

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра соціології

Магістерська робота
освітній ступінь–магістр

на тему: **«ПЕРЕГЛЯД СЕРІАЛІВ ЯК НОВА СОЦІАЛЬНА
ЗАЛЕЖНІСТЬ У МОЛОДІ: РОЗРОБКА ШКАЛИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД
ПЕРЕГЛЯДУ СЕРІАЛІВ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання
Спеціальності 054 «Соціологія»
Коршунова Катерина Віталіївна

Керівник: Мальцева Катерина Сергіївна
к.ф.н., доктор філософії,
доцент кафедри соціології

Рецензент: Бондар Вікторія Семенівна
кандидат соціологічних наук,
старший викладач кафедри соціології НаУКМА

Магістерська робота захищена
з оцінкою «_____»
Секретар ЕК: _____
«___» _____ 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЯВИЩЕ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКИ	9
1.1. Теорії залежності.....	9
1.1.1 Залежність від інтернету	13
1.1.2 Залежність від комп'ютерних ігор.....	15
1.2. Серіали у сучасній масовій культурі.....	18
1.3. Серіали як нова залежність	22
1.4. Серіали під час пандемії Covid-19.....	28
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ІНДЕКСУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПЕРЕГЛЯДУ СЕРІАЛІВ	31
2.1. Огляд наукового інструментарію	31
2.2. Розробка та обґрунтування індикаторів.....	37
2.3. Опис вимірювання індексу.....	41
2.4. Методологія дослідження	44
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
Додаток А Анкета дослідження	60

ВСТУП

За останні кілька десятиліть відбулись зміни у способі споживання засобів масової інформації. Розвиток потокових платформ, таких як Netflix, HBO, Amazon Prime чи Megogo, дозволило глядачам дивитися цілі сезони телевізійних шоу лише за один раз. Крім того, ці платформи легко доступні, це означає, що люди можуть дивитися свої шоу будь-де: вдома, під час роботи або навіть у щоденних поїздках у справах. За останні кілька років перегляд серіалів став популярним способом проведення вільного часу, він входить у трійку за популярністю відповідей стосовно улюбленого типу дозвілля (Pontes, 2015, Flayelle, 2019). Зокрема, фіксували ріст популярності перегляду шоу як на телебаченні, так і перегляду онлайн серіалів на платформах під час пандемії COVID-19.

Даний феномен може бути актуальним для багатьох індивідів, бо доступ до серіалів шляхом завантаження чи онлайн перегляду є доступним, а інколи й безплатним та не залежить від конкретного місця чи часу, також не пов'язаний з соціально-економічним статусом індивіда. Попри те, що залежність від перегляду серіалів зазвичай явище, що пов'язане з розвагами, є дослідження, які фіксують негативні наслідки надмірної форми цієї поведінки. Дане поведінкове явище окреслюється як залежність від перегляду, тобто ненормований перегляд, "запій" (англ. binge watching, binge viewing), хоча немає згоди щодо визначення «залежність від серіалів», проте автори додають, що основним критерієм його ідентифікації є перегляд в одному засіданні трьох або більше епізодів одного серіалу або контенту (Коршунова, 2020).

У зв'язку з популярністю перегляду, який виявляють та фіксують, різні дослідники порушують питання про його потенційно ризикований і навіть залежний характер. Декілька досліджень показали, що надмірний перегляд серіалів можна розглядати багатовимірною. Наприклад, це може бути водночас розважальним і корисним способом проведення вільного часу, але це й також

може бути нездоровою та проблемною поведінкою. Крім того, ряд дослідників стверджують, що проблематичний перегляд може навіть мати певну схожість із залежністю від речовин або поведінкою. Попередні дослідження показали, що перегляд є дуже захоплюючою поведінкою, тобто може призвести до втрати контролю з часом. Внаслідок надмірного перегляду серіалів, даний феномен може потенційно негативно вплинути на життя індивідів, наприклад, нехтування своїми обов'язками або навіть до негативних соціальних наслідків або наслідків для здоров'я, наприклад, поганий сон або нездорова харчова поведінка (Tóth-Király, 2016, Flayelle, 2017 та 2019).

Таким чином, можна зробити висновок, що проблемні форми залежного перегляду серіалів мають схожі характеристики з іншими формами поведінкової залежності, такими як ігровий розлад, як зазначено ВООЗ у МКБ-11, або з розладом ігор в Інтернеті (ICD-11, 2018). Подібність залежного перегляду з іншими поведінковими залежностями означає, що проведення додаткових досліджень цього явища має значення.

В даний час в існуючій літературі існують розбіжності у концептуалізації терміну “залежність від перегляду серіалів (binge-watching)”, які пов'язані з кількістю переглянутих епізодів, тривалістю епізодів та інструментами для вимірювання даного явища. На основі вище викладеного можна сформулювати проблемну ситуацію, яка буде розв'язувати дане дослідження – недостатній рівень вивченості й концептуалізації залежності від серіалів (binge-watching) та відсутність інструментів для їх вимірювання. Залежність від перегляду серіалів - це багатовимірне явище, тому потребує розробки шкали (й індексу), а не однієї змінної, яка б могла повноцінно його пояснити.

Мета дослідження – розробити індекс залежності перегляду серіалів («binge watching»).

Об'єктом дослідження є молоді люди, які люблять дивитися серіали.

Предмет дослідження – характеристики, які свідчать про наявність залежності від перегляду серіалів.

Завданнями дослідження були:

Розкрити зміст явища залежності та охарактеризувати сучасні її типи.

Систематизувати висновки емпіричних досліджень щодо наслідків впливу явища залежності на якість життя, здоров'я, мотивацію, порушення емоційного стану.

Охарактеризувати феномен надмірного перегляду серіалів та роль серіалів у сучасній культурі.

Розкрити зміст поняття «залежність від серіалу» для його ефективної операціоналізації.

Аргументувати концептуалізацію залежності від серіалів як багатовимірною явища.

На основі концептуалізації залежності від серіалів скласти шкалу, що вимірює міру залежності від серіалів, для створення відповідного індексу.

Дана кваліфікаційна робота є продовженням дослідження на тему залежності від перегляду серіалів, які проводились авторкою у 2020 році. Минуле дослідження мало за собою на меті виявити нову соціальну залежність серед молоді - перегляд серіалів (англ. «binge watching»), виявлення чинників залучення, мотивації до перегляду та встановлення соціально-демографічних характеристик “залежного” від серіалів. Власне дослідження підтвердило гіпотези попередньо опублікованих досліджень та представило якісні дані з результатів фокус груп для використання їх надалі у розвитку тематики залежності від перегляду. Зокрема, наштовхнуло на розширення та поглиблення дослідження тематики надмірного перегляду серіалів. Продовжуючи тематику залежності від серіалів та впливу їх на індивідів, дана робота використовує інакший підхід до вивчення, що полягає у визначенні впливу надмірного перегляду на індивіда та ролі у соціальному житті. Оскільки проблема

залежності від перегляду серіалів є досить новою, інструмент її оцінки та вимірювання поки недостатньо досліджений і описаний у науковій літературі. Саме тому у даній кваліфікаційній роботі ми робимо спробу розробити інструмент дослідження залежності від перегляду серіалів, проводячи паралелі з розробкою інструментарію для дослідження звичок та деяких видів психологічної залежності, а саме: залежності від комп'ютерних ігор та інтернет залежності.

Наукова новизна цього дослідження полягає в розробці методології, що виходить з розуміння перегляду серіалів, яке пов'язує його з формою залежності і залучає до його концептуалізації психосоціальні чинники. Зокрема цей підхід базується на тому, що залежність від перегляду серіалів являється звичкою та психологічною залежністю. У своїй роботі авторка вимірює ступені залежності від серіалів, які попередньо умовно поділені на групи індикаторів: (1) емоційні, (2) когнітивно-вольові, (3) соціальні, (4) індикатори, що пов'язані з особливостями перегляду та ті (5), що пов'язані з характеристиками «серіальних запоїв». Такий підхід до вимірювання залежності від перегляду серіалів пропонує нові можливості в плані вимірювання; метою подальшої емпіричної роботи буде його вдосконалення та апробація.

Методологічна значущість дослідження

Вимірювання є фундаментальною діяльністю науки, оскільки дозволяє здобувати знання про індивідів, події та процеси. Шкали вимірювання є корисними інструментами для присвоєння балів у певних числових вимірах явищам, які неможливо виміряти безпосередньо. Вони складаються з наборів елементів, що розкривають рівні теоретичних змінних, які інакше не можна спостерігати за допомогою прямих засобів. Оскільки явище залежності від перегляду серіалів (англ. «binge watching») являється новим та потребує детального вивчення, то методологічна значущість полягає у розробці індексу за трьома етапами ДеВелліса (2003).

Як зазначалось, то процес розробки шкал має три етапи: *генерація елементів* (тобто забезпечення теоретичної підтримки початкових елементів), *теоретичний аналіз* (оцінка змісту нової шкали, гарантуючи, що першопочатково створена шкала елементів зображає бажану конструкцію та відповідає завданню дослідників) та *психометричний аналіз* (оцінка шкали на обґрунтованість та надійність) (DeVellis 2003).

Важливо також уточнити, що різноманітність параметрів, які регулюють налаштування кожного елементу шкали та в цілому мають відповідні інструкції щодо масштабування, відповідну кількість елементів, відповідний формат, формулювання елементів (простота, зрозумілість, неупередженість, мінливість відповідей тощо), серед інших параметрів (DeVellis 2003). Залежність від перегляду серіалів базується на встановлених індикаторах, щодо розробки індексу та їх вимірювання. Включені змінні формують індекс, що допомагає розглядати явище залежності через призму багатовимірності та в майбутніх дослідженнях оцінити на обґрунтованість та надійність.

Теоретична значущість та трансформаційний потенціал

Перегляд телесеріалів є повсякденною поведінкою для багатьох індивідів, що призводить до надмірної залученості та несприятливих наслідків (проблем зі поведінкою, порушеннями емоційного стану, погіршенням самопочуття і здоров'я та ін.). Це може бути обумовлено надмірним переглядом серіалів може призвести до формування сильної звички, яка у свою чергу може перерости у залежність.

У зв'язку з ризиком “проблемного” використання нових технологій, що постійно зростає, генерування більш знань про поведінку надмірного перегляду серіалів, дане дослідження корисне для створення більш ефективних запобіжних, профілактичних і терапевтичних втручань на різних етапах залежності. Оскільки глядачі отримують більше самостійності щодо того, що, коли і де вони дивляться серіали, стає все важливішим виявляти потенційних глядачів у групі ризику,

перш ніж виникне проблематичне використання. Тому створення індексу залежності від перегляду серіалів може бути адекватним інструментом, який надає можливість прямої та експліцитної перевірки його психометричних властивостей і який може оцінити найважливіші проблемні та непроблемні виміри прихильності до перегляду серіалів, а саме наполегливість, ідентифікація, надмірне використання, соціальна взаємодія та особистісний розвиток. Незважаючи на те, що залучення до перегляду серіалів відноситься до нормального, не проблемного перегляду серіалів, осіб з високим рівнем залучення можна вважати групою ризику, яка може легко розвинути проблемне споживання. Кількісна оцінка прихильності перегляду серіалів у цю нову епоху може допомогти зрозуміти дедалі більший розподіл дорогоцінного вільного часу для цієї екранної діяльності. Особливо такий багатовимірний соціальний конструкт допоможе у покращенні якості життя молоді та дозволить сформулювати ефективні інтервенції для менеджменту явища залежності.

Інструментарій, представлений у цій роботі, є стартовим варіантом, який можна використовувати у емпіричних дослідженнях для вимірювання залежності надмірного перегляду серіалів, який може згодом доповнюватись чи видозмінюватись.

РОЗДІЛ 1. ЯВИЩЕ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЙОГО ХАРАКТЕРИСТИКИ

У цьому розділі розглянуто сучасні теорії залежності та їх наслідки явища залежності, зокрема залежність від комп'ютерних ігор, серіальної залежності. Також у розділі висвітлено концепції розуміння самого поняття “залежність від перегляду серіалів” та вплив пандемії Covid-19 на адаптивність даного явища на молодих людей.

1.1. Теорії залежності

Залежність є складним станом, захворюванням головного мозку, яке проявляється в компульсивному вживанні психоактивних речовин, не дивлячись на шкідливі наслідки. Індивіди, що мають залежність, приділяють велику увагу вживанню певних речовин, таких як алкоголь чи наркотики, до такої міри, що вони забирають їх життя не дивлячись на те, що вживання алкоголю та наркотиків призводить до проблем (Parekh, 2017, Коршунова, 2020).

Залежність від серіалу чи телемарафон чи серіальний запій – (з англійської - binge watching, binge-viewing, marathon-viewing) означає поведінкову практику перегляду декількох епізодів телевізійної програми у швидкій послідовності. Дослідники по різному визначають дане явище, одні як «перегляд мінімум трьох епізодів одного шоу», інші «двох або більше епізодів». Хоча немає єдиної думки щодо кількості, які становитимуть поріг цього явища, проте очевидно, що перегляд серіалів проходить як «запій», коли глядач кілька годин дивиться улюблене шоу (Sung, Yoon Hi; Kang, 2018, Коршунова, 2020).

Поняття «binge watching» являється ще відносно молодим. Воно почало застосовуватися у 2013 році, коли Netflix почав завантажувати всі серії серіалу за один день, тому не існує чіткого визначення цьому терміну, проте орієнтуються на кількість епізодів (серій) програми, які переглянули глядачі за одне засідання. Залежність від перегляду серіалів може вважатись як екстремальна поведінка, бо присутні показники: частоти та рівня залученості, кількості часу. Важливо включити максимальну кількість елементів для

всебічного вивчення залежності від серіалу. Адже, перегляд телесеріалів є повсякденною поведінкою для багатьох індивідів, що призводить до надмірної залученості та, як наслідок, до несприятливого самопочуття, з'являється фізична втома, депресія, проблеми із сексуальністю тощо (Matyszczik, 2016, Коршунова, 2020).

