4. Elwood LS, Wolitzky-Taylor K, & Olatunji BO (2012). Measurement of anxious traits: A contemporary review and synthesis. Anxiety, Stress and Coping, 25(6), 647–666. doi: 10.1080/10615806.2011.582949
5. Cattell RB, & Scheier IH (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. Psychological Reports, 4(3), 351–388. [
6. Cattell RB, & Scheier IH (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York: The Ronald Press Company.
7. Spielberger CD (1966). Theory and research on anxiety In Spielberger CD (Ed.). Anxiety and behavior. New York: Academic Press.
8. Spielberger CD (2010). State-Trait Anxiety Inventory In Weiner IB & Craighead WE, (Eds.). The Corsini Encyclopedia of Psychology (Vol. 4, pp. 1698–1699). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
9. Spielberger CD, Gorsuch RL, & Lushene RE (1970). STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
10. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE, Vagg PR, & Jacobs GA (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
11. Spielberger CD, Vagg PR, Barker LR, Donham GW & Westberry LG (1980). The factor structure of the State-Trait Anxiety Inventory In Sarason IG and Spielberger CD (Eds.), Stress and anxiety (Vol. 7, pp. 95–109). New York: Hemisphere/Wiley.
12. Wang X, Zhao G, Di J, Wang L, Zhang X. Распространенность и факторы риска депрессивных и тревожных симптомов у китайских женщин среднего возраста: перекрестное исследование на уровне сообщества. BMC Женское здоровье. 2022 Июл 29;22(1):319. doi: 10.1186/s12905-022-01908-6. PMID: 35906641; PMCID: PMC9338469.
13. Bobo WV, Grossardt BR, Virani S, St Sauver JL, Boyd CM, Rocca WA. Связь депрессии и тревоги с накоплением хронических состояний. JAMA Netw Open. 2022 Май 2;5(5):e229817. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.9817. PMID: 35499825; PMCID: PMC9062691.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ДЕПРЕСІЇ

Безручко С. А.
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
bezruchko_svitlana@ukr.net

Актуальність дослідження. Інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка стосується все більшої кількості людей у всьому світі. Залежність від Інтернету може призвести до соціальної ізоляції, зниження рівня задоволення від життя, порушення сну та інших психологічних проблем. Взаємозв'язок

між депресією та Інтернет-залежністю вивчається досить давно, проте немає чітких висновків про те, чи депресія може призвести до розвитку Інтернет-залежності, або ж це навпаки.

Недавні дослідження показали, що взаємозв'язок між депресією та Інтернет-залежністю може бути більш складним, ніж думалось раніше. Деякі дослідження вказують на те, що люди, які страждають від депресії, можуть шукати у Інтернеті позитивні емоції та забуття від негативних думок, що може призвести до розвитку Інтернет-залежності.

Оскільки депресія та Інтернет-залежність можуть мати багато спільних симптомів, таких як соціальна ізоляція та зниження рівня задоволення від життя, важливо враховувати обидва фактори при лікуванні та профілактиці цих проблем.

Розуміння того, як рівень депресії може впливати на тип Інтернет-залежності, може допомогти розробити більш ефективні методи лікування та профілактики. Для досягнення цих цілей, можна використовувати індивідуальний підхід до кожного пацієнта, щоб враховувати особливості їхньої депресії та Інтернет-залежності.

Виклад основного матеріалу. У Психіатричному енциклопедичному словнику поняттям «залежність» визначається «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації». При цьому, окрім залежності від психоактивних речовин, вказано на існування також залежності від певних ідей, особистостей, від азарту, від віросповідань тощо. Залежність буває «фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу». Здебільшого та чи інша залежність виникає в ході певної активності, певної поведінки, дій, акцій, і виявляється вона у поведінці, що є характерною для певного з видів залежності [2].

