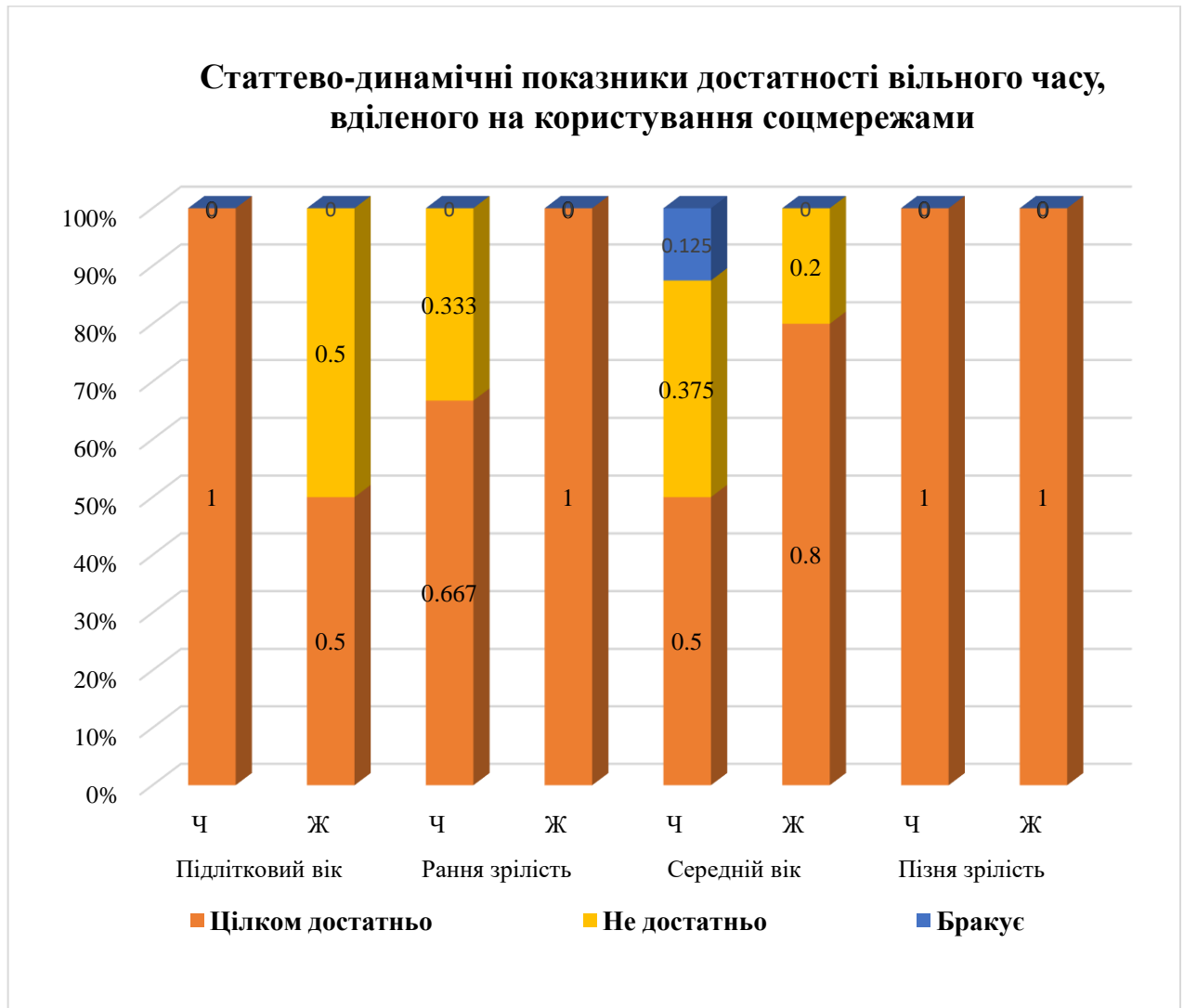
Таблиця 2.9



Цікаво, що відсотки достатнього часу, присвяченого користуванню соцмережами, майже однакові, за винятком браку часу, який спостерігається виключно у представників чоловічої статі. Оцінка респондентами достатності вільного часу, що присвячений користуванню соцмережами, із урахуванням віку й статі представлена в табл. 2.10.

