

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 231М
групи; другого (магістерського) рівня
вищої освіти;

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»

Ольга БОНДАРЕНКО

Керівник:

докторка психологічних наук,
професорка Олена БЛИНОВА

Рецензент: докторка психологічних
наук, професорка Світлана КУЗІКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічна проблема сьогодення.....	6
1.1. Вивчення проблеми залежності від соціальних мереж у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників.....	6
1.2. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. Емпіричне вивчення психологічних особливостей особистості залежної від соціальних мереж.....	22
2.1. Мета, завдання, вибірка та методи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Визначення міри залежності від соціальних мереж досліджуваної молоді.....	25
2.3. Аналіз особистісних характеристик досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж.....	32
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ.....	48
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	51
Додаток Б. Авторська анкета «Соціальні мережі».....	52
Додаток В. Результати дослідження за авторською анкетой «Соціальні мережі».....	53

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Сучасний світ характеризується швидким розвитком інформаційних технологій, що безпосередньо обумовлює зміни соціуму у цілому, так і окремо у представників людського роду. Інтернет ресурси заповнили людську цивілізацію і трансформували різні сфери суспільного життя. Такі зміни привертають увагу дослідників різних галузей знань.

Залежність від соціальних мереж є актуальною темою сьогодення, як у плані національного здоров'я, так і у плані фізичного та психологічного здоров'я кожної особистості. На сьогоднішній день залежність від соціальних мереж визначається не тільки кількістю часу, що витрачається в інтернет-ресурсах, а й кількістю витраченого часу на реальне життя.

У цілому інформаційні технології безпосередньо мають вплив на різні сфери життя: починаючи від фізичного, психічного здоров'я, закінчуючи сімейним, освітнім та професійним середовищем. Звісно, швидкий ріст інформаційних технологій диктує сучасний світ, і він має свої позитивні наслідки: можливість знайти широке коло інформації з різних сфер життя; трансформація суспільних організацій, що дає змогу вирішити різні питання онлайн; можливість навчатися дистанційно; здійснювати покупку товарів різного призначення та багато іншого. У той же час серйозних негативних змін зазнає життя людей у плані зменшення кількості «живого» спілкування, надання переваги «віртуальному світу» над реальним.

На сьогоднішній день у науковій психології з'явилися два різновиди позначення адиктивної (залежної) поведінки особистості: субстанціональна адикція (залежність від алкоголю, наркотиків, їжі) та процесуальна адикція (залежність від інтернету, релігії, сексу, грошей, роботи). Будь-яка форма залежності виявляється у неможливості контролювати власні бажання, а після спеціальної допомоги досить часто можуть з'являтися рецидиви. Отже,

залежність від соціальних мереж є досить актуальною та складною темою вивчення, що й обумовили вибір теми нашого дослідження.

Дослідженням проблеми залежності від соціальних мереж займаються наступні сучасні науковці: Н. Атаманчук, І. Бакланов, Т. Гришина, Л. Гуменюк, Н. Гущина, Ю. Данько, М. Дрепа, Т. Ісакова, О. Камінська, Д. Куліна, В. Лютий, Н. Малєєва, В. Посохова, Х. Турецька, Ю. Ярченко, А. Яценко, Я. Шугайло та інші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах тематичного плану кафедри психології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає у визначенні характеру впливу залежності від соціальних мереж на особистість молоді.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних **завдань**:

1. Визначити сутність та значення терміну «залежність від соціальних мереж»; проаналізувати основні соціально-психологічні фактори інтернет-адикції.

2. Емпірично визначити міру захопленості досліджуваних подіями віртуального (інтернет) життя та, відповідно, рівня їх залежності від соціальних мереж. Визначити особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж.

3. Визначити характер взаємозв'язку рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних.

Об'єктом дослідження є – прояви аддикції особистості

Предмет дослідження становить психологічні особливості особистості залежної від соціальних мереж.

У роботі використані наступні **методи**: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння); емпіричні: авторська анкета «Соціальні мережі»;

методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса-Р. Даймонда); методика «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцевої); методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассела, Д. Фергюсона); «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (в адаптації А. Хромова). Методи обробки даних: кореляційний аналіз за Спірменом, процедура Z-перетворення.

Наукова новизна одержаних результатів: визначено сутність та значення терміну «залежність від соціальних мереж»; проаналізовано основні соціально-психологічні фактори інтернет-адикції; емпірично визначено міру захопленості досліджуваних подіями віртуального (інтернет) життя та визначено особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж; визначено характер взаємозв'язку рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних.