Перегляд серіалів проходить як телемарафон. За даними 2014 року від Annalect, майже 60 % глядачів переживають «серіальний запій» частіше одного разу на тиждень, а понад 50% позитивно ставляться до даної залежної поведінки (Annalect, 2014, Коршунова, 2020).

Поява нових медіа платформ Netflix, Megogo та НВО, відкрила глядачам більший доступ до таких серіальних марафонів, що може бути одним із чинників до зростання таких «запоїв». Адже глядачі люблять говорити про шоу, які вони подивились через інтернет і потім будувати розмову навколо цієї теми, тим самим індивіди, які раніше їх не дивились, будуть відчувати себе некомфортно, тривожно, що створить залученість до телемарафону та як наслідок, створює соціально-орієнтовану взаємодію (Коршунова, 2020).

Загалом, залежність — це гостра потреба у вживанні якихось речовин чи дій. У повсякденному житті даний термін використовують для опису індивідів із залежністю від алкоголю, наркотиків чи тютюну, проте у ширшому сенсі сюди можна включити залежність від ігор, інтернету, сексуальності та перегляду телевізора. Залежність поділяється на фізіологічну та психічну. Коли розглядають фізичну залежність, то фокусуються на симптомах індивіда, саме сюди відносять наркотичні, алкогольну залежність. Психічна залежність фокусується на розумовому стані людини та її синдромах, які виникають як наслідок, саме сюди відносять залежність від ігор, інтернету, сексуальності, телебачення чи трудового режиму (Коршунова, 2020).

Явище залежності завжди цікавило вчених, вони намагались зрозуміти та пояснити чому в індивідів виникає залежність. Було висунуто безліч теорій,

проте тільки у двадцятому столітті вчені домовились про точний термін «залежності». Наразі існує три основних теорії залежності (Коршунова, 2020).

Перша теорія залежності фокусується на нейробіологічному впливі лікарських засобів та пояснює залежність від наркотиків у біологічному плані. Друга теорія — психологічна, пояснює фокусування на поведінкових моделях та індивідуальних відмінностях. Третя теорія є соціокультурною, зосереджуються на поясненні культурних та етнічних факторах, які роблять залежність більш ймовірною (Коршунова, 2020).

Існують різні підходи до встановлення того, чому індивіди стають залежні від певних речей, проте вони не є взаємовиключними.

Нейробіологічна теорія говорить про те, що речовини необхідно класифікувати (алко-, нарко-, психоактивні стимулятори), адже різні лікарські засоби мають різну первинну дію на мозок, але два основні шляхи — система винагородження за дофамін та ендогенна система — були залучені як загальні для більшості лікарських засобів (Коршунова, 2020).

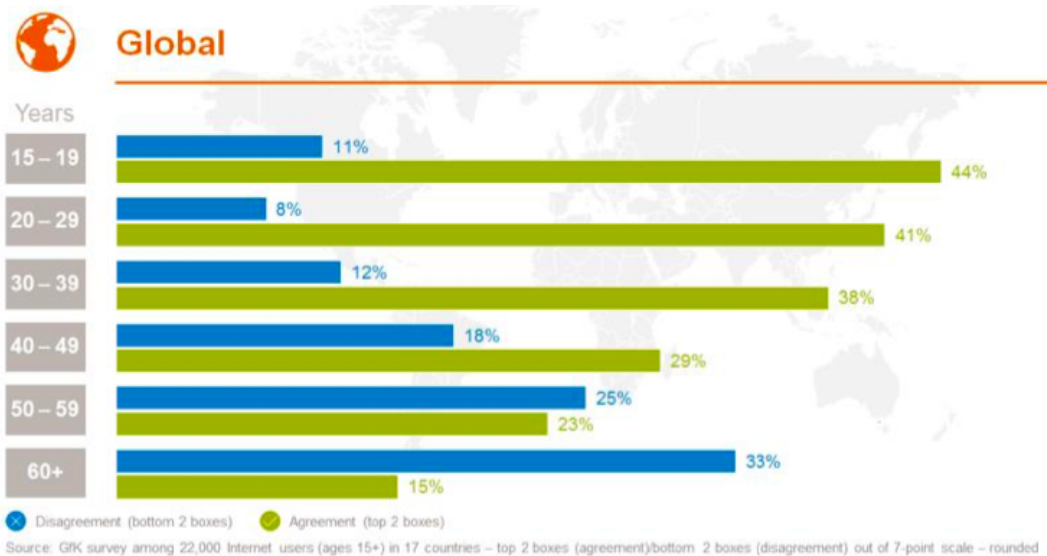
Психологічна теорія підходить до пояснення залежності через концепції загальних показників поведінки, які пов'язані з компульсивною чи імпульсивною поведінкою, таким як компульсивний розлад чи азартні ігри. Зокрема, акцент робиться на той факт, що існує порушення контролю над використанням і продовженням використання, всупереч проблемі використання. Існують різні психологічні підходи до пояснення наркотичної залежності, включаючи акцент на навчанні та моделях поведінки, когнітивних теоріях, що раніше існували у теоріях особистості чи моделях раціонального вибору (Коршунова, 2020).

Соціокультурна теорія розглядає залежність як складну модель поведінки, що має біологічні, психологічні, соціологічні та поведінкові компоненти. Сюди входить суб'єктивний досвід до залежності, короткочасне задоволення, загрози довготермінової шкоди та швидка зміна фізичних та психологічних станів. Адиктивна поведінка відрізняється від інших проблемних поведінь переважно, патологічним залученням людини до вживання наркотиків, сильним бажанням

продовжувати вживати наркотики та відсутністю контролю над його або її вживанням наркотиків (Коршунова, 2020).

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) опублікував результати дослідження за 2019 рік щодо залежностей, до яких схильні підлітки України. 50,5% – палили цигарки хоча б один раз у житті, 85,7% – має досвід вживання алкоголю, 18% – хоча б один раз вживали наркотичні речовини. 44,7% – проводять у соціальних мережах більше чотирьох годин, а ось 55,4% – визнають, що проводять забагато часу в соціальних мережах (Коршунова, 2020).

Зокрема, залежність від соціальних мереж та інтернету входить до трійки лідируючих залежностей в Україні. За даними дослідження компанії GFK 2017 року, залежність від гаджетів є найбільш погрозлива для молоді віком від 15-19 та 20-29 років (рис. 1.1) (GFK, 2017, Коршунова, 2020).



**Рис. 1.1. Віковий розподіл залежності від гаджетів
(за даними GFK, 2017 р.)**

1.1.1 Залежність від інтернету. Наразі інтернет є важливим фактором соціалізації великої кількості молодих людей, адже здійснює інформаційний та комунікаційний вплив на особистість. Вперше про залежність від інтернету почав говорити у 1959 році Катц (Katz) у своєму дослідженні, коли він вивчав мотиви, через які індивіди використовують радіо, прослуховують вікторини чи опери. Результати були такі: використання засобів масової інформації залежать від причини та того, як індивіди вирішили використовувати засоби масової інформації (Katz, 1959, Коршунова, 2020).

Катц (Katz) висунув Теорію використання та задоволення (Use and Gratifications Theory), в якій говориться про те, що необхідно досліджувати саме людей через засоби масової інформації, що індивіди роблять з цією інформацією. Загалом, теорія працює з соціальними та психологічними потребами людей, що будуються через мотиви, очікування та, як наслідок, використовують засоби масової інформації (Коршунова, 2020).

Явище глобалізації дозволило користуватись інтернетом з будь-якого куточку світу, що створює залежність із ростом кількості користувачів інтернету. Як зазначає Кімбер Янг (Kimber Young), інтернет-залежність має ознаки розвитку епідеміологічного процесу. Сергій Гришин у своєму дослідженні «Інтернет-залежність молоді» встановив, що на інтернет-залежність найбільше «хворіють» молоді люди у віці 16 – 24 років, через що з'являється проблема соціалізації молоді у майбутньому (2017, Коршунова, 2020).

Концептуалізуючи поняття «залежність від інтернету», з'являється три значення. По-перше, це залежна поведінка у рамках девіантної поведінки, по-друге, це певний спосіб приховати психологічні чи особистісні розлади, по-третє, специфічне захворювання, яке зумовлене патогенним впливом характерологічних рис та інтернет-середовища (Коршунова, 2020).

Теорія використання та задоволення пояснює інтернет-залежність з усіх боків: індивід задовольняє інформаційні потреби через пошук нової інформації,

комунікативне, міжособистісне спілкування, а також розваги чи просто втеча від реальності (Newhagen and Rafaeli, 1996, Коршунова, 2020).

Загалом вже було проведено велику кількість досліджень з виявлення соціальних та психологічних факторів, що призвели до різних моделей споживання та задоволення засобів масової комунікації (ЗМІ). Дослідження були зосереджені на громадській мотивації, яку запропонували у 1972 році МакКвейл, Блюмер та Браун (McQuail, Blumler & Brown), а саме на тому, що засоби масової комунікації виконують чотири важливі функції на індивідуальному рівні:

- емоційне звільнення через втечу та відвернення від буденності чи проблем,
- соціальну корисність через товариство,
- підвищення цінності та особистої ідентичності шляхом дослідження реальності,
- самозбагачення шляхом моніторингу інформації.

У дослідженні, соціальний фактор означає вплив індивідів один на одного та їх мотивацію у користуванні інтернетом, проте це має і наслідки. Наприклад, якщо індивід стикається з невдалими відносинами у фактичному спілкуванні, йде до інтернету за віртуальним спілкуванням, щоб шукати іншу соціальну корисність і, як наслідок, це призведе до втечі від проблем, з якими людина стикається у реальності. Це призведе до наслідків залежності, адже задовольняє базові потреби індивідів (Коршунова, 2020).

Тобто мають поетапно відіграти усі чотири індивідуальні функції:

- емоційне звільнення через втечу,
- соціальна корисність через товариство,
- підвищення власної ідентичності,
- самозбагачення шляхом моніторингу.

Існує зв'язок інтернет-залежності, соціально-психологічних та особистісних змін. Залежність від інтернету пов'язана зі стрес-подією чи депресією, з якою стикається людина та незадоволенням їх соціальними

відносинами, які є соціальною самотністю та родинні стосунки (Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment) (Коршунова, 2020).

Інтернет-залежність – широкий термін, який включає в себе різні поведінкові проблеми та проблеми із імпульсивним контролем. Хоча і досі немає чітких критеріїв для діагностування інтернет-залежності, проте дослідники класифікували на типи (Ноег, 2019, Коршунова, 2020).

Існує п'ять типів інтернет залежності :

- Залежність від віртуального сексу, його також називають кіберсекс (порнографія, секс чати, тощо).
- Залежність від ігор
- Компульсивна залежність пошуку інформації (можливість знайти інформацію перетворюється в невідконтрольне прагнення зібрати все та систематизувати).
- Онлайн відносини (пошук спілкування чи другу половинку через віртуальні мережі).
- Чисті компульсії (шкідливі звички: азартні ігри, онлайн-аукціони, купівля речей через різке бажання).

1.1.2 Залежність від комп'ютерних ігор. Ранні дослідження Флаєля (Flayelle) свідчать, про зв'язок на симптоматичному рівні між залежністю від перегляду серіалів та різними видами адиктивної поведінки, наприклад, азартні ігри, після надмірного перегляду зникає відчуття контролю (2017, Коршунова, 2020).

Як зазначає Ольга Безпалько: «Адиктивна поведінка – це поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій» (2003, Коршунова, 2020).

Проте, те ж саме дослідження виявило і відмінні риси між суспільним визнанням, залежність від серіалу сприймається як позитивний досвід, який має тенденцію, щоб відрізнити його від основних уявлень про адиктивну залежність, але зрозуміло, що даний тип залежності викликає сильне звикання у глядачів.

«Комп'ютерна ігроманія – це патологічна пристрасть людини до постійного проведення часу за комп'ютером з метою зміни свого психічного стану шляхом надмірної фіксації на певних видах комп'ютерних ігор. Її умовно можливо поділити на залежність від азартних та неазартних ігор» - зазначають Гузьман та Ляшенко у дослідженні «Комп'ютерна залежність підлітків» (Коршунова, 2020).

Як зазначають Гузьман та Ляшенко, соціальна небезпека для гравця виникає внаслідок залежності, що характеризується:

- Агресивністю, бо відбувається процес співучасті та ототожнення.
- Втратою часу та, як наслідок, зниженням рівня в інших сферах.
- Дискомфортом (невпевненість у собі)
- Фінансовими витратами (бажання купити нову річ у грі)
- Порухенням режиму сну, виникненням втоми та дратівливості.
- Фізіологічними змінами (через сидячий режим з'являються різні захворювання)

Індивіди, що мають залежність від ігор сприймають ситуації дуже гостро та емоційно, висловлюючи свою думку в віртуальному просторі. А отже, індивіди здатні відстояти свою точку зору, меншою мірою сказати «ні», побоюючись оцінювання та відмови від інших, ніж у реальному житті. У кіберпросторі ви можете висловити свою думку, без страху відмови, конфронтації чи осуду, оскільки інші люди менш доступні та через те, що особистість самого комунікатора може маскуватися (Flayelle, Maurage & Billieux, 2017, Коршунова, 2020).

Порівнюючи інтернет-залежність з іншими видами залежності, можна знайти достатню кількість загальних особливостей. Певна кількість авторів вважає, що існує так звана залежна особистість (захворювання з адиктивною поведінкою) і що люди, які проявляють такі риси, ризикують отримати залежність (Коршунова, 2020).