Результати наведені у таблиці свідчать про повну достатність часу користування соцмережами підлітків, жінок періоду ранньої зрілості й середньої дорослості. Дефіцит часу спостерігається у дівчат-підлітків і у чоловіків раннього й середнього віку.

Таблиця 2.10

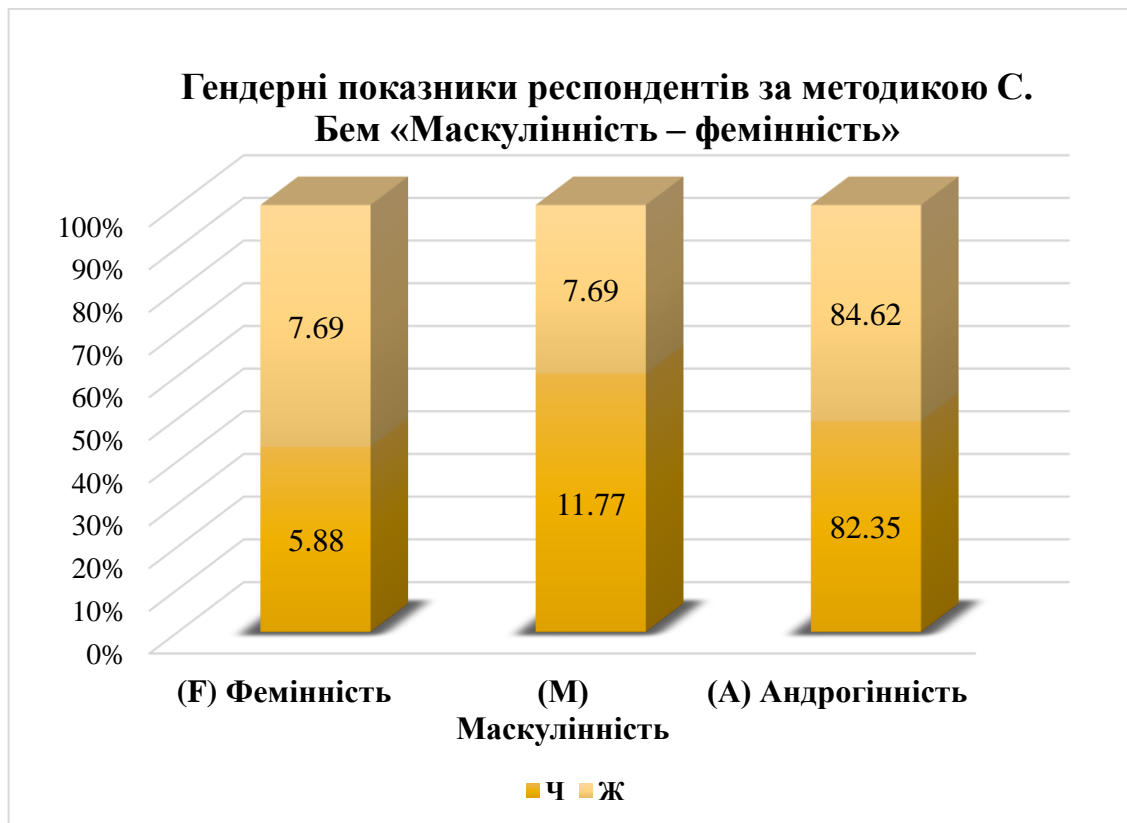


Враховуючи результати дослідження, можемо констатувати, що саме чоловікам середнього віку найбільше не вистачає часу на використання соцмереж. Крім того, після ретельного аналізу отриманих даних ми зрозуміли, що дефіцит часу спостерігається саме у тих представників чоловічої статі середньої стадії розвитку, які раніше відзначали значне використання соцмереж у реальному житті (див. вище табл. 2.8).

