

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ЗВ'ЯЗОК ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ З ВЛАСТИВОСТЯМИ УВАГИ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 - Психологія

ОНП «Психологія»

здобувача освіти 2 курсу,

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Андрія ШЕВЧЕНКА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Іванна АНАНОВА

КИЇВ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ВЛАСТИВОСТЯМИ УВАГИ</b>	6
1.1. Характеристика інтернет-залежності як явища та його структура	6
1.2. Увага як психологічний феномен та її властивості	13
1.3. Особливості уваги у людей з інтернет-залежностями	21
Висновки до розділу 1 .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ З ВЛАСТИВОСТЯМИ УВАГИ</b>	28
2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження зв'язку інтернет-залежності з властивостями уваги	28
2.2. Організація та проведення дослідження, обґрунтування дослідницької вибірки	34
Висновки до розділу 2 .....	36
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ З ВЛАСТИВОСТЯМИ УВАГИ</b>	38
3.1. Особливості вираженості інтернет-залежності у досліджуваної вибірки	38
3.2. Особливості інтернет-активності осіб з різним рівнем вираженості інтернет-залежності	39
3.3. Зв'язок між інтернет-залежністю та властивостями уваги	51
3.4. Рекомендації щодо профілактики погіршень когнітивних властивостей користувачів мережі інтернет	55
Висновки до розділу 3 .....	61
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	63
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	65
<b>ДОДАТКИ</b> .....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Загальновідомий факт, що людство вже відносно давно живе в цифровому суспільстві. Останнім часом стало очевидним, що темпи споживання і обробки інформації значно зросли у порівнянні з будь-яким іншим періодом в історії. Особливо темпи інформатизації зі зрозумілих причин зросли під час пандемії COVID.

Важко осягнути кількість інформації, яка щоденно надходить до нашого мозку. Дослідження показують, що на момент 2011 року типовий американець споживав у 5 разів більше інформації ніж його попередник в 1986-ому. А за даними Університету Каліфорнії у Сан-Дієго на грудень 2009 року середній американець споживає 34 гігабайти інформації кожний день, що в 3.5 рази більше ніж у 1979-ому. З 2019-ого ця цифра становить вже 74 гігабайти. Тобто тенденція до споживання інформації зростає в арифметичній прогресії.

Змінюється лише спосіб споживання цих медіа. На протипагу зростаючій популярності соціальної мережі TikTok у ковідному 2020-му році Instagram та YouTube випустили свої аналоги мереж 15-секундних відео – Reels та Shorts. За нашими евристичними спостереженнями все більше користувачів скаржаться на погіршення концентрації уваги у зв'язку з доволі частим перебуванням в мережі Інтернет, а саме в подібних кліпових соціальних мережах. Саме тому цей феномен потребує більш глибокого дослідження, оскільки досліджень, які б дуже ретельно відзначали конкретні властивості уваги у цьому контексті обмаль.

Проблематику інтернет-залежності як поведінкової адикції досліджували такі вчені як К. Янг, М. Гріффітс, Д. Кусс, Ш-Х. Чен, Л. Відьянто, Кіт. В. Берд, К. Монтаг, М. Міхайлов та багато інших. Проблему когнітивного розвитку уваги в умовах споживання медіа досліджували Д.А. Крістакіс, Ш. Грін, Ф. Зіммерман та інші.

**Мета** дослідження – виявити зв'язок інтернет-залежності з властивостями уваги.

**Завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень інтернет-залежності як психологічного явища та особливостей уваги у людей залежних від Інтернет.

2. Емпірично визначити та охарактеризувати рівень вираженості інтернет-залежності та особливості інтернет-активності у сучасних студентів.

3. Виявити та охарактеризувати зв'язок інтернет-залежності студентів із особливостями їхньої уваги.

4. Розробити рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності та покращення уваги у активних користувачів соціальних мереж.

**Об'єкт дослідження** – інтернет-залежність як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – зв'язок інтернет-залежності з властивостями уваги.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація наукових даних щодо інтернет-залежності та характеристики атенційної функції у інтернет-залежних;

- емпіричні: анкетування, психодіагностична методика «Тест інтернет-залежності Чен» (CIAS), експеримент, методика «Коректурна проба» Б. Бурдона;

- методи математичної статистики: аналіз описових статистик, критерій альфа-Кронбаха, аналіз таблиць кростабуляції, кластерний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз.

**Емпірична база дослідження:** факультет психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Емпіричну вибірку дослідження склали 42 особи, з них 2 хлопці та 40 дівчат, студенти першого курсу спеціальності «Психологія».

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що вперше була проведена спроба встановити зв'язок між рівнем інтернет-залежності та властивостями уваги (саме за методикою «Коректурна проба»). Одержані результати дають змогу розширити уявлення про міру впливу сучасних інтернет-технологій на когнітивні властивості.

**Практичне значення:** Дана дипломна робота розширює та поглиблює вже існуючі уявлення про особливості виникнення та прояву інтернет-залежності та матеріали цієї роботи можуть використовуватися як основа для розробки тренінгів, індивідуальних консультацій та занять в рамках програми профілактики та корекції інтернет-залежності у молоді.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел із 72 найменувань, із них іноземною мовою 66 та 11 додатків. Робота містить 17 таблиць та 7 рисунків. Основний зміст магістерської роботи становить 65 сторінок, обсяг додатків 14 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З КОГНІТИВНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ

#### 1.1 Характеристика інтернет-залежності як явища та його структура

Як усім добре відомо, зазвичай, термін "залежність" використовується у медичній практиці у значенні нав'язливої потреби вживати хімічні психоактивні речовини, яка може набути фізичних властивостей з розвитком абстинентного синдрому; проте з середини 90-их років минулого століття тема саме поведінкових адикцій отримала зростаючий інтерес серед науковців. Ця тема включає в себе різні види поведінкових залежностей, таких як азартні ігри, сексуальна, шопоголізм і, нарешті, залежність від інтернету загалом.

Чому ж взагалі поведінкові адикції вважаються такими? Справа в тому, що дослідження останніх 30 років показують, що люди з поведінковими адикціями на нейрофізіологічному рівні реагують так само на подразники, які стосуються їх залежності, як люди з наркоманіями на вживання речовин, а також демонструють схожі суб'єктивні реакції та збудження периферичної нервової системи. Також вони проявляють підвищену активність мозку в зонах так званої "системи винагород" в дорсолатеральній префронтальній корі (DLPFC), орбітофронтальній корі (OFC), смугастому тілі - striatum (хвостате ядро – caudatus, прилегле ядро (NAcc)) та амигдалі [24].

Дослідження з використанням фМРТ доводять, що, наприклад, передня поясна кора (ACC), і, зокрема, парагіпокампальна звивина, активуються під час бажання залежних курити і грати в комп'ютерні ігри, якщо наявна коморбідність цих адикцій [46]. Тобто мозкові патерни активації на подразник (cue-induced brain activation pattern) у залежних від комп'ютерних ігор великою мірою відповідають тим, які спостерігаються при жазі у людей

з наркоманіями. Абсолютно аналогічна ситуація відбувається у пацієнтів з ігроманією та хімічними залежностями [55].

Ще одна причина — це співпадіння симптомів у поведінкових і наркотичних залежностей, а саме: захопленість, втрата контролю над часом проведеним за залежністю, невдалі спроби кинути, знаходження відради від проблем реального життя в залежності, розвиток толерантності, так званої “ломки”, продовження поведінки, не зважаючи на всі негативні наслідки для повсякденного життя — такі як: перепади настрою, проблеми в сім’ї, зменшення кількості соціальних контактів, погіршення академічної успішності, проблеми зі здоров’ям, наприклад неврологічні порушення, психологічний дистрес.

Що вже казати про визнання Американським товариством наркологічної медицини (ASAM) ще в 2011 році залежності хронічним розладом роботи мозку (у системі винагород, зонах мотивації і пам’яті) [10], що і заключається у пошуку адиктом дофамінергічної винагорода, вважаючи, що залежність як поняття не обмежується зловживанням наркотиків. Новітні дослідження про систему винагород показують, що доки мозок усвідомлює, винагорода є винагородою, при цьому неважливо, яке її джерело, таким чином людина може впасти в компульсію.

Саме тому ми можемо стверджувати, що усі адикції, незалежно від того, хімічні вони чи поведінкові, мають однакові симптоми і наслідки, зазначені вище.

В такому контексті відома новатор в сфері психологічних досліджень інтернет-залежності (створила перший валідний підхід до діагностики) американська вчена Кімберлі Янг. Проблеми, які виникають, Янг поділяє на 5 категорій [68]:

- Погіршення академічної успішності — коли учень віддає перевагу своїй звичайній активності в інтернеті на шкоду навчанню, що може призвести до зниження його продуктивності в цілому через витрату

вільного часу на цю діяльність та через проблеми зі сном, якщо він засиджується допізна.

- Зі стосунками з близькими і коханими – через недостатню кількість часу проведеному у живому спілкуванні з близькою у людини може відбуватися зниження емоційного зв'язку, нехтування партнером; або наприклад, людина настільки втягнута у користування інтернетом, що забуває про виконання домашніх обов'язків, що також призводить до погіршення стосунків. В цьому контексті також великою проблемою може бути кіберсексуальна адикція, що може стати причиною розриву стосунків та розлучень.
- Фінансові – часто люди можуть платити як за онлайн-підписки на стрімінгові сервіси, сайти, програмне забезпечення, так і витратити реальні гроші на мікротранзакції за віртуальні предмети, валюту в онлайн-іграх; жертвувати стрімерам і творцям контенту, так і втрачати гроші в умовах онлайн-підтипів поведінкових залежностей, таких як онлайніві азартні ігри, ставки, трейдинг, хоча це і виводиться в окремий підвид залежності саме від азартних ігор.
- Робочі проблеми – при особистому використанні працівниками інтернету на роботі. Одне робоче моніторингове дослідження 1997 року, за Янг, показало, що лише 23% використань інтернету стосувалися справ компанії, і хоча функціональну важливість мережі важко переоцінити, вона може дуже легко створювати відволікання працівникам, а втрачений цінний робочий час шкодить будь-якій організації.
- Фізіологічні – зловживання залежними інтернетом порушує їх режим сну, якщо залежні засиджуються допізна, що в свою чергу призводить до втоми, зниження імунітету, психологічних та проблем зі здоров'ям, пов'язаних з малою рухливістю, болями у зап'ястях, шії і спині, очах [31].

Також дослідження показують високу коморбідність депресії, тривожності, стресу у осіб з інтернет-залежністю. Китайське лонгітудне дослідження вказує на те, що особи з помірним або серйозним рівнем інтернет-залежності мають ймовірність у 2, а то й в 2,5 рази більше розвинути симптоми депресії порівняно з тими, хто не страждає на цей онлайн-недуг [17].

Кімберлі Янг (1999) розкриває інтернет-адикцію як онлайн компульсивну поведінку, яка заважає нормальним соціальним зв'язкам, а також викликає дистрес, самотність, тривогу і депресію [16]. Вона вважає інтернет-залежність широким поняттям, яке охоплює декілька підтипів різноманітних проблем з поведінкою та контролем імпульсів, пов'язаних з проблематичним використанням інтернету, а саме:

- “комп’ютерна залежність”: непереборна тяга грати в комп’ютерні ігри;
- компульсивний веб-серфінг: може призвести до інформаційного перенавантаження, характеризується неконтрольованим пошуком інформації, через використання веб-браузера;
- мережеві компульсії (Net compulsions): онлайн азартні ігри (казино, ставки тощо), які, знову-таки, виділяють як підвид ігроманії, онлайн-покупки, торгівля на онлайн-біржах, бінарних опціонах;
- залежність від онлайн-спілкування (кіберкомунікативна): характеризується нестримним бажанням спілкуватися в онлайн-чатах, месенджерах та інших платформах, також дебатувати в тих же коментарях під записами в соціальних мережах, що може негативно впливати на стосунки в реальному житті;
- кіберсексуальна адикція, яка останнім часом стала дуже поширеною через можливу інтерактивну складову хтивої взаємодії та високу якість зображення сучасних медіа – неконтрольована потреба в онлайн-сексуальній активності (порнографія, відеочати, секстінг тощо), що може призвести до психічних проблем чи проблем з реальними стосунками [16].

Не існує загальноприйнятого і уніфікованого терміну, що стосується «інтернет-залежності» – в літературі можна зустріти десятки різноманітних назв, це і надмірне (ексцесивне) використання інтернету, компульсивне або нав'язливе його використання, патологічне (pathological internet use), проблематичне (problematic – PIU), зловживання інтернетом, комп'ютерна, мережева залежність і так далі [16, с. 2].

Оскільки не існує певних впорядкованих визначень і класифікацій, то інтернет-адикцію можна розподілити на підвиди так: за пристроєм – комп'ютерна залежність, проблематичне використання смартфонів (PSU); за функціоналом програми, в якій людина проводить свій час – залежність від соціальних мереж (PSMU), чатів і переписок, комп'ютерних ігор, веб-серфінгу; онлайн-різновиди поведінкових залежностей – онлайн-шопоголізм, онлайн-гемблінг, кіберсексуальна залежність. Вважаємо такий підхід доречним, оскільки залежність від смартфонів може включати в себе залежність від соціальних мереж, або чатів, чи мати ширший обсяг і уже бути одним з поведінкових різновидів.

Не зважаючи на те, що Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів DSM-5-TR(2022) досі не включає в список розладів інтернет-залежність та її формальні діагностичні критерії, однак перший опитувальник Кімберлі Янг – Internet Addiction Test (IAT) був розроблений на основі тогочасних наявних в посібнику симптомів ігроманії. Найближче ж що ми маємо по відношенню до інтернет-залежності з 2013 року це її підтип – комп'ютерно-ігровий розлад, якщо дослівно, а якщо простіше – залежність від онлайн комп'ютерних ігор – Internet Gaming Disorder, який має такі симптоми:

- захопленість комп'ютерними іграми – коли індивід в основному думає про минулі чи очікує наступного ігрового сеансу, у особливо запущених випадках можливе навіть нехтування базовими потребами;
- симптоми абстиненції або «ломки», у випадку, коли людина перестає грати в ігри, до яких входять дратівливість, поганий настрій тривога

або сум. Та хоч в тексті DSM стверджується, що таких фізичних знаків, як під час фармакологічної абстиненції, немає, на нашу думку, це питання потребує подальшої дискусії;

- толерантність як необхідність у збільшенні часу проведеного за іграми задля отримання такого ж задоволення, яке було раніше;
- безуспішні спроби контролювати проведений час або зовсім припинити гру;
- втрата попередніх інтересів, хобі чи розваг, окрім комп'ютерних ігор;
- продовжене надмірне використання онлайн-ігор, не дивлячись на усвідомлення індивідом наслідків: шкоди і психологічних проблем, які спричинила чи загострила залежність;
- пацієнт обманював членів сім'ї, психолога чи інших щодо кількості часу проведеного в онлайн-іграх або приховував цей факт;
- гра в ігри через бажання втекти від реальності, покращити собі настрій;
- залежний поставив під загрозу або втратив роботу, стосунки, освіту або втратив кар'єрну чи освітню можливість через інтернет-геймінг [9].

По відношенню до інтернет-залежності в цьому контексті релевантні також такі ознаки симптомів, як:

- Фабінг (з англ. phubbing – phone snubbing) зневажлива звичка відволікатися на телефон під час живої розмови – прояв ключового симптому залежності – захопленості пристроєм;
- FOMO (fear of missing out) – страх пропустити якусь новину і “випасти” з інформаційного поля;
- поняття думскролінгу (doomscrolling) – тобто споживання великої кількості негативних, деморалізуючих, апокаліптичних новин під час прокручування стрічки соцмереж, останнім часом це явище

стало злободенною вадою не тільки в Україні в умовах війни, а й по всьому світу;

- так звана “номофобія” (з англ. “no mobile phone phobia”) – побоювання, що девайсу може не виявитися в кишені, яке дуже мало пов’язане зі свідомим, прагматично-матеріалістичним поглядом на втрату такої цінної речі; або просто тривожність через неможливість ним скористатися, тобто це більшою мірою є певною властивістю абстинентного синдрому. Більше того – все більше людей помічають фантомні звуки сповіщень або вібрацій, навіть коли їм ніхто не пише, а це про щось говорить.

І хоча в тому ж DSM відрізняється інтернет-ігроманія як підвид ігроманії, проте сутнісно залежність від інтернет-геймінгу і ігроманія ідентичні у семи симптомах з дев’яти. Це не дивує, оскільки ці розлади відносяться до одного виду залежностей – поведінкових. Проте редактори DSM досі не вважають інтернет-залежність аналогічною до ігрової і ігроманії. І хоча, звісно, між механізмами і факторами походження поведінкових онлайн-залежностей, як комп’ютерно-ігрова, соціально мережева та кіберсексуальна, присутні певні відмінності, вони все ж є дуже схожими, останнім часом набули великої повсюдності та актуальності у сфері наукових досліджень і, таким чином, заслуговують на паралельне включення до наступної, переглянутої редакції посібника.

Незважаючи на всі вищезазначені митарства цього поняття - відсутність інтернет-залежності і її підвидів у класифікації DSM-5, та її формальних діагностичних критеріїв в тому числі, наукове поле інтернет-адикції швидко розширюється, навіть без офіційного її визнання. До того ж, як можна помітити з багатьох досліджень, це явище визнане багатьма практикуючими психологами і професіоналами.

Тому про лікування та діагностику цього недугу є багато повідомлень з країн Азії – наприклад Китаю, Південної Кореї, Пакистану, Індії, Індонезії; також із США та країн Європи. Проте лівову частку досліджень з теми

інтернет-залежності та від комп'ютерних ігор продукує саме Китай. Там у 2008 році були встановлені її критерії на клінічному рівні. З того часу там діють центри, за своїми строгими порядками схожі на щось середнє між армією та тюрмою, де, за свідченнями, пацієнтів лікували електрошоком та застосовували фізичне насилля. Не зважаючи на такі контроверсійні методи, директор такого закладу, генерал у відставці Тао Ран стверджує, що результатом лікування є 80% вилікуваних [54]. У не настільки авторитарних країнах акцент у лікуванні інтернет-залежних робиться на менш репресивних методах, подібні заклади вже більше нагадують реабілітаційний центр, ніж тюрму, застосовується арт-терапія, медитація, пацієнти перебувають у комфортній для людини обстановці.

