

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК [159.922.2:159.942]:004.77-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-6>

**Загурська Інна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної та практичної психології  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

**Павленко Анна**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»  
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

### ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РІВЕНЬ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

**Анотація.** У статті описано результати експериментального дослідження впливу психологічного благополуччя на рівень інтернет-залежності у віці ранньої дорослості. Процедура дослідження відповідала схемі квазіекспериментального плану ex-post-facto із залученням однієї експериментальної та однієї контрольної групи. На першому етапі дослідження проаналізовано особливості психологічного благополуччя за допомогою «Тесту на рівень благополуччя PERMA» (М. Селігман), «Шкали задоволеності життям» (Е. Дінер) та «Шкали суб'єктивного щастя» (С. Любомирські). До експериментальної групи увійшли досліджувані, результати опитування яких показали низький та нижче середнього рівні психологічного благополуччя. До контрольної групи увійшли досліджувані, результати опитування яких засвідчили високий, середній і вище середнього рівні психологічного благополуччя. На другому етапі дослідження проаналізовано рівень інтернет-залежності за допомогою «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янг) окремо в експериментальній та контрольній групах. Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження здійснювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

У досліджуваних експериментальної групи виявлено як тенденцію до часткового задоволення від життя, так і тенденцію до переживання повної незадоволеності життям. На противагу ним, досліджувані контрольної групи продемонстрували переважно високий рівень психологічного задоволення від життя. Представники контрольної групи частіше переживають позитивні емоції, більше задоволені своїми стосунками з оточуючими, відчувають сенс та значимість свого життя, частіше досягають поставлених цілей, ніж досліджувані експериментальної групи. Аналіз інтернет-залежності в експериментальній та контрольній групах показав, що професійна чи навчальна діяльність не є основною ціллю перебування в Інтернеті досліджуваних експериментальної групи. Тоді як час перебування в Інтернеті досліджуваних контрольної групи переважно пов'язаний із вирішенням професійних та навчальних завдань. Статистично значима відмінність показників інтернет-залежності в експериментальній та контрольній групах підтверджує, що такі показники психологічного благополуччя як позитивні емоції, залученість, відносини, особистий сенс і досягнення цілей зменшують ризик формування інтернет-залежності у віці ранньої дорослості.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, інтернет-залежність, позитивні емоції, залученість, відносини, особистісний сенс, досягнення цілей.

**Zagurska Inna**

*Candidate of Psychological Sciences, Lecturer  
Associate Professor of Social and Applied Psychology Department  
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

**Pavlenko Anna**

*Applicant for Higher Education of the second (master`s) Degree  
Majoring in Psychology  
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

## THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON THE LEVEL OF INTERNET ADDICTION IN EARLY ADULTHOOD

**Abstract.** The article describes the results of an experimental study of the influence of psychological well-being on the level of Internet addiction in early adulthood. The research procedure follows an ex-post-facto quasi-experimental design with one experimental and one control group. At the first stage of the study, the characteristics of psychological well-being were analyzed using the «PERMA-profiler for the evaluation of well-being» (M. Seligman), the «Satisfaction With Life Scale (SWLS)» (E. Diener) and the «Subjective Happiness Scale (SHS)» (S. Lyubomirsky). The experimental group consists of subjects with survey results showing low and below average levels of psychological well-being. The control group consists of subjects with survey results showing high, average and above average levels of psychological well-being. At the second stage of the study, the level of Internet addiction was analyzed using the «Internet Addiction Test (InAT)» (K. Young) separately in the experimental and control groups. Checking of the statistical significance of the study results was conducted by using the «Student`s T-test (For Independent Samples)».

The subjects of the experimental group showed both a tendency to be partially satisfied with life and a tendency to experience complete dissatisfaction with life. In contrast, those studied in the control group demonstrated a predominantly high level of psychological life satisfaction. Representatives of the control group more often experience positive emotions, are more satisfied with their relationships with others, feel the meaning and significance of their lives, and more often achieve their goals than those studied in the experimental group. Analysis of Internet addiction in the experimental and control groups showed that neither professional nor educational activities are the main purpose of using the Internet for those in the experimental group. Whereas the time spent on the Internet by the representatives of the control group is mainly associated with solving professional and educational problems. A statistically significant difference in the indicators of Internet addiction in the experimental and control groups confirms that such indicators of psychological well-being as positive emotions, involvement, relationships, personal meaning and goal achievement reduce the risk of developing Internet addiction in early adulthood.