Далі проаналізуємо результати дослідження на основі опитувальника С. Бем «Маскулінність – Фемінінність», для визначення типології респондентів: маскулінні, фемінні чи андрогінні.

Для початку ми розпочали емпіричне дослідження, аналізуючи належність до типів відносно опитувальника С. Бем в залежності від статі респондентів (табл. 2.11).

Таблиця 2.11



З результатів наведених у таблиці 2.11 можемо побачити, що як чоловіча, так і жіноча статі є переважно андрогінними, і їх відсоток майже однаковий як для чоловіків, так і для жінок. Відмінно від андрогінності, більш рідкісним «феноменом» є прояв маскулінності чи фемінності.

Приналежність чоловіків до маскулінності, а жінок до фемінності є стереотипною, відтак очікуваною. Проте, беручи до уваги результати дослідження, можемо констатувати, що серед представників чоловічої статі все ж є респонденти, в яких проявляється фемінність. Проте, порівняно із фемінним типом, серед чоловіків у межах дослідження все ж домінує маскулінний тип, приблизно вдвічі. Порівняно із представниками чоловічої статі, у представниць жіночої статі однаковий відсоток осіб демонструють як жіночі, так і чоловічі атрибути.

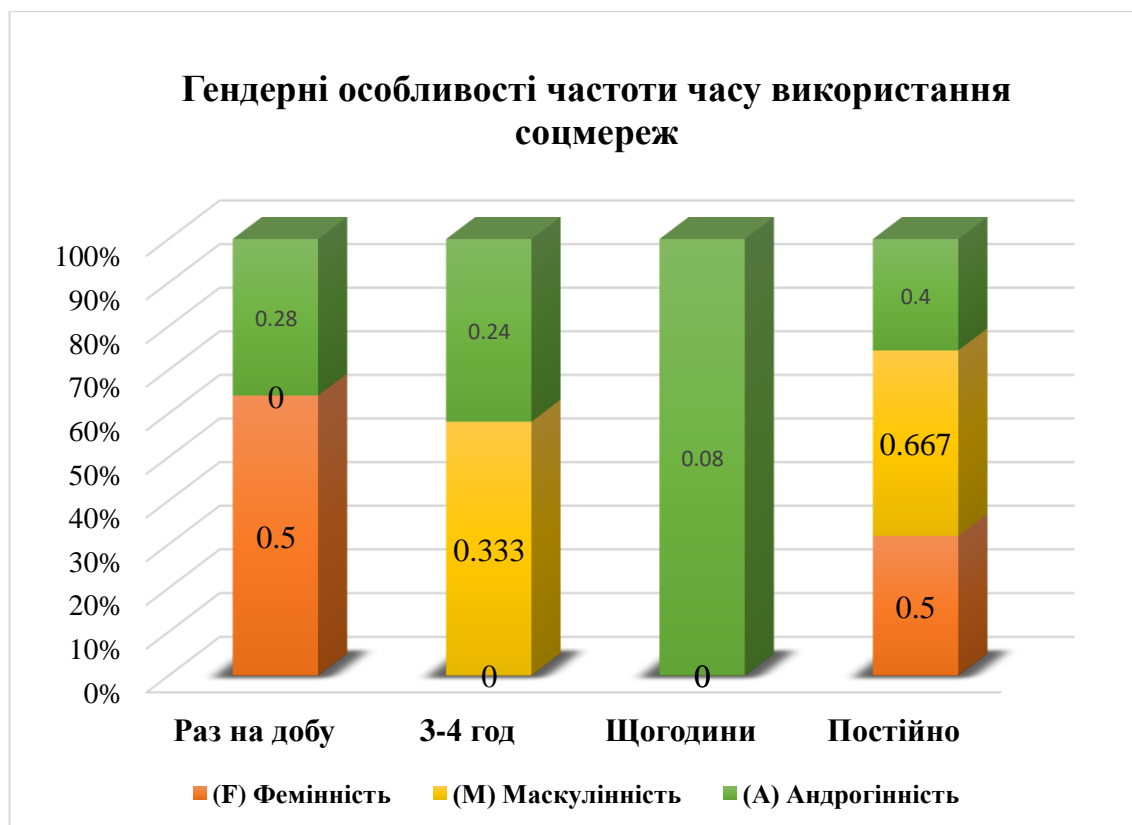
Припускаємо, що ці зміни між представниками жіночої і чоловічої статі зумовлені розширенням певного кола завдань. Ймовірно, що саме не загально