З початком пандемії вірусу SARS-CoV-2 безумовно збільшилася кількість пацієнтів у клініці генерала Тао, паралельно з цим значно зросла актуальність досліджень з тематики інтернет-залежності в умовах локдауну. Значна частина подібних досліджень надходила з Піднебесної, Тайваню, та з Азії в цілому. Згідно з ними загальна поширеність її в тому ж Китаї коливалася від 2% і до 37% [38].

## **1.2 Увага як психологічний феномен та її властивості**

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у вибірковій спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності, суб'єктивних переживаннях тощо. Ключовими закономірностями уваги є її вибірковість та уважність як здатність. Увага відфільтровує велику кількість інформації та надає пріоритет певним елементам оточення, ігноруючи інші.

Проте це визначення лише одного, але основного з різновидів уваги – довільної або активної. Ще розрізняють мимовільну і післядовільну увагу. Мимовільна увага діє на рівні рефлексів і надходить із ретикулярної формації, що знаходиться у стовбурі і починається в довгастому мозку через міст до середнього мозку. Частиною цієї формації є ретикулярна активуюча

система (РАС), що забезпечує одну з найважливіших форм рефлекторної діяльності, відому як орієнтувальний-дослідницький рефлекс, або рефлекс «що таке?». Його значення для розуміння фізіологічних основ уваги важко переоцінити.

Цей рефлекс проявляється у низці чітких тілесних, судинних та рухових реакцій, які виникають щоразу, коли поруч з твариною з'являється щось незвичне або суттєве, таким чином привертаючи її увагу. До таких реакцій належить поворот очей і голови в сторону об'єкта, підйом вух та прислуховування, пришвидшення дихання, підвищення ЧСС, артеріального тиску, що спричиняє приплив крові до м'язів та мозку, зміни в мозкових біоелектричних реакціях. Так це діє на рівні тварин.

У людей же орієнтувальний рефлекс з'являється на перших тижнях-місяці після народження. Немовля вже може зосереджуватися на об'єктах в полі зору на короткий час, прислухатися. Це об'єктивна, вроджена ознака мимовільної уваги дитини. Зрозуміло, що з онтогенетичним розвитком увага розвивається, саме тому важливо її не погіршити ще в дитинстві, а розвивати.

У контексті розуміння нейрофізіологічного підґрунтя на допомогу може прийти вчення О.О. Ухтомського про домінанту – за його уявленням, збудження розподіляється по нервовій системі нерівномірно, і кожна інстинктивна діяльність може створювати в нервовій системі осередки оптимальних домінуючих збуджень, які вчений назвав "домінанти", через те, що вони переважають над іншими та гальмують більш слабкі осередки та мають здатність ставати сильнішими від сторонніх збуджень. Ці загальмовані збудження називаються субдомінантами, які борються з домінантою, доки субдомінанта не стане інтенсивнішою і не займе її місце. Цим пояснюється фізіологічне підґрунтя свідомих і умовно-рефлекторних процесів уваги.

Таким чином можна прийти до висновку, що мимовільна увага – тваринна і дана людям від природи, а довільна – це та, яка керується і спричиняється вольовим зусиллям, саме тому одним з основних нейрофізіологічних механізмів такої уваги є фронтальні ділянки кори мозку,

де локалізовані основні когнітивні функції як: робоча пам'ять, контроль поведінки, прийняття рішень тощо.

Наявний ще такий вид уваги як післядовільна, коли під час довільного зосередження над труднощами діяльності увага набуває ознак мимовільного зосередження, що можна зіставити з певним станом потоку. У ній напруження вольових зусиль слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, в той час, коли інтерес до діяльності збільшується, такий різновид уваги стає тривалішим та продуктивнішим. Тому у трудовій чи навчальній діяльності потрібно стимулювати перехід уваги від довільної до післядовільної за допомогою засобів та методів організації праці.

Не дивно, що в історичному розвитку людства увага з'являється в той момент, коли людина у своєму господарсько-культурному типі переходить з мисливства і збиральництва, коли увага проявлялася саме як мимовільна, рефлекторна і тваринна, до скотарства і сільського господарства, і перед нею постають непривабливі, але необхідні для виживання трудові завдання, що потребували тривалого зосередження уваги на діяльності задля вирішення цих завдань.

Внаслідок культурно-історичних змін і подальшого цивілізаційного розвитку людства довільна увага розвивається і в умовах суспільно-виробничого устрою стає все важливішою. Особливо актуальним це є в наш час все більшого поширення та розповсюдження технологій, інформаційного та медіарозвитку.

Основними збуджувачами довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, її мета та мотиви. Що ефемерніша мета і більш витратні за зусиллями способи її досягнення, то менше приваблює людину ця діяльність та потребує більшого свідомого і вольового зосередження, а отже, й активної уваги. Тому така увага потребує належної дисципліни, вміння її підтримувати та керувати.

Вчені сходяться в ідеях над тим, що у наш час технології стають відволікаючими (distraction technology) [72], таким чином негативно

впливаючи на властивості уваги людини. З цим неможливо не погодитись у час постійних і повсюдних рор-up повідомлень, адиктивних властивостей сучасних вебсайтів і соцмереж, основною метою яких є постійне забирання часу користувача та заохочення до постійного гортання стрічки, яка буквально є безкінечною. Таким чином, в умовах постійного відволікання, увага, її властивості і автономія людини від технологій стає основним ресурсом людини, моральною чеснотою, певним смислотворчим фактором в житті та соціальною необхідністю задля відповідальності, вдумливості, рефлексійності, присутності людини тут-і-зараз.

Увагу відрізняє група властивостей, які індивідуальні для кожної людини: обсяг уваги, її розподіл, переключення, концентрація та стійкість. Вони всі взаємопов'язані і впливають одна на одну.

Обсяг – це кількість предметів, яких людина може охопити і сприйняти за короткий період часу. Обсяг уваги буває вузьким або широким в залежності від онтогенетичних особливостей розвитку людини, а також від асоційованості сприйманого матеріалу. Обсяг дорослого становить 4-6 об'єкта за 0.2 секунди, у дітей цей показник в два рази менший.

Розподіл – (по суті мультитаскінг або багатозадачність) здатність виконувати кілька завдань одночасно, наприклад слухати щось і паралельно записувати, при цьому одна дія є автоматичною, а задля виконання іншої потрібно напружити свідомість. Розподіл залежить від обсягу.

Переключення (attention shift) – довільне перенесення уваги з предмета чи дії на іншу, за потреби. Звичайно таке переключення потребує вміння володіти увагою, яке є ключовим у професіях різноманітних операторів важкої техніки, водіїв громадського транспорту тощо, особливо при виникненні аварійних ситуацій. Здатність до переключення є властивістю когнітивної гнучкості, яка суттєво відрізняється у людей. Це залежить і від типу акцентуацій характеру – збудливі будуть краще переключатися ніж гальмівні.

Концентрація уваги – центральна її властивість, яка виявляється в ступені інтенсивності зосередження на об'єктах. Поглибившись у діяльність, людина не помічає зовнішніх відволікаючих факторів через нейрофізіологічне явище позитивної індукції у корі головного мозку.

Як і будь-яка попередня властивість, концентрація залежить від того, наскільки велике значення має діяльність та якою мірою зацікавлений в ній дієвець, а також індивідуального уміння до зосередження. Також тут грає роль сила або слабкість нервової системи індивіда, де володар сильної матиме більшу здатність до тривалого зосередження.

Стійкість – тривалість за часом зосередження на діяльності. Дуже близька до концентрації властивість, тому що залежить від сили збудження, за рахунок інтенсивності дії об'єкта і, звісно ж, індивідуальних спроможностей.

Стійкість знижується через неблагополучні умови – зовнішні: шум, висока температура, тиск, непровітрене приміщення або внутрішні: рівень втоми, стан здоров'я. Про стійкість говорять коливання уваги, як короткі мимовільні зміни ступеня її інтенсивності.

У загальному ця властивість залежить від складності завдання, смислу і суттєвості задачі для виконавця, його захопленості, сприятливості умов, заохочуючих елементів. Середній показник стійкості це 30-40 хвилин безперервного зосередження .

У зарубіжній когнітивістиці властивості уваги відносяться до виконавчих функцій (executive functions) – комплексу вкрай необхідних когнітивних навичок, які дозволяють людині контролювати свою поведінку, планувати, організовувати, зосереджуватися та виконувати завдання і є ключовими для їх успішного виконання, а також слугують основою мотиваційної складової діяльності та цілепокладання. В мозку ці зони накладаються в системі уваги. До них відносяться:

- контроль уваги (attentional control): здатність тримати фокус на одному завданні, ігноруючи відволікання, тобто стійкість уваги;

- когнітивне гальмування (cognitive inhibition) – стримування імпульсів, думок, емоцій та дій, в тому числі зовнішніх стимулів, іррелевантних до нинішнього завдання, які можуть заважати досягненню мети. Таке гальмування вимагає великих волевих зусиль і контролю уваги;
- гнучкість (cognitive flexibility) – здатність до переключення уваги між декількома діями, установками, чи завданнями; зміна стратегій та адаптація до нових ситуацій;
- робоча пам'ять (working memory) – зберігання та обробка короткострокової інформації;
- планування: встановлення цілей, розробка планів дій та прийняття виважених рішень.

За поширеними науковими поглядами увага може погіршуватися через спадковість, тобто через наявність порушень у рідних, ускладнений перебіг вагітності, як передчасні пологи або їх затримка, гіпоксія, токсикоз; неврологічні порушення, хімічний дисбаланс в роботі мозку [3 с. 48]; психосоціальні фактори: стрес, тривога, депресія, травма, недосипання, нездорове харчування і, звісно ж, до цього можна додати відволікаючі фактори сучасних технологій, зокрема, контент короткої форми у соціальних мережах. Дослідження показують негативний зв'язок між використанням технологій та увагою – як погіршенням вищих психічних функцій, включно з вищими виконавчими функціями, що в свою чергу негативно впливає на навчання.

У цих умовах важливо буде згадати Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) – як розлад, що характеризується постійним патерном нестачі уваги та гіперактивності / імпульсивності, що заважає нормальному функціонуванню або розвитку. Відповідно розділяється переважно гіперактивний / імпульсивний, якому властиві такі симптоми як: непосидючість, вертлявість, зайві рухи через відчуття невгамовності, неспокою, складнощі зі стримуванням себе у ситуаціях, коли треба

знаходитися в одному положенні, нетерплячість – наприклад в ситуаціях з дотриманням черги, людина завершує фрази за інших; переважно з дефіцитом уваги – що відзначається недостатньою пильністю, неуважністю до деталей, труднощами з концентрацією уваги під час тривалих завдань, швидкою втратою зосередженості та легким відволіканням, поганим володінням управлінням часу, униканням чи неохочим ставленням до завдань, що потребують постійних розумових зусиль, забудькуватістю і тому подібне; та з поєднанням обох цих характеристик [5 с. 21-24].

Цікаво, що вища коморбідність СДУГ зустрічається серед людей з поведінковими залежностями, такими як ігроманія, залежність від комп'ютерних ігор, та інших, включно з інтернет-залежністю.

Цей факт підтверджує одне дослідження, яке показує, що саме Синдром дефіциту уваги та гіперактивності спричиняє тяжкість симптомів інтернет-залежності, а також серед учасників із СДУГ, ті, у кого спостерігалася дисфункція мотиваційної компоненти (яка характеризується бажанням до негайної винагороди), і продемонстрували найбільше зростання тяжкості інтернет-залежності протягом шести місяців [71].

В цілому інтернет-залежність може погіршувати симптоми гіперактивності, неуважності та імпульсивності, підривати здатність до самоконтролю, що відповідно і призводить до бажання проводити більшу кількість часу в інтернеті, що створює порочний круг [66].

Тому, судячи з досліджень, питання “Що більше впливає: СДУГ на погіршення симптомів інтернет-залежності, чи навпаки?” це питання про курку чи яйце.

Погіршення тих же виконавчих функцій близько пов'язані з СДУГ у багатьох дослідженнях, і призводять вони до значних пошкоджень. А якщо до цього ще й накладається залежність від соціальних мереж, то ступінь цих погіршень може бути набагато більшою.

Знову-таки не існує певної уніфікованої статистики із глобального погіршення уваги через використання гаджетів, проте є окремі статистики, та

окремі евристичні випадки в тій же Америці. Наприклад на дорогах встановлюють біл-борди з написами «Думай. Не дивись в телефон під час водіння» для неуважних водіїв.

Одним із нині глибоких занепокоєнь, є те, що концентрація уваги знижується, оскільки люди постійно відволікаються на різні повідомлення, практикують мультизадачність у своїх діях, через збільшення швидкості сучасних технологій, від транспорту і до передачі інформації.

В мережі Інтернет, як певна догма укорінилася думка про те, що, починаючи з 2013 року, середній показник концентрації уваги зменшився з 12 секунд у 2000 році до 8-ми, що на 1 секунду менше ніж у золотої рибки. Різноманітні новинні ресурси підхопили цю ідею і розповсюдили її, хоча насправді вона виявилася міфом, оскільки немає інструментарію задля того, щоб виміряти саме увагу у золотої рибки.

Більш того деякі вчені не погоджуються з ідеєю «середнього» показника концентрації уваги, тому що, по-перше, концентрація залежить від того, наскільки це вимагає від нас поставлене завдання, від мотивації і намірів людини, а, по-друге, від інтелектуальних особливостей кожного окремо взятого індивіда, тому вищезазначені фактори і обмежують цінність такого ствердження.

Існує навіть статистика від Microsoft Canada на момент 2015-року, де зазначається, що 44% канадців мають докладати зусиль для того, щоб підтримувати фокус на завданнях, 45% легко відволікаються від діяльності. 52% з них відкриває телефон, коли не відбувається нічого цікавого; 59% відчували б себе розгублено, якщо б у них не було доступу до девайсу; 2/3 використовують соціальні мережі для новин, надаючи перевагу короткому і насиченому діями контенту, а 79% часто використовують мобільні пристрої, переглядаючи телебачення. Складно уявити наскільки ці показники зросли повсюдно за 9 років, коли такі медіа як телебачення відходять на задній план у молоді, і перевага все частіше надається смартфонам та соціальним мережам [30].

Таким чином низька концентрація уваги, яка виникає з ситуації поглинання коротких медіа може бути деструктивною, коли людина захоче сфокусуватися на важкому завданні.

### **1.3. Особливості уваги у людей з інтернет-залежностями**

Якщо подивитися на фізично і хімічно залежних, можна погодитися, що вплив психоактивних речовин є токсичним і “спалює” нейрони руйнівною дією на нейротрансмітери.

Проте нещодавні дослідження показують, що негативно на кількість сірої речовини в мозку, а саме поруч з префронтальною корою, а також у передній поясній корі, впливає й інтернет-залежність від смартфонів [65].

В цілому визнано, що здатність концентруватися, яка має ключову роль в когнітивних процесах, може бути пошкоджена протягом довгого періоду залежності.

В цьому контексті особливого занепокоєння заслуговує феномен iPad-Kids (діти iPad-ів). Це діти у періоді раннього дитинства, які вже використовують планшети, на яких вони дивляться неякісний і навряд-чи розвиваючий дитячий контент, що просто вбиває їх здатність до концентрації у такому початковому стані їх нервово-психічного розвитку.

Ця тема почала набувати актуальності починаючи приблизно з середини 2010-х років, паралельно з повсюдним збільшення доступу до інформаційних технологій. З 2011 до 2013 в США, відсоток дітей віком до 8-ми років, які використовують мобільні медіа зріс з 38 до 72% [20]. Звісно це не може не мати наслідків.

Раніше, за відсутності достатньої кількості досліджень саме з мобільних медіа, вчені намагалися прослідити зв'язок між переглядом телебачення та грою в комп'ютерні ігри та погіршеннями уваги і когнітивних функцій у дітей. У дуже багатьох лонгітюдах він проглядувався чітко. Результати показали, що діти, які дивилися телевізор у віці до 3-ох років, у 6 років мали гірші когнітивні показники, погано читали та розуміли текст, у

них була гірша концентрація уваги та пам'ять. До цього додаються проблеми у розвитку мовлення, виконавчих функцій та успішності у школі.

Пояснюється це тим, що протягом перших декількох років життя, які є критичними для нейронного розвитку, мозок є пластичним і тому може бути перезбуджений швидкою зміною зображень і кадрів, під час перегляду дитиною телевізора. Звичайно ж така надмірна стимуляція може негативно вплинути на розвиток мозку, впливаючи на кількість та міцність нейронних зв'язків. Та все ж діти вважають мультфільми надзвичайно захоплюючими, охоче звертаючи на рухливі картинки свою увагу. Дослідники враховують, що телебачення заохочує пасивне включення глядача, ставить на перше місце обробку зовнішньої інформації, таким чином, не тренуючи стійку увагу у дитини.

Що вже казати про комп'ютерні відеоігри, які є на щабель більш інтерактивними ніж просто пасивне споглядання тих же мультфільмів. Тому дослідження і показують, що діти, які багато грають в комп'ютерні ігри, мають гірші результати у тестах на концентрацію уваги, творчу уяву та візуальну пам'ять у порівнянні з тими, хто грає менше. Проблема знову-ж-таки в постійно змінюваних образах, до яких додається компонент інтерактивної взаємодії. Відповідно діти не розвивають свою стійкість уваги по відношенню до "нудних", повсякденних задач і справ.

Самоочевидно, що планшети, на яких дитина може переглядати розважальний відео-контент, який мало ймовірно, що може бути корисним і навчальним, але якщо він все ж є таким, але по формі не відрізняється від того ж розважального, то яка від нього може бути користь для властивостей уваги; та може грати в одноманітні, шкідливі та безглузді ігри, які привертають своїми яскравими образами.

До того ж, оскільки такі пристрої є портативними та займають небагато простору і місця, мало важать, їм не потрібна зовнішня клавіатура чи будь-який інший маніпулятор, дитина може використовувати їх повсюдно за мовчазної згоди батьків або навіть без їх нагляду.