**Keywords:** psychological well-being, Internet addiction, positive emotions, involvement, relationships, personal meaning, goal achievement.

**Вступ.** Психологічне благополуччя, як компонент психічного здоров'я, важливе для кожної людини, оскільки воно інтегрує реалізацію базових потреб та цінностей (М. Аргайл, Е. Дінер, М. Селігман). Психологічне благополуччя є чинником позитивного функціонування та включає в себе відчуття щастя, задоволеності життям і собою.

Така складова психологічного благополуччя як позитивні відносини з іншими не можлива без спілкування (К. Ріфф). Щодня суб'єкти взаємодіють між собою: спілкуються віч-на-віч у реальному житті, за допомогою телефонного зв'язку чи соціальних мереж. Можна спостерігати тенденцію переходу «живого» спілкування у площину віртуальної реальності. Інтернет припинив бути

лише системою зберігання та передачі великої кількості інформації й почав бути новою сферою повсякденного життя людини. Такий перехід має вплив на формування інтересів, потреб, мотивів та соціально-психологічної активності, що пов'язані з інтернет-середовищем. Проте іноді можна спостерігати деструктивне використання можливостей Інтернету, яке називають «інтернет-залежністю» (А.О. Церковний).

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні впливу психологічного благополуччя на рівень інтернет-залежності взяли участь 120 осіб, віком від 20 до 40 років. Процедура дослідження відповідає схемі квазіекспериментального плану ex-post-facto із залученням однієї експериментальної та однієї контрольної групи.

Виділено такі етапи дослідження:

I етап дослідження – проаналізовано особливості психологічного благополуччя за допомогою «Тесту на рівень благополуччя PERMA» (М. Селігман), «Шкали задоволеності життям» (Е. Дінер) та «Шкали суб'єктивного щастя» (С. Любомирські). До експериментальної групи увійшли досліджувані, результати опитування яких показали низький та нижче середнього рівні психологічного благополуччя. До контрольної групи увійшли досліджувані, результати опитування яких засвідчили високий, середній і вище середнього рівні психологічного благополуччя.

II етап дослідження – проаналізовано рівень інтернет-залежності за допомогою «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янг) окремо в експериментальній та контрольній групах.

III етап дослідження – перевірка статистичної достовірності результатів дослідження за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Опишемо структуру експерименту:

Вибір стратегії експерименту, пояснення вибору: констатуюча.

Вибір плану за способом представлення незалежних змінних, опис незалежних змінних: якісний план експерименту.

Незалежна змінна представлена у номінальній шкалі. Особливості психологічного благополуччя представлені якісною ознакою (рівень психологічного благополуччя).

Вибір плану за кількістю груп, визначення плану, опис вибірки із поділом на експериментальну та контрольну групи:

Міжгруповий план експерименту.

Вибір плану за кількістю незалежних змінних та їх варіантів:

План з однією незалежною змінною.

Рівні прояву незалежної змінної:

– високий, середній і вище середнього рівні психологічного благополуччя;

– низький та нижче середнього рівні психологічного благополуччя.

Вибір плану за особливостями контролю валідності, визначення плану, представлення схеми плану:

Квазіекспериментальний план ex-post-facto.

(R) X O

(R) O

Методи виміру залежної змінної: для отримання емпіричних даних про рівень інтернет-залежності у віці ранньої дорослості було використано опитувальник «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг).

Визначення способів контролю валідності в експерименті:

В експерименті використано такі способи контролю валідності: контроль процедури експерименту, забезпечення константності часових параметрів; методів виміру.

Перевірка статистичної достовірності результатів дослідження: t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Виділення незалежної, залежної змінної, експериментальної гіпотези.

Незалежна змінна: психологічне благополуччя.

Залежна змінна: рівень інтернет-залежності у віці ранньої дорослості.

Експериментальна гіпотеза: високі показники психологічного благополуччя (позитивні емоції, взаємодія, відносини, особистий сенс і досягнення цілей) зменшують ризик інтернет-залежності у віці ранньої дорослості.

На основі індивідуального аналізу балів, набраних кожним досліджуваним за показниками методик М. Селігмана, Е. Дінера та С. Любомирські, досліджуваних було розподілено на експериментальну групу (45 осіб) та контрольну групу (75 осіб).

На прикладі тесту М. Селігмана проілюструємо загальні показники психологічного благополуччя досліджуваних, які увійшли до експериментальної групи (рис 1).