прийнятий виражений прояв маскулінності (у жінок) та фемінінності (у чоловіків) є одним із наслідків зміни стереотипних бачень і суджень.

Якщо узагальнити результати, отримані в результаті дослідження, без урахування гендерної приналежності, то нами зафіксовано, що серед учасників дослідження близько 7% людей притаманна фемінінність, 10% – маскулінність, а всім іншим -- андрогінність.

Наступним етапом дослідження стало виявлення психодіагностичної залежності часу щоденного перебування у соцмережах із урахуванням результатів методики Сандри Бем «Маскулінність – Фемінінність» (табл. 2.12).

Таблиця 2.12



Порівнюючи отримані дані представлені у табл. 2.12 можемо констатувати, що особи з андрогінністю проводять в соцмережах значно менше часу, ніж маскулінні та фемінінні, відповідно є дещо меншим рівень їх інтернет-залежності у порівнянні з іншими.

Після андрогенних осіб, наступними хто затрачає час на соціальні мережі йдуть особи із фемінінністю. Якщо порівняти андрогінних та фемінінних осіб за постійним проведеним часом в соцмережах то можна побачити різницю в

10 %. Респонденти, які більшою мірою притаманна маскуліність, більше часу витрачають у соцмережах у порівнянні з іншими, а отже це може говорити про вищий рівень їх інтернет-залежності. Отже, ще одна наша гіпотеза підтверджена.

## **Висновок до розділу 2**

Проведене нами емпіричне дослідження гендерних особливостей інтернет-залежності дозволило сформулювати наступні висновки:

Аналіз результатів дослідження згідно тесту Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT) дозволив виокремити групу зі 146 респондентів тих, які нами були визначені різною мірою як Інтернет-залежні – 53 респондентів (а це 36,3 % від загальної вибірки), далі прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Аналіз отриманих результатів табл. 2.1 дає змогу побачити, що жінки більше часу проводять в таких мережах як «Instagram», «Facebook», «Telegram» – трохи менше у «TikTok». Відмінно від жінок, незначна частина чоловіків використовують такі соцмережі як «YouTube» і «Zoom», але їх відсоток користування є значно меншим у порівнянні із іншими соцмережами. Переважно користувачі чоловічої статі, так само і як жіночої, -- найчастіше використовують «Facebook», за частотою використання далі йдуть такі соцмережі як «Instagram» та «TikTok».

Гендерний аналіз періодичності використання соцмереж дозволив виявити, що більшість респондентів досить тривалий час проводять у соцмережах. Аналіз періоду часу користування соцмережами показав, що більшість представників чоловічої статі перебувають в соцмережах постійно чи раз на добу. Менша частина представників чоловічої статі проводять час у соцмережах щогодини й 3-4 години на добу.

Емпіричне дослідження перебування респондентів жіночої статі в соцмережах дозволяє констатувати, що їх більшість перебуває в соцмережі постійно чи ж 3-4 год. на добу, менша кілька раз на добу, й незначний відсоток - щогодини. Результати емпіричного дослідження дають змогу констатувати, та

підтвердити гіпотезу про те, що респонденти чоловічої статі більше часу проводять у соцмережах у порівнянні з жіночою.