Практичне значення роботи. Матеріали досліджень можуть стати у нагоді студентам при підготовці до семінарських та практичних занять з навчальних дисциплін: «Психологія девіантної поведінки», «Вікова психологія», «Загальна психологія», «Психологічне консультування».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології 04.10.2021 (протокол №3); представлено у статті «Психологічні особливості спілкування у соціальних мережах самотніх людей» у збірнику матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (22 квітня 2021 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Повний обсяг роботи 56 сторінок. Основний зміст викладено на 45 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

1.1. Вивчення проблеми залежності від соціальних мереж у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників

Перш ніж перейти до вивчення проблеми залежності від соціальних мереж, необхідно звернутися до дефініцій понять: інтернет, соціальна мережа, інтернет-адикція.

Інтернет можна визначати як форму соціального інституту, який детермінує поведінку особистості через соціальні мережі. Сутність соціальних мереж виявляються у тому, що вони уособлюють реальні соціальні взаємодії. У статті Л. Гуменюк зазначено: «за порівняння функціональності онлайн соціальних мереж з іншими засобами комунікації спостерігається явна перевага перших стосовно технічних можливостей. Зміни соціальної взаємодії, що виникли унаслідок впливу Інтернет-користування, є латентними процесами або ненавмисними дисфункціями. Поряд із позитивами функціональні особливості, які має і надає Інтернет, слугують основою формування виявів Інтернет залежної поведінки» (Гуменюк Л. Й.) [10, с. 13]. Можемо відзначити, що такий відхід з реальності слугує формуванням серйозної залежності.

Термін – соціальна мережа застосовують у двох формах визначення: через спільність людей та через веб-сервіс, що дозволяє формувати віртуальні групи за подібними інтересами. У науковій статті В. Лютого та К. Коломійця уточнено: «Веб-сервіс соціальних мереж дає можливість користувачам за допомогою персональної сторінки представити себе та основні події своєї життєдіяльності, встановити та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією та мультимедійними матеріалами. Характерними

особливостями міжособистісної взаємодії в соціальних мережах на відміну від спілкування користувачів на інших Інтернет-ресурсах (в форумах на інформаційних сайтах, в чатах, ICQ) є її персоніфікованість і контрольованість: учасники мереж виступають саме як особистості (а не як приховані за псевдонімами безликі «вільнодумці»), які до того ж можуть вільно конструювати власний образ та вільно обирати партнерів по спілкуванню, тему, час та місце взаємодії. Оскільки саме така міжособистісна взаємодія в віртуальних спільнотах є найбільш привабливою для деяких користувачів і дозволяє їм задовольнити потреби в отриманні інформації, спілкуванні та самоствердженні (що є головною мотивацією активності в соціальних мережах), то її, а не веб-сервіс, яким така взаємодія опосередковується, можна вважати об'єктом залежності» (Лютий В. П., Коломієць К. С) [29, с. 9].

Вивчення інтернет-адикцій є актуальною темою сьогодення за декількома причинами: по-перше, можна спостерігати підвищення кількості залежних від інтернету особистостей; по-друге, сама дефініція поняття «інтернет-адикція» потребує більш детального вивчення. Так, одні дослідники зауважують, що психологічної форми залежності не існує, лише фізична форма. Попри це, для того, щоб класифікувати наявність будь-якої форми адикції достатньо лише емоційної складової адиктивної поведінки.

Дослідник Ц. Короленко доводить, що адиктивна поведінка виявляється у формі втечі від реальності за допомогою зміни своєї свідомості. Автор зазначає: «проблема адикцій починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, що впроваджується в життя, приводячи до відриву від реальності» (Короленко Ц. П.) [24, с. 291-292].

Схожу думку відстоює дослідник М. Дрепа, виділяючи наступні показники інтернет-залежності: кількість часу проведеного в інтернеті;

швидкість зміни настрою у мережах та надання переваги знаходженню у віртуальному світі, ніж у реальності (Камінська О. В.) [20].

Повну систему критеріїв інтернет-залежності наводить А. Гольдберг: «толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернет, щоб досягти задоволення, помітно зростає; «синдром відмови» характеризується двома або більше з наступних симптомів: психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі; інтернет часто використовується довше або частіше, ніж було задумано; існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету; величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням інтернету; значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв'язку з використанням інтернету; використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що викликаються його використанням» (Goldberg I.) [50, с. 405]. Якщо нараховується більше трьох критеріїв, то у особистості можна діагностувати інтернет залежність.

Аналізуючи зазначені критерії інтернет-залежності та поєднуючи основні симптоми залежної поведінки за