Критерії для можливого отримання залежності:

- неможливість відмовитись;
- вразливість до критики чи не схвалення;
- не бажаючи брати на себе відповідальність та прийняття рішень;
- підпорядкування іншим індивідам;
- пасивна життєва позиція.

Окрім того, що для залежного типу особистості властивий страх самотності та бажання уникнути цього. Також часто спостерігається соціальна дезадаптація, яка характеризується вузьким колом спілкування, неможливістю поділитися своїм досвідом з іншими. Таким чином, залежні компенсують свої комунікативні потреби та почуття безпеки через інтернет-спілкування (Коршунова, 2020).

Всесвітня організація охорони здоров'я 1 січня 2022 року ухвалила, що ігрова залежність, тобто «Ігровий розлад» - це діагностована хвороба (6C51 Gaming disorder). Діагностують дану хворобу за рядом симптомів: Порухення контролю над іграми (наприклад, частота, інтенсивність, тривалість, контекст тощо); зміна пріоритетів від моделей поведінки, яка може бути безперервною чи періодичною і повторюваною. Якщо індивід проявляє ознаки протягом року та це негативно впливає на його соціальні, освітні, сімейні та професійні сфери життя (ICD, 2022).

Проте, існує й інша думка щодо причин розвитку даної залежності, Ян Богост (Jan Bogost) зазначає: «Суспільство радше готове вважати, що ігрові розлади виникають через якісь індивідуальні психічні проблеми, аніж через

складні соціальні, політичні та економічні чинники». А ось психолог Фергюсон (Ferguson) погоджується із Всесвітньою організацією здоров'я та підтримує їх ініціативу: «Можливо, 100 років тому ми б обговорили проблему звикання до звичайних телефонів. Коли суспільство швидко впроваджує технології, це хвилює людей. Існує історія, що ми її занадто багато використовуємо. Люди боялися, наприклад, щоб телефон міг змінити нашу поведінку, щоб ми писали менше листів — і вони мали рацію! Культура змінилася» (MediaSapiens, 2018, Коршунова, 2020).

1.2. Серіали у сучасній масовій культурі

Серіали – це один із різновидів радіо- та телепрограм, особливістю якого є відтворення однієї історії через послідовні епізоди. У 1930 році з'явилися перші радіосеріали, у 1940-х роках телевізійні серіали. З приходом течії серіалів з'являється поняття «мильна опера», що утворилась через те, що радіо серіали транслювали вдень та цільовою аудиторією слухачів були жінки-домогосподарки, а тому реклама у перерві була тематична, рекламувались засоби для миття (The Editors of Encyclopaedia Britannica, Коршунова, 2020).

Основні риси мильних опер – це зображення типового життя головного героя, яка має багатосюжетні лінії, спокійний сюжет і фінал серії, який завжди має піднімати проблему та розповідається в наступному епізоді. Таким чином режисери мильних опер хотіли зацікавити слухачів у подальшому прослуховуванні. Оскільки серіали були призначені для домогосподарок, то і якість була низькою. Внаслідок цього з'являється негативний підтекст під час вживання терміну «мильна опера» (Коршунова, 2020).

Проте з плином часу зростає якість серіалів, трансформується зміст та разом з тим відношення до серіалів. Перший телевізійний серіал мав назву "Самотній рейнджер" (The Lone Ranger). Даний чорно-білий серіал транслювали кожного тижня з 1949 року по 1957, було знято п'ять сезонів, які мали успіх.

Клейтон Мур зіграв головну роль, а за ним — Джон Харт. Головний герой Рейнджер та його помічник, індійський Тонто, зберігали порядок і спокій на дикому заході. На думку істориків, прототипом головного герою був співробітник служби маршалів США Басс Рівз (Коршунова, 2020).

З появою відомих режисерів, які працювали у жанрі серіалів, ставлення до серіалів трансформується та зникає негативна конотація явища. З'являється тенденція до переходу від сталого формату кіно до нового, серіального. «Серіал добре укладається в ритм повсякденності. Люди, зайняті, часто читають величезну кількість текстів на роботі, і вони не готові ввечері, прийшовши з роботи, відкривати роман. Серіал — це нетривалий шматок великого наративу, що цілком вкладається в годину вільного часу, який є в проміжку між вечерею і сном. До того ж серіал — це зручна тема для розмов» (Хитров, 2015, Коршунова, 2020).

Отже, можна зробити висновок, що серіали замінили кіно та полегшили можливість доступу до нових сюжетних ролей.

Як вже зазначалось, із розвитком індустрії серіалів, зростає якість та наповнення серіалів. Приріст популярності відбувається тому, що режисери надають перевагу естетичності картини. Серіали почали знімати імениті режисери, а грати в епізодах відомі актори. З'являється складний сюжет, різні жанри та підходи, сюжетні лінії, що створює динаміку та активний розвиток сюжету. Вирішальним моментом є факт, що змінюється час перегляду серіалів, якщо раніше індивіди дивилися телесеріал в певний час та день, то зараз це не обмежується (Кушнарьова, 2013, Коршунова, 2020).

Завдяки перегляду серіалу глядач може «поринути» у віртуальне життя та втекти від своїх проблем, як наслідок буде переживати всі невдачі та успіхи головного героя. Коли індивід дивиться шоу, яке йому подобається, то мозок виділяє хімічні речовини, зокрема дофамін, який допомагає підтримувати відчуття насолоди та продовжувати перегляд. Ще одним чинником є бажання «забутись», пов'язане з психологічним бажанням розвантажитись, адже коли

головний герой страждає більше, аніж глядач, то це допомагає зрозуміти, що не все втрачено (Кушнар'ова, 2013). Існують ситуації, коли віртуальний світ стає реальним, проте для цього мають виконуватись такі умови як: наявність великого нарративу, відповідність часу та структури історії. Прикладом є серія фільмів «Гаррі Поттер» (Найєм, 2018, Коршунова, 2020).

Ще однією причиною до перегляду серіалів може бути пізнавальна функція, бо індивід потрапляє в нові умови, епохи чи виміри й це спосіб знайти «справжнє» спілкування, яке відсутнє у реальному світі. Отже, популярність серіалів пояснюється через структури колективного архетипу (Подушка, 2017). Дослідження серіалів вже давно стали цілою міждисциплінарною темою для вивчення серед багатьох науковців. Відбуваються дослідження щодо «Геополітика серіалів», «Дослідження сексуальності через сприйняття серіалів», «Формування образів політиків через серіали», тощо. У Гарвардському університеті відкрили курс за мотивами «Гри Престолів» під назвою «Реальна Гра Престолів: від сучасних міфів до середньовічних моделей» (Коршунова, 2020).

У своїй книзі «Форми капіталу» Бурдьє розглянув різні форми капіталу, а саме культурний капітал. Культурний капітал буває у трьох формах: об'єктивний (книги, мистецтво), інституціональний (дипломи, кваліфікації) та інкорпорований (виховання, звички) (Bourdieu, 1986). За теорією Бурдьє, на звички перегляду серіалів впливає культурний капітал, адже він формує певні канони, яким необхідно слідувати, наприклад «Топ 100 найкращих серіалів». Загалом, найпоширеніші культурні сфери споживання є книги, фільми та серіали. Під час спілкування з друзями чи колегами формується канонічне бачення та, як наслідок, створюється легітимізована культура, що стає доступна всім верствам населення. Чим більша дана частка легітимної культури, тим більше з'являється всеїдство, що також впливає на формування залежності у індивідів (Коршунова, 2020).

Серіали з новою силою впливають на нашу реальність та відключають раціональне бачення того, що відбувається. Через такий ефект серіали впливають на наш світогляд і доносять певну інформацію. Хоча у своїй статті пан Почепцов говорить про суперечливі думки: «серіали володіють впливовою силою, через що відбувається включення емоцій і виключення раціонального бачення», але зазначає також, що насправді, серіали не впливають на індивіда, а скоріше задають нові канони поведінки та керують (Почепцов, 2014, Коршунова, 2020).

Наразі, серіали показують наш реальний світ, певні стандарти чи ідеї, які вже є, тобто вони орієнтовані на маси, але водночас формують нас і наше майбутнє. Масова культура являється невід'ємною частиною життя у сучасному світі. Телесеріали являються одним із компонентів масової культури. Дане явище з'явилося у 20 столітті та наразі займає важливе місце. До чинників популярності даного явища відносять такі причини: телевізійний час, суспільне визнання, адже серіали розкривають певні філософські орієнтації та впливають на свідомість, багатофункціональність, зокрема псевдо-комунікативність, наприклад індивіди часто дають імена дітям, які збігаються з іменами популярних героїв в певний час. З одного боку, телесеріали – явище масової культури, а з іншого – інструмент впливу на реальне життя індивідів. Адже цінності, які поширюються там, переходять в повсякденне життя (Коршунова, 2020).

У листопаді 2015 року, словник Collins назвав «Binge watching» словом року. ВВС дали визначення терміну – «переглядати велику кількість телевізійних програм (особливо всіх епізодів з одного шоу) послідовно» (Коршунова, 2020).

Телевізійний серіал — це художній фільм чи документальна продукція, що складається з численних серій і призначена для демонстрації по телебаченню. Кожна серія мислиться як самостійна одиниця великої історії з власним продовженням. Герої з'являються у кожній серії (епізоді), що дозволяє продовжувати історію у вигляді кількох пригод паралельно з різними варіантами (Коршунова, 2020).

Серіали також володіють властивістю до залучення та утримання аудиторії: якщо телеканал частіше транслює серіали, то індивіди частіше будуть вмикати саме цей телеканал. Як правило, сценарії до серіалів не пишуться до кінця, хоча таке також буває. Основна суть сценарію – розкрити історію на багато серій (епізодів) і саме тому включають дуже багато деталей до серії, а отже матеріал подається невеликими дозами, таким чином якщо глядач пропустив кілька епізодів, він все одно розуміє суть того, що відбувається. Зокрема, режисери почали додавати перед початком нової серії короткий переказ минулої, що також допомагає бути залученим до перегляду (Коршунова, 2020).

Щодо жанрів серіалів, то, зазвичай, вони розкривають такі зрозумілі глядачеві сюжети, як влада та гроші, перемога й поразка, любов та ненависть чи життя та смерть. Основними чинниками, які забезпечують популярність серіалу являються переконливість та суперечність персонажів. Отже, можна вважати, що серіали являються своєрідними інструкціями, як поводитись у сучасному суспільстві, адже кожна серія – особливий набір життєвих ситуацій, в яких кожен персонаж демонструє одну із можливих моделей поведінки. Герої серіалів демонструють між собою те, що глядач сприймає як норму соціального життя. Велика кількість життєвих ситуацій, в яких опиняються персонажі, створює різноманітність і дозволяє найбільш повно визначити соціальну позицію персонажа (Коршунова, 2020).

Телевізійний серіал, як явище масової культури, підпорядковується принципам побудови жанрів формул. В його основі лежать стійкі візуальні та словесні кліше. Нині знято багато різних телесеріалів, які важко привести до загального знаменника. Вони провокують розмову про якість та з'являється дискурс про низький художній рівень даних творів (Акопов, 2000, Коршунова, 2020).

1.3. Серіали як нова залежність

Перегляд серіалів дає людям загальні приводи для спілкування. Індивіди використовують засоби масової інформації як спосіб втекти від реального світу та розслабитися, звільнити напругу та стрес. Різні індивіди використовують засоби масової інформації для різних видів задоволення і надмірний перегляд – одна з таких практик серед молодих людей. Постійне збільшення доступності цього контенту, "гідного шаленості", призвело до зростання інтересу соціальних психологів та медичних працівників спроби розшифрувати явище цієї надмірної поблажливості молодих людей до перегляду телесеріалів, жертвуючи своїм сном та навчальними та професійними зобов'язаннями (Коршунова, 2020). В академічній літературі немає стандартної концептуалізації "залежності від перегляду серіалу", але поведінка зазвичай тлумачиться як безперервне, прискорене споживання кількох епізодів онлайн серіалу протягом дуже короткого періоду часу. Більшість досліджень підпадають під одну з двох категорій: підхід "мінімальна кількість епізодів за сеанс" або введення в експлуатацію "довжини перегляду". У дослідженні під керівництвом Меттью Піттмана (Matthew Pittman), доктора наук та Кіма Шихана (Kim Sheehan), доцента Школи журналістики та комунікацій під назвою «Спринтінг медіа-марафону: Використання та задоволення від перегляду телебачення через Netflix» у 2015 році «запої» стають все більш поширеними, люди витрачають більше часу на шоу, таким чином здатні стежити за складним сюжетом та розвитком персонажів. Було опитано 262 телеглядачів та виявлені фактори, що впливають на надмірний перегляд, багато з яких дещо відрізняються від факторів, що впливають на інші види телеперегляду. Помітними факторами, що відрізняють аматора є відпочинок, залученість та задоволення (2015, Коршунова, 2020).

Дослідження Техаського університету в Остіні виявило, що перегляд телебачення надмірно співвідноситься з депресією, самотністю, відсутністю саморегуляції та ожирінням (Sung, Yoon Hi, Kang, 2018, Коршунова, 2020).

Ще одне дослідження було проведено у березні 2016 року зі спроби розробки шкали для розгляду залежності від перегляду серіалів. The Problematic Series Watching Scale (PSWS) в основі даної шкали було покладено модель компонентів Гріффітса (Griffiths), який виділив шість кореляцій (2005, Коршунова, 2020).

А саме:

1. Виразність (перегляд епізоду домінує над мисленням і поведінкою).
2. Модифікація настрою (перегляд епізоду змінює настрій).
3. Толерантність (для досягнення ефекту необхідно збільшувати кількість серій).
4. Відклик (виникнення зворотного зв'язку при перегляді).
5. Конфлікт (перегляд серіалів погіршує соціальні стосунки та іншу діяльність).
6. Рецидив (тенденція до переходу на початкові патерни поведінки після утримання та контролю).