Аналізуючи показники підліткової й середньої фаз розвитку, можна помітити, що соцмережі заважають в повсякденному житті представникам як жіночої, так і чоловічої статі. З результатів, отриманих щодо впливу соцмереж на реальне життя респондентів із інтернет-залежністю та враховуючи аналіз етапів вікового розвитку, можна помітити, що соцмережі частіше заважають у житті підліткам-дівчатам, ніж у підліткам-хлопцям.

Враховуючи результати дослідження, гендерно-вікового порівняння періодичності використання часу у соцмережах нами встановлено, що найменше часу перебувають в соцмережах інтернет-залежні респонденти жіночої статі підліткового й середнього віку у порівнянні з респондентами чоловічої статі та іншого віку. Можемо припустити, що це зумовлене більш швидкими темпами психологічного дозрівання жіночої статі у порівнянні із чоловічою.

Встановлено, що особи з андрогінністю проводять в соцмережах значно менше часу, ніж маскулінні та фемінінні, відповідно є дещо меншим рівень формування їх інтернет-залежності у порівнянні з іншими.

Отже, гіпотези доведено на основі результатів емпіричного дослідження.



## ВИСНОВКИ

Розглянули основні наукові підходи до вивчення феномену інтернет-залежності і дійшли висновку, що інтернет-залежність – це нехімічна залежність від використання Інтернету. Основні критерії інтернет-залежності включають: збільшення часу, необхідного для досягнення задоволення від використання Інтернету; «синдром відмови», що характеризується наявністю двох або більше з наступних симптомів: психомоторні порушення, тривога, нав'язливі думки про події в Інтернеті, фантазії про Інтернет, довільні або непрохідні рухи пальцями, які можуть нагадувати друкування на клавіатурі; надмірне використання часу в Інтернеті; постійне бажання використання Інтернету; відмова від соціально-професійної діяльності чи відпочинку на користь Інтернету; продовження використання Інтернету незважаючи на те, що існують знання про постійні проблеми фізичного, соціального, професійного та психологічного характеру, що спричинені його використанням. Перебуваючи постійно у віртуальному світі та сприймаючи інформацію, яка опублікована в соцмережах, людина формує певну систему цінностей. Пропаговані соцмережами гендерні стереотипи активно впроваджуються у свідомість користувачів, яким нав'язуються соціально-прийнятні ролі.

Виокремили психологічні фактори ризику формування інтернет залежності, а саме: гендерні стереотипи виступають стандартизованими уявленнями про моделі поведінки й риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче» та «жіноче». Гендерні стереотипи вчені розглядають із двох позицій: у чоловічій й жіночій самосвідомості, із одного боку, та у колективній суспільній свідомості, із іншого. Гендерна диференціація та типізація стає результатом схематизованої обробки певної гендерної інформації, яка пов'язана із поняттями «чоловіче» та «жіноче».

Дослідження показують швидкий ріст інтернет-залежності, особливо у підлітків. Причина у тому, що підлітки, які вперше виходять в Інтернет, намагаються швидше освоїти його можливості. Дослідження доводять, що зовнішньо-обумовленими чинниками виникнення інтернет-залежності у

підлітків є такі фактори, як анонімність, доступність, безпека та простота у використанні мережі. Особливу роль в цьому процесі відіграють соціальні мережі та ігри, які залучають увагу молоді до себе. Крім того, проблемні та конфліктні стосунки в сім'ї можуть стати причиною пошуку підлітком усамітнення та втечі у віртуальний світ, а відтак формування інтернет-залежності. Однак з головних причин, що спонукає людей стати інтернет-адиктами, є соціальні чинники. Інтернет-залежні користуються мережею для спілкування з друзями, відпочинку, розваг, знайомств, емоційної підтримки і пошуку навчальних ресурсів. Інтернет-залежність виникає внаслідок розширення соціальних контактів в Інтернеті.