Звісно, неправильним буде вважати, що ТБ, ігри та мультимедіа мають однакову ступінь впливу, проте всі вони в тій чи іншій мірі в залежності від таких показників, як тривалість використання, рівень інтерактивності, кількість яскравих образів, швидкість і темп їх появи на екрані, які стосуються усіх вищезазначених медіа, можуть негативно вплинути на показники уваги.

У багатьох дослідженнях існують певні обмеження якраз по відношенню до вищезазначених факторів. Звичайно, при зборі кількісних даних у таких тривалих лонгітюдях, ніхто не буде сидіти з дитиною дома і спостерігати, який контент, якої швидкості вона споживає, що вона безпосередньо робить у пристрої, тому що в тому ж планшеті може бути увесь функціонал і телебачення, яке зараз замінили стрімінгові платформи або YouTube, і відеоігор, а нині ще й соціальних мереж з кліповими відео. Батьки просто записували скільки годин дитина проводить за тим чи іншим цифровим заняттям, тому що покроково їх відслідкувати неможливо.

Діти просто не вчаться гальмувати відволікаючи фактори, не стають більш стійкими до медіа, а якраз навпаки, що і сповільнює їх розвиток уваги в умовах без постійної і швидкої зовнішньої стимуляції.

Помітні стимули медій багаторазово спрямовують і підтримують увагу до змін на екрані, таким чином призводячи до опори на зовнішнє середовище для підтримки зосередження уваги, тим самим надаючи пріоритет нисхідним процесам обробки інформації. Саме тому це може може виснажувати когнітивні ресурси дітей у короткостроковій перспективі і мало сприяти розвитку більш цілеспрямованого контролю уваги у довгостроковій.

Також виконавчі дисфункції близько пов'язані у людей з проблематичним використанням соціальних медіа, що призводило до обширних і серйозних функціональних погіршень. І навіть за наявності СДУГ у обох групах, гіршими когнітивними показниками володіли ті, хто зловживав цифровими медіа та з телебаченням. Когнітивні дисфункції пов'язані із симптомами СДУГ: це відсутність самоконтролю, саморегуляції

та поведінкової інгібіції, які призводять до складнощів саморегуляції та самокерування, включно щодо використання інтернету [71].

Аналогічна ситуація з підлітками, які знаходяться у періоді бурхливого розвитку, що характеризується пошуком себе та ідентичності, прагненням до спілкування, визнання та прийняття однолітками, у чому їм можуть допомогти соціальні мережі. Звісно тут відкривається вікно до зловживання та подальшого впливу на розвиток мозку і можливого погіршення концентрації уваги, пам'яті та навчальних здібностей [22].

В цьому контексті корисним є індійське дослідження впливу інтернет-залежності на агресивність у підлітків, у якому автори прийшли до таких висновків: з 60 учасників іноді використовували інтернет 10, часто – 16, і постійно – 34, при цьому помірно і дуже агресивними виявилися 20 і 23 людини відповідно, цікаво, що уважними було 33 людини, а 27 мали з цим складнощі. Тобто в даному випадку інтернет-залежність не впливає на концентрацію уваги, а скоріше на агресивність, кореляція якої між інтернет-залежністю склала 0,589 [52].

В одному тайванському дослідженні на 587 студентах бакалавріату, віком від 18 до 22 і вище років, порівнювали зв'язок між почуттям самотності, якістю сну, увагою студентів у класі іноземної мови. Та виявили, що залежність від смартфона має значний негативний вплив на увагу студентів у класі, за очевидними причинами має шкідливі наслідки щодо якості сну, яка, в свою чергу, має позитивний вплив на увагу; а самотність позитивно пов'язана з залежністю від смартфона [33].

У цьому аспекті цікавим є дослідження «Вплив інтернет-залежності на виконавчі функції та навчальну увагу у тайванських школярів» [36]. У ньому увага досліджувалася тестом Струпа та за Китайським опитувальником концентрації уваги (ССQ). Результати показали, що залежним потрібна була значно більша кількість часу, щоб правильно відповісти на слово, також вони показали гірші показники по всіх пунктах навчальної уваги, які пов'язані з

контролем імпульсів, свідомим зусиллям з гальмування екзогенних стимулів, та вибірковості уваги.

Інтернет-залежність може погіршити спроможності виконавчих функцій, а зловживання соцмережами може загострювати симптоми дефіциту уваги. Залежність же до соціальних мереж, які базуються на коротких відео, яким властивий фрагментований формат подачі, може вплинути на увагу користувача.

В умовах критичної нестачі досліджень, які б зв'язували інтернет-залежність і порушення властивостей уваги, неймовірно актуальним, корисним і наочним є одне китайське дослідження під назвою «Вплив залежності від коротких відео на увагу користувача».

Автори підтримують думку про те, що своєю формою нинішні короткі відео створені таким чином, щоб поглинати час користувача – вони короткі за тривалістю, тому їх можна переглядати довго і у великій кількості, вони багаті і насичені своїм наповненням – на цікаві та актуальні теми, вони просуваються користувачеві через алгоритми персональних рекомендацій (тобто трапляються ті відео, які за тематикою цікаві саме йому, бо сходяться з його інтересами) – ну і як за таких умов не стати залежним? [15].

Вони новаторськи застосували метод трекінгу очей, кількісно вимірюючи показники концентрації уваги задля об'єктивного розуміння впливу залежності на увагу. Досліджувані були ретельно відібрані. Їм демонструвалися відео різної тривалості (15, 30, 60 с. та 5 хв.) милих тваринок, які всім подобаються приблизно однаково, з китайської версії ТікТок. Після цього піддослідних також перевірили за тестом Струпа задля точнішого встановлення кількісних показників концентрації та когнітивної інгібіції досліджуваних. Усі умови були максимально підігнані та стандартизовані.

За рівнем інтересу у залежних був вищий показник по відношенню до коротких та середніх відео, щодо довгих значно відрізнявся на 0,8 бала. Рівень концентрації був трошки нижчим для 30 і 60 секундних, а для 5-ти

хвилинних він відрізнявся на цілий бал. По кількості відволікань – чим довшим було відео – тим більшою була їх кількість у залежних досліджуваних, коли у здорових вона навпаки зменшувалась і вони входили в певний стан потоку [15].

Щодо тривалості першої фіксації – у залежних вона погіршувалася залежно від тривалості відео, кількість зосереджень очима була більшою у залежних, а їх середня тривалість була коротшою мінімум на 100 мс по відношенню до відео будь-якої тривалості, коли у здорових учасників вона була довшою.

При цьому на тест Струпа залежні відповідали на 100 мс повільніше, довше затримувались очима на кольорі, відповідали менш точно. Таким чином інтернет-залежні демонструють знижені (ушкоджені) виконавчі функції, що і доводить це дослідження [15].

### **Висновки до першого розділу**

Отже було здійснено теоретичний аналіз з проблематики інтернет-залежності та когнітивних властивостей уваги, було встановлено, що інтернет-залежність відноситься до поведінкових залежностей.

Засновниця наряду, вчена Кімберлі Янг, розкрила проблеми, що виникають від інтернет-залежності. А також дала визначення цьому поняттю та вказала види і підтипи та розробила діагностичний інструментарій з її виявлення.

Досі не існує одностайного визначення і навіть назви цього розладу, які скоріше відносяться до його функціональних підвидів. Тому була розроблена авторська класифікація. Як розлад, інтернет-залежність не визнана DSM-V, проте в посібнику є ідентична залежність від комп'ютерних ігор, але і інтернет-адикцію діагностують і лікують по всьому світу.

Увага як особлива форма психічної діяльності поділяється на різновиди: мимовільну, довільну та післядовільну, які відрізняються силою волевого зусилля, а також зовнішньою чи внутрішньою причиною.

Увага також має такі властивості як обсяг, розподіл, переключення, концентрація та стійкість, які відрізняються індивідуально та залежать від обставин умов їх перевірки. Властивості уваги у міжнародній когнітивістиці відносяться до більш ширших понять як виконавчі функції (executive functions).

У цьому контексті згаданий розлад, що став значно поширенішим останнім часом - Синдром дефіциту уваги і гіперактивності, що характеризується високою коморбідністю з залежностями. Дослідження показують більше погіршення уваги у людей з цим розладом, якщо вони мають інтернет-залежність або погіршення симптомів залежності просто за наявності СДУГ.

Звичайно, негативний вплив наркотичних речовин на мозок важко недооцінити. Проте вплив на нейропластичність може мати і інтернет-залежність, що показують дослідження. Особливого занепокоєння заслуговує феномен iPad Kids, який з'явився відносно нещодавно, і дослідження на тему взаємодії дітей і таких цифрових медіа як телебачення або відеоігри показують погіршення виконавчих функцій у дітей, які ними зловживають. Медіа перезбуджують їх та діти не вчаться загальмовувати екзогенні відволікаючі фактори. Аналогічну ситуацію показують дослідження на підлітках та юнаках, тільки медіа вже з кліпових соціальних мереж.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ

#### 2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження зв'язку інтернет-залежності з властивостями уваги

Для дослідження проблематики інтернет-залежності ми здійснили аналіз психодіагностичних методик, з яких ми обрали найбільш відповідні, валідні та доречні відповідно до мети даного дослідження.

Спочатку ми звернули увагу на Тест Інтернет-адикції Кімберлі Янг, як певний еталон подібних досліджень, проте, хоча він був доволі підходящим, на ділі виявився застарілим (1998-ого року) і недостатньо досконалим, наприклад через відсутність часового виміру. Розробляючи його, Янг засновувалася на тогочасному визначенню ігроманії у Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів тоді ще IV редакції. У 2013 році до наступної редакції був доданий онлайн-ігровий розлад з ідентичними симптомами, але саме інтернет-адикції визнано не було.

Тест складався із 20-ти тверджень, кожне з яких оцінювалося опитуваним по шкалі Лайкерта від 0 до 5, де 0 - найменша відповідність, а 5 - повна відповідність. Максимальна оцінка – 100 балів, Загальні бали в діапазоні від 0 до 30 балів вважаються такими, що відображають нормальний рівень використання інтернету; бали від 31 до 49 свідчать про наявність легкого рівня інтернет-залежності; від 50 до 79 відображають наявність помірного рівня; і оцінки від 80 до 100 вказують на серйозну залежність від інтернету.

Після цього ми знайшли Тест Інтернет-адикції Чен (CIAS), який по суті є покращеним тестом Янг. Він є китайським, де застосовується багатьма вченими і показує високу альфу Кронбаха від 0,90 до 0,95 [41]. Саме тому він був перекладений з англійської і застосований (Додаток А). У ньому вже

26 питань, які ще ширше розкривають такі ключові симптоми інтернет-залежності як толерантність, надмірне використання, абстинентний синдром, дотичні проблеми із негативним впливом на міжособистісні стосунки, соціальні активності, фізичне здоров'я і витрату часу. Цей тест також кращий тим, що він окреслює часові рамки за які має відповідати досліджуваний – останні 3 місяці.

Він також використовує шкалу Лайкерта, але прибирає 0 оцінку, та максимальною відповідністю є 4, задля спрощення підрахування результатів, тому максимальний бал 104. У результатах цього тесту немає чіткого розмежування рівнів залежності від інтернету, як у Янг, але механізм той же – чим вища сума балів, тим серйознішою є рівень проблеми. Багатьма дослідниками взятий показник  $\geq 63$  або 64 бали зі 104, який слугує індикатором інтернет-залежності [36].

Тайванська дослідниця, авторка та розробниця методики CIAS Чен Шу-Хвей наводить дані щодо її валідності та надійності [14].

Чен провела два дослідження, які проводилися на двох групах тайванських студентів – у одній було 86 учасників, які були особами з вищим ризиком до інтернет-залежності, а в іншій було аж 1255 учасників, які мали нормальний показник ризику. Ці дослідження показали, що у першій групі люди мали вищі бали за шкалою CIAS, та по всіх симптоматичних підшкалах, а в нормальній відповідно менші.

Також вже тоді було примічено, що люди з високим ризиком проводять більше часу онлайн на тиждень, ніж звичайна група студентів та те, що студенти з високим ризиком частіше стикаються з різноманітними проблемами, що викликає інтернет-залежність.

Дослідники, що проводили систематичний огляд 68 діагностичних досліджень з інтернет-адикції до 2014 року, стверджують, що шкала Чен є однією із найбільш часто використовуваних шкал [37 с. 2]. Вони теж запевняють, що внутрішня узгодженість є хорошою – від 0,79 до 0,93 коефіцієнта альфа Кронбаха, а деякі навіть зазначають показники від 0,90 до

0,97 по всій шкалі. [41 с. 1239]. Автори стверджують, що діагностичний пороговий бал 63/64, визначений психіатрами, показав найвищу діагностичну точність: 87,6%, проте він варіювався в залежності від факторної складової.

Обрана методика була перекладена українською мовою автором кваліфікаційної роботи. Додатково була здійснена перевірка внутрішньої узгодженості україномовної версії шкали за допомогою критерію альфа Кронбаха. Результати виявились задовільними, альфа Кронбаха становила 0,89 що свідчить про її достатню внутрішню узгодженість (**Додаток Б**).

Кореляційний аналіз окремих питань методики з загальним сумарним балом показав, що більшість питань внутрішньо узгоджені з сумарним балом за шкалою ( $p=0,000-0,005$ ), крім пунктів 4 та 5 (**Додаток В**).

Задля вивчення особливостей інтернет-активності студентів та уточнення і можливого простеження зв'язків між класифікаційними підвидами інтернет-адикції була створена авторська анкета (**Додаток Д**).

Питання в анкету саме з такою тематикою додавали з метою простеження імовірного зв'язку між показником бала інтернет-залежності та пристроєм, соціальною мережею, онлайн активністю, форматом контенту, типу контенту та його корисністю. Також були задані питання по кількості проведеного часу в соціальних мережах, яких саме та загалом на тиждень у будні дні. Наостанок у опитуваних запитали про їх суб'єктивні враження зміни когнітивних функцій, у зв'язку з користуванням соціальними мережами.

На початку були задані уточнювальні питання про прізвище та ініціали, при цьому опитувані були завірені у дотриманні конфіденційності по відношенню до їх даних.

Учасники вказували вік та стать у обов'язкових уточнюючих запитаннях. Загальна кількість осіб становила 42, з яких переважну кількість становили особи жіночої статі – 40 осіб, віком від 17 до 21 року.

Починаючи із наступного питання було застосовано мультिवибір і оговорено, що вибирати варіанти в питаннях потрібно, зосереджуючись на основних і переважних для ситуації опитуваного.

Наступним питанням було уточнення пристрою у формі «персональний комп'ютер/ноутбук; смартфон/планшет» за рівнем їх мобільності. Тому що можна стверджувати, що їх використання відрізняється, оскільки ПК або ті ж ноутбуки більш стаціонарні, потребують певних умов, положення тощо, а смартфони і планшети доволі відрізняються і як пристрої в цілому, і за рівнем доступності у використанні з будь-якого місця.

Такий розподіл важливий, тому що вчені засновують свої дослідження лише на тематиці проблематичного використання смартфонів (PSU), комп'ютерної залежності тощо, як на класифікаційних формах інтернет-залежності від пристрою.

Одразу за цим питання було про основні соціальні мережі, якими користується опитуваний. У списку були YouTube, Instagram, TikTok, Twitter, Telegram, також був запропонований варіант «Інше», в який опитуваний міг вписати свою соціальну мережу.

Цікаво, що хоч Facebook вважається найпопулярнішою за кількістю користувачів соціальною мережею у світі та і в Україні, найпоширеніша вікова група у світі вважається від 18 до 34, тобто молодь, але в Україні це від 25 і вище, тому цей сайт ми не занесли і в «Інше» його ніхто не вписав.

Такий аспект також доволі важливий, оскільки, знову-ж-таки, вчені розглядають як підвид адикції проблематичне використання соціальних медіа (PSMU), він же від цифрових медіа (PDMU) і навіть від окремих додатків, наприклад TikTok [45].

Далі учасники були опитані по їх основній онлайн-активності, базуючись на подібному опитувальнику Л. Відьянто [67]. Це: переписки (комунікація), перегляд відео/прямих трансляцій/аудіо, онлайн-покупки, перегляд веб-сторінок/новинних сайтів/форумів тощо, навчання/пошук інформації, інше (з можливістю вписати свою).

Наступне запитання було на формат уживаного контенту за тривалістю і кліповістю: короткі відео, середньо- і довготривалі відео, картинки (новини, меми, арт), пости, лонгріди, треди, інше. Чому розподіл був саме такий – сутнісно контент, таким чином, можна розділити на короткотривалий чи довготривалий, в тому числі текстовий (лонгріди). Також існують дослідження про використання мікроблогів (мережі по типу Twitter) та їх зв'язок з інтернет-адикцією, тому це цікаво було б перевірити.

Після цього опитуваним було запропоновано відкрити у налаштуваннях у смартфоні, пункт "Батьківський контроль і благополуччя", якщо це Android, або "Screen time/Екранний час", і вказати кількість часу у будній день, проведеному у соціальних мережах, і переважно в яких. Наприклад: Youtube – 2 години, Instagram – 1 година, Telegram – 1 година, всього – 4 години. Показник скрінтайму доволі важливий, оскільки він часто залишається проігнорованим у дослідженнях [63]. Тому вчені вважають, що важливо, щоб дослідження, які теоретизують вплив "часу, проведеного онлайн", розрізняли використання для роботи/освіти або розваг, що дозволить отримати більш детальну картину.

Саме тому про це було запитано у передостанньому запитанні про основний тип контенту, який переважно споживає опитуваний: розважальний або інформативний, з можливістю обрати обидва варіанти.

Ну і в останньому запитанні у досліджуваних попросили суб'єктивно відповісти на питання про зміни когнітивних функцій, які, ні їх думку, змінилися через використання соціальних мереж.

Авторська анкета була представлена опитуваним онлайн через програму Google Forms. Хронологічно опитування проводилося з 20.02.2024 по 06.03.2024.

З метою вивчення властивостей уваги досліджуваних було проведено кілька експериментальних методик для визначення особливостей концентрації та стійкості уваги. Використовувались класичні експериментальні процедури оцінки результативності діяльності (як

показника уваги) за різних умов, які варіює експериментатор. В якості стимульного матеріалу в експериментах використовувалась коректурна проба Бурдона. Метод створений у 1895 році французьким психологом Б. Бурдоном, для вивчення концентрації, стійкості та переключення уваги. Проба містить стандартний набір літер абетки, розташованих у випадковому порядку.