Інтернет-залежність може бути визначена як неконтрольоване використання Інтернету, яке завдає шкоди соціальному, професійному та особистому життю. Депресія, з іншого боку, є психічним розладом, який проявляється у втраті інтересу до життя, почутті важкості, падінні настрою та інших симптомах.

В 1994 році Нью-Йоркський психіатр Айвен Голдберг вперше дав визначення Інтернет-залежності. Він стверджував, що Інтернет викликає стрес, а механізм формування Інтернет-залежності можна порівняти з наркоманією. Проблемне використання Інтернету, або патологічне використання Інтернету, як правило, визначається як неконтрольоване, компульсивне використання Інтернету, що призводить до значного порушення функцій людини в різних сферах життя протягом тривалого періоду часу. Молоді люди схильні до особливого ризику розвитку розладу Інтернет-залежності. Існують дослідження, що показують студентів, чия академічна успішність

знижається, тому що вони багато часу проводять в Інтернеті. Деякі також відчувають наслідки для здоров'я через втрату сну, оскільки не можуть припинити використання Інтернету на ніч. Це також пов'язано з тим, що світло, яке випромінюють гаджети порушує механізм роботи процесів сну [1].

К. Янг і Р. Роджерс установили зв'язок Інтернет-залежності з депресією. Цю кореляцію автори пояснюють тим, що для осіб з депресивними розладами, що характеризуються низькою самооцінкою та страхом бути відкинутим, дуже важливе прийняття інших, тому труднощі в міжособистісному спілкуванні вони можуть компенсувати завдяки віртуальній підтримці.

Дж. Волам і К. Мітчел, досліджуючи поведінку підлітків в Інтернет, установили, що дівчатка з високим рівнем тривожності або у конфлікті з батьками з більшою ймовірністю встановлювали близькі стосунки з іншими Інтернет-користувачами. Це стосується й тих хлопців, у яких спостерігалися відсутність взаєморозуміння в родині або більше високий порівняно з іншими рівень тривожності [4].

Дослідження показують, що Інтернет-залежність та депресія можуть бути взаємопов'язані. Люди з депресією можуть бути більш схильні до Інтернет-залежності, оскільки Інтернет може слугувати засобом уникнення дійсності та пошуку відволікання від проблем. З іншого боку, Інтернет-залежність може також призвести до розвитку депресії, оскільки від'ємний вплив Інтернету на соціальну ізоляцію та зниження рівня задоволення від життя може призвести до розвитку депресії.

Рівень депресії може впливати на тип Інтернет-залежності. Люди зі зниженим настроєм можуть бути більш схильні до використання Інтернету для пошуку підтримки та відволікання від негативних думок. Вони можуть віддавати перевагу використанню соціальних мереж та онлайн-чатів для спілкування з іншими людьми.

Люди зі значним рівнем депресії можуть також відчувати більше задоволення від використання Інтернету, оскільки це може допомогти їм відчути певний рівень задоволення, що їм необхідний для подолання втрати настрою та емоційного стресу.

Однак, низький рівень депресії може також призвести до розвитку Інтернет-залежності, особливо в осіб, які мають проблеми зі спілкуванням у реальному житті та використовують Інтернет для забезпечення себе соціальними відносинами.

Деякі дослідження також вказують на те, що люди з високим рівнем депресії можуть використовувати Інтернет як засіб уникнення реальних проблем та емоційної болі. Вони можуть витрачати значну кількість часу на Інтернет-активності, такі як ігри, соціальні мережі, перегляд відео, що може призвести до ще більшого погіршення їх стану.

З іншого боку, люди з низьким рівнем депресії можуть стати залежни-

ми від Інтернету, оскільки вони можуть відчувати великий інтерес до нових технологій та можливостей, які Інтернет надає. Вони можуть витрачати багато часу на Інтернет-ресурси, такі як блоги, відео-блоги, соціальні мережі, що може призвести до розвитку залежності [3].