Люди, які стають інтернет-залежними, зазвичай відчувають соціальну самотність, і використовують Інтернет для компенсації недостатку широких соціальних зв'язків в реальному житті. Тому, перебування в Інтернет-мережі як соціальний вид діяльності допомагає їм відчувати соціальну приналежність і зв'язок з іншими людьми.

Дослідили особливості прояву інтернет-залежності: гендерний аспект формування інтернет-залежності включає різні специфічні особливості та схильності чоловіків та жінок у використанні та сприйнятті онлайн-середовища. Чоловіки та жінки можуть проявляти різні вподобання, стратегії використання інтернету, а також різну схильність до різних типів онлайн-активностей. У цьому контексті, соціальні норми та очікування, стереотипи, а також індивідуальні рівні гендерної ідентичності можуть впливати на формування залежності від інтернету.

Проведене нами емпіричне дослідження гендерних особливостей інтернет-залежності дозволило сформулювати наступні висновки.

Аналіз результатів дослідження згідно тесту Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT) дозволив виокремити групу зі 146 респондентів тих, які нами були визначені різною мірою як Інтернет-залежні --53 респондентів (а це 36,3 % від загальної вибірки), далі прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Аналіз отриманих результатів табл. 2.1 дає змогу побачити, що жінки більше часу проводять в таких мережах як «Instagram», «Facebook», «Telegram» – трохи менше у «TikTok». Відмінно від жінок, незначна частина чоловіків використовують такі соцмережі як «YouTube» і «Zoom», але їх відсоток користування є значно меншим у порівнянні із іншими соцмережами. Переважно користувачі чоловічої статі, так само і як жіночої, -- найчастіше використовують «Facebook», за частотою використання далі йдуть такі соцмережі як «Instagram» та «TikTok».

Гендерний аналіз періодичності використання соцмереж дозволив виявити, що більшість респондентів досить тривалий час проводять у соцмережах. Аналіз періоду часу користування соцмережами показав, що більшість представників чоловічої статі перебувають в соцмережах постійно чи раз на добу. Менша частина представників чоловічої статі проводять час у соцмережах щогодини й 3-4 години на добу.

Емпіричне дослідження перебування респондентів жіночої статі в соцмережах дозволяє констатувати, що їх більшість перебуває в соцмережі постійно чи ж 3-4 год. на добу, менша кілька раз на добу, й незначний відсоток - щогодини. Результати емпіричного дослідження дають змогу констатувати, та підтвердити гіпотезу про те, що респонденти чоловічої статі більше часу проводять у соцмережах у порівнянні з жіночою.

Аналізуючи показники підліткової й середньої фаз розвитку, можна помітити, що соцмережі заважають в повсякденному житті представникам як жіночої, так і чоловічої статі. З результатів, отриманих щодо впливу соцмереж на реальне життя респондентів із інтернет-залежністю та враховуючи аналіз етапів вікового розвитку, можна помітити, що соцмережі частіше заважають у житті підліткам-дівчатам, ніж у підліткам-хлопцям.

Враховуючи результати дослідження, гендерно-вікового порівняння періодичності використання часу у соцмережах нами встановлено, що найменше часу перебувають в соцмережах інтернет-залежні респонденти жіночої статі підліткового й середнього віку у порівнянні з респондентами чоловічої статі та

іншого віку. Можемо припустити, що це зумовлене більш швидкими темпами психологічного дозрівання жіночої статі у порівнянні із чоловічою.

Встановлено, що особи з андрогінністю проводять в соцмережах значно менше часу, ніж маскуліні та фемініні, відповідно є дещо меншим рівень формування їх інтернет-залежності у порівнянні з іншими.