Експериментальна процедура дослідження концентрації уваги полягала у тому, що досліджуваний працював з коректурною пробєю Бурдона за умов відсутності (контрольна умова, НЗ 1) та наявності (експериментальна умова, НЗ 2) відволікаючих факторів. Показником концентрації уваги в даному разі була результативність перцептивно-моторної діяльності досліджуваного (ЗЗ).

Перевірялась гіпотеза про те, що за умов наявності відволікаючих факторів рівень концентрації уваги має знижуватись (зниження показника результативності перцептивно-моторної діяльності) порівняно з умовою відсутності відволікаючих факторів.

Фіксували такі показники результативності перцептивно-моторної діяльності (роботи з коректурною таблицею): продуктивність діяльності (кількість опрацьованих знаків, П); швидкість діяльності (кількість оброблених знаків за хвилину; V); час обробки одного знаку (T1); точність діяльності (A); ефективність діяльності (E); а також, рівень концентрації уваги (відношення коефіцієнта точності за умови наявності відволікаючих факторів до коефіцієнта точності за умови відсутності відволікаючих факторів; K). Також порівнювали усі зазначені показники для двох умов експерименту – обчислювали різницю показників продуктивності (П2-П1); швидкості (V2-V1), точності (A2-A1); ефективності (E2-E1) перцептивно-моторної діяльності, показників часу обробки одного знаку (T2-T1).

Експериментальна процедура дослідження стійкості уваги полягала у тому, що досліджуваний працював з коректурною пробєю Бурдона за умов виконання короткотривалої (контрольна умова, НЗ 1) та довготривалої (експериментальна умова, НЗ 2) діяльності. В якості показника стійкості

уваги розглядали показники успішності перцептивно-моторної діяльності досліджуваного (ЗЗ). Перевірялась гіпотеза про те, що за умов виконання довготривалої діяльності рівень стійкості уваги має знижуватись (зниження показників успішності перцептивно-моторної діяльності) порівняно з виконанням короткотривалої діяльності. Фіксували такі показники успішності перцептивно-моторної діяльності (роботи з коректурною таблицею): продуктивність (П), швидкість (V), точність (А), ефективність (Е) діяльності та час обробки одного знаку (Т1). Також порівнювали усі зазначені показники для двох умов виконання короткотривалої і довготривалої діяльності, тобто обчислювали різницю показників продуктивності (П2-П1); швидкості (V2-V1), точності (А2-А1); ефективність (Е2-Е1) перцептивно-моторної діяльності, показників часу обробки одного знаку (Т2-Т1).

Перевагами застосування експерименту з використанням коректурної проби Бурдона є те, що така процедура дозволяє дослідити особливості уваги досліджуваного за різних умов, а також кількісно виміряти вираженість концентрації та стійкості уваги, спираючись на об'єктивні показники результативності діяльності.

## **2.2. Організація дослідження та обґрунтування дослідницької вибірки**

Дослідницьку вибірку підбирали таким чином, щоб серед досліджуваних були молоді люди (юнацький вік) з різним рівнем вираженості інтернет-адикції.

Ми виходили з того, що Інтернет використовується усіма віковими групами, але, зі зрозумілих причин, основними є підлітки та молоді дорослі від 16 до 24 років [16], які використовують його як невичерпне джерело інформації, комунікації та розваг у вільний час. Відповідно ризик зловживання зростає, і саме тому проблема Інтернет-залежності більш

релевантна для молодих людей. Тому вибірка була обрана саме така - віком від 17 до 20 років.

Емпіричне дослідження було проведене на базі факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Дослідницьку вибірку склали студенти 1-го курсу денної форми навчання бакалаврату ОП «Психологія» - 40 дівчат і 2 хлопця.

Така нерівномірність вибірки за статтю частково зумовлена й тим, що згідно з деякими дослідженнями [18; 61] жінки сильніше схильні до інтернет-залежності та більше бояться наприклад втратити телефон або частіше перевіряють його через повідомлення.

Дослідження проводилось у кілька етапів.

З метою вивчення особливостей уваги було проведено два експерименти (з використанням в якості стимульного матеріалу коректурної проби Бурдона): 1) з дослідження впливу відволікаючих факторів на рівень концентрації уваги; 2) з дослідження впливу виконання довготривалої діяльності на стійкість уваги. Дослідження проводилось груповим способом у навчальних аудиторіях.

З метою оцінки рівня інтернет-адикції та виявлення особливостей інтернет-активності досліджуваних було проведено опитування. Інтернет-адикцію визначали за допомогою опитувальника CIAS, особливості інтернет-активності виявляли за допомогою спеціально створеної автором анкети. Анкету і опитувальник CIAS опитувані проходили в онлайн-форматі в програмі Google Forms.

З метою визначення зв'язку інтернет-адикції з властивостями уваги було співставлено результати оцінки концентрації та стійкості уваги та результати вимірювання інтернет-адикції за допомогою опитувальника CIAS, а також результати анкетування.

В якості методів кількісної обробки результатів емпіричного дослідження було використано наступні:

- 1) аналіз описових статистик – для характеристики загальних тенденцій вираженості інтернет-залежності у дослідницькій вибірці;
- 2) кластерний аналіз – для поділу досліджуваних на три групи за рівнем вираженості інтернет-залежності, з метою подальшого порівняння цих груп;
- 3) аналіз таблиць кростабуляції – для аналізу результатів анкетування (відповіді досліджуваних вимірювались у номінальній/ранговій шкалі); відмінності між групами визначались за допомогою критерію хі-квадрат;
- 4) однофакторний дисперсійний аналіз – для порівняння трьох груп досліджуваних з різним рівнем вираженості інтернет-адикції за показниками екранного часу перебування в Інтернет, показниками концентрації та стійкості уваги (виміряні у метричній шкалі);
- 5) кореляційний аналіз – для встановлення сили і напрямку зв'язку інтернет-адикції з показниками концентрації та стійкості уваги.

### **Висновки до 2-го розділу**

У другому розділі ми обґрунтували вибір методів дослідження зв'язку інтернет-залежності з властивостями уваги.

Шкала CIAS була перекладена з англійської та додатково перевірена на внутрішню узгодженість за допомогою критерію альфа Кронбаха.

Для проведення експериментальної процедури для концентрації і стійкості уваги використовувалися оцінки результативності діяльності (як показника уваги) за різних умов, які варіює експериментатор. В якості стимульного матеріалу в експериментах використовувалась коректурна проба Бурдона.

Разом з цим була обґрунтована дослідницька вибірка та організація дослідження.

А також методи кількісної роботи обробки результатів емпіричного дослідження: аналіз описових статистик, кластерний аналіз, аналіз таблиць кростабуляції, однофакторний дисперсійний аналіз та кореляційний аналіз.

### РОЗДІЛ 3.

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ З ВЛАСТИВОСТЯМИ УВАГИ

### 3.1. Особливості вираженості інтернет-залежності у досліджуваній вибірці

Аналіз результатів оцінки рівня вираженості інтернет-адикції у досліджуваних показав наступне (аналіз первинних описових). Діапазон значень за Шкалою інтернет-залежності Чена (CIAS) для дослідницької вибірки становив від 35 балів до 82 балів, з середнім значенням по вибірці  $56,36 \pm 12,145$  (середнє  $\pm$  стандартне відхилення), що доволі широкий діапазон. Що, згідно з оригінальною шкалою свідчить про середній рівень показника інтернет-залежності.

Згідно з методикою Чена і багатьма іншими китайськими дослідниками, про наявність інтернет-залежності свідчить бал  $\geq 64$ . У результатах виявилось, що 31% опитаних мають загальний бал за методикою 64 і вище.

З метою диференціації досліджуваних за ознакою інтернет-адикції використано кластерний аналіз. За результатами швидкого кластерного аналізу за рівнем вираженості показника CIAS було здійснено поділ на 3 групи:

- 1) Високий CIAS (середній бал за IAS – 74) – 10 осіб;
- 2) Середній CIAS (середній бал за IAS – 57) – 17 осіб;
- 3) Низький CIAS (середній бал за IAS – 44) – 15 осіб.

Відповідно, з 42 осіб досліджуваної групи: 36% – мають низький рівень інтернет-залежності, 40% – мають середній рівень інтернет-залежності, а 24% досліджуваних мають високий рівень інтернет залежності.

Встановлено, що виокремлені групи CIAS дійсно відрізняються за рівнем вираженості інтернет-залежності (на основі порівняння груп за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу). Усі групи CIAS значуще

відмінні між собою ( $p < 0,01$ ). Це підтверджують й парні порівняння за методом Шеффе (Додаток. Е).

### 3.2. Особливості інтернет-активності користувачів цифрових технологій з різним рівнем вираженості інтернет-залежності

У відповідь на питання анкети про основний пристрій, з якого людина частіше всього заходить в мережу ми отримали такі результати (рис. 3.1): переважна кількість опитуваних (71,4%) використовує смартфон або планшет, лише 4,8% використовують тільки ПК/ноутбук, 23,8% рівносильно користуються обома пристроями.



Рис. 3.1 Основний пристрій для виходу в інтернет

По кластерних групах спостерігається переважність використання смартфона по всіх групах у людей з високим, середнім або низьким рівнем інтернет-залежності. Цікаво, що у групі з високими показниками один

користувач виключно комп'ютера. А в кластері з середнім показником переважна більшість використовує смартфон. (Додаток Ж).

Для наочності це може продемонструвати рисунок 3.2

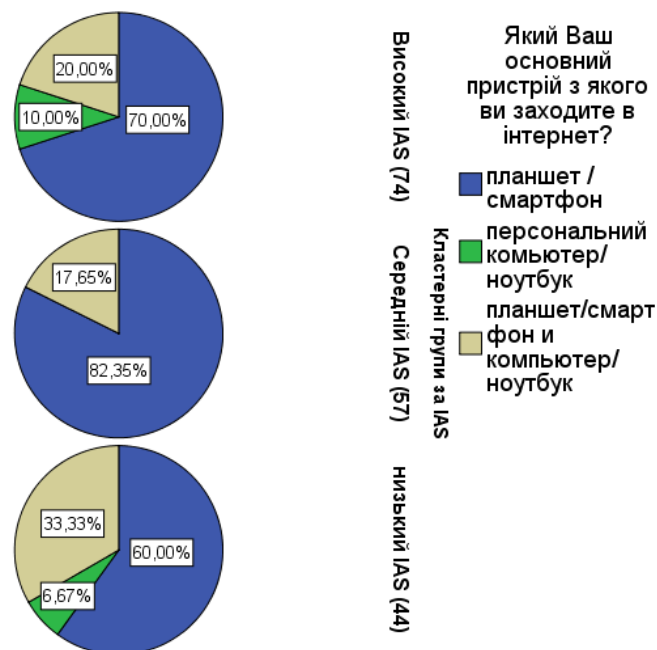


Рис. 3.2. Основний пристрій по кластерних групах CIAS

Статистично значущого істотного зв'язку між переважним пристроєм, та рівнем інтернет-адикції не виявлено ( $\chi^2 = 2,965$ ;  $p=0,564$ ) (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1.

#### Критерії хі-квадрат

	Значення	ст.св.	Асимпт. значимість (2-стор.)
Хі-квадрат Пірсона	2,965 <sup>a</sup>	4	,564
Кількість валідних спостережень	42		

а. В 6 (66,7%) ячейках ожидаемая частота меньше 5. Минимальная ожидаемая частота равна ,48.

Згідно з питанням про соціальні мережі, цікаво, що більше всього відсотків опитуваних з низьким показником CIAS відмітили у користуванні YouTube та Instagram – 86,7%. (Таблиця 3.2) Із групи з середнім показником

Instagram позначили 82,4%, а з групи з високим Instagram і TikTok, з цієї групи ще 20% вписали Pinterest – сервіс для тематичного пошуку та збереження фотографій та відео за алгоритмами, які відповідають інтересам споживача; його також вписала ще одна людина з групи з середніми показниками.

Месенджером Telegram користуються абсолютно всі (100%) у навчально-організаційних цілях, а також там є увесь функціонал інших соціальних мереж – новинні канали, з постами, мемами, відео і картинками, спільноти для спілкування тощо.

Таблиця 3.2

## Основні соціальні мережі у користуванні опитуваних

Кластерні групи за показником CIAS	YouTube	Instagram	TikTok	Telegram	Twitter	Pinterest	Інше
Високий CIAS (74)	70,0%	80,0%	80,0%	100,0%	10,0%	20,0%	20,0%
Середній CIAS(57)	70,6%	82,4%	76,5%	100,0%	11,8%	5,9%	5,9%
Низький CIAS(44)	86,7%	86,7%	73,3%	100,0%	,0%	,0%	,0%
Вибірка в цілому	76,2%	83,3%	76,2%	100%	7,1%	7,1%	7,1%
Хі-квадрат Пірсона	1,413	0,212	0,148	-	1,824	3,687	3,687

Істотного (статистично значущого) зв'язку між показником залежності і соціальною мережею не виявлено. У Youtube ці показники –  $\chi^2 = 1,413$ ;  $p=0,493$ , в Instagram –  $\chi^2 = 0,212$ ;  $p=0,900$ , а TikTok має  $\chi^2 = 0,148$ ;  $p=0,929$ .

На запитання про основну онлайн-активність, яке було додане, оскільки вчені виділяють кіберкомунікативну залежність та мережеві

компульсії, як наприклад онлайн-шопінг або веб-серфінг, ми отримали такі результати, представлені в таблиці 3.3. Усі опитувані з високим показником інтернет-адикції в основному використовують інтернет для переписок та перегляду відео/трансляцій/аудіо. Більшість досліджуваних (94,1%) із середнім показником CIAS використовують його в основному задля комунікації. Що цікаво, люди з низьким показником займаються різноманітною активністю найбільш рівномірно, знаходячи баланс між комунікацією, споживанням контенту і пошуком навчальної інформації – по 93,3% на кожний пункт.

Таблиця 3.3

## Основна онлайн-активність опитуваних

Кластерні групи за показником CIAS	Переписки	Перегляд відео/прямих трансляцій...	Онлайн-покупки	Перегляд веб-сторінок/новинних сайтів/форумів	Навчання/інформація	Інше
Високий CIAS (74)	100,0%	100,0%	20,0%	10,0%	70,0%	10,0%
Середній CIAS(57)	94,1%	76,5%	29,4%	17,6%	70,6%	,0%
Низький CIAS(44)	93,3%	93,3%	26,7%	33,3%	93,3%	,0%
Вибірка в цілому	95,2%	88,1%	26,2%	21,4%	78,6%	2,4%
Хі-квадрат Пірсона	0,667	3,934	0,291	2,183	3,021	3,278

Проте, на жаль, жодних статистичних зв'язків між активністю та інтернет-залежністю не виявлено. Між переписками (комунікацією) показники такі  $\chi^2 = 0,667$ ;  $p=0,716$ , між переглядом відео/аудіо -  $\chi^2 = 3,934$ ;  $p=0,140$ .

За переважними типами контенту відсотки опитаних поділились так: 33% переглядають виключно розважальний, 64,29%, тобто більшість, мають баланс між розважальним та інформаційним, і 2,38% споживає виключно інформаційний (Рис 3.3).

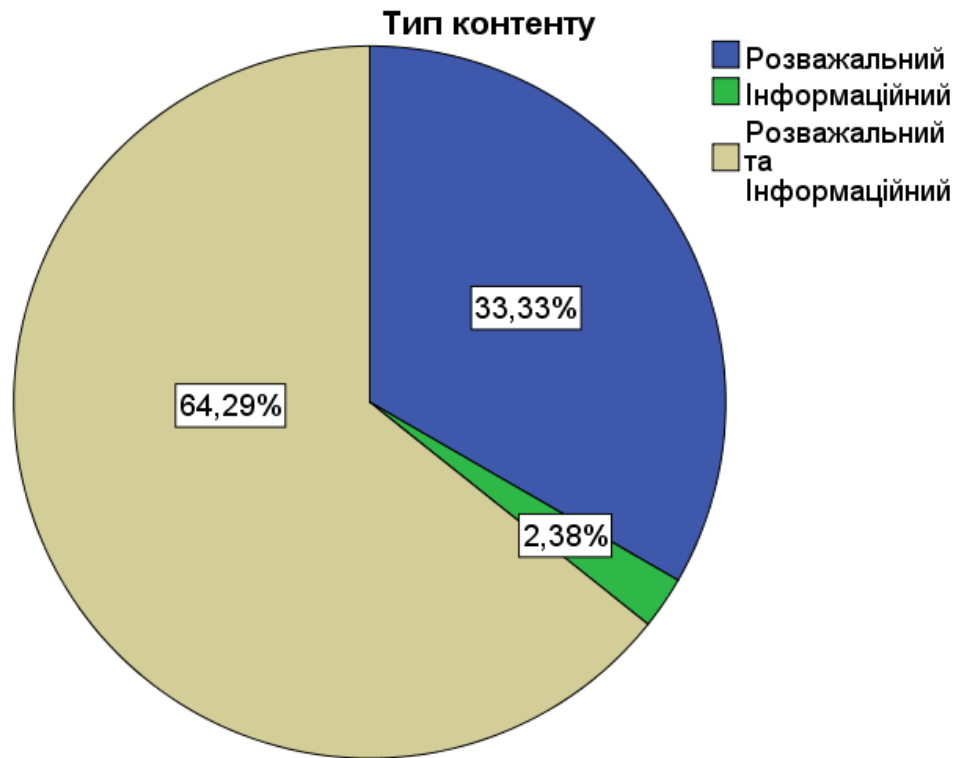


Рис. 3.3 Основний тип контенту по вибірці в цілому

За пов'язаністю груп показника залежності та типом контенту (Таблиця 3.4.) ми спостерігаємо, що у групі з високим показником відсотки поділилися на половину між виключно розважальним та розважальним і інформаційним; у середній більшість (58,8%) споживає розважальний та інформаційний контент, а 41,2% переважно розважальний, у низькій же групі, що доволі цікаво, переважна більшість (80%) обирає баланс між розважальним та інформаційним, при цьому меншість обирає лише розважальний, і навіть є людина, яка виключно використовує інтернет для пошуку навчальної інформації.

Таблиця 3.4.