В експериментальній групі досліджуваних можна умовно поділити на дві підгрупи: перша підгрупа А має середній (46,67%) та вище середнього (6,67%) рівні психологічного благополуччя, тоді як у другій підгрупі Б переважають нижче середнього (20%), низький (24,44%) та дуже низький (2,22%) рівні психологічного благополуччя. Тобто, можна виділити тенденцію до часткового задоволення від життя та тенденцію до переживання повної незадоволеності життям.

Слід звернути увагу на поєднання показників почуття задоволеності життям та почуття щастя. Аналізуючи ці компоненти щодо задоволеності життям (див. рис. 2), можна прослідкувати, що серед досліджуваних найбільш вираженими є показники «трохи незадоволений» та «незадоволений». Щодо почуття щастя, практично уся вибірка (93,33%) має показник, нижчий за статистичну «норму» сили почуття щастя. Тобто, це може сигналізувати про переважання загального негативного емоційного фону в досліджуваних.

Загальні показники психологічного благополуччя досліджуваних, які увійшли до контрольної групи (рис 3).

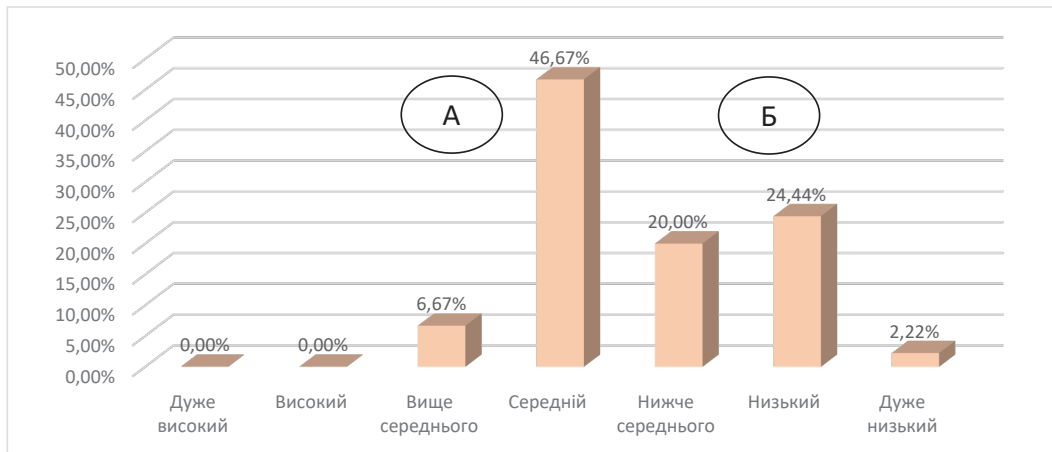


Рис. 1. Загальний показник психологічного благополуччя («Тест на рівень благополуччя PERMA» М. Селігмана), експериментальна група

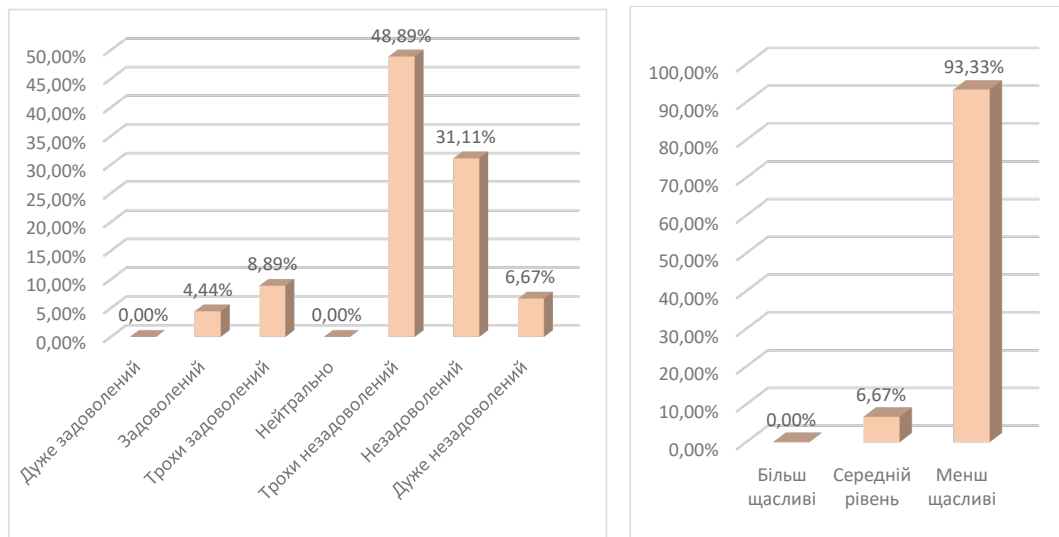


Рис. 2. Показники рівнів прояву почуття задоволення життям (зліва) та прояву почуття щастя (справа), експериментальна група

У контрольній групі досліджуваних можна також умовно поділити на дві підгрупи: перша підгрупа А має *дуже високий* (2,67%) та *високий* (62,67%) рівні психологічного благополуччя, у другій підгрупі Б переважають *вище середнього* (25,33%) та *середній* (9,33%) рівні психологічного благополуччя. Нижче середнього, низького та дуже низького рівнів не виявлено.