Респондентам було поставлено питання, а потім в залежності від відповідей бали додавались та ділились на кількість питань, як показано на рис.

1.2.

<p>Дайте відповідь на 6 питань, вибравши одну альтернативну відповідь (від "ніколи" до "завжди"), яка найкраще описує Вас.</p> <p>1-Ніколи, 2-Рідко, 3-Іноді, 4-Часто, 5-Завжди.</p>					
За останній рік ви часто...	1	2	3	4	5
1. подумав(ла), що необхідно звільнити більше часу для перегляду серіалів?					
2. витратив(ла) набагато більше часу на перегляд, ніж спочатку планував(ла)?					
3. дивився(ла) серіали, щоб зменшити відчуття тривоги, безпорадності та депресії?					
4. хтось казав, що необхідно скоротити перегляд серіалів?					
5. були неспокійні, якщо інші забороняли дивитись серіал?					
6. ігнорували свого партнера(ку), членів сім'ї чи друзів через перегляд серіалів?					

Рис. 1.2. Приклад запитань анкети за шкалою Гріффітса, 2005 р.

Результати дослідження базувались на відповідних факторах структури та надійності. Жінки мали більші бали в шкалі залежності, аніж чоловіки. Також було виявлено слабку кореляцію між віком респондентів та шкалою залежності, не виявлені і відмінності у місці проживанні. Дослідники врахувати емпіричну частину за переглядом серіалів та запропонували, що залежність від серіалів являється аналогічною з залежністю від онлайн ігор чи соціальних мереж. Були підтверджені гіпотези щодо здоров'я: зафіксовано погіршення фізичного та психічного здоров'я, встановлені проблеми зі сном, зафіксований низький рівень задоволення життям (Gábor, Bóthe & Tóth-Király, 2016). Дане дослідження релевантне для порівняння з даним, проте у дослідженні були знайдені викривлення та неточність. А також дане опитування використовувало нерепрезентативні вибірки, що обмежує узагальнення результатів. А отже, з даного дослідження було використано лише питання з тематики залежності, адже були побудовані та протестовані (Коршунова, 2020).

У грудні 2017 року Флаєль, Маураге та Піллікс (Flayelle, Maurage, Billieux) провели дослідження про залежність від серіалів під назвою «Розуміння поведінки, яка спостерігається під час серіального марафону в рамках якісного підходу». Було проведено одну фокус-групу за участі семи респондентів. Пошук учасників відбувався через дошку оголошень, критерії включення: вік (необхідно бути старше 18 років), володіти французькою мовою та мати досвід інтенсивного перегляду серіалів. Всім учасникам виплатили компенсацію в розмірі 25 євро. Аналіз дослідження проходив через стандартні методи якісного аналізу: тематичний, структурний та частотний. Виявили три основні теми: мотиви перегляду, структурні характеристики телепередач та участь респондентів у перегляді. У згаданому дослідженні, намагались виявити феноменологічні характеристики щодо перегляду серіалів та виділити основні риси беззмістовного перегляду через поведінку звикання. Були підтверджені основні гіпотези, а саме: мотивацією до переглядів є пошук нових емоцій, встановлено, що індивіди які залежать від азартних ігор являються більш схильні до впливу і інших залежностей. Були виділені основні аспекти телевізійних шоу, а саме доступність, тип та кількість оповідань та персонажів. Також згадувався контент-аналіз учасників, які повідомили про структурні характеристики перегляду та стимулів. Було підтверджено, що ігрова діяльність та відеоігри грають важливу роль у продовженні та поглибленні такої поведінки (Коршунова, 2020).

Соціальна природа перегляду серіалів стала результатом аналізу вже чинних паралельних факторів, бо були знайдені схожі фактори з іншими видами рекреаційної поведінки. Найбільш значними мотивами були виділені бажання соціалізуватись та формувати більше соціальних зв'язків (Коршунова, 2020).

Залежність від серіалів не була чітко виявлена та потребувала більшого аналізу: «Попередні дані підтверджують, що залежність від серіалів є неоднозначним і неоднорідним явищем, яке не слід апріорі аналізувати через призму біомедичної моделі залежності. Інші важливі моменти, виділені в цьому

дослідженні, полягають в тому, що існують певні поведінкові ефекти, пов'язані з переглядом серіалів, і що певні детермінанти визначають специфічну поведінку і постійний перегляд. Перш за все, дані в основному дають дослідникам впевненість в тому, що дослідження можуть бути зосереджені на «поведінковому аналізі», досліджуючи саме запропоноване поведінку і причини, за якими воно може бути надмірним, замість того, щоб з самого початку систематично шукати ярлик поведінкової залежності, застосовуючи широко поширений підтверджує підхід» (Flayelle, Maurage, Billieux, 2017, Коршунова, 2020).

Зокрема можна спостерігати багатовимірність явища залежності від перегляду, адже на це впливають індикатори когнітивно-вольові, емоційні, соціальні та персоналізовані.

Емоційні індикатори відображають зв'язок серіалів та емоційної сфери особистості, оскільки саме емоційна залученість і наявність позитивних переживань під час перегляду можуть бути мотивацією для збільшення кількості часу, який людина присвячує серіалам, а також підкріпити формування звички, яка може перерости у залежність. Когнітивні індикатори пов'язані з когнітивно-вольовою сферою особистості, а саме: рефлексія, самоконтроль та самооцінка (відображають ступінь усвідомлення мотивів своєї діяльності, її оцінку, ставлення до неї та те, який вплив вони мають на особливості перегляду людиною серіалів). Соціальні індикатори пов'язані з тим фактом, що соціальне схвалення може підкріплювати розвиток залежності від перегляду серіалів. Через популяризацію та доступність серіалів про які зазначали раніше. Таким чином виникають окремі спільноти «серіаломанів», які можуть стати референтною групою. Персоналізовані індикатори, що пов'язані з особливостями перегляду є важливою складовою, що формують Індекс залежності від серіалів, оскільки дають можливість оцінити кількісно і якісно досвід переглядання серіалів.

1.4. Серіали під час пандемії Covid-19

Перегляд кількох епізодів за допомогою потокових сервісів набув широкого поширення в останні роки як зазначалось раніше. Хоча велика увага була приділена явищу залежності від перегляду, проте існує нестача досліджень із залежністю від перегляду серіалів та її несприятливих психологічних наслідків під час пандемії COVID-19. Під час ізоляції від пандемії час використання екрана та цифрові взаємодії, такі як перегляд запою, різко зросли. Адаптивність явища “залежності від перегляду серіалів” спостерігається, тому розуміння впливу надмірного цифрового екранного часу для онлайн серіалів на психологічне самопочуття людей стало актуальним у цей час через його потенційні асоціації з психологічними проблемами (Servidio, Bartolo, Palermi, 2021). Крім того, пандемія COVID-19 мала помітний вплив на звички перегляду телебачення та змогла адаптуватись під нові умови. Netflix побачив несподіване надходження доходів, нових передплатників і часу, витраченого на перегляд навесні 2020 року (Alexander, 2020).

У вересні 2021 року Раза, Юсаф, Сохайл та команда (Raza, Yousaf, Sohail) провели дослідження «Несприятливих наслідків для психічного здоров'я під час пандемії Covid-19: модерація ролі екранного часу для веб-серіалів за допомогою онлайн-трансляції». У дослідженні використовувався перехресний дизайн дослідження стосовно методу опитування. Вибірка з 1089 респондентів була зібрана за допомогою онлайн-анкети. Критерії відбору: вік (18+), регулярний або інтенсивний перегляд епізодів телевізійних серіалів, наприклад, кілька епізодів поспіль протягом 2-3 годин під час COVID-19 за один перегляд на потокових сервісах.

Результати дослідження підтвердили негативний вплив перегляду серіалів у режимі онлайн на психологічні та ментальні симптоми. Також підтвердились гіпотези про збільшення часу перед екраном для перегляду кількох епізодів серіалу, що в основному може призвести до позбавлення сну, депресії та

симптомів тривоги. Таким чином, дослідження показало, що існує гостра потреба інформувати людей про більший час екрана для серіалів за допомогою потокових онлайн служб як проблемної звички перегляду. Дослідники висунули пропозицію стосовно інформування індивідів, що використовують онлайн сервіси, щоб уникнути несприятливих симптомів психологічного та психічного здоров'я. Адже, покращена грамотність може підготувати людей до більш критичного розмірковування про цілі, які служить їм цифровий потоковий та медіаконтент. Підтвердилась гіпотеза стосовно віку, а саме того, що літні люди мають менше шансів отримати негативні наслідки від перегляду (депресію, відчуття самотності), адже посилаючись на вищезгадану теорію використання та задоволення, індивіди похилого віку дивляться серіали, щоб задовольнити це відчуття від самотності, саме тому вони й можуть бути менше вразливими, на думку дослідників (Raza, Yousaf, Sohail, 2021).

З усього вище поданого, можна зробити висновок, що телемарафон, серіальний «запій» - реальне явище для країни, а отже потребує детального розгляду. З представлених досліджень, можна зробити висновок, що молоді люди дійсно не до кінця розуміють наслідки залежності. Наразі мати серіальний запій - схвалювана поведінка в суспільстві, зокрема, середовищі молоді. Небезпека даного явища в тому, що це призводить до проблем зі здоров'ям: несприятливого самопочуття, з'являється фізична втома, депресія, проблеми із сексуальністю, тощо (Matyszczyk, 2016). Також зафіксовані погіршення фізичного та психічного здоров'я: встановлені проблеми зі сном та низький рівень задоволення життям (Orosz, Bóthe, & Tóth-Király, 2016, Коршунова, 2020, Raza, Yousaf, Sohail, 2021).

Проте, деякі вчені не бачать реальної загрози в цьому, вони формулюють це як побічний ефект технологічного розвитку, а саме психолог Фергюсон (Ferguson): «Можливо, 100 років тому ми б обговорили проблему звикання до звичайних телефонів. Коли суспільство швидко впроваджує технології, це

хвилює людей. Існує історія, що ми її занадто багато використовуємо. Люди боялися, наприклад, щоб телефон міг змінити нашу поведінку, щоб ми писали менше листів — і вони мали рацію! Культура змінилася» (Коршунова, 2020).

Дослідивши даний феномен можна зробити рекомендації для індивідів, що підозрюють у себе дану залежну поведінку. По-перше, необхідно дійсно зрозуміти, що існують проблеми зі споживанням онлайн контенту та спробувати обмежити кількість епізодів, які індивід буде переглядати підряд чи зупинитись на половині та подумати чи дійсно необхідно дивитись далі, не потрібно починати ранок з серіалів, бо затягне та буде важко зупинитись, щодня складати план на день та виділяти обмежену кількість часу на перегляд. З розвитком нових технологій з'явилась можливість обмежувати кількість хвилин проведених на певному сайті в день, в цьому може допомогти різні додатки для контролю та моніторингу час, наприклад, додаток "StayFocused". Також на телефонах з'явилась нова функція для моніторингу екранного часу, варто використовувати її також. А також, необхідно вимкнути "автовідтворення" на YouTube чи Netflix, щоб перегляд не став циклічним (Коршунова, 2020).

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ІНДЕКСУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПЕРЕГЛЯДУ СЕРІАЛІВ

У даному розділі огляд наукового інструментарію з посиланням на попередньо опубліковані дослідження та опис вимірювання індексу через детальний опис кожного із запропонованих індикаторів, які сформуvalи анкету дослідження.

2.1. Огляд наукового інструментарію

Перегляд телесеріалів є повсякденною поведінкою для багатьох індивідів, що призводить до надмірної залученості та несприятливих наслідків (проблем зі поведінкою, порушеннями емоційного стану, погіршенням самопочуття і здоров'я та ін.). Це може бути обумовлено надмірним переглядом серіалів може призвести до формування сильної звички, яка у свою чергу може перерости у залежність.

Загалом, залежність – це набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. У свою чергу психологічна залежність характеризується станом, сформованим повторенням певної дії або поведінки, яка приносить позитивні емоції та задоволення. У довгостроковій перспективі це повторення та пов'язані з ним переживання завдають шкоди особистості. Втім, тяга до такої поведінки є надто сильною, а тому людині стає складно відмовитися від цієї діяльності (Medical News Today, 2021).

З точки зору нейробіології механізм формування психологічної залежності має наступні основні етапи:

1. Об'єкт залежності (у контексті нашої роботи – перегляд серіалів) викликає сильні емоції, які впливають на людину. У такому разі відбувається

збудження нервової системи, яке сильніше, ніж зазвичай. При цьому більше за норму починають вироблятися нейромедіатори, що переживається людиною як відчуття ейфорії, розслаблення, задоволення, захвату.

2. Контакт з об'єктом залежності – серіалами, стає частішим, формується звичка. Однак чим частіше людина переглядає серіали, тим складніше стає викликати бажану емоцію та приємний стан. Це пов'язано з тим, що надмірний вплив стимулу призводить до толерантності до нейромедіаторів, і як наслідок вони виробляються у меншій кількості.

3. Тяга до перегляду серіалів стає більшою у перерви між переглядом. Людина може відчувати дискомфорт без серіалів або звичка може перейти у автоматизм. Це призводить до збільшення часу та кількості переглядів серіалів. Починають з'являтися ознаки психологічної залежності.

З огляду на даний підхід до розуміння залежності та механізму його формування, залежність від серіалів буде розглядатися з точки зору поведінкового аспекту.