Відповідність кластерних груп за IAS та типу контенту

			Тип контенту			Всього
			Розважальний	Інформаційний	Розважальний та Інформаційний	
Кластерні групи за IAS	Високий IAS (74)	Частота % в Кластерні групи за IAS	5 50,0%	0 ,0%	5 50,0%	10 100,0%
	Середній IAS (57)	Частота % в Кластерні групи за IAS	7 41,2%	0 ,0%	10 58,8%	17 100,0%
	низький IAS (44)	Частота % в Кластерні групи за IAS	2 13,3%	1 6,7%	12 80,0%	15 100,0%
Всього		Частота % в Кластерні групи за IAS	14 33,3%	1 2,4%	27 64,3%	42 100,0%

Більш наочно це може продемонструвати рисунок 3.4. Тобто більшість людей саме з низьким показником по шкалі CIAS рівномірно споживають і розважальний і інформаційний контент.

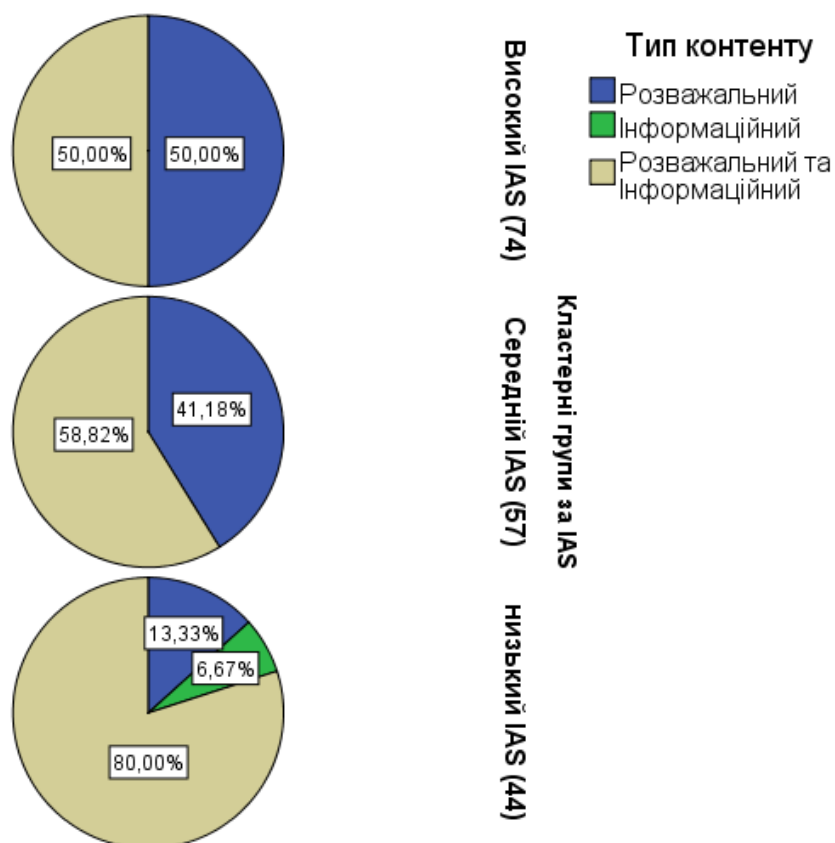


Рис. 3.4 Переважні типи контенту по кластерних групах CIAS

Проте, знов-таки, статистично значущого зв'язку між типом контенту та рівнем показника інтернет-залежності не виявлено ( $\chi^2=5,720$ ;  $p=0,221$ ). Це демонструє таблиця 3.5.

Таблиця 3.5.

Критерії хі-квадрат для типу контенту і інтернет-залежності

	Значення	ст.св.	Асимпт. значимість (2-стор.)
Хі-квадрат Пірсона	5,720	4	,221
Кіл-сть валідних спостережень	42		

По наступному питанню – формат споживаного контенту (відео різної тривалості, картинки, різні види постів). Ми спостерігаємо (Таб. 3.6.), що

абсолютно усі опитувані з високим показником по шкалі CIAS дивляться короткі відео (в основному із Instagram та TikTok), меншим чином середні і довготривалі (70%), також переважно споживають картинки з розважальною компонентою (90%), майже зовсім не читають текстовий, навіть кліповий(треди) контент.

Середня група теж, в основному, дивиться короткі відео (94,1%), меншим чином середні і довгі (58,8%) та картинки (52,9%), проте більшим чином ніж група з високою читає пости (47,1%).

Кластерна група з низьким показником однаково дивиться і короткі, і середні і довготривалі відео (86,7%), також, більше ніж вищезазначені, споживає пости (60%).

У загальному переважна більшість респондентів все ж дивиться саме відео різної тривалості (92,9% - короткі, 71,4% - середні і довгі).

Таблиця 3.6

### Переважні форми споживаного контенту груп за CIAS

Кластерні групи за показником CIAS	Короткі відео	Середні і довготривалі відео	Картинки (новини, мему, арт)	Пости	Лонгріди	Треди	Статті
Високий CIAS (74)	100,0%	70,0%	90,0%	30,0%	10,0%	20,0%	,0%
Середній CIAS(57)	94,1%	58,8%	52,9%	47,1%	5,9%	11,8%	,0%
Низький CIAS(44)	86,7%	86,7%	46,7%	60,0%	13,3%	6,7%	6,7%
Вибірка в цілому	92,9%	71,4%	59,5%	47,6%	9,5%	11,9%	2,4%
Хі-квадрат Пірсона	1,677	3,040	5,190	2,169	0,517	1,018	1,844

Істотного зв'язку між інтернет-залежністю та короткими відео (на що були надії) не виявлено ( $\chi^2=1,677$ ;  $p=0,432$ ), як із будь-якими іншими формами.

Проте на основі застосування коефіцієнтів кореляції (шкали було переведено у порядкові) виявлено значущий прямий зв'язок між тривалістю перегляду «Картинок (новини, меми, арт)» та вираженістю інтернет-адикції ( $\tau=0,276$ ;  $p<0,05$ ). Особи з вираженим показником інтернет-адикції тривалий час переглядають контент типу «Картинки (новини, меми, арт)». Це показує таблиця 3.7.

Таблиця 3.7.

## Кореляції Кендала по формах контенту з інтернет-адикцією

			Короткі відео	Середньо і довготри- валі відео	Картинки (новини, меми, арт)	Пости	Лонг ріді	Тред и	Стат ті
тау-в	Інтерне	Коефіцієнт	,196	-,187	,276*	-,189	-,093	,107	-,152
Кендала	т	кореляції							
	адикція	Знч. (2- сторон)	,135	,155	,035	,150	,479	,414	,247
		N	42	42	42	42	42	42	42

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

По суб'єктивних самодіагностичних ствердженнях опитуваних щодо їх когнітивних властивостей, 54,76% досліджуваних зазначили виключно погіршення уваги; 19,05% не помітили жодних змін у своїх виконавчих функціях; 14,29% відмічають труднощі в увазі, пам'яті та сприйманні; 4,8% помічають зміни, але не негативні; два респонденти відмічають покращення пам'яті та покращення уваги по 2,4% відповідно. Ці дані відображені у Додатку 3.

Для наочності кругова діаграма зображена на рисунку 3.5.

Чи відзначаєте Ви у себе зміни когнітивних функцій (сприймання, пам'ять, увага) через користування соцмережами?

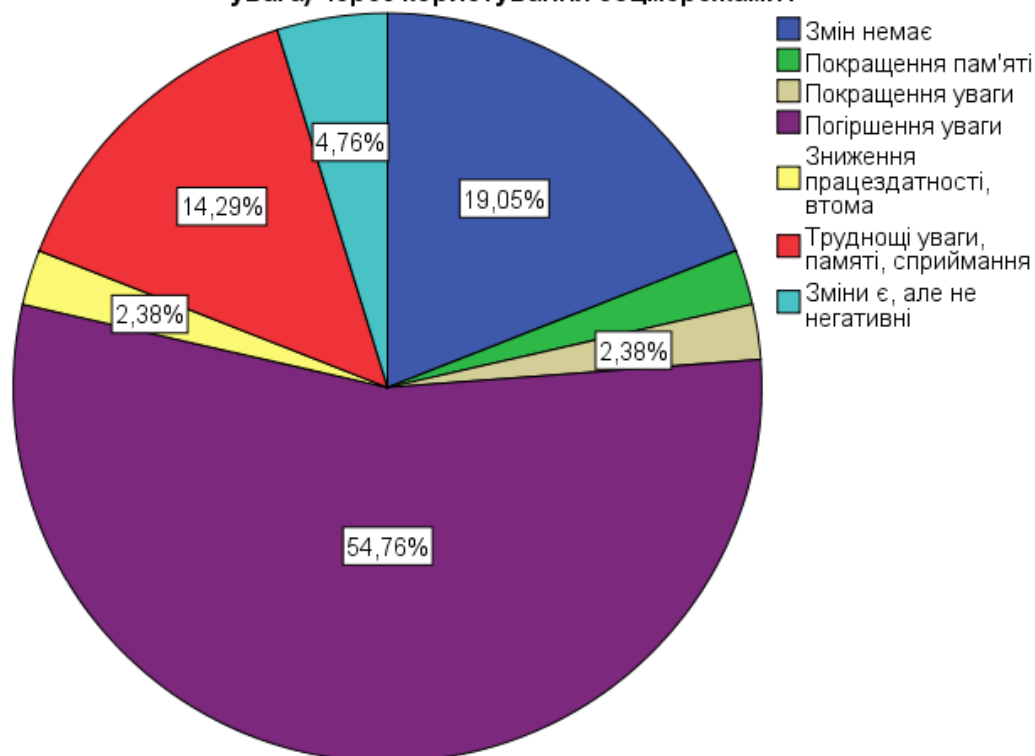


Рис. 3.5 Суб'єктивна оцінка респондентами зміни когнітивних функцій

При цьому за порівнянням кластерів показників інтернет-залежності та цих суб'єктивних відміток (Таблиця 3.8), помічаємо, що у осіб з високим показником 60% відмічають погіршення лише уваги, 30% - труднощі усіх когнітивних функцій, лише 10% не відмічає змін.

У середній групі трохи більше половини (52,3%) зазначає погіршення уваги, 23,5% не відмічають змін і по 5,9% розділяються ті, хто відмічає погіршення усіх когнітивних здібностей, не негативні змін, і навіть покращення уваги та пам'яті.

У групі з низькими показниками, на диво, теж 53,3% вважають, що їх увага погіршується, 20% змін не помічають, 13,3% відмічають погіршення по всім функціям, і двоє респондентів, по 6,7% кожен, виділяють зниження працездатності і втому, та не негативні зміни.

Таблиця 3.8.

Відповідність кластерних груп за CIAS та суб'єктивних уявлень про зміни когнітивних функцій опитуваних

Кластерні групи за показником CIAS	Змін немає	Покращення пам'яті	Покращення уваги	Погіршення уваги	Зниження працездатності, втома	Труднощі уваги, пам'яті, сприймання	Зміни є, але не негативні
Високий CIAS (74)	10,0%	,0%	,0%	60,0%	,0%	30,0%	,0%
Середній CIAS(57)	23,5%	5,9%	5,9%	52,9%	,0%	5,9%	5,9%
Низький CIAS(44)	20,0 %	,0%	,0%	53,3%	6,7%	13,3%	6,7%
Всього	19,0%	2,4%	2,4%	54,8%	2,4%	14,3%	4,8%

Наочно цю відповідність показує рисунок 3.6

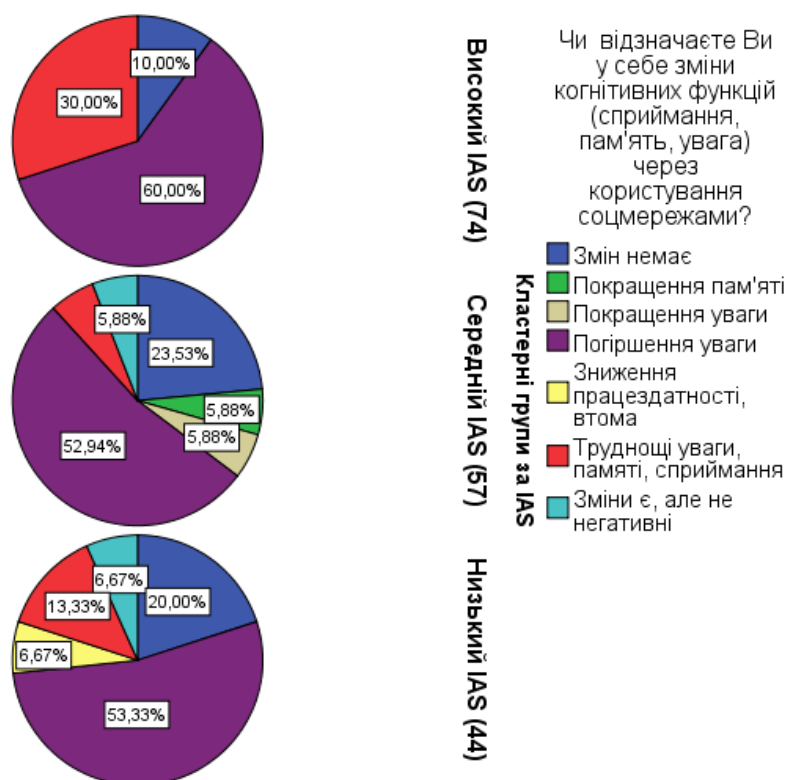


Рисунок 3.6 Відповідність кластерних груп за CIAS та суб'єктивних відзначень змін когнітивних функцій опитуваних

Наступний показник «екранний час» за характеристикою вибірки в цілому (Таблиця 3.9.), встановлений по соціальних мережах, показує, що середній час, проведений в будній день складає 344хв (5 год 44 хв), по окремих соціальних мережах на 1 місці Telegram, зі зрозумілих причин, зі 122 хв (2 год 2хв); на другому, що цікаво, TikTok з 69 хв; на 15-20 хв з ним розбігаються Instagram (54 хв) та YouTube (52 хв). У інших (включно з Twitter та Pinterest) час замалий, оскільки їх майже ніхто із респондентів не фіксував.

Таблиця 3.9.

## Час перегляду соціальних мереж (у хв.)

	час в YouTube	час в Instagram	час в TikTok	час в Telegram	час в Twitter	час в Pinterest	час в інших мережах	"Екранний час" всього
Середня тривалість перебування в мережі у хв.	52,38	54,14	69,05	122,40	2,14	3,74	19,36	344,26
«0» - респондент и не фіксували час у цій мережі	18	12	15	3	41	39	33	-
У %	42,9%	28,6%	35,7%	7,1%	97,6%	92,9%	78,6%	-

При цьому, якщо точно відзначати вказаний респондентами час, показники використання в хвилинах і відсоткова частота будуть такими (Додаток І)

Виявлено статистично значущі відмінності між групами за CIAS (за рівнем вираженості інтернет-адикції) та «екранним часом» (загальним часом перебування онлайн). Особи з високим показником CIAS в середньому мають більший «екранний час» (455,20) (Таблиця 3.10) порівняно з іншими групами ( $F=3,943$ ;  $p<0,05$ ) (Додаток К). Істотні значущі відмінності виявлено між групами високий IAS та середній IAS (критерій Шеффе=153,553;  $p<0,05$ ) (Додаток Л).

Таблиця 3.10

Групи за вираженістю інтернет-адикції та середнє значення часу, проведеного в соціальних мережах

Кластерні групи за показником шкали CIAS	N	"Екранний час" - час у соцмережах у будній день в хв.
Високий CIAS(74)	10	455,20
Середній CIAS (57)	17	301,65

Було прослідковано кореляцію між показниками «екранного часу» та балом за CIAS (Таб. 3.11) та виявлено прямий зв'язок між ними ( $r=0,402$ ;  $p<0,01$ ), що свідчить про помірний позитивний сутнісний зв'язок між цими показниками.

Таблиця 3.11

Кореляція між показниками «Екранного часу» та балом CIAS

		IA
"Екранний час" - час у соцмережах у будній день	Кореляція Пірсона	,402**
	Знч.(2-сторон)	,008
	N	42

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

### 3.3. Зв'язок між інтернет-залежністю та властивостями уваги

Кореляційний аналіз інтернет-адикції з особливостями уваги (стійкості і концентрації) показав, що за умов відволікання (тобто коли людина

ефективніше працює саме за умов відволікання) вищий показник ефективності (0,367) перцептивно-моторної діяльності спостерігається у осіб з вищими показниками інтернет-адикції (CIAS), тобто позитивний вплив відволікання на ефективність діяльності пов'язаний з високими балами за цією шкалою (Таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

## Кореляції показників концентрації уваги і інтернет-адикції

			КУ_Продуктивність_Різниця	КУ_Швидкість_Різниця	КУ_Час обробки знаку_Різниця	КУ_Точність_Різниця	КУ_Ефективність_Різниця
ро Спірмен а	Інтернет адикція	Коефіцієнт кореляції	,176	,184	-,176	,104	,367*
		Знч. (2-сторон)	,362	,341	,361	,591	,050
		N	29	29	29	29	29

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

При цьому при дослідженні стійкості уваги за умов короткотривалої діяльності встановлена негативна кореляція з точністю, тобто чим менша точність (-0,437) короткотривалої діяльності, тим вищий показник по CIAS (Таблиця 3.13). Звідси можна сказати, що інтернет-залежність впливає на точність короткотривалої уваги.

Таблиця 3.13

## Кореляція стійкості уваги та інтернет-адикції за короткотривалої діяльності

		Стойкість У_Продуктивність_короткотривала діяльність (1 хв)	Стойкість У_Швидкість_короткотривала діяльність (1 хв)	Стойкість У_Час обробки одного знаку_короткотривала д. діяльність (1 хв)	Стойкість У_Точність_короткотривала діяльність (1 хв)	Стойкість У_Ефективність_короткотривала діяльність (1 хв)
Інтернет адикція	Кореляція Пірсона	-,018	-,018	-,043	-,437*	-,023
	Знч.(2-сторон)	,924	,924	,819	,014	,903
	N	31	31	31	31	31

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

Цікаво, що за умови різниці довготривалої та короткотривалої діяльності для стійкості, знову проглядається позитивний зв'язок між точністю (0,421) і високим балом за шкалою інтернет-залежності (людина правильніше працює саме за умов довготривалої діяльності). (Таблиця 3.14)

Таблиця 3.14.