Отже гіпотези доведено на основі результатів емпіричного дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абубакірова Н.І. Що таке «гендер». Суспільні науки і сумісність. 2016. № 6. С. 123-125
2. Безбогова М. С. Соціальні мережі як фактор формування соціальних установок сучасної молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Безбогова М. С., 2016. 222 с.
3. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук. Київ, 2019. 36 с.
4. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 269 с.
5. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. [Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип.7(31). С. 22.
6. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
7. Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) URL: <https://www.psyh.kiev.ua>
8. Галустьян Ю.М. Деякі аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості. Український соціум. 2004. № 1 (3). С. 7–13.
9. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.
10. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53
11. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С.

Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с. URL: <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>

12. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75

13. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дис. кандидата психол. наук: 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.

14. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2018. 476 с.

15. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epochy-infor/>

16. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121

17. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 54. С.89-93

18. Магдюк Л. Вплив гендерних стереотипів на представлення жінок і чоловіків на ринку праці. Terrasoft. 2021. №5. С. 7–10.

19. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391с.

20. Оксамитна С.М. Гендерні відносини крізь призму громадської думки в Україні і світі. Гендерна перспектива / [упоряд. В. Агеєва]. Київ: Факт, 2014. С. 135–147.

21. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.

22. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.

23. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.
24. Про рівність статей: збірник / Пер. з фр / за ред. Хоми О. Київ: Альтерпрес, 2007. 484 с.
25. Радченко К. В. Особливості гендерних стереотипів українських педагогів залежно від рівня стереотипності сучасних мас-медіа. Київ. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2013. №3. С. 52–57.
26. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 3. С. 327-331.
27. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук: 09 00 03 , Соловйова І. І.; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
28. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05.; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
29. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. Т. 5. Ч.6. Київ, 2003. С. 290–295.
30. Юрьєва Л. Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика : Монографія / Л. Н. Юрьєва, Т. Ю. Больбот. Дніпропетровск : Пороги, 2006. 196 с.
31. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27
32. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого. 2013. № 2. С. 57-65.

33. Bem S. L. *The lenses of gender: transforming the debate on sexual inequality*. Yale University Press: New Haven and London, 1993. 256 p.
34. Deaux K., Martin D. *Social Identity: Sociological and Social Psychological Perspectives*. *Social Psychology Quarterly*. 2003., No. 2 Vol. 66. P. 101-117.
35. Garrett S. *Gender*. London: Routledge, 1992. 651 p.
36. Greenberg J. *Defining Male and Female: Intersexuality and the Collision Between Law and Biology*. Arizona: Arizona Law Review. 1999. 41 p.
37. Nicolson L. *Interpreting Gender*. Autumn: Signs, 1994. 317 p.
38. *Cyber disorders : the mental health concern for the new millennium* / K.S. Soung, M. Pistner, J. O. Mara et al. *Cyber Psychol. Behavior*. 1999. Vol 3, No 4. P. 475-479.
39. Robert I. Simon, Robert E. Hales «ForensicPsychiatry» 2017. 310 p.
40. Young K (2017). "The Evolution of Internet Addiction Disorder". *Internet Addiction*. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Springer, Cham. pp. 3–18.
41. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Olafsson K, WójcikS, et al. "Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 17 (8): 528–35.



## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (ІАТ)

Методика включає 40 питань, на які респондентам пропонується відповісти за допомогою наступної шкали з балами:

«ніколи» - 1 бал,

«рідко» - 2 бали,

«регулярно» - 3 бали,

«часто» - 4 бали,

«постійно» - 5 балів.

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?

5. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?

6. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?

7. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?

8. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?

9. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?

10. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?

11. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?

12. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте "в штики"), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?

13. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?

14. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?

15. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?

16. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?

17. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?

18. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

19. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: "ще кілька хвилин»?

20. Як часто вам хотілося, але не вдавалося скоротити час, проведений в Мережі?

21. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

22. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?

23. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

Методика включає питання, на які респондентам пропонується відповісти за допомогою наступної шкали з балами:

"ніколи" - 1 бал,

"рідко" - 2 бали,

"регулярно" - 3 бали,

"часто" - 4 бали,

"постійно" - 5 балів.