Оскільки проблема залежності від перегляду серіалів є досить новою, інструмент її оцінки та вимірювання поки недостатньо досліджений і описаний у науковій літературі. Саме тому у даній кваліфікаційній роботі ми робимо спробу розробити інструмент дослідження залежності від перегляду серіалів, проводячи паралелі з розробкою інструментарію для дослідження звичок та деяких видів психологічної залежності, а саме: залежності від комп'ютерних ігор та інтернет залежності.

Операціоналізація змінних інструментарію та особливостей дослідження звичок є важливим компонентом через те, що формування звичок є одним із етапів формування залежності. Іншими словами, деякі характеристики звичок можуть бути маркером вразливості та передумовою розвитку певних патологічних станів, у тому числі психологічної залежності, зокрема від відеоігор, Інтернету та перегляду серіалів. Це обумовлено тим, що звична поведінка виходить з-під контролю через постійну негнучку рутину та дії, які

виконуються у відповідь на певні тригери, а також може призвести до негативних наслідків (American Psychiatric Association, 2013).

Це підтверджується також даними отримані у попередньому дослідженні (Коршунова, 2020). Респонденти, які приймали участь у фокус-групах та онлайн-опитуванні зазначали, що перегляд серіалів для них є частиною їх щоденної рутини або регулярним способом спосіб проведення часу з друзями чи другою половинкою.

Частина респондентів зазначили, що перегляд серіалів створює фоновий шум, коли вони займаються справами по домогосподарству. Більше того деякі респонденти зазначали, що підлаштовують своє життя під перегляд, формуючи тим самим новий розпорядок дня, нову рутину.

Усі зазначені дані є характерними ознаками сформованої звички.

Для дослідження формування звичок найчастіше використовує наступні інструменти:

1) *вимірювання частоти повторюваності звичних дій* є найпростішим та найменш показовим. Однак цей метод став одним з найважливіших елементів більш складного інструментарію.

2) *SRHI – Self-Report Habit Index* (Verplanken & Orbell, 2003) – опитувальник, в основі якого лежить шкала з 12 пунктів. За допомогою цього опитувальника оцінюється самосприйняття людьми своєї звички та її інтенсивності.

Головними елементами, які визначають інтенсивність звички є:

- частота, або історія повторення (history of repetition);
- автоматизм (automaticity);
- некерованість (uncontrollability);
- недостатній рівень усвідомлення (lack of awareness);
- ефективність (efficiency);
- самореференції (reflect a sense of identity or personal style).

Особливістю цього опитувальника є те, що у центрі уваги знаходиться конкретна звичка або повторювана поведінка, а не дослідження звичок загалом.

3) *COHS – Creature of Habit Scale* (D. Ersche, Lim, Ward , Robbins & Stochl, 2017) – опитувальник, який складається з 27 пунктів для вимірювання індивідуальних відмінностей у формуванні звичок у повсякденному житті, а саме у формуванні рутинної поведінки та автоматизму дій. Опитувальник створений для самозаповнення, а тому відображає самооцінку формування та інтенсивність звичок.

Однак залежність – це більше, ніж звичка, тому для розробки інструментарію вимірювання залежності від серіалів важливо також розглянути особливості дослідження інших видів психологічної залежності, а саме Інтернет-залежності. Є декілька підходів до класифікації Інтернет-залежності. У даній роботі ми звертаємо особливу увагу на залежність від комп'ютерних ігор та залежність від соціальних мереж.

Узагальнюючи прояви, характерні для Інтернет-залежності, залежності від ігор та залежності від соціальних мереж, можна виявити наступні спільні ознаки, які варто враховувати при розробці інструментарію:

- неможливість суб'єктивного контролю;
- дезадаптація, яка відображає негативний вплив його використання на міжособистісні стосунки, здоров'я, роботу, навчання, емоційний, психологічний стан, фінансовий статус тощо;
- емоційний дискомфорт у період перерви та відчуття задоволення при заглибленні у віртуальне середовище;
- прагнення бути частиною референтної групи, у якій відповідна поведінка буде соціально схвалюватися;
- тяга до миттєвого задоволення та ігнорування довгострокових наслідків.

Для оцінки інтенсивності та особливостей залежності від комп'ютерних ігор найчастіше використовується GAS – Gaming addiction scale (Lemmens et al.,

2009). Спочатку він був розроблений для оцінки розвитку залежності у підлітків, але згодом цей опитувальник набув більш широкого розповсюдження.

Опитувальник GAS має 2 версії: довша версія, що складається з 21 пункту, та коротша, яка складається лише з 7. Головними індикаторами, які вимірюються GAS, є:

- особливість, «надцінність» (salience);
- зміни настрою (mood changes);
- зростання толерантності (tolerance);
- симптоми відміни (withdrawal symptoms);
- конфлікт з оточуючими і самим собою (conflict);
- рецидив (relapse)
- проблеми (problems), які виникли внаслідок надмірної гри.

Деякі автори, наприклад Ю. Асєєва (2020), посилаючись на Гріффітса (Griffiths, 1996): зазначає, що 6 з цих 7 компонентів є спільними також і для Інтернет-залежності.

Однак для дослідження Інтернет-залежності частіше використовують опитувальник, розроблений Янг у 2010 році (Young, 2010) – Internet Addiction Test (IAT), що складається з 21 пункта. Цей тест є адаптацією іншого опитувальника Янг – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) (Young, 1998).

Черня, Веймелка та Райтер (Černja, Vejmelka та Rajter, 2019) зазначають, що обидва тести спираються на 8 індикаторів залежності, а саме:

- людина більшу частину часу перебуває у Інтернеті,
- існує потреба проводити все більше часу в Інтернеті для досягнення бажаних емоцій та переживань;
- невдалі спроби контролювати, зменшити або перервати використання Інтернету;
- відчуває занепокоєння та депресію через скорочення або припинення використання Інтернету;

- людина проводить в Інтернеті набагато більше часу, ніж планується;
- ставить під загрозу особисті контакти, роботу, навчання, кар'єру;
- приховує правду про залежність від членів сім'ї та не звертається за допомогою.

Дійсно, є схожі критерії оцінки цих двох видів залежності. Дані критерії також перекликаються з результатами попередньому дослідженні (Коршунова, 2020).

Наприклад, критерій GAS «надцінність» (salience) можна співвіднести з фактом, що серіали займають особливе місце у житті респондентів. Серіали варті тому, щоб присвячувати їм свій вільний час, а іноді й жертвувати своїми потребами і обов'язками. Серіали можуть також стати «цеглинкою» у побудові взаємовідносин з референтною групою – наприклад, подивитися разом серіал, обговорити його, поділитися мемами, які зрозуміє лише той, хто дивився серіал, а також поділитися рекомендаціями для нових переглядів. Такі люди, навіть, можуть себе називати «серіаломанами».

Критерій «зростання толерантності» (tolerance) співвідноситься з кількістю серій, які респонденти дивляться за один раз. Інколи респонденти можуть поринути у «серіальний запій», тому що 1-2 серій недостатньо, щоб «наситися» приємними емоціями. Також цей факт можна співвіднести з критеріями ІАТ, такими як, «потреба проводити все більше часу в Інтернеті для досягнення бажаних емоцій та переживань» та «невдалі спроби контролювати, зменшити або перервати використання Інтернету».

Також деякі респонденти схильні до рецидивів (relapse), повних чи часткових – повторному перегляді або конкретного (напр., улюбленого серіалу), або серіалів загалом.

З огляду на наведені вище паралелі між критеріями та індикаторами інструментарію вимірювання звичок та залежностей від відеоігор та Інтернету, а також на теоретичний аналіз проблеми дослідження, ми розробили власний перелік індикаторів для вимірювання Індексу залежності від серіалів.

2.2. Розробка та обґрунтування індикаторів

Зокрема залежність від перегляду серіалу являється явищем багатовимірним, адже на нього впливають різні індикатори. Для того, щоб врахувати найбільше аспектів, які є важливими показниками для вимірювання ступеню залежності від серіалів, ми умовно поділили індикатори на декілька груп:

- Емоційні індикатори
- Когнітивно-вольові індикатори
- Соціальні індикатори
- Індикатори, що пов'язані з особливостями перегляду
- Індикатори, що пов'язані з характеристиками «серіальних запоїв»

Емоційні індикатори відображають зв'язок серіалів та емоційної сфери особистості. Ці індикатори є важливими для аналізу, оскільки саме емоційна залученість і наявність позитивних переживань під час перегляду можуть бути мотивацією для збільшення кількості часу, який людина присвячує серіалам, а також підкріпити формування звички, яка може перерости у залежність.

До емоційних індикаторів віднесемо:

- *Ступінь емоційної залученості, що пов'язана з розвитком сюжету.* Як було виявлено під час попереднього дослідження перегляду серіалів (Коршунова, 2020), сюжет є однією з найголовніших та найрозповсюдженіших причин «запойних» переглядів серіалів.

- *Суб'єктивна оцінка емоційного стану у повсякденному житті.* Оскільки реальне життя може бути монотонним і недостатньо наповненим цікавими подіями, люди шукають інших джерел яскравих та цікавих емоцій. Одним з цих джерел стають серіали.

- *Ступінь впливу перегляду серіалу на емоційний стан.* Важливо зафіксувати, наскільки контрастні емоції у реальному житті та під час перегляду

серіалів. Чим більший контраст, тим більше людина може прагнути до переживання приємних емоцій завдяки серіалам, і тим більше вона буде вірогідність «серіальних запоїв».

- *Ступінь емпатії до героїв серіалу.* Під час перегляду серіалів людина може проектувати себе на героїв серіалу, або переживати сюжет так, ніби вона є його частиною. Така проекція на героїв та емпатія до них посилює емоційну залученість та позитивно підкріплює «поринання» у сюжет.

Когнітивні індикатори пов'язані з когнітивно-вольовою сферою особистості, а саме: рефлексія, самоконтроль та самооцінка. Вони відображають ступінь усвідомлення мотивів своєї діяльності, її оцінку, ставлення до неї та те, який вплив вони мають на особливості перегляду людиною серіалів.

До групи когнітивних індикаторів увійшли:

- *Ступінь усвідомлення витраченого часу на перегляд серіалів* є важливою для оцінки, тому що у випадку наявності у людини залежності, вона може бути дуже низькою. Людина переглядає серіали більшою мірою автоматично, не задумуючись що вона дивиться і для чого.

- *Ступінь самоконтролю під час перегляду серіалів* вказує наскільки легко людині зупинитися та переключитися на іншу діяльність.

- *Ступінь рефлексії після перегляду серіалів* важливо для самооцінки людиною чи є у неї залежність від перегляду серіалів, з якою метою вона їх дивиться, скільки часу на це витрачає та яку користь отримує.

- *Суб'єктивна оцінка впливу серіалів на особистість* певною мірою пов'язана з попереднім індикатором, однак акцент робиться саме на самооцінці та умовиводах стосовно ролі серіалів у житті опитуваного, їх значимість та вплив на такі компоненти особистості як світогляд, характер, самооцінка та самосприйняття.

- *Ступінь прагнення до завершеності* пов'язана з законом гештальту, який має місце і в створенні серіалів. Для відчуття задоволення історія повинна

бути завершеною. У протилежному випадку людина може прагнути подивитися більше серій для того, щоб досягти бажаного. У іншому випадку людина відчуватиме дискомфорт і шукатиме нових історій, які будуть викликати приємні емоції.

Соціальні індикатори пов'язані з тим фактом, що соціальне схвалення може підкріплювати розвиток залежності від перегляду серіалів. А вже останнім часом перегляд серіалів все більше популяризується. Серіали стають більш доступними для широкої аудиторії. Виникають окремі ком'юніті «серіаломанів», які можуть стати референтною групою.

До цієї групи віднесемо два головні індикатори:

- *Ступінь соціальної підтримки оточуючими.* Це можуть бути як реальні люди з оточення респондента, так і онлайн ком'юніті. Чим більше соціального схвалення отримує людина, тим більше вона вмотивована переглядати більшу кількість серіалів. Особливо це стосується популярних серіалів, «класичних» серіалів та останніх новинок.

- *Наявність компанії для перегляду та обговорення серіалів.* Відчуття приналежності до соціальної групи, наявність спільних інтересів та дозвілля, емоційної залученості у перегляд разом з іншими важливими людьми також є позитивним підкріпленням формуванням звички, яка може перерости у залежність.

Індикатори, що пов'язані з особливостями перегляду є важливою складовою Індексу залежності від серіалів, оскільки дають можливість оцінити кількісно і якісно досвід переглядання серіалів.

До цієї групи індикаторів будуть віднесені:

- *Частота перегляду серіалів* для оцінки регулярності перегляду, а також наскільки рутинним він є для респондента.

- *Тривалість одного перегляду серіалів* для оцінки часу, яку людина, як правило, витрачає на один перегляд.
- *Кількість серій за один раз* для співвідношення з попереднім індикатором. Це пов'язано з тим, що людина може втрачати відчуття часу під час перегляду серіалу. У свою чергу кількість серій легше оцінити, знаючи довжину серій, характерну для серіалів, які респондент дивиться найчастіше.
- *Загальна кількість переглянутих серіалів.* Цей індикатор може вказувати наскільки великий досвід перегляду серіалів. Припускаємо, що чим більша кількість повністю чи майже повністю переглянутих серіалів, тим більше вірогідність наявності залежності.
- *Кількість серіалів, що були повторно переглянуті.* Цей індикатор у співвідношенні попереднім допомагає оцінити кількість улюблених серіалів, на які людина не шкодує вільного часу. Головною мотивацією до повторного перегляду є бажання пережити знову приємні емоції та доповнити новими, які виникають через зниження новизни історії.
- *Кількість часу, витраченого на пошук серіалу для перегляду* вказує на важливість контенту для перегляду. Чим менше людина витрачає часу на пошук, тим вища вірогідність, що їй не важливо, що дивитися. Також цей параметр можна співвіднести з кількістю переглянутих серіалів, зокрема повторно. Якщо людина переглянула велику кількість серіалів, не витрачаючи багато часу на пошук контенту, то можна припустити, що головним є не сюжет, а сам факт перегляду серіалу.
- *Ступінь культурного різноманіття* відображає якість вільного часу опитуваного. Важливо розуміти, чи є перегляд серіалів єдиним видом дозвілля, що може бути взаємопов'язаним з кількістю часу, який людина витрачає на цей вид діяльності.
- *Наявність ритуалів перегляду* може вказувати на значущість перегляду серіалів, а також на те, яким чином серіали інтегровані у щоденну рутину респондента.