Кореляція між показниками стійкості уваги при довготривалій діяльності та інтернет-адикцією

		СУ_Продуктивність_Різниця	СУ_Швидкість_Різниця	СУ_Час обробки знаку_Різниця	СУ_Точність_Різниця	СУ_Ефективність_Різниця
Інтернет адикція	Кореляція Пірсона	-,011	,107	,043	,421*	,097
	Знч.(2-сторон)	,955	,567	,817	,018	,604
	N	31	31	31	31	31

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

Цікаво, що між екранним часом, проведеним за соцмережами в будній день та продуктивністю (0,376) концентрації уваги існує позитивна кореляція, як на мене доволі парадоксальний результат, враховуючи і суб'єктивні відмітки опитуваних і повсюдну тривалу паніку з приводу погіршення концентрації і стійкості уваги, пов'язану з використанням технологій (Таблиця 3.15)

Таблиця 3.15

Кореляція «екранного часу» з покращенням продуктивності.

			КУ_Продуктивність_Різниця	КУ_Швидкість_Різниця	КУ_Час обробки знаку_Різниця	КУ_Точність_Різниця	КУ_Ефективність_Різниця
ро Спирмена	"Екранний час" - час у соцмережах у будній день	Коефіцієнт кореляції	,376*	,355	,038	,091	,145
		Знч. (2-сторон)	,044	,059	,845	,640	,453
		N	29	29	29	29	29

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

Якщо перевірити відмінності між групами CIAS (за рівнем вираженості інтернет-адикції) за показниками концентрації уваги, то виявляється, що наявні статистично значущі відмінності між цими групами за впливом відволікаючих факторів на ефективність діяльності (яка вираховується як різниця E2-E1, тобто показника з відволіканням і показника без відволікання) (Таблиця 3.16).

Таблиця 3.16

## Показники ефективності концентрації уваги

Кластерні групи за показником шкали CIAS	Середнє значення показника різниці Ефективності концентрації уваги (E2-E1) по групі
Високий CIAS(74)	187,5375
Середній CIAS (57)	170,5300
Низький CIAS (44)	139,6091

Більш наочно це може продемонструвати рисунок 3.7.

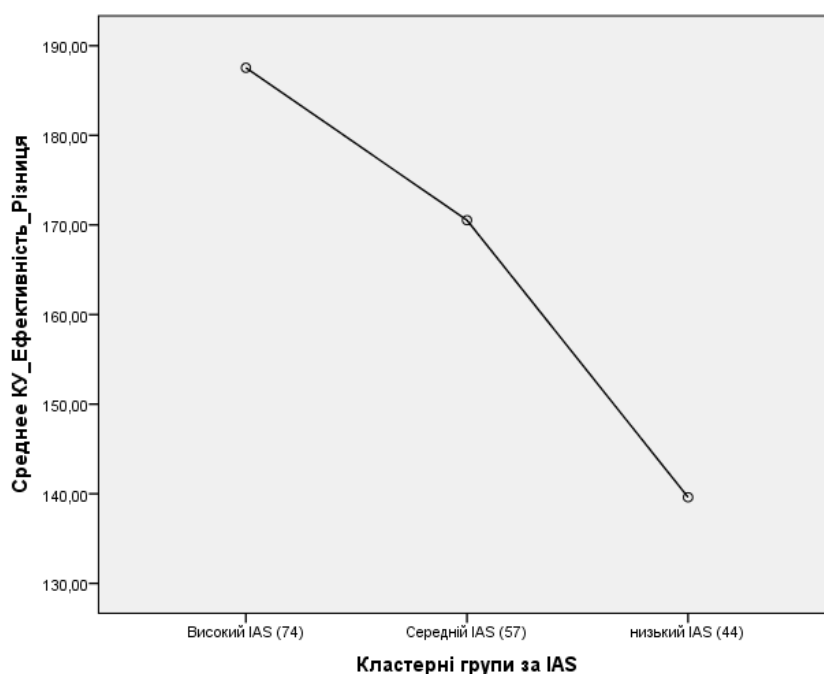


Рисунок 3.7 Графік середніх показників ефективності уваги і кластерних груп за шкалою Інтернет-залежності.

Виходить, що особи з високим показником CIAS більш ефективно працюють саме за умов наявності відволікаючих факторів (концентрація вища за умов відволікання). (Таблиця 3.17) ( $F=3,660$ ;  $p<0,05$ ).

Таблиця 3.17

## Дисперсійний аналіз

	F	Знч.
Концентрація уваги Ефективність (E2-E1)	3,660	,040

Істотні значущі відмінності виявлено між групами з високим показником інтернет-залежності за CIAS та низьким показником CIAS (критерій Шеффе=47,9284;  $p<0,05$ ). (Додаток М).

### **3.4. Рекомендації задля запобігання погіршення когнітивних властивостей, для користувачів цифрових технологій**

В нинішніх умовах існування і широкої розповсюженості різноманітного сучасного медіаконтенту в соціальних мережах користувачам важливо знати міру, не стати заручником інтернет-залежності та не понизити свої ключові когнітивні властивості активної уваги, особливо це стосується молоді, яка нині більш схильна до адиктивних форм споживання медіа.

Існують певні загальні, універсальні і, певним чином, банальні правила стосовно належної підтримки здоров'я і життєвого благополуччя, в тому числі ментального, від яких залежать когнітивні функції. .

1. Думаю не потрібно розповідати про життєву необхідність такого незамінного явища в нашому існуванні як сон, і важливість підтримки його здорового режиму в загальному. Якщо людина страждає від інтернет-залежності задля цієї мети вона може спробувати взяти собі за звичку вимкнення усіх гаджетів за дві, одну чи хоча б півгодини до сну.

2. Одним із важливих факторів є підтримка водно-сольового балансу в організмі, тобто пиття достатньої кількості води. Дослідження ще в

2012 році показали, що незначне зневоднення вже призводить до проблем з концентрацією уваги [53].

3. Не менш вагомим фактором, як би банально це не звучало, є підтримка фізичної форми. Це доводить дослідження, проведене в 2013 на членах іспанської велосипедної команди, яке показало, що вони швидше відповідали на комп'ютеризовані завдання у порівнянні з людьми, які не були в формі. [37]. Спорт покращує кровообіг та, таким чином, насичує мозок киснем після фізичної активності.

Звісно в сучасних умовах повністю відмовитися від користування Інтернетом неможливо, тому для цього необхідно знайти в собі мотивацію прикласти вольові зусилля та встановити певні самообмеження, для того щоб бути продуктивним у своїй діяльності.

1. Відключіть всі незначні візуальні, а тим паче звукові повідомлення від додатків та месенджерів, які не становлять для вас необхідності, будь-то Facebook, Instagram чи Viber, для того щоб не відволікатися. У соціальних мережах з відео варто відімкнути функцію автовідтворення наступного відео, для того щоб людина робила свідомий вибір у своїй наступній дії.

2. Можна встановити складні паролі на ті додатки, які пожирають ваш час, увімкнути внутрішні обмеження по часу або встановити функції «батьківського контролю» або навіть зовнішнє програмне забезпечення, яке його обмежуватиме. Також можна встановити спеціальний додаток, який замість паролів ставить головоломки або математичні приклади, для того щоб вхід в додатки став більш трудозатратним, і ви, можливо, передумали. У крайньому випадку їх можна просто видалити, і, якщо це буде необхідно, заходити з веб-браузера. А якщо ці сайти знаходяться в браузері, встановити розширення під назвою “StayFocusd”, яке блокує часозатратні сторінки.

3. Можна ставити телефон на ніч на зарядку в іншій кімнаті або хоча б на іншому кінці вашої кімнати, щоб не було спокуси “залипнути” перед сном.

4. Можливо варто поставити персональний комп'ютер у кімнату, в якій часто знаходяться члени вашої сім'ї, для того, щоб вони могли моніторити кількість проведеного часу, якщо ви цього не помічаєте.

5. Спробуйте знайти альтернативу мережі, постарайтеся замінити на прогулянки, заняття спортом, читання паперових книг, живе спілкування з близькими родичами або друзями, в цілому знайти собі будь-який інший спосіб провести час, який не пов'язаний з перебуванням онлайн.

Останнім часом у подібному контексті стало популярним явище "dopamine detox" (або дофамінове голодування), розроблене американським психологом Кемероном С. у 2019 році [12]; варто зазначити, що воно досі не втратило свою актуальність. Сутність його полягає у повній відмові на період від 7 до 30 днів від таких активностей, як :

1. Шкідлива їжа, тобто усе смачне – солодощі (включно з газованими напоями), солоне (снеки), гостре, жирне та рафіновані вуглеводи (попкорн тощо), через те, що така їжа своєю сутністю винагороджує, таким чином покращуючи відчуття і зменшує стрес, що збільшує ризик розвитку компульсивного переїдання.

2. Будь-які медіа – кіно, телебачення; або що потребує інтерактивної взаємодії з собою (прокрутка стрічки соціальних мереж). Інтернет насичений можливими сплесками дофаміну, що надходять від таких відволікаючих факторів як відео в соціальних мережах, публічні обговорення в коментарях, комп'ютерні ігри і т. д. До цього переліку можна навіть включити музику, оскільки її прослуховування викликає приємні відчуття, та якщо людина не може робити жодну справу без фонові музики її варто вилучити.

3. Азартні ігри/покупки в магазинах, в тому числі в їх онлайн-формі. Азартні ігри викликають великий викид дофаміну в момент виграшу та навіть під час його очікування, а шопінг, по-суті, є схожою діяльністю, оскільки людина не знає яку річ і за якою ціною вона віднайде.

4. Перегляд порнографії/мастурбація – така активність вважається багатьма фахівцями вкрай негативною в цілому (відзначається навіть зниження об'єму сірої речовини в мозку) та якщо вона набуває ознак компульсивності.

5. Ризиковані активності – як наприклад стрибки з парашутом, банджі-джампінг або навіть перегляд фільмів жахів чи жанру трилер. Оскільки вони можуть викликати велике збудження нервової системи або ейфорію.

6. Ну і, звичайно, рекреаційні наркотики, що можуть викликати фізичну залежність, включно з алкоголем. Думаю, що пояснювати чому не потрібно (тому що ці речовини за своїм принципом дії є дофамінергічними).

Через своє незграбне формулювання (оскільки дофамін є есенціальним гормоном, який відповідає навіть за рухи в тілі), цей тренд отримав критику та звинувачення в ненауковості.

Автор же навпаки доводить, що насправді цей челлендж базується на доказових методах КПТ, як наприклад навчання за оперантним обумовленням Скінера, з метою уникнення проблематичної поведінки, а також використання контролю стимулів.

У будь-якому випадку, можна спробувати його і подивитися, що станеться, навряд-чи це буде шкідливим.

Враховуючи, що різноманітні дослідження відзначають зменшення об'єму сірої рідини в мозку у людей з інтернет-залежністю, певним чином людям, що відмічають погіршення когнітивних функцій може підійти метод когнітивної реабілітації (cognitive retraining) [7].

Комплексна програма когнітивної реабілітації, призначена для людей, які перенесли травму мозку. Програма ґрунтується на принципах нейропластичності, які свідчать про те, що мозок може змінюватися та адаптуватися навіть після травми.

Програма складається з п'яти модулів, кожен з яких зосереджений на певній когнітивній навичці:

- Увага: цей модуль спрямований на вдосконалення здатності людей зосереджуватися, концентруватися та уникати відволікань.
- Візуальна обробка: сприяє покращенню здатності сприймати та обробляти візуальну інформацію.
- Пам'ять: допомагає людям з травмою мозку покращити свою здатність запам'ятовувати та зберігати інформацію.
- Обробка інформації: сприяє вдосконаленню здатності розуміти та обробляти складну інформацію.
- Виконавчі функції: спрямований на вдосконалення здатності планувати, організовувати, вирішувати проблеми та приймати рішення.

Цей метод ретрейнінгу використовує різноманітні методи навчання, включно з:

- вправами на папері з олівцями;
- комп'ютеризовані вправи допомагають практикувати свої когнітивні навички в інтерактивному та захоплюючому середовищі;
- групові та індивідуальні заняття: дозволяють практикувати свої когнітивні навички в соціальному середовищі та отримувати підтримку від інших людей.

Прикладами когнітивних вправ за такою програмою можуть бути:

1. На стійкість уваги - пацієнтам видається заздалегідь визначена кількість двох зерен, і їм потрібно розсортувати зерна окремо, перебираючи по одному зерну за раз за обмежений час.
2. На концентрацію уваги - пацієнтам надається проста геометрична фігура, надрукована на білому аркуші паперу, і їм потрібно рівномірно заштрихувати її, не перетинаючи її меж, за обмежений час.
3. Робоча пам'ять - терапевт зачитує пацієнту ряд цифр, а той повинен повторити їх у прямому або зворотному порядку, залежно від інструкції; за кожний сеанс виконується п'ять завдань на прямий і зворотний порядок.

4. Словесно-логічна пам'ять - Зачитується список непов'язаних між собою слів, і пацієнт повинен повторити першу третину списку; потім таку саму процедуру проводять для останньої третини та середини списку; вільне відтворення здійснюється протягом п'яти спроб.

5. Візуально-просторова пам'ять - На столі розміщують від трьох до шести невеликих побутових предметів, наприклад монета, ключ, ковпачок у заздалегідь визначеному просторовому порядку. Після 10-секундного показу пацієнт повинен розташувати перемішані предмети в тому самому просторовому порядку.

Також можна порадити вправи майндфулнесу, та когнітивного тренінгу:

1. Візьміть за звичку приймати холодний душ, щоб бути більш бадьорим та уважним

2. Практикуйте вправи на медитацію, як наприклад усвідомлене дихання.

3. Читайте довгі тексти у свідомо повільному темпі.

4. Намагайтеся робити числові розрахунки подумки, щоб розвивати когнітивні функції.

5. Розв'язуйте складні головоломки, наприклад sudoku.

6. Навчайтесь чомусь новому – чудовий спосіб це вивчення іноземної мови, що чудово розвиває когнітивні здібності.

7. Робіть вправи на тілесну релаксацію – розслаблення усіх м'язів по черзі.

8. Зосереджуйте увагу на деталях незначних повсякденних справ (під час миття посуду, прибирання, прогулянки тощо), в тому числі на сенсорних почуттях тієї чи іншої діяльності:

- дотик (Яка у речі текстура? Як вона відчувається?);
- зір (Що помітно під час виконання задачі? Як вона виглядає? Яке освітлення, тіні, обриси, кольори навкруги?)
- слух (Які звуки ви чуєте? Які асоціюються з цим завданням?)

- запах (Які запахи ви відчуваєте? Чи вони змінюються по мірі виконання цього завдання? Скільки їх?)
- смак (Які смаки ви помітили? Чи змінюються вони? Яка їх якість?).

Таким чином було надано рекомендації з подолання інтернет-адикції та покращення когнітивних показників за допомогою вправ та порад.

### **Висновки до 3-го розділу**

Таким чином, у цьому розділі ми провели інтерпретацію даних емпіричного дослідження. Ми провели аналіз за використанням пристроєм і встановили, що переважна кількість опитуваних (71,4%) використовує смартфон, в тому числі так по всіх кластерних групах інтернет-залежності. Аналіз по соціальних мережах теж не дав якоїсь істотно значущої інформації, тому що люди з низьким рівнем залежності переважно використовують ті ж соціальні мережі, що і з середнім і високим. Найчастіша онлайн-активність по групах теж приблизно схожа - переписки, перегляд медіа та пошук навчальної інформації (у групи з низьким показником ці три різновиди представлені найбільш рівномірно (93,3%)). По типу контенту суттєвих відмінностей не спостерігається, проте, цікаво, що переважна більшість групи з низьким показником і (82%) обирала і розважальний, і інформаційний тип контенту.

Істотних статистичних зв'язків за  $\chi^2$  Пірсона в жодному із вищевказаних випадків не виявлено.

Проте виявлено значущий прямий зв'язок між тривалістю перегляду «Картинок (новини, меми, арт)» та вираженістю інтернет-адикції ( $\tau=0,276$ ;  $p<0,05$ ), тобто особи з вираженим показником інтернет-адикції тривалий час переглядають контент типу «Картинки (новини, меми, арт)».

В цілому по вибірці середній загальний час перебування в соцмережах в будній день склав 344,26 хв (6 год 44хв). Зв'язок між часом, проведеним в окремій соціальній мережі та інтернет-залежністю не виявлений. Проте

особи з високим показником CIAS в середньому мають більший «екранний час» (455,20 хв) у порівнянні з іншими. Було також прослідковано кореляцію між показниками «екранного часу» та балом за CIAS та виявлено прямий зв'язок між ними ( $r=0,402$ ;  $p<0,01$ ).

Кореляційний аналіз же інтернет-адикції з особливостями уваги, а саме стійкості і концентрації, показав, що за умов відволікання, у людей з високим показником по шкалі CIAS, ефективність концентрації вища.

Для стійкості уваги встановлена негативна кореляція з точністю короткотривалої діяльності ( $-0,437$ ), проте при довготривалій діяльності тут вже наявний позитивний зв'язок ( $0,421$ ) з вищими балами інтернет-залежності.

Між екранним часом та продуктивністю ( $0,376$ ) концентрації наявна позитивна кореляція, що доволі нетривіальний результат для сучасних досліджень.

Не менш парадоксальним є факт вищої ефективності концентрації уваги за умов відволікаючих факторів, чим більшим є показник інтернет залежності по CIAS.

Враховуючи висновки дослідження було розроблено рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності для активних користувачів соціальних мереж, які вбачають в цьому проблему та вважають, що це шкодить їхній продуктивності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень інтернет-залежності як психологічного явища, а саме його віднесення до поведінкових залежностей, визначення (одностайного немає досі), класифікацію (види і підтипи) – в тому числі розроблено авторську; симптоматику (захопленість, абстиненція, толерантність, проблеми у сім'ї та зі здоров'ям, менеджментом часу), розкрито проблематику внесення розладу до чергової редакції Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (DSM), а також проблему лікування цього розладу у всьому світі.

Також було проаналізовано увагу як особливу форму психічної діяльності, її різновиди (мимовільна, довільна, післядовільна) та властивості: обсяг, розподіл, переключення, концентрація та стійкість та їх віднесеність до виконавчих функцій. Згадано поширений Синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ) та його зв'язок з інтернет-залежністю.