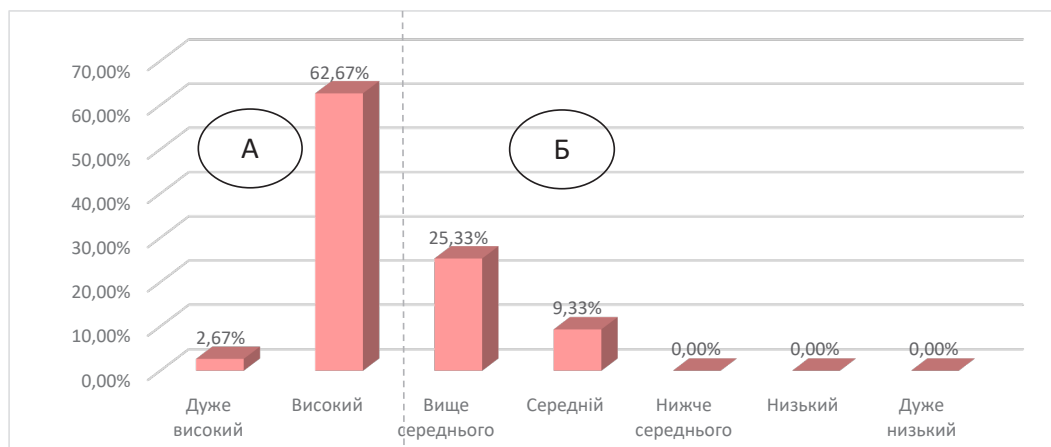
Можна зробити висновок, що досліджувані контрольної групи мають чітко виражену тенденцію до наявності високого рівня психологічного благополуччя, що виражається у переважно високому показнику психологічної задоволеності від життя.

Аналізуючи компоненти щодо задоволеності життям (див. рис. 4) можна зауважити: серед

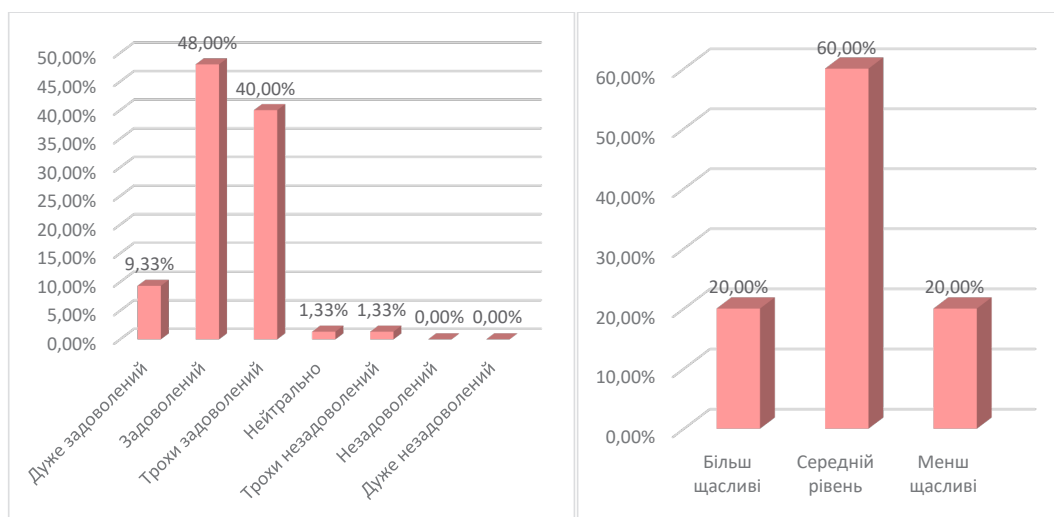
досліджуваних контрольної групи найбільш вираженими є показники «*задоволений*» та «*трохи задоволений*» (обидва по 40%), що свідчить про стабільність у переживанні задоволення власним життям. Щодо почуття щастя, то більше половини (60%) вибірки мають *середній* показник, відповідно до статистичної «норми» сили почуття щастя, тоді як решта (40%) мають *більш* та *менш* виражені показники щастя.