Отже, відношення між рівнем депресії та Інтернет-залежності досить складне, і потребує більш детального вивчення. Незважаючи на це, наявні дослідження вказують на те, що депресія може бути одним з факторів, що сприяють розвитку Інтернет-залежності, та що важливо звертати увагу на цю проблему та надавати допомогу людям, що стикаються з депресією та Інтернет-залежністю.

Висновок. Узагальнюючи, Інтернет-залежність та депресія можуть бути взаємопов'язані. Дослідження показують, що люди з депресією можуть бути більш схильні до Інтернет-залежності, а Інтернет-залежність може також призвести до розвитку депресії. Рівень депресії може впливати на тип Інтернет-залежності, зокрема на те, як люди використовують Інтернет та як вони відчувають задоволення від цього.

Результати цього дослідження можуть мати важливі наслідки для практикуючих психологів та лікарів. Вони можуть використовувати ці знання для розробки ефективних програм лікування та підходів для лікування Інтернет-залежності та депресії в осіб з різним рівнем депресії. Також, ці знання можуть бути корисними для розробки програм профілактики Інтернет-залежності та депресії.

Оскільки Інтернет-залежність та депресія є проблемами, які можуть впливати на якість життя людей та їхній розвиток, більше досліджень повинно бути зосереджено на тому, як ці проблеми взаємодіють між собою та як їх можна ефективно лікувати. Такі дослідження можуть допомогти практикуючим психологам та лікарям розробляти більш ефективні та індивідуальні підходи до лікування та профілактики цих проблем.

Крім того, можливо, що програми профілактики Інтернет-залежності та депресії повинні бути спрямовані не тільки на тих, у кого вже є проблеми з депресією, але й на тих, у кого цього ризику немає, але можуть бути схильні до розвитку цих проблем у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Strawn JR, Mills JA, Cornwall GJ, et al: Buspirone in children and adolescents with anxiety: A review and Bayesian analysis of abandoned randomized controlled trials. J Child Adolesc Psychopharmacol 28(1):2-9, 2018. https://doi.org/10.1089/cap.2017.0060.
2. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. Наука і освіта. 2009. № 9. С. 34–37
3. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. I, вип. 54. С. 89–94

4. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104.

ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Березова Л. Г.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
berezovalarisa@ukr.net

Загальне уявлення про благополуччя людини існувало з давніх часів. Воно пов'язувалося різним чином з іншими поняттями, такими як «щастя», «задоволеність», «якість життя» і було предметом роздумів перших філософів. Категорія психологічного благополуччя, що з'явилася порівняно нещодавно, служить об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів. Однак, до цього часу відчувається потреба у вивченні співвідношення різних понять, які характеризують позитивне функціонування особистості, виділення областей їх перетину і відмінності для того, щоб в результаті мати чітке уявлення як про структуру, так і про сутність благополуччя. Відчувається також необхідність психологічної практики оволодіння змістовною теорією благополуччя особистості та зумовленими нею методами роботи з психологічним неблагополуччям.

Категорія психологічного благополуччя особистості тісно пов'язана з уявленнями про гармонійне та повноцінне буття людини в різних філософських концепціях, а також з ключовими позиціями щодо розуміння особистості та її розвитку в психодинамічному підході (З. Фрейд, А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Г. Юнг), а також з психологічної концепцією позитивного функціонування людини, яка бере свій початок в теоріях екзистенційно-гуманістичного напрямку психології (Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) і в позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, Б. Фредріксон, М. Чіксентміхайі).

Витоки дослідження психологічного благополуччя як самостійної категорії ми знаходимо в зарубіжних дослідженнях, теоретичну базу для яких склали роботи Н. Бредбурна. Він вводить поняття «психологічне благополуччя» і ототожнює його з суб'єктивним відчуттям щастя і загальної задоволеності життям. Окрім цього сам автор посилається на поняття Арістотеля «евдемонія», яка відбиває суть психологічного благополуччя. Н. Бредбурн зазначає, що він не має на увазі під поняттям психологічне благополуччя ряд