Наостанок в теоретичній частині були переглянуті дослідження впливу цифрових медіа загалом на когнітивні функції (в основному увагу) у дітей та інтернет-адикції і її підвидів у підлітків і дорослих.

Емпірично було встановлено рівень вираженості інтернет-залежності за методикою CIAS та визначено особливості інтернет-активності (пристрій, соціальна мережа, онлайн діяльність, формат споживаного контенту, тип контенту та його корисність, час в мережі) у сучасних студентів.

За проведеною інтерпретацією емпіричних даних було встановлено, що суттєвих статистичних зв'язків не виявлено майже ні в якому з видів інтернет-активності, крім картинок, які показують прямий зв'язок між цією формою контенту і інтернет-залежністю ( $\tau=0,276$ ;  $p<0,05$ ).

Також особи з вищим показником по шкалі CIAS мають вищий екранний час, прямий зв'язок між чим показує кореляція ( $r=0,402$ ;  $p<0,01$ ).

зв'язок інтернет-залежності студентів із особливостями їхньої уваги.

Кореляційний аналіз інтернет адикції з особливостями уваги, а саме стійкістю і концентрацією, показав, що за умов відволікання, у людей з високим показником по шкалі CIAS, ефективність концентрації вища.

Для стійкості уваги встановлена негативна кореляція з точністю короткотривалої діяльності (-0,437), проте при довготривалій діяльності тут вже наявний позитивний зв'язок (0,421) з вищими балами інтернет-залежності.

Між екранним часом та продуктивністю (0,376) концентрації наявна позитивна кореляція, що доволі нетривіальний результат для сучасних досліджень.

Не менш парадоксальним є факт вищої ефективності концентрації уваги за умов відволікаючих факторів, чим більшим є показник інтернет залежності по CIAS. Можна припустити, що так відбувається тому, що сучасна молодь давно користується новітніми технологіями і просто звикла проводити діяльність в умовах постійного відволікання медіа. Проте це не можна розповсюдити на генеральну вибірку, оскільки результат може відрізнитися по групах наприклад з інших спеціальностей, саме тому це потребує подальших і ширших наукових досліджень.

Також було розроблено рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності для активних користувачів соціальних мереж, які вбачають в цьому проблему та вважають, що це шкодить їхній продуктивності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив комунікативно-інформаційного простору на психологічні особливості й особистісні ресурси людини в умовах дії дестабілізаційних факторів на суспільство: монографія / за наук. редакцією І.М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2022. 344 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.
3. Мозгова Г.П., Руденко Л.М., Співак Л.М. Увага та її порушення в контексті нейропсихологічної та біосоціальної моделей: аналіз публікацій. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 45-49
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид., випр. К.: Вища шк., 2004. 487 с.
5. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.
6. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 14-15 (170-171) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. М.О. Носко. Серія: «Педагогічні науки». Чернігів: НУЧК, 2021. С. 44-49.
7. Afsar M, Shukla D, Bhaskarapillai B, Rajeswaran J. Cognitive Retraining in Traumatic Brain Injury: Experience from Tertiary Care Center in Southern India. *J Neurosci Rural Pract*. 2021 Apr;12(2):295-301. doi: 10.1055/s-0041-1722817. Epub 2021 Apr 13. PMID: 33927520; PMCID: PMC8064862.

8. Alavi SS, Ferdosi M, Jannatifard F, Eslami M, Alaghemandan H, Setare M. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int J Prev Med.* 2012 Apr;3(4):290-4. PMID: 22624087; PMCID: PMC3354400.
9. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2022
10. ASAM Releases New Definition of Addiction. 2011 Nov vol 26 №3 Available from: [https://www.asam.org/docs/default-source/publications/asam-news-archives/2010s/vol26-3.pdf?sfvrsn=12cd5bc2\\_8](https://www.asam.org/docs/default-source/publications/asam-news-archives/2010s/vol26-3.pdf?sfvrsn=12cd5bc2_8)
11. Brand M, Young KS, Laier C, Wölfling K, Potenza MN. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci Biobehav Rev.* 2016 Dec;71:252-266. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033. Epub 2016 Aug 30. PMID: 27590829.
12. Cameron, S. (2019, August). The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0 - The Hot Silicon Valley Trend [Post]. LinkedIn [https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-  
cameron-sepah/](https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-cameron-sepah/)
13. Chen I-H, Chen C-Y, Liu C-H, Ahorsu DK, Griffiths MD, Chen Y-P, et al. Internet addiction and psychological distress among Chinese schoolchildren before and during the COVID-19 outbreak: a latent class analysis. *J Behav Addict.* (2021) 10:731–46. doi: 10.1556/2006.2021.00052
14. Chen, Sue-Huei & Weng, Li-Jen & Su, Yi-Jen & Wu, Ho-Mao & Yang, Pin-Fang. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology.* 45. 251-266. 10.1037/t44491-000.
15. Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>

16. Černja, Iva & Vejmelka, Lucija & Rajter, Miroslav. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*. 19. 10.1186/s12888-019-2366-2.
17. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Front Psychiatry*. 2020 Sep 2;11:00751. doi: 10.3389/fpsy.2020.00751. PMID: 32982806; PMCID: PMC7492537.
18. Emanuel, Richard. (2015). The truth about smartphone addiction. *College student journal*. 49. 291-299.
19. Erliana, Febria & Setiawati, Yunias & Aoyama, Henry & Ardani, Indah. (2022). Risk of Internet Addiction Among Adolescents With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 10. 159-168. 10.20473/jbe.V10I22022.159-168.qin
20. Espiritu, M. (2016). Early Childhood iPad Use and Effects on Visual Spatial Attention Span.
21. Everitt, Barry & Robbins, Trevor. (2005). Neural systems of reinforcement for drug addiction: From actions to habits to compulsion. *Nature neuroscience*. 8. 1481-9. 10.1038/nn1579.
22. Farchakh Y, Haddad C, Sacre H, Obeid S, Salameh P, Hallit S. Video gaming addiction and its association with memory, attention and learning skills in Lebanese children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2020 Dec 12;14(1):46. doi: 10.1186/s13034-020-00353-3. PMID: 33308272; PMCID: PMC7733285.
23. Ge J, Liu Y, Zhang A, Shu T. The relationship between anxiety and smartphone addiction in the context of Covid-19: The mediating effect of attentional control and executive dysfunction. *Heliyon*. 2023 Feb;9(2):e13273. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e13273. Epub 2023 Jan 31. PMID: 36743853; PMCID: PMC9886567.
24. Goldstein RZ, Volkow ND. Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nat Rev Neurosci*.

2011 Oct 20;12(11):652-69. doi: 10.1038/nrn3119. PMID: 22011681; PMCID: PMC3462342.

25. Gould TJ. Addiction and cognition. *Addict Sci Clin Pract.* 2010 Dec;5(2):4-14. PMID: 22002448; PMCID: PMC3120118.

26. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 2010 Sep;36(5):233-41. doi: 10.3109/00952990.2010.491884. PMID: 20560821; PMCID: PMC3164585.

27. Holden C. 'Behavioral' addictions: do they exist? *Science.* 2001 Nov 2;294(5544):980-2. doi: 10.1126/science.294.5544.980. PMID: 11691967.

28. Hong YP, Yeom YO, Lim MH. Relationships between Smartphone Addiction and Smartphone Usage Types, Depression, ADHD, Stress, Interpersonal Problems, and Parenting Attitude with Middle School Students. *J Korean Med Sci.* 2021 May 17;36(19):e129. doi: 10.3346/jkms.2021.36.e129. PMID: 34002549; PMCID: PMC8129617.

29. Hyman SE, Malenka RC, Nestler EJ. Neural mechanisms of addiction: the role of reward-related learning and memory. *Annu Rev Neurosci.* 2006;29:565-98. doi: 10.1146/annurev.neuro.29.051605.113009. PMID: 16776597.

30. [iPhoneinCanada.ca Staff] (2015/05/17) Microsoft Study: Tech is Shortening the Average Human's Attention Span. iPhone in Canada. <https://www.iphoneincanada.ca/2015/05/17/microsoft-study-tech-is-shortening-the-average-humans-attention-span/>

31. Javaid, Syed & Khan, Moien & Daniyal, Muhammad. (2022). The Relationship between Cellphone Usage on the Physical and Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 19. 10.3390/ijerph19159352.

32. Jia-Qiong, Xie & Rost, Detlef & Wang, Fu-Xing & Wang, Jin-Liang & Monk, Rebecca. (2021). The Association between Excessive Social Media Use and Distraction: An Eye Movement Tracking Study. *Information & Management.* 58. article 103416, pages 1-11. 10.1016/j.im.2020.103415.

33. Kao PC. The Interrelationship of Loneliness, Smartphone Addiction, Sleep Quality, and Students' Attention in English as a Foreign Language Class. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 16; 20(4):3460. doi: 10.3390/ijerph20043460. PMID: 36834156; PMCID: PMC9958870.
34. Kohler, T.J. (2023) Caught In The Loop: The Effects of The Addictive Nature Of Short-form Videos On Users' Perceived Attention Span And Mood.
35. Koncz P, Demetrovics Z, Takacs ZK, Griffiths MD, Nagy T, Király O. The emerging evidence on the association between symptoms of ADHD and gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2023 Dec;106:102343. doi: 10.1016/j.cpr.2023.102343. Epub 2023 Sep 28. PMID: 37883910.
36. Kuo SY, Chen YT, Chang YK, Lee PH, Liu MJ, Chen SR. Influence of internet addiction on executive function and learning attention in Taiwanese school-aged children. *Perspect Psychiatr Care*. 2018 Oct;54(4):495-500. doi: 10.1111/ppc.12254. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29384207.
37. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des*. 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
38. Li, Yang- Yang & Sun, Yankun & Meng, Shi- Qiu & Bao, Yan- Ping & Cheng, Jia- Lu & Chang, Xiang- Wen & Ran, Mao-Sheng & Sun, Yan- Kun & Kosten, Thomas & Strang, John & Lu, Lin & Shi, Jie. (2021).
39. Lin M-P. Prevalence of Internet Addiction during the COVID-19 Outbreak and Its Risk Factors among Junior High School Students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(22):8547. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
40. Luque-Casado A, Zabala M, Morales E, Mateo-March M, Sanabria D. Cognitive performance and heart rate variability: the influence of fitness level. *PLoS One*. 2013;8(2):e56935. doi: 10.1371/journal.pone.0056935. Epub 2013 Feb 20. PMID: 23437276; PMCID: PMC3577676.

41. Mak KK, Lai CM, Ko CH, Chou C, Kim DI, Watanabe H, Ho RC. Psychometric properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese adolescents. *J Abnorm Child Psychol.* 2014 Oct;42(7):1237-45. doi: 10.1007/s10802-014-9851-3. PMID: 24585392.
42. Masaeli, Nassim & Farhadi, Hadi. (2021). Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of Addictive Diseases.* 39. 1-27. 10.1080/10550887.2021.1895962.
43. Montag, C., & Reuter, M. (Eds.). (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions.* Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5>
44. Niu GF, Sun XJ, Subrahmanyam K, Kong FC, Tian Y, Zhou ZK. Cue-induced craving for Internet among Internet addicts. *Addict Behav.* 2016 Nov;62:1-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.06.012. Epub 2016 Jun 7. PMID: 27305097.
45. Qin Y, Omar B, Musetti A. The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Front Psychol.* 2022 Sep 6;13:932805. doi: 10.3389/fpsyg.2022.932805. PMID: 36148123; PMCID: PMC9486470.
46. Qiu X, Han X, Wang Y, Ding W, Sun Y, Zhou Y, Lei H, Lin F. Interaction Between Smoking and Internet Gaming Disorder on Spontaneous Brain Activity. *Int Psychiatry.* 2020 Dec 3;11:586114. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586114. PMID: 33343420; PMCID: PMC7744462.
47. Ran Tao, Xiuqin Huang, Jinan Wang, Huimin Zhang, Ying Zhang, Mengchen Li. 2010. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction* 105:3, 556-564.
48. RK, Rahul & S, Shanthakumar & P, Vykunth & K, Sairamnath. (2021). Real-time Attention Span Tracking in Online Education.
49. Ryding FC, Kaye LK. "Internet Addiction": a Conceptual Minefield. *Int J Ment Health Addict.* 2018;16(1):225-232. doi: 10.1007/s11469-017-9811-6. Epub 2017 Sep 19. PMID: 29491771; PMCID: PMC5814538.

50. Servidio, Rocco & Bartolo, Maria & Palermiti, Anna & Costabile, Angela. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction risk in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*. 4. 100097. 10.1016/j.jadr.2021.100097.
51. Shuai, L., He, S., Zheng, H. *et al.* Influences of digital media use on children and adolescents with ADHD during COVID-19 pandemic. *Global Health* 17, 48 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00699-z>
52. Shukla Aarti, Kirmani Mustafa Nadeem. Effect of Internet Addiction on Aggression and Attention Span In Adolescents: Empirical Investigation. *International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)* DOI: 10.29032/ijhsss.v9.i5.2023.154-163 Режим доступа: <https://ijhsss.com/files/vii.---Eng--Aarti-Shukla.pdf>
53. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Adrian, Siswidiani LP, Limawan AP, Murtani BJ, Suwartono C. The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Front Psychiatry*. 2020 Sep 3;11:580977. doi: 10.3389/fpsy.2020.580977. PMID: 33101092; PMCID: PMC7495250.t
54. South China Morning Post (2019, June 27). China's fight against internet addiction [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=lg36JHss-d4&t=285s&ab\\_channel=SouthChinaMorningPost](https://www.youtube.com/watch?v=lg36JHss-d4&t=285s&ab_channel=SouthChinaMorningPost)
55. Starcke K, Antons S, Trotzke P, Brand M. Cue-reactivity in behavioral addictions: a meta-analysis and methodological considerations. *J Behav Addict*. 2018;7(2):227–38.
56. Shafiee-Kandjani, Ali Reza & Mohammadzadeh, Zahra & Amiri, Shahrokh & Arfaie, Asghar & Sarbakhsh, Parvin & Safikhanlou, Salman. (2020). Comparison of Working Memory and Executive Function in Patients with Internet Addiction Disorder, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and Normal Individuals. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*. In Press. 10.5812/ijhrba.98997.

57. Subramanian, K. R. (2018). Myth and Mystery of Shrinking Attention Span. *International Journal of Trend in Research and Development*, 5(3), 1–6. Retrieved July 27, 2022, from <http://www.ijtrd.com/papers/IJTRD16531.pdf>.
58. Swing, Edward & Gentile, Douglas & Anderson, Craig & Walsh, David. (2010). Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems. *Pediatrics*. 126. 214-21. 10.1542/peds.2009-1508.
59. Tahir MJ, Malik NI, Ullah I, Khan HR, Perveen S, Ramalho R, Siddiqi AR, Waheed S, Shalaby MMM, De Berardis D, Jain S, Vetrivendan GL, Chatterjee H, Gopar Franco WX, Shafiq MA, Fatima NT, Abeysekera M, Sayyeda Q, Shamat SF, Aiman W, Akhtar Q, Devi A, Aftab A, Shoib S, Lin CY, Pakpour AH. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS One*. 2021 Nov 5;16(11):e0259594. doi: 10.1371/journal.pone.0259594. PMID: 34739502; PMCID: PMC8570473.
60. Tsilosani A, Chan K, Steffens A, Bolton TB, Kowalczyk WJ. Problematic social media use is associated with depression and similar to behavioral addictions: Physiological and behavioral evidence. *Addict Behav*. 2023 Oct;145:107781. doi: 10.1016/j.addbeh.2023.107781. Epub 2023 Jun 18. PMID: 37356318.
61. Turaga Sai Susmitha, S. Jagadeeswara Rao, Dolar Doshi, Influence of smartphone addiction on sleep and mental wellbeing among dental students, *Clinical Epidemiology and Global Health*, Volume 25,2024, 101447, <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101447>.
62. Van Rooij AJ, Prause N. A critical review of Internet addiction criteria with suggestions for the future. *J. Behav. Addict* 3(4), 203-213 (2014).
63. Vedeckina M, Borgonovi F. A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in Children. *Front Psychol*. 2021 Feb 24;12:611155. doi: 10.3389/fpsyg.2021.611155. PMID: 33716873; PMCID: PMC7943608.

64. Viola, Danielle. (2021). Negative Health Review of Cell Phones and Social Media. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*. 5. 7-18. 10.29245/2578-2959/2021/1.1232.
65. Wacks Y, Weinstein AM. Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Front Psychiatry*. 2021 May 28;12:669042. doi: 10.3389/fpsy.2021.669042. PMID: 34140904; PMCID: PMC8204720.
66. Wang JL, Yin XQ, Wang HZ, King DL, Rost DH. The longitudinal associations between internet addiction and ADHD symptoms among adolescents. *J Behav Addict*. 2024 Jan 9;13(1):191-204. doi: 10.1556/2006.2023.00080. PMID: 38206342; PMCID: PMC10988408.
67. Widyanto, Laura & Griffiths, Mark & Brunsten, Vivienne. (2010). A Psychometric Comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and Self-Diagnosis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 14. 141-9. 10.1089/cyber.2010.0151.
68. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244
69. Yuan K, Qin W, Liu Y, Tian J. Internet addiction: Neuroimaging findings. *Commun Integr Biol*. 2011 Nov 1;4(6):637-9. doi: 10.4161/cib.17871. PMID: 22448301; PMCID: PMC3306323.
70. Zhang, Wei & Jiang, Xu & Yang, Lu & Zhu, Wanling. (2022). Adult Attention Deficit and Hyperactivity Disorder Symptoms and Internet Addiction in College Students: Prevalence and Differential Associations. *European Journal of Psychology and Educational Research*. 5. 33-43. 10.12973/ejper.5.1.33.
71. Zhou B, Zhang W, Li Y, Xue J, Zhang-James Y. Motivational but not executive dysfunction in attention deficit/hyperactivity disorder predicts internet addiction: Evidence from a longitudinal study. *Psychiatry Res*. 2020 Jan 25;285:112814. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112814. Epub ahead of print. PMID: 32036155.