На другому етапі дослідження проаналізовано інтернет-залежність окремо в експериментальній та контрольній групах за допомогою «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янг), який доповнювався авторським опитувальником.

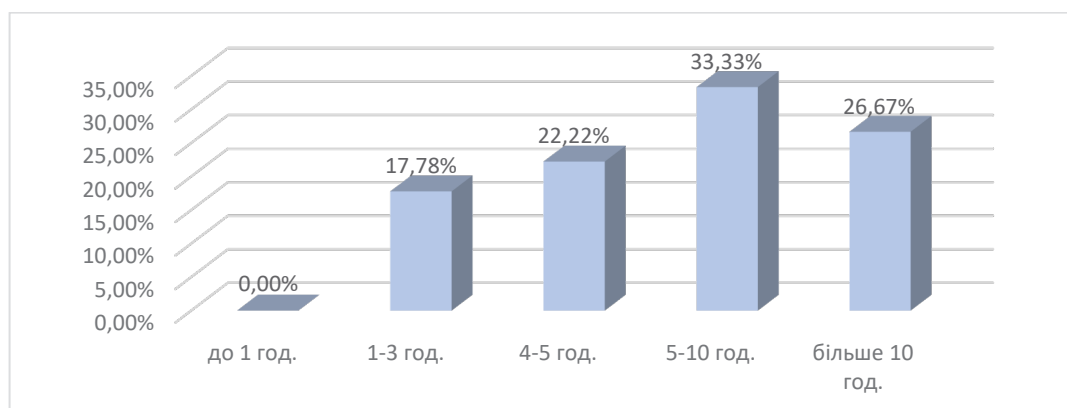
Виявлено, що 26,57% досліджуваних експериментальної групи витрачають на інтернет-актив-



**Рис. 3. Загальний показник психологічного благополуччя («Тест на рівень благополуччя PERMA» М. Селігмана), контрольна група**



**Рис. 4. Показники рівнів прояву почуття задоволення життям (зліва) та прояву почуття щастя (справа), контрольна група**



**Рис. 5. Час проведений в Інтернеті, експериментальна група**

ність більше 10 годин на добу, 33,33% досліджуваних – 5-10 годин на добу, 22,22% – 4-5 годин на добу, 17,78% – 1-3 години на добу (рис. 4).

Примітною ознакою є те, що професійна чи навчальна діяльність не є основною ціллю перебування в Інтернеті.

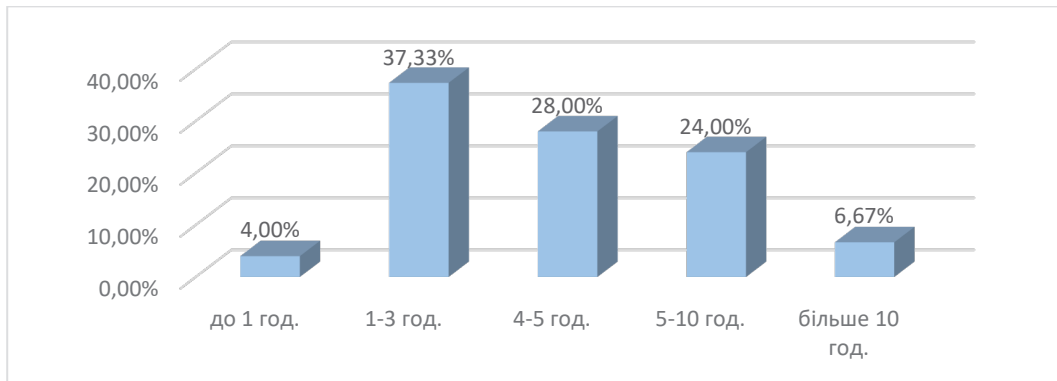


Рис. 6. Час проведений в Інтернеті, контрольна група

На протипагу досліджуванам експериментальної групи, 6,67% досліджуваних контрольної групи витрачають на інтернет-активність більше 10 годин на добу, 24% – 5-10 годин на добу, 28% – 4-5 годин на добу, 37,33% – 1-3 години на добу та до 1 години на добу перебувають в Інтернет-мережі 4% досліджуваних (рис. 5).

Важливо відмітити, що час перебування в Інтернеті досліджуваних контрольної групи переважно пов'язаний із вирішенням професійних та навчальних завдань.