Індикатори, що пов'язані з характеристиками «серіальних запоїв» стосуються безпосередньо симптомів, що спостерігаються при наявній залежності, а саме:

- *Частота «серіальних запоїв»*
- *Ступінь ігнорування обов'язків (навчальних/робочих) та соціальних контактів, яке спостерігається при тривалому та глибокому «серіальному запої». Людина нехтує своїм життям задля перегляду серіалу.*
- *Ступінь жертвування індивідуальними потребами (в їжі, сні тощо) на користь перегляду серіалів.*

Усі описані індикатори відображені у спеціально створеній авторській анкеті для опитування (див. додаток). На основі цих індикаторів буде розраховуватись Індекс залежності від перегляду серіалів.

2.3. Опис вимірювання індексу

Індекс залежності від серіалів буде розраховуватись на основі отриманих відповідей за індикаторами, описаними у попередньому пункті. Залежність від перегляду серіалів ми будемо трактувати як явище, яке існує у певному континуумі. Ступінь «поведінкової» ураженості серіальної залежності буде вимірюватися за допомогою порядкової шкали. Шкала буде з 6 ступенями:

1 – Залежність від серіалів відсутня. Такий ступінь може бути властивим людям, які взагалі не дивляться серіали. Можна припустити, що такі люди або взагалі не переглядали жодного серіалу, або дивилися їх частково (по декілька серій) не більше 3-х серіалів, тобто не подивилися повністю жодного серіалу. Саме тому вони або не зможуть взагалі дати відповідь на запитання, або їх відповіді будуть мати дуже низькі показники.

2 – Дуже низький ступінь вираженості залежності від серіалів. Такий ступінь може бути властивим людям, які дуже рідко дивляться серіали (менше, ніж раз на рік). Кількість переглянутих серіалів, зокрема повністю переглянутих, буде невеликою (до 5). Зацікавленість сюжетом, емпатія до героїв, емоційна залученість невисокі, або обмежені конкретними серіалами. Мотиви перегляду не виражені, й пов'язані з соціальним чинником (популярність серіалу, рекомендація значимих людей тощо). Також може спостерігатися висока культурна різноманітність або переважання інших культурних видів дозвілля (читання книг, комп'ютерні ігри, заняття спортом та ін.)

3 – Низький ступінь вираженості залежності від серіалів. Такий ступінь може бути властивим людям, які рідко дивляться серіали (один/декілька разів на рік). Кількість переглянутих серіалів, зокрема повністю переглянутих, - 5-10. Зацікавленість сюжетом, емпатія до героїв, емоційна залученість середньою або високими, але не тривалою (у випадку конкретних серіалів). Вплив на емоційний стан незначний. Кількість серій для перегляду за один раз – не більше двох. Мотиви перегляду також не мають сильної вираженості й пов'язані з соціальним чинником (популярність серіалу, рекомендація значимих людей, наявність компанії для перегляду тощо). Також може спостерігатися висока культурна різноманітність або переважання інших культурних видів дозвілля (читання книг, комп'ютерні ігри, заняття спортом та ін.) вплив на емоційний стан та повсякденне життя незначний.

4 – Середній ступінь вираженості залежності від серіалів. Такий ступінь може бути властивим людям, які дивляться серіали з частотою один/декілька разів на місяць. Кількість переглянутих серіалів, зокрема повністю переглянутих, - 10-15. Кількість переглянутих серій за один раз – 2-5. Зацікавленість сюжетом, емпатія до героїв, емоційна залученість можуть бути високими, але в межах конкретних (улюблених) серіалів, або не тривалою. Так само, як і вплив на емоційний на емоційний стан та повсякденне життя незначний. Однак можуть мати досвід разового «серіального запою». Мотиви

перегляду пов'язані з соціальним чинником (популярність серіалу, рекомендація значимих людей тощо), так і суб'єктивною зацікавленістю переглядом серіалів (бажання відпочити, зацікавленість у серіалах певного жанру та інше).

5 – Високий ступінь вираженості залежності від серіалів. Такий ступінь може бути властивим людям, які дивляться серіали один/декілька разів на тиждень. Кількість переглянутих серіалів, зокрема повністю переглянутих, - 15-20. Кількість переглянутих серій за один раз може доходити до 10. Зацікавленість сюжетом, емпатія до героїв, емоційна залученість високі та можуть бути яскраво вираженими, конкретними (улюбленими) серіалами. Мають досвід періодичного «серіального запою». Саме тому вплив на емоційний стан (позитивні емоції під час перегляду, негативні емоції при завершенні серіалу) та повсякденне життя (нехтування соціальними контактами на користь серіалів) може бути значним, особливо в періоди запою. Мотиви перегляду, крім емоційної залученості, пов'язані з соціальним чинником (популярність серіалу, рекомендація значимих людей тощо), так і суб'єктивною зацікавленістю переглядом серіалів (бажання відпочити, зацікавленість у серіалах певного жанру та ін.)

6 – Дуже високий ступінь вираженості залежності від серіалів. Такий ступінь може бути властивим людям, які дивляться серіали один/декілька разів на день. Кількість переглянутих серіалів, зокрема повністю переглянутих, - більше 20. Кількість переглянутих серій за один раз може бути більше 10. Зацікавленість сюжетом, емпатія до героїв, емоційна залученість високі та можуть бути яскраво вираженими, конкретними (улюбленими) серіалами. Мають досвід періодичного або постійного «серіального запою», що значною мірою впливає на емоційний стан (позитивні емоції під час перегляду, негативні емоції при завершенні серіалу, нудьга в періоди перерви між серіалами) та повсякденне життя (нехтування соціальними контактами на користь серіалів, ігнорування робочих/навчальних обов'язків тощо) може бути значним, особливо в періоди запою. Мотиви перегляду, крім емоційної залученості, пов'язані як з

соціальним чинником (популярність серіалу, рекомендація значимих людей тощо), так і суб'єктивною зацікавленістю переглядом серіалів (бажання відпочити, зацікавленість у серіалах певного жанру, компенсація недостатніх переживань у реальному житті, проєкція на героїв та ін.). Такі люди можуть бути зосереджені лише на перегляді серіалів, тому культурне різноманіття незначне.

Індикатори, що пов'язані з емоційною залученістю, емоційним станом та переживаннями, пов'язані з когнітивними (самоконтроль, рефлексія, суб'єктивні оцінки та ін.) та соціальними (соціальна підтримка, компанія для перегляду та обговорення) індикаторами:

- Чим вищі показники емоційних індикаторів, тим нижчу показники когнітивних індикаторів
- Чим вищі соціальні показники, тим вищі показники емоційних індикаторів.

Поєднання індикаторів емоційних та соціальних індикаторів пов'язані з частотою перегляду серіалів.

Частота перегляду та запоїв, а також прагнення до завершеності пов'язані з ігноруванням обов'язків та індивідуальних потреб, а також з культурним різноманіттям (наявність та різноманіття культурного контенту та дозвілля). Це пов'язано з високою зосередженістю на серіалах та кількістю часу, який витрачається на перегляд серіалів.

2.4 Методологія дослідження

Дизайн даного дослідження базувався на кількісному підході, адже логіка дизайну дослідження обумовлена метою дослідження, яка передбачає спробу розробки індексу залежності від серіалів. Критеріями включення у дослідження були: вік (18-31) та перегляд серіалів. Для розрахунку індексу залежності від перегляду серіалів будуть враховані наступні індикатори:

1. Частота перегляду серіалів
2. Частота «серіальних запоїв»
3. Тривалість одного перегляду серіалів
4. Кількість серій за один раз
5. Загальна кількість переглянутих серіалів
6. Кількість серіалів, що були повторно переглянуті
7. Кількість часу, витраченого на пошук серіалу для перегляду
8. Ступінь усвідомлення витраченого часу на перегляд серіалів
9. Ступінь самоконтролю при перегляді серіалів
10. Ступінь рефлексії після перегляду серіалів
11. Ступінь емоційної залученості, пов'язана з розвитком сюжету
12. Суб'єктивна оцінка емоційного стану у повсякденному житті
13. Ступінь культурного різноманіття (наявність та різноманіття культурного контенту та дозвілля)
14. Ступінь впливу перегляду серіалу на емоційний стан
15. Суб'єктивна оцінка впливу серіалів на особистість
16. Ступінь емпатії до героїв серіалу
17. Ступінь прагнення до завершеності
18. Ступінь соціальної підтримки оточуючими
19. Наявність компанії для перегляду та обговорення серіалів
20. Ступінь ігнорування обов'язків (навчальних, робочих, соціальних контактів тощо)
21. Ступінь жертвування індивідуальними потребами (в їжі, сні тощо)
22. Наявність ритуалів перегляду

Анкета поділена на шість блоків для структуризації та кращого поєднання індикаторів між собою. Кожен блок містить розкритання підтеми, детальніше для ознайомлення Додаток А.

Перший блок містить у собі загальні запитання, а саме: вік, перегляд серіалів, останній переглянутий серіал.

Другий блок розкриває досвід перегляду серіалів:

- частота перегляду серіалів;
- тривалість одного перегляду серіалів;
- кількість серій за один раз;
- загальна кількість переглянутих серіалів;
- кількість серіалів, що були повторно переглянуті;

Третій блок анкети розкриває емоційну складову перегляду серіалів:

- ступінь емоційної залученості;
- пов'язана з розвитком сюжету;
- суб'єктивна оцінка емоційного стану у повсякденному житті;
- ступінь впливу перегляду серіалу на емоційний стан;
- ступінь емпатії до героїв серіалу;
- ступінь соціальної підтримки оточуючими;

Четвертий блок - це блок практик перегляду серіалів та включає у себе індикатори:

- кількість часу, витраченого на пошук серіалу для перегляду;
- ступінь усвідомлення витраченого часу на перегляд серіалів;
- ступінь самоконтролю при перегляді серіалів;
- ступінь рефлексії після перегляду серіалів, ступінь культурного різноманіття (наявність та різноманіття культурного контенту та дозвілля);
- суб'єктивна оцінка впливу серіалів на особистість;
- ступінь прагнення до завершеності;
- наявність компанії для перегляду та обговорення серіалів;
- наявність ритуалів перегляду;

П'ятий блок містить питання “серіальної залежності”, включає у себе:

- частота «серіальних запоїв»;

- ступінь ігнорування обов'язків (навчальних, робочих, соціальних контактів тощо);

- ступінь “жертвування” індивідуальними потребами (в їжі, сні тощо);

Останній, **шостий блок** містить інформацію про респондента, а саме: стать, освіта, соціальні комунікації, місце проживання та суб'єктивна оцінка доходу.

Отже, розподіл в даній анкеті допоможе нам зібрати необхідну інформацію для формування та тестування запропонованого індексу залежності від перегляду серіалів.

ВИСНОВКИ

Легка доступність часто може призвести до надмірного споживання, як це видно зі звичок їжі та алкоголю, комп'ютерний ігор. У сервісах відео на запит це нещодавно називають залежністю від перегляду серіалів (binge-watching), де потенційно цілі сезони телешоу споживаються за один сеанс перегляду. У той час як модель перегляду користувачів може виявити цю поведінку, що прив'язує, створення точної моделі має кілька проблем, включаючи цензуровані дані, відхилення в популяції і необхідність враховувати зовнішній вплив на звички споживання.

З усього вище поданого, можна зробити висновок, що залежність є складним станом, захворюванням головного мозку, яке проявляється в компульсивному вживанні психоактивних речовин, не дивлячись на шкідливі наслідки. Індивіди, що мають залежність, приділяють велику увагу вживанню певних речовин, таких як алкоголь чи наркотики, до такої міри, що вони забирають їх життя не дивлячись на те, що вживання алкоголю чи наркотиків призводять до проблем. Саме поняття «binge watching» являється ще відносно молодим, адже почало застосовуватися лише у 2013 році, коли Netflix почав завантажувати всі серії серій за один день, тому не існує чіткого визначення цьому терміну, проте орієнтуються на кількість епізодів програми, які переглянули глядачі за один перегляд. Залежність від перегляду серіалів може вважатись як екстремальна поведінка, бо присутні показники: частоти та рівня залученості, кількості часу. Поява нових медіа платформ Netflix, Megogo та HBO, відкрила глядачам більший доступ до таких серіальних марафонів, що може бути одним із чинників до зростання таких «запоїв». Адже глядачі люблять говорити про шоу, які вони дивились через Інтернет і потім будувати розмову навколо цієї теми, тим самим індивіди, які раніше їх не дивились, будуть відчувати себе

некомфортно, тривожно, що створить залученість до телемарафону та як наслідок, створює соціально-орієнтовану взаємодію (Коршунова, 2020).

Розглядають три основні теорії залежності: перша теорія — залежності фокусується на нейробіологічному впливі лікарських засобів та пояснює залежність від наркотиків у біологічному плані, друга теорія — психологічна, пояснює фокусування на поведінкових моделях та індивідуальних відмінностях та третя теорія — є соціокультурною, зосереджуються на поясненні культурних та етнічних факторах, які роблять залежність більш імовірною (Коршунова, 2020).