Результати визначаються шляхом підсумовування балів, наданих у відповідях на питання. Чим вище сумарний бал, тим більший рівень залежності і проблем, пов'язаних з використанням Інтернету, виявляється у досліджуваних осіб.

Анкета має загальну шкалу оцінки, яка дозволяє пояснити результати.

- 19 балів: відзначається мінімальна кількість часу, проведеного в Інтернеті. Це означає, що особа не користується Інтернетом або

витрачаєте на нього мінімальну кількість часу. Інтернет не створює жодних проблем у її житті.

- 49 балів: категорія середнього користувача Інтернету. Користувач, можливо, проводить у мережі трохи більше часу, ніж необхідно, але в цілому володієте ситуацією. Використання Інтернету не викликає значних проблем у житті.
- 79 балів: категорія початкового рівня залежності від Інтернету. Існує певна кількість проблем, пов'язаних із використанням Інтернету. Важливо врахувати серйозний вплив, який мережа має на життя.
- 100 балів: вказує на високий рівень залежності від Інтернету. Використання Інтернету призводить до значних проблем у житті. Рекомендується ретельно оцінити вплив мережі на особистість та її життя. Важливо негайно звернутися до фахівця з психічного здоров'я для обговорення проблем, що виникають внаслідок активності як користувача Інтернету.

**Анкета-опитувальник для визначення суб'єктивного ставлення  
користувача соціальних мереж Т. Нагорна**

Шановний учасник! Прошу взяти участь у дослідженні Вашого суб'єктивного ставлення до користування соціальними мережами.

1. Оберіть Вашу стадію розвитку за Е. Еріксом:

Підлітковий вік 12 – 20 років \_\_\_\_\_

Рання зрілість 20 – 25 років \_\_\_\_\_

Середній вік 25 – 65 років \_\_\_\_\_

Пізня зрілість 65+ \_\_\_\_\_

2. Ви зареєстровані хоча б в одній з соціальних мереж?

Так, звісно \_\_\_\_\_ Ні, в жодній \_\_\_\_\_

3. Вкажіть одну соціальну мережу, яка, на Ваш погляд, оптимально задовольняє Ваші потреби:

Facebook \_\_\_\_\_ Instagram \_\_\_\_\_

YouTube \_\_\_\_\_ TikTok \_\_\_\_\_

Zoom \_\_\_\_\_ Telegram \_\_\_\_\_

Інша \_\_\_\_\_

4. Оберіть одну з найвагоміших, на Ваш погляд, причин користування соціальними мережами за умови, що це не пов'язано з роботою чи навчанням:

Спілкування, контакти з друзями \_\_\_\_\_

Новий цікавий контент \_\_\_\_\_

Пошук підтримки або схвалення \_\_\_\_\_

Відволіктися від турбот і переживань \_\_\_\_\_

5. З якою періодичністю Ви перевіряєте нові повідомлення, якщо це не пов'язано з Вашою роботою чи навчанням?

Постійно на зв'язку \_\_\_\_\_ Щогодини \_\_\_\_\_

Кожні 3-4 години \_\_\_\_\_ Раз на день \_\_\_\_\_

6. Чи достатньо Ви маєте вільного часу для того, щоб відвідувати улюблену соціальну мережу?

Так, цілком достатньо \_\_\_\_\_

Недостатньо, але не критично \_\_\_\_\_

Зовсім бракує, бо там дуже багато цікавого \_\_\_\_\_

7. На Ваш погляд, наскільки Вашому реальному життю заважає користування соціальною мережею?

Зовсім не заважає \_\_\_\_\_

Інколи заважає, але не критично \_\_\_\_\_

Так, іноді дуже заважає, проте не відмовлюся \_\_\_\_\_

**Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем**

Інструкція: (проставте + поряд з твердженнями котрі Вас описують)

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестоці.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.

28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.

58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.