72. Zimmerman, A., Janhonen, J. & Saadeh, M. Attention Span and Tech  
Autonomy as Moral Goods and Societal Necessities. *DISO* 2, 23 (2023).  
<https://doi.org/10.1007/s44206-023-00053-3>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Перекладений тест інтернет-залежності Чена.

Шкала Інтернет-Адикції Чена.

Беручи до уваги останні три місяці, оцініть від 1 до 4, наскільки кожне нижченаведене твердження відповідає вашому досвіду, де:

1. Зовсім не відповідає моєму досвіду.
2. Ймовірно не відповідає моєму досвіду.
3. Ймовірно відповідає моєму досвіду.
4. Безумовно відповідає моєму досвіду.

Твердження:

1. Мені не раз казали, що я проводжу занадто багато часу в Інтернеті.
2. Мені стає некомфортно, коли я перестаю виходити в Інтернет на певний період часу.
3. Я думаю, що проводжу все довші періоди часу в Інтернеті.
4. Я відчуваю неспокій і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю заряд енергії онлайн.
6. Я залишаюся онлайн довше, ніж планував.
7. Хоча використання Інтернету негативно вплинуло на мої стосунки з іншими, кількість часу, який я проводжу онлайн, не зменшилася.
8. Неодноразово я спав менше чотирьох годин через те, що був онлайн.
9. Я суттєво збільшив кількість часу, який я проводжу в Інтернеті.
10. Я почуваюся засмученим або пригніченим, коли припиняю користуватися Інтернетом на певний період часу.
11. Мені не вдається контролювати бажання увійти в систему.

12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість того, щоб проводити час з друзями.
13. У мене виникають болі в спині або інший фізичний дискомфорт, коли я проводжу час у мережі.
14. Щоранку, коли я прокидаюся, я спершу думаю про вихід в Інтернет.
15. Інтернет негативно вплинув на мою оцінку, навчальні досягнення чи роботу.
16. Я відчуваю, що щось втрачаю, якщо не виходжу в Інтернет протягом певного часу.
17. Моє спілкування з членами сім'ї зменшилося в результаті користування Інтернетом.
18. Мій відпочинок зменшився в результаті користування Інтернетом.
19. Мені не вдається контролювати бажання повернутися в Інтернет після виходу з системи задля іншої роботи.
20. Моє життя було б безрадісним без Інтернету.
21. Серфінг в Інтернеті негативно вплинув на моє фізичне здоров'я.
22. Я намагався проводити менше часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Я взяв за звичку менше спати, щоб більше часу проводити в Інтернеті.
24. Мені потрібно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати таке ж задоволення, як раніше.
25. Я не встигаю вчасно поїсти через використання Інтернету.
26. Я відчуваю втому протягом дня через використання Інтернету пізно ввечері.

Оцінювання: Мінімальний і максимальний бали CIAS становлять 26 і 104. Більш високі бали вказують на більш серйозний рівень інтернет-залежності. Респонденти з балами 64 і вище були класифіковані як інтернет-залежні.

## Додаток Б

Таблиця Б.1

Статистики відповідності пунктів  
шкали CIAS

Альфа Кронбаха	Альфа Кронбаха, заснована на стандартизо ваних пунктах	Кількість пунктів
,890	,890	26

## Додаток В

Таблиця В.1

Кореляція окремого питання із сумарним балом за шкалою (CIAS)

	IA		IA
v1 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,521** ,000 42	v14 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,352* ,022 42
v2 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,442** ,003 42	v15 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,620** ,000 42
v3 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,724** ,000 42	v16 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,659** ,000 42
v4 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,304 ,050 42	v17 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,574** ,000 42
v5 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,261 ,095 42	v18 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,573** ,000 42
v6 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,703** ,000 42	v19 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,648** ,000 42
v7 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,487** ,001 42	v20 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,452** ,003 42
v8 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,422** ,005 42	v21 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,514** ,001 42
v9 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,510** ,001 42	v22 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,606** ,000 42
v10 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,353* ,022 42	v23 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,497** ,001 42
v11 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,554** ,000 42	v24 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,536** ,000 42
v12 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,479** ,001 42	v25 Кореляція Пірсона Знч.(2-сторон) N	,537** ,000 42

v13	Кореляція Пірсона	,507**	v26	Кореляція Пірсона	,597**
	Знч.(2-сторон)	,001		Знч.(2-сторон)	,000
	N	42		N	42

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

\* . Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

## Додаток Д

Авторська структурована анкета.

Укажіть, будь ласка, Ваше прізвище та ініціали (дані конфіденційні та використовуватимуться лише для зручності обробки)

\_\_\_\_\_

Якщо Ви є студентом факультету психології КНУ, будь ласка, через кому вкажіть курс, групу, та спеціальність.

\_\_\_\_\_

Укажіть, будь ласка, Ваш повний вік в роках

\_\_\_\_\_

Укажіть, будь ласка, Вашу біологічну стать

Чоловіча

Жіноча

Який Ваш основний пристрій з якого ви заходите в інтернет? (у наступних питаннях оберіть одне або декілька, зосереджуючись на основному)

Персональний комп'ютер/ноутбук

Планшет/смартфон

Які основні соціальні мережі, якими Ви користуєтесь?

Youtube

Instagram

TikTok

Twitter

Telegram

Інше \_\_\_\_\_

Яка ваша основна онлайн-активність?

Переписки (комунікація)

- Перегляд відео/прямих трансляцій/аудіо
- Онлайн-покупки
- Перегляд веб-сторінок/новинних сайтів/форумів тощо
- Навчання/пошук інформації
- Інше \_\_\_\_\_

Який основний формат контенту, який ви споживаєте?

- Короткі відео
- Середньо і довготривалі відео
- Картинки (новини, меми, арт)
- Пости
- Лонгріди
- Треди
- Інше \_\_\_\_\_

Будь ласка, відкрийте налаштування Вашого смартфона і відкрийте пункт “Батьківський контроль і благополуччя”, якщо це Android, або “Screen time/Екранний час”, та введіть, будь ласка, скільки в середньому на день Ви витрачаєте час в соцмережах, переважно в яких. Приклад: Youtube - 2 години, Instagram - 1 година, Telegram - 1 година - всього 4 години.

\_\_\_\_\_

Які основні типи контенту Ви переглядаєте?

- Розважальний
- Інформативний
- Інше \_\_\_\_\_

Чи відзначаєте Ви у себе зміни когнітивних функцій (сприйняття, пам'ять, увага) через користування соцмережами? (коротко опишіть)

\_\_\_\_\_

## Додаток Е

Таблиця Е.1

## Множинні порівняння кластерних груп

(I) Кластерні групи за CIAS	J) Кластерні групи за CIAS	(I-J)-я різниця середніх	Стд. помилк	Знч.	95% довірчий інтервал	
					Нижня границя	Верхня границя
1	2	16,624*	1,915	,000	11,75	21,50
	3	30,000*	1,962	,000	25,01	34,99
2	1	-16,624*	1,915	,000	-21,50	-11,75
	3	13,376*	1,702	,000	9,04	17,71
3	1	-30,000*	1,962	,000	-34,99	-25,01
	2	-13,376*	1,702	,000	-17,71	-9,04

\*. Різниця середніх значима на рівні 0.05.

## Додаток Ж

Таблиця Ж.1.

Таблиця сполучення: Кластерні групи за IAS \* Який Ваш основний пристрій з якого ви заходите в інтернет?

			Який Ваш основний пристрій з якого ви заходите в інтернет?			Всього
			планшет / смартфон	персональний комп'ютер/ноутбук	планшет/смартфон и комп'ютер/ноутбук	
Кластерні групи за IAS	Високий IAS (74)	Частота	7	1	2	10
		% в Кластерні групи за IAS	70,0%	10,0%	20,0%	100,0%
		% по таблиці	16,7%	2,4%	4,8%	23,8%
	Середній IAS (57)	Частота	14	0	3	17
		% в Кластерні групи за IAS	82,4%	,0%	17,6%	100,0%
		% по таблиці	33,3%	,0%	7,1%	40,5%
	Низький IAS (44)	Частота	9	1	5	15
		% в Кластерні групи за IAS	60,0%	6,7%	33,3%	100,0%
		% по таблиці	21,4%	2,4%	11,9%	35,7%
Всього	Частота	30	2	10	42	
	% в Кластерні групи за IAS	71,4%	4,8%	23,8%	100,0%	
	% по таблиці	71,4%	4,8%	23,8%	100,0%	

## Додаток 3

Таблиця 3.1.

Зміни когнітивних функцій (сприймання, пам'ять, увага) через користування соцмережами

	Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Кумулятивний відсоток
Змін немає	8	19,0	19,0	19,0
Покращення пам'яті	1	2,4	2,4	21,4
Покращення уваги	1	2,4	2,4	23,8
Погіршення уваги	23	54,8	54,8	78,6
Зниження працездатності, втома	1	2,4	2,4	81,0
Труднощі уваги, пам'яті, сприймання	6	14,3	14,3	95,2
Зміни є, але не негативні	2	4,8	4,8	100,0
Всього	42	100,0	100,0	

## Додаток И

Таблица И.1

"Экранний час" - час у соціальних мережах у будній  
день

Час у хв		Частота	Процент	Валидный процент	Кумулятивный процент
Валидні	120	1	2,4	2,4	2,4
	130	1	2,4	2,4	4,8
	165	1	2,4	2,4	7,1
	180	1	2,4	2,4	9,5
	190	1	2,4	2,4	11,9
	210	2	4,8	4,8	16,7
	216	1	2,4	2,4	19,0
	225	1	2,4	2,4	21,4
	230	1	2,4	2,4	23,8
	234	1	2,4	2,4	26,2
	235	1	2,4	2,4	28,6
	240	3	7,1	7,1	35,7
	252	1	2,4	2,4	38,1
	270	1	2,4	2,4	40,5
	290	1	2,4	2,4	42,9
	300	1	2,4	2,4	45,2
	302	1	2,4	2,4	47,6
	304	1	2,4	2,4	50,0
	360	3	7,1	7,1	57,1
	380	1	2,4	2,4	59,5
	381	1	2,4	2,4	61,9
	390	3	7,1	7,1	69,0
	420	4	9,5	9,5	78,6
	450	1	2,4	2,4	81,0
	455	1	2,4	2,4	83,3
	475	1	2,4	2,4	85,7
	485	1	2,4	2,4	88,1
	510	3	7,1	7,1	95,2
	630	1	2,4	2,4	97,6
	960	1	2,4	2,4	100,0
	Всього	42	100,0	100,0	
	о				

## Додаток К

Таблиця К.1

## Дисперсійний аналіз між групами

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знч.
час в YouTube	Між групами	31803,107	2	15901,553	2,423	,102
	Всередині груп	255926,798	39	6562,226		
	Всього	287729,905	41			
час в Instagram	Між групами	6060,868	2	3030,434	,954	,394
	Всередині груп	123856,275	39	3175,802		
	Всього	129917,143	41			
час в TikTok	Між групами	2278,289	2	1139,145	,197	,822
	Всередині груп	225441,616	39	5780,554		
	Всього	227719,905	41			
час в Telegram	Між групами	10704,237	2	5352,118	,541	,586
	Всередині груп	385695,882	39	9889,638		
	Всього	396400,119	41			
час в Twitter	Між групами	617,143	2	308,571	1,651	,205
	Всередині груп	7290,000	39	186,923		
	Всього	7907,143	41			
час в Pinterest	Між групами	1390,119	2	695,060	1,524	,231
	Всередині груп	17792,000	39	456,205		
	Всього	19182,119	41			
час в інших мережах	Між групами	179,839	2	89,919	,046	,955
	Всередині груп	76931,804	39	1972,610		
	Всього	77111,643	41			
"Екранний час" - час у соцмережах у будній день	Між групами	163823,037	2	81911,518	3,943	,028
	Всередині груп	810241,082	39	20775,412		
	Всього	974064,119	41			

## Додаток Л

Таблиця Л.1

## Метод множинних порівнянь Шеффе

Зависимая переменная	(I) Кластерні групи за IAS	J) Кластерні групи за IAS	(I-J)-я різниця середніх	Стд. Ошибка	Знач.	95% довірительний інтервал	
						Нижня границя	Верхня границя
час в YouTube	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	70,818	32,284	,103	-11,34	152,97
		Низький IAS (44)	49,433	33,071	,337	-34,73	133,59
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-70,818	32,284	,103	-152,97	11,34
		Низький IAS (44)	-21,384	28,697	,759	-94,41	51,64
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-49,433	33,071	,337	-133,59	34,73
		Середній IAS (57)	21,384	28,697	,759	-51,64	94,41
час в Instagram	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	-5,341	22,459	,972	-62,49	51,81
		Низький IAS (44)	21,333	23,007	,654	-37,21	79,88
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	5,341	22,459	,972	-51,81	62,49
		Низький IAS (44)	26,675	19,963	,418	-24,13	77,48
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-21,333	23,007	,654	-79,88	37,21
		Середній IAS (57)	-26,675	19,963	,418	-77,48	24,13
час в TikTok	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	12,353	30,300	,920	-64,76	89,46
		Низький IAS (44)	19,467	31,039	,822	-59,52	98,46
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-12,353	30,300	,920	-89,46	64,76
		Низький IAS (44)	7,114	26,933	,966	-61,43	75,65
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-19,467	31,039	,822	-98,46	59,52
		Середній IAS (57)	-7,114	26,933	,966	-75,65	61,43
час в Telegram	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	28,647	39,632	,771	-72,21	129,50
		Низький IAS (44)	42,000	40,599	,590	-61,32	145,32
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-28,647	39,632	,771	-129,50	72,21
		Низький IAS (44)	13,353	35,229	,931	-76,30	103,00
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-42,000	40,599	,590	-145,32	61,32
		Середній IAS (57)	-13,353	35,229	,931	-103,00	76,30
час в Twitter	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	9,000	5,449	,268	-4,87	22,87
		Низький IAS (44)	9,000	5,582	,284	-5,20	23,20
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-9,000	5,449	,268	-22,87	4,87
		Низький IAS (44)	,000	4,843	1,000	-12,33	12,33
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-9,000	5,582	,284	-23,20	5,20
		Середній IAS (57)	,000	4,843	1,000	-12,33	12,33
час в Pinterest	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	13,000	8,512	,322	-8,66	34,66
		Низький IAS (44)	14,000	8,720	,287	-8,19	36,19
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-13,000	8,512	,322	-34,66	8,66

		Низький IAS (44)	1,000	7,566	,991	-18,26	20,26
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-14,000	8,720	,287	-36,19	8,19
		Середній IAS (57)	-1,000	7,566	,991	-20,26	18,26
час в інших мережах	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	5,176	17,700	,958	-39,87	50,22
		Низький IAS (44)	4,333	18,132	,972	-41,81	50,48
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-5,176	17,700	,958	-50,22	39,87
		Низький IAS (44)	-,843	15,734	,999	-40,88	39,20
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-4,333	18,132	,972	-50,48	41,81
		Середній IAS (57)	,843	15,734	,999	-39,20	40,88
"Екранний час" - час у соцмережах у будній день	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	153,553*	57,442	,038	7,37	299,73
		Низький IAS (44)	136,600	58,844	,080	-13,15	286,35
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-153,553*	57,442	,038	-299,73	-7,37
		Низький IAS (44)	-16,953	51,060	,946	-146,89	112,99
	Низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-136,600	58,844	,080	-286,35	13,15
		Середній IAS (57)	16,953	51,060	,946	-112,99	146,89

\*. Разность средних значима на уровне 0.05.

## Додаток М

Таблиця М.1

## Метод множинних порівнянь Шеффе

Залежна змінна	(I) Кластерні групи за IAS	J) Кластерні групи за IAS	(I-J)-я різниця середніх	Стд. Ошибка	Знч.	95% довірчий	
						Нижня границя	Верхня границя
КУ_Продуктивність_Різниця	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	15,32500	20,42979	,757	-37,7061	68,3561
		низький IAS (44)	16,35227	20,01281	,719	-35,5964	68,3010
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-15,32500	20,42979	,757	-68,3561	37,7061
		низький IAS (44)	1,02727	18,81854	,999	-47,8214	49,8759
низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-16,35227	20,01281	,719	-68,3010	35,5964	
	Середній IAS (57)	-1,02727	18,81854	,999	-49,8759	47,8214	
КУ_Швидкість_Різниця	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	4,78750	6,76692	,780	-12,7779	22,3529
		низький IAS (44)	5,62386	6,62881	,701	-11,5830	22,8307
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-4,78750	6,76692	,780	-22,3529	12,7779
		низький IAS (44)	,83636	6,23323	,991	-15,3437	17,0164
низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-5,62386	6,62881	,701	-22,8307	11,5830	
	Середній IAS (57)	-,83636	6,23323	,991	-17,0164	15,3437	
КУ_Час обробки знаку_Різниця	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	,00073	,01925	,999	-,0492	,0507
		низький IAS (44)	-,01983	,01886	,582	-,0688	,0291
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-,00073	,01925	,999	-,0507	,0492
		низький IAS (44)	-,02055	,01773	,519	-,0666	,0255
низький IAS (44)	Високий IAS (74)	,01983	,01886	,582	-,0291	,0688	
	Середній IAS (57)	,02055	,01773	,519	-,0255	,0666	
КУ_Точність_Різниця	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	-,00667	,00954	,785	-,0314	,0181
		низький IAS (44)	,00194	,00935	,979	-,0223	,0262
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	,00667	,00954	,785	-,0181	,0314
		низький IAS (44)	,00862	,00879	,624	-,0142	,0314
низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-,00194	,00935	,979	-,0262	,0223	
	Середній IAS (57)	-,00862	,00879	,624	-,0314	,0142	
КУ_Ефективність_Різниця	Високий IAS (74)	Середній IAS (57)	17,00750	18,71406	,666	-31,5699	65,5849
		низький IAS (44)	47,92841 *	18,33210	,048	,3424	95,5144
	Середній IAS (57)	Високий IAS (74)	-17,00750	18,71406	,666	-65,5849	31,5699
		низький IAS (44)	30,92091	17,23813	,219	-13,8253	75,6672
низький IAS (44)	Високий IAS (74)	-47,92841 *	18,33210	,048	-95,5144	-,3424	
	Середній IAS (57)	-30,92091	17,23813	,219	-75,6672	13,8253	

\*. Різниця середніх значима на рівні 0.05.