Наразі інтернет є важливим фактором соціалізації великої кількості молодих людей, адже інтернет здійснює інформаційний та комунікаційний вплив на особистість. У понятті «*залежність від інтернету*» існує три значення: по-перше, це залежна поведінка у рамках девіантної поведінки, по-друге, це певний спосіб приховати психологічні чи особистісні розлади, по-третє, специфічне захворювання, яке зумовлене патогенним впливом характерологічних рис та інтернет-середовища. Якщо індивід стикається з невдалими відносинами у фактичному спілкуванні, то йде до інтернету за віртуальним спілкуванням, щоб шукати іншу соціальну корисність і як наслідок це призведе до втечі від проблем, з якими людина стикається у реальності. Щоб «отримати» залежність необхідно, щоб поетапно відіграти усі чотири індивідуальні функції: емоційне звільнення через втечу, соціальна корисність через товариство, підвищення власної ідентичності, самозбагачення шляхом моніторингу. Це призведе до наслідків залежності, адже задовольняє базові потреби індивідів (Коршунова, 2020).

Як вже зазначалось, ранні дослідження Флаєля (Flayelle) свідчать, про зв'язок на симптоматичному рівні між залежністю від перегляду серіалів та різними видами адиктивної поведінки, наприклад азартні ігри, після надмірного перегляду зникає відчуття контролю. Соціальна небезпека для гравця виникає внаслідок залежності, що характеризується: агресивністю, бо відбувається

процес співучасті та ототожнення, втратою часу та як наслідок, зниженням рівня в інших сферах, дискомфорт (невпевненість у собі), фінансові витрати (бажання купити нову річ у грі), порушення режиму сну, виникнення втоми та дратівливості. Фізіологічні зміни, через сидячий режим з'являється різні захворювання (Коршунова, 2020).

Порівнюючи інтернет-залежність з іншими видами залежності, можна знайти достатню кількість загальних особливостей. Існує залежна особистість (захворювання з адиктивною поведінкою) і що люди, які проявляють такі риси, ризикують отримати залежність. Небезпеку від ігор відчувають на міжнародному рівні та Всесвітня організація охорони здоров'я ухвалила, що з 1 січня 2022 року класифікують хворобу «Ігровий розлад», тобто ігрова залежність. Діагностуватимуть дану хворобу лише, якщо індивід проявляв ознаки протягом року та це негативно вплинуло на його соціальні, освітні сфери життя. Загалом, серіали – це один із різновидів радіо- та телепрограм, особливістю якого є відтворення однієї історії через послідовні епізоди. До основних риси мильних опер належать зображення типового життя головного героя, яка має багато сюжетні лінії, спокійний сюжет і фінал серії, який завжди має піднімати проблему та розповідається в наступному епізоді. Таким чином режисери мильних опер хотіли зацікавити слухачів у подальшому прослуховуванні. Оскільки серіали були призначені для домогосподарок, то і якість була низькою. Внаслідок цього з'являється негативний підтекст під час вживання терміну «мильна опера». З розвитком індустрії серіалів, зростає якість та наповнення серіалів. Приріст популярності відбувається тому, що режисери надають перевагу естетичності картини. Серіали почали знімати імениті режисери, а грати в епізодах відомі актори. З'являється складний сюжет, різні жанри та підходи, сюжетні лінії, що створює динаміку та активний розвиток сюжету. Вирішальним моментом є факт, що змінюється час перегляду серіалів, якщо раніше індивіди дивились телесеріал в певний час та день, то зараз це не

обмежується. У листопаді 2015 року, словник Collins назвав «Binge watching» словом року (Коршунова, 2020).

Адже завдяки перегляду серіалу глядач може «поринути» у віртуальне життя та втекти від своїх проблем, як наслідок буде переживати всі невдачі та успіхи головного героя. Ще однією причиною до перегляду серіалів може бути пізнавальна функція, бо індивід потрапляє в нові умови, епохи чи виміри й це спосіб знайти «справжнє» спілкування, яке відсутнє у реальному світі. Отже, популярність серіалів пояснюється через структури колективного архетипу.

За теорією Бурдье про культурний капітал, то на звички перегляду серіалів впливає культурний капітал, адже він формує певні канони, яким необхідно слідувати, наприклад «Топ 100 найкращих серіалів». Найбільш поширеними культурними сферами споживання є книги, фільми та серіали. Під час спілкування з друзями чи колегами формується канонічне бачення та, як наслідок, створюється легітимізована культура, що стає доступна всім верствам населення. Чим більшою є ця частка легітимної культури, тим більше з'являється «всеїдство», що також впливає на формування залежності у індивідів. Серіали починають відігравати важливу роль у становленні кожного індивіда та все активніше заміщують реальне спілкування. Вони з новою силою впливають на світогляд і нашу реальність та відключають раціональне бачення того, що відбувається. Дослідження також показують зростання екранного часу та цифрових взаємодій під час ізоляції при пандемії Covid-19. Результати дослідження підтвердили негативний вплив на психологічне та ментальне почуття індивідів та їх неосвіченість про наслідки від перегляду, що формує нову соціальну залежність в індивідів (Коршунова, 2020).

Поява нових медіа платформ відкрила глядачам більший доступ до таких серіальних марафонів, що може бути одним із чинників до зростання таких «запоїв». Адже глядачі люблять говорити про шоу, які вони дивились через Інтернет і потім будувати розмову навколо цієї теми, тим самим індивіди, які раніше їх не дивились, будуть відчувати себе некомфортно, тривожно, що

створить залученість до телемарафону та як наслідок, створює соціально-орієнтовану взаємодію. Наразі мати серіальний запій – схвалювана поведінка в суспільстві, зокрема, середовищі молоді. Небезпека даного явища в тому, що це призводить до проблем зі здоров'ям: несприятливого самопочуття, з'являється фізична втома, депресія, проблеми із сексуальністю. Також зафіксовані погіршення фізичного та психічного здоров'я: встановлені проблеми зі сном та низький рівень задоволення життям (Коршунова, 2020).

З розвитком індустрії серіалів, зростає якість та наповнення серіалів. Приріст популярності відбувається тому, що режисери надають перевагу естетичності картини. Серіали почали знімати імениті режисери, а грати в епізодах відомі актори. З'являється складний сюжет, різні жанри та підходи, сюжетні лінії, що створює динаміку та активний розвиток сюжету. Вирішальним моментом є факт, що змінюється час перегляду серіалів, якщо раніше індивіди дивитися телесеріал в певний час та день, то зараз це не обмежується. Завдяки перегляду серіалу глядач може «поринути» у віртуальне життя та втекти від своїх проблем, як наслідок буде переживати всі невдачі та успіхи головного героя. Ще однією причиною до перегляду серіалів може бути пізнавальна функція, бо індивід потрапляє в нові умови, епохи чи виміри й це спосіб знайти «справжнє» спілкування, яке відсутнє у реальному світі. Отже, популярність серіалів пояснюється через структури колективного архетипу (Коршунова, 2020).

Під час огляду наукового інструментарію були виявлені несприятливі наслідки після надмірного залучення перегляду серіалів. Проблематика залежності, а саме її виміру досить нова та явище недосліджене, тому спираючись на дослідження залежності від комп'ютерних ігор та інтернет залежності будувався індекс залежності від серіалів. Під час створення індексу враховувались показники, які були розбиті на умовні групи (від емоційних, когнітивно-вольових, соціальних, особливостей перегляду до прямих індикаторів, що пов'язані з характеристиками «серіальних запоїв»). Індекс залежності від серіалів буде розраховуватись на основі отриманих відповідей за

індикаторами. Залежність від перегляду серіалів трактується як явище, яке існує у певному континуумі. Ступінь «поведінкової» ураженості серіальної залежності буде вимірюватися за допомогою порядкової шкали. Шкала розроблена з 6 ступенями залежності, де 1 - залежність від серіалів відсутня, а 6 - дуже високий ступінь вираженості залежності від серіалів.

Дане дослідження дозволило нам виявити безліч факторів пов'язані з переглядом серіалів. Вивчення унікальних феноменологічних характеристик і симптомів необхідно для того, щоб покращити теоретичне обґрунтування даної тематики, щоб зрозуміти ці проблеми, що виникають поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Асеева, Ю. О., & Асеева, Ю. А. (2020). *Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції)*. Режим доступу: <https://www.onmedu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7824>

Безпалько О. В. (2003). *Соціальна педагогіка в схемах і таблицях*. «Логос» – 134 с.

Гришин С. Є. (2017). Інтернет залежність молоді. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-molodezhi/viewer>

Гузьман О.А., Ляшенко Н.О. Комп'ютерна залежність підлітків. Режим доступу: <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/>

Коршунова К.В. (2020). *Перегляд серіалів як нова соціальна залежність у молоді*. Режим доступу: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18365/Korshunova_Perehliad_serialiv_yak_nova_sotsialna_zalezhnist_u_molodi.pdf?sequence=5

Кушнарьова І. (2013). *Як нас привчили до серіалів*. Логос -№ 3 (93). – С. 15

Найєм М. (2018). *Культурний феномен "Три Престолів"*. Режим доступу до ресурсу: <https://www.youtube.com/watch?v=vV1OQ04zPwg&t=3117s>

Подушка А. Г. (2017). *Феномен серіалів в масовій культурі*. Вісник КНТЕУ.

Почепцов Г. (2014). *Телесеріали як медіакомунікації*. – Режим доступу до ресурсу: http://ms.detector.media/ethics/manipulation/teleserialy_kak_mediakommunikatsii/

Прес-реліз ЮНІСЕФ (2019). «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин». Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/espada2019>

Хитров А. (2015). *Серіали – це ключова форма сучасної культури*. Режим доступу: <https://postnauka.ru/talks/43769>

Акопов А. (2000). *Серіал как национальная идея*. Режим доступа: <http://old.kinoart.ru/archive/2000/02/n2-article1>

Гришин С., Е. (2017). *Интернет-зависимость молодежи*. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-molodezhi/viewer>

Пресс-релиз «Исследование GfK: Зависимость от технологий» (2017).
Режим доступа: https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content/RU/Documents/Press_Releases/2017/GfK_Rus_Press_Release_Break-from-technology.pdf

Alexander, J. (April 21, 2020). Netflix adds 15 million subscribers as people stream more than ever, but warns about a tough road ahead. The Verge. Режим доступу: <https://www.theverge.com/2020/4/21/21229587/netflix-earnings-coronavirus-pandemic-streaming-entertainment>.

American Psychiatric Association, D. S., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). Washington, DC: American psychiatric association. Режим доступу: https://www.amberton.edu/media/Syllabi/Spring%202022/Graduate/CSL6798_E1.pdf

Annalect (2014). *The impact of binge-viewing*. Retrieved from: <http://www.slideshare.net/asmolick/annalect-primary-research-the-impact-of-binge-viewing-final-7-102014>

Billieux J., Van der Linden M., Achab S., Khazaal Y., Paraskevopoulos L., Zullino D., Thorens G. (2013). *Why do you play World of Warcraft? An in-depth*

exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. Computers in Human Behavior, 29, 103–109.
doi:10.1016/j.chb.2012.07.021

Bourdieu, P. (1986). *The Forms of Capital*.

DeVellis R. (2003). *Scale Development*. Fourth Edition. Chapter 3, 5, 8

Černja, I., Vejmelka, L., & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC psychiatry, 19 (1), 1-11.*

Ersche, K. D., Lim, T. V., Ward, L. H., Robbins, T. W., & Stochl, J. (2017). *Creature of Habit: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. Personality and Individual Differences, 116, 73-85.*

Режим

доступу:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691730274X#bb0340>

Flayelle, M., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). *Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. Journal of Behavioral Addictions, 6, 457–471.* doi:10.1556/2006.6.2017.060

Flayelle, M., Maurage, P., Karila L. and others. (2019). *Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach.* Retrieved from: <https://akjournals.com/view/journals/2006/8/3/article-p586.xml>

Gábor, O., Bőthe, B., & Tóth-Király, I. (2016). *The development of the Problematic Series Watching Scale (PSWS). Journal of Behavioral Addictions, 5, 144–150.* doi:10.1556/2006.5.2016.011 Retrieved from: <https://core.ac.uk/reader/78473930>

Griffiths, M.D. (1996). Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychology Forum, 5, 97:32-3.*

Griffiths M. (2005). *A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use,* doi: 10.1080/14659890500114359 Retrieved from: http://www.academia.edu/download/1970674/JSU_BPS_Addiction_2005.pdf

Hoeg N. (2019). *What Is an Internet Addiction?* Retrieved from: <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, (2022). Retrieved from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

Kerr J. H., Mackenzie S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 649–657. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/257591976_Multiple_Motives_for_Participating_in_Adventure_Sports

Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.

Lettieri D., J., Sayers M., Pearson H., W. (1980). *Theories on drug abuse*. Retrieved from: <https://archives.drugabuse.gov/sites/default/files/monograph30.pdf>

Matyszczik, C. (2016). *Binge-watching to blame for decline in sex says professor*. Retrieved from: <https://www.cnet.com/news/binge-watching-to-blame-for-decline-in-sex-professor-says/>

McQuail, D., J. Blumler & R. Brown (1972): *'The television audience: a revised perspective'*. *Sociology of Mass Communication*. London: Longman

MediaSapiens. (2018). «Залежність від ігор чи залежність від смартфонів? ВООЗ оновлює міжнародну класифікацію захворювань». Режим доступу: <https://ms.detector.media/it-kompanii/post/21451/2018-07-11-zalezhnist-vid-igor-chi-zalezhnist-vid-smartfoniv-vooz-onovlyue-mizhnarodnu-klasifikatsiyu-zakhvoryuvan/>

Netflix, (2013). «*Netflix Declares Binge Watching is the New Normal*». Retrieved from: <https://www.prnewswire.com/news-releases/netflix-declares-binge-watching-is-the-new-normal-235713431.html>

Netflix, (2015). «Caching Content for Holiday Streaming». Retrieved from: <https://netflixtechblog.com/caching-content-for-holiday-streaming-be3792f1d77c>

Netflix, (2020). «*How Netflix brings safer and faster streaming experiences to the living room on crowded networks using TLS 1.3*». Retrieved from: <https://netflixtechblog.com/how-netflix-brings-safer-and-faster-streaming-experience-to-the-living-room-on-crowded-networks-78b8de7f758c>

Parekh R. (2017). *What Is Addiction?* Retrieved from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>

Raza, Yousaf, Sohail, (2021). Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming. Режим доступа: <https://www.dovepress.com/investigating-binge-watching-adverse-mental-health-outcomes-during-cov-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM#cit0007>

Pittman M., Sheehan K., (2015). *Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix*. Retrieved from: <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/6138>

Pontes H. M., Szabó A., Griffiths M. D. (2015). *The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study*. Addictive Behaviors Reports, 1, 19–25. doi: 10.1016.