**Висновки.** Результати експериментального дослідження з використанням схеми *квазіекспериментального плану ex-post-facto* проілюстрували, що показники психологічного благополуччя якісно відрізняються в експериментальній та контрольній групах. Перший етап дослідження показав, що в експериментальній групі переважає середній з тенденцією до низького рівень психологічного благополуччя, у контрольній групі – стійкий високий рівень психологічного благополуччя. Експериментальна та контрольна група умовно поділена на підгрупи А і Б за загальним показником психологічного благополуччя.

В експериментальній групі перша підгрупа А має *середній* (46,67%) та *вище середнього* (6,67%) рівні психологічного благополуччя, тоді як у другій підгрупі Б переважають *нижче середнього* (20%), *низький* (24,44%) та *дуже низький* (2,22%) рівні психологічного благополуччя. Тобто, можна виділити тенденцію до часткового задоволення від життя та тенденцію до переживання повної незадоволеності життям.

У контрольній групі перша підгрупа А має *дуже високий* (2,67%) та *високий* (62,67%) рівні психологічного благополуччя, у другій підгрупі Б переважають *вище середнього* (25,33%) та *середній* (9,33%) рівні психологічного благополуччя. Нижче серед-

нього, низького та дуже низького рівнів не виявлено. Можна зробити висновок, що досліджувані контрольної групи мають чітку тенденцію до наявності високого рівня психологічного благополуччя, що виражається у переважно високому психологічному задоволенні від життя. Тобто представники контрольної групи частіше переживають позитивні емоції, більше задоволені стосунками з оточуючими, відчувають сенс та значимість свого життя, частіше досягають поставлених цілей, аніж досліджувані експериментальної групи.

Спільною тенденцією для обох груп є важливість відчуття залученості при виконання діяльності: в *експериментальній* групі 51,11% досліджуваних мають високий та вище середнього рівні цього компоненту психологічного благополуччя; у *контрольній* групі 53,33% досліджуваних мають високий рівень відчуття залученості. Це може свідчити про те, що цей компонент психологічного благополуччя є базовим, не залежно від загального рівня психологічного благополуччя. Також помітною є схожість у тенденції до переживання самотності: досліджувані як контрольної, так і експериментальної групи схильні мати це переживання, проте досліджувані в експериментальній групі мають його на більш стійкому високому рівні (42,22%), тоді як у контрольній групі показники цього переживання знаходяться на високому (26,67%) та низькому (25,33%) рівні.

На другому етапі дослідження проаналізовано інтернет-залежність окремо в експериментальній та контрольній групах за допомогою «Тесту на інтернет-залежність» (К. Янг), який доповнювався авторським опитувальником.

Виявлено, що 26,57% досліджуваних експериментальної групи витрачають на інтернет-активність більше 10 годин на добу, 33,33% досліджуваних – 5-10 годин на добу, 22,22% – 4-5 годин на добу, 17,78% – 1-3 години на добу. Примітною озна-

кою є те, що професійна чи навчальна діяльність не є основною ціллю перебування в Інтернеті.

На противагу досліджуванім експериментальної групи, 6,67% досліджуваних контрольної групи витрачають на інтернет-активність більше 10 годин на добу, 24% – 5-10 годин на добу, 28% – 4-5 годин на добу, 37,33% – 1-3 години на добу та до 1 години на добу перебувають в Інтернет-мережі 4% досліджуваних. Важливо відмітити, що час перебування в Інтернеті досліджуваних контрольної групи переважно пов'язаний із вирішенням професійних і навчальних завдань.

Показник статистичної достовірності результатів дослідження, що проводився за допомогою

обрахунку t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, становить  $p = 0,001 < 0,05$ . Це є підтвердженням того, що показники інтернет-залежності в експериментальній та контрольній групах є відмінними. І ця відмінність є статистично значимою. Можна стверджувати, що такі показники психологічного благополуччя як позитивні емоції, залученість, відносини, особистий сенс і досягнення цілей зменшують ризик формування інтернет-залежності у віці ранньої дорослості.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність та досконалість. Перспективи дослідження вбачаються у глибшому аналізі чинників, що впливають на інтернет-залежність.

#### Список використаних джерел

1. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5(7). С. 149–154.
2. Argyle M. *The psychology of happiness* (2nd ed.). London : Routledge, 2001. 288 p.
3. Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75. URL: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13).
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
5. Seligman M. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p.
6. Young K. S. *Internet Addiction Test (IAT)*. Stoelting, 2017. 11 p.