Rosenberg K., P., Feder L., C. (2014). *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*.

Schramm, W., Lyle, J., & Parker, E. B. (1961). *Television in the lives of our children*. Stanford, CA: Stanford University (pp. 1-10).

Servidio R, Bartolo MG, Palermi AL, Costabile A. (2020). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266691532100024X>
 оар опера. Retrieved from: <https://www.britannica.com/art/soap-opera>

Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). *Reflections on past behavior: a self-report index of habit strength*. Journal of applied social psychology, 33(6), 1313-1330. Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/227615354_Reflections_on_Past_Behavior_A_Self-Report_Index_of_Habit_Strength

YouGov Omnibus. (2017). *58% of Americans binge-watch TV show*. Retrieved from: <https://today.yougov.com/news/2017/09/13/58-americans-binge-watch-tv-shows/>

Medical News Today. (2021). *Addiction: Definition, symptoms, withdrawn and treatment*. Режим доступа: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323465>

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons. Режим доступа: https://books.google.com/books?hl=ru&lr=&id=C_omSZQyfYcC&oi=fnd&pg=PT7&ots=XgdkIMsSaY&sig=w3bOm6P2UtmHnPDZcWPZz5QD34Y

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons. Режим доступа: <https://books.google.com/books?hl=ru&lr=&id=kfFk8-GZPD0C&oi=fnd&pg=PA194&ots=gFhOJiRQe-&sig=5kwFkVOany2CN28QBzFIPn-bpPI>

Додаток А Анкета дослідження

Вітання!

Мене звати Катерина Коршунова, і я проводжу збір даних для своєї дипломної роботи. Я створила цю анкету, щоб перевірити свої припущення про те, як серіали взаємодіють з нашим повсякденним життям. Вашим відповідям гарантується конфіденційність! До індивідуальних анкет матиме доступ тільки дослідницька група, а результати опитування будуть подаватись лише в узагальненому вигляді, без використання окремих анкет.

Блок І. Загальні запитання.

1. Вкажіть Ваш вік.

Один варіант відповіді

1 – До 18 років → кінець інтерв'ю

2 – 18-20 років

3 – 20-25 років

4 – 26-31 рік

5 – Старше 31 року → кінець інтерв'ю

2. Ви дивитесь серіали?

Один варіант відповіді

1 – Так.

2 – Ні.

Якщо респондент відповів «Так» у запитанні 2:

2.1. Який серіал Ви дивилися останнім або дивитесь зараз?

Текстове поле

Блок II. Досвід перегляду серіалів.

3. Як часто Ви дивитесь серіали?

Один варіант відповіді

- 1 – Один або кілька разів на день
- 2 – Один або кілька разів на тиждень
- 3 – Один або кілька разів на місяць
- 4 – Один або кілька разів на рік
- 5 – Менше, ніж раз на рік
- 98 – Інше

4. Вкажіть середню тривалість серії серіалів, які Ви дивитеся найчастіше.

Декілька варіантів відповіді

- 1 – До 20 хвилин
- 2 – 20-30 хвилин
- 3 – 30-40 хвилин
- 4 – 40-50 хвилин
- 5 – 50-60 хвилин
- 6 – 60-90 хвилин
- 7 – Більше 90 хвилин
- 99 – Важко відповісти

5. Скільки серій Ви, як правило, дивитеся за один раз у БУДНІЙ день?

Один варіант відповіді

- 1 – 1 серію
- 2 – 1-2 серії
- 3 – 3-4 серії
- 4 – 5-10 серій
- 5 – Більше 10 серій

99 – Важко відповісти

6. Скільки серій Ви, як правило, дивитесь за один раз у ВИХІДНИЙ день?

Один варіант відповіді

1 – 1 серію

2 – 1-2 серії

3 – 3-4 серії

4 – 5-10 серій

5 – Більше 10 серій

99 – Важко відповісти

7. Який серіал Ваш улюблений? (вкажіть не більше 3-х)

Текстове поле

8. Скільки серіалів Ви переглянули повністю?

Один варіант відповіді

1 – Жодного повністю не подивився

2 – 1 серіал

3 – 1-2 серіали

4 – 3-5 серіалів

5 – 5-10 серіалів

6 – 10-15 серіалів

7 – 15-20 серіалів

8 – Більше 20 серіалів

98 – Інше _____

9. Скільки серіалів Ви повторно переглядали більше 1 разу?

Один варіант відповіді

1 – Жодного серіалу не подивився повторно

- 2 – 1 серіал
- 3 – 1-2 серіали
- 4 – 3-5 серіалів
- 5 – Більше 5 серіалів

Блок III. Емоційна складова перегляду серіалів

Прочитайте, будь ласка, наступні твердження та оцініть наскільки Ви з ними згодні за 5-бальною шкалою:

- 1 – Зовсім не погоджуюсь
- 2 – Скоріше не погоджуюсь
- 3 – Наскільки погоджуюсь, настільки не погоджуюсь
- 4 – Скоріше погоджуюсь
- 5 – Повністю погоджуюсь

Один варіант відповіді

- 10. Я дуже емоційно слідкую за розвитком подій серіалу.
- 11. Я завжди співпереживаю героям серіалу.
- 12. Коли я дивлюся серіал, у мене завжди є найулюбленіший герой, і герой, який мені зовсім не подобається.
- 13. Інколи мені дуже хочеться стати героєм серіалу, який я дивлюсь.
- 14. Коли я починаю дивитися новий серіал, я відчуваю емоційне піднесення.
- 15. Коли серіал закінчується, я почуваюся пригнічено.
- 16. Коли я дивлюся серіал, мені здається, що життя стає цікавішим.
- 17. Мені більше подобається дивитися серіали наодинці.
- 18. У мене багато друзів та знайомих, з якими ми спілкуємося про серіали.

Блок IV. Практики перегляду серіалів

19. Як швидко Ви зазвичай знаходите серіал для перегляду?

Один варіант відповіді

1 – Мені завжди складно обрати серіал для перегляду, тому мені потрібно багато часу на пошуки.

2 – Інколи можу довго обирати, який серіал подивитись, а інколи я чітко знаю, який серіал я хочу подивитись.

3 – Швидко, я майже завжди чітко знаю, який серіал хочу подивитись.

Прочитайте, будь ласка, наступні твердження та оцініть наскільки Ви з ними згодні за 5-бальною шкалою:

1 – Зовсім не погоджуюсь

2 – Скоріше не погоджуюсь

3 – Наскільки погоджуюсь, настільки не погоджуюсь

4 – Скоріше погоджуюсь

5 – Повністю погоджуюсь

Один варіант відповіді

20. Коли я дивлюсь серіал, я можу повністю втратити відчуття часу.

21. Я можу легко у будь-який момент припинити перегляд серіалу, навіть якщо мені цікаво.

22. Я завжди дивлюся серіали повністю, навіть якщо мені вже не дуже цікаво.

23. Інколи я можу включити серіал «на фоні», особливо не концентруючись на ньому.

24. Інколи я помічаю, що моя поведінка стає схожою на поведінку героїв серіалу (з'являються нові слова, риси характеру, змінюється манера спілкування/поведінки)

25. Я вважаю, що я став таким, яким є зараз, зокрема, завдяки серіалам.

26. Чи є у Вас певні ритуали, пов'язані з переглядом серіалів?

Один варіант відповіді

1 – Так

2 – Ні

Якщо респондент відповів «Так» у запитанні 26:

26.1. Вкажіть, будь ласка, Ваші ритуали, пов'язані з переглядом серіалів.

Текстове поле

27. Якій діяльності Ви схильні присвятити своє дозвілля?

Декілька варіантів відповіді. Ротація варіантів.

1 – Перегляд серіалів

2 – Читання книжок

3 – Зустрічі/спілкування з друзями та знайомими

4 – Перегляд фільмів (у кіно чи вдома)

5 – Відвідування культурних заходів (концертів, виставок, фестивалів

тощо)

6 – Гра у відеоігри на телефоні чи комп'ютері

7 – Гра у спортивні ігри/заняття спортом

8 – Перегляд контенту у соціальних мережах

9 – Заняття творчістю (малювання, гра на музичних інструментах тощо)

98 – Інше _____

27. Вкажіть, будь ласка, якими соціальними мережами Ви користуєтесь найчастіше:

Декілька варіантів відповіді

1 – Instagram

2 – TikTok

3 – Facebook

4 – Twitter

5 – Pinterest

98 – Інше _____

Блок V. «Серіальні запої»

28. Наскільки Вам легко відмовитися від перегляду серіалів на користь іншої діяльності?

Один варіант відповіді

1 – Дуже складно

2 – Досить складно

3 – Досить легко

4 – Дуже легко

99 – Важко відповісти

29. Чи було у Вас таке, що Ви дивилися серіал "запоєм", присвячуючи час лише перегляду серіалу?

Один варіант відповіді

1 – Ні, жодного разу

2 – Так, було один раз

3 – Так, було декілька разів

4 – Так, я дивлюся серіали тільки таким чином

99 – Важко відповісти

30. Чи відмовлялися Ви коли-небудь від соціальних контактів (зустрічей або спілкування з друзями/знайомими) на користь перегляду серіалів?

Один варіант відповіді

1 – Ні, жодного разу

2 – Так, було один раз

3 – Так, було декілька разів

4 – Так, постійно

31. Чи відмовлялися Ви коли-небудь від їжі, сну або задоволення інших своїх потреб на користь перегляду серіалів?

Один варіант відповіді

1 – Ні, жодного разу

2 – Так, було один раз

3 – Так, було декілька разів

4 – Так, постійно

32. Чи нехтували Ви виконанням своїх завдань та обов'язків (наприклад, пов'язаних з побутом, роботою або навчанням) на користь перегляду серіалів?

Один варіант відповіді

1 – Ні, жодного разу

2 – Так, було один раз

3 – Так, було декілька разів

4 – Так, постійно

33. Чи можете Ви назвати себе залежним від серіалу?

Один варіант відповіді

1 – Повністю не погоджуюсь

2 – Скоріше не погоджуюсь

3 – Скоріше погоджуюсь

4 – Повністю погоджуюсь

99 – Важко відповісти

Блок VI. Інформація про респондента

34. Вкажіть Вашу стать.

Один варіант відповіді

- 1 – Жіноча
- 2 – Чоловіча
- 98 – Інше _____

35. Вкажіть, будь ласка, рівень Вашої освіти.

Один варіант відповіді

- 1 – Неповна середня
- 2 – Середня
- 3 – Середня-спеціальна
- 4 – Незакінчена вища
- 5 – Вища

36. Вкажіть, будь ласка, Вашу зайнятість

Декілька варіантів відповіді.

- 1 – Навчаюся на бакалавраті
- 2 – Навчаюся на магістратурі
- 3 – Працюю повний робочий день
- 4 – Працюю неповний робочий день
- 5 – Жодне з перерахованого
- 98 – Інше _____

37. На якому курсі Ви зараз навчаєтесь?

Один варіант відповіді

- 1 – Не навчаюся
- 2 – 1 курс бакалаврату
- 3 – 2 курс бакалаврату
- 4 – 3 курс бакалаврату
- 5 – 4 курс бакалаврату

6 – 1 курс магістратури

7 – 2 курс магістратури

98 – Інше _____

38. Скільки Ви маєте друзів/подруг?

Один варіант відповіді

1 – Не маю друзів та мало знайомих

2 – Не маю друзів, але досить багато знайомих

3 – Невелика кількість (1-2 друга/подруги)

4 – Середня кількість (3-5 друзів/подруг)

5 – Достатня кількість (5-10 друзів)

6 – Велика кількість (понад 10 друзів)

39. Чи перебуваєте Ви зараз у стосунках?

Один варіант відповіді

1 – Так, маю чоловіка/дружину

2 – Так, маю дівчину/хлопця

3 – Ні, не перебуваю

98 – Інше _____

40. Вкажіть, будь ласка, з ким Ви зараз проживаєте?

Один варіант відповіді

1 – Окремо

2 – З батьками

3 – З друзями

4 – З партнером

98 – Інше _____

41. Яке твердження найкраще описує матеріальне становище Вашої сім'ї?

Один варіант відповіді

- 1 – Іноді не вистачає на продукти харчування, буває, що недоїдаємо
- 2 – Вистачає тільки на продукти харчування і покупку недорогих необхідних речей
- 3 – В цілому вистачає на життя, але для покупки товарів тривалого користування (меблі, техніка) необхідно накопичити, позичити або взяти в кредит
- 4 – Можемо дозволити собі все необхідне, окрім дорогих покупок (автомобіль, квартира), для придбання яких необхідно накопичити, позичити або взяти в кредит
- 5 – Не відчуваємо ніяких матеріальних труднощів, живемо в повному достатку

Дякую Вам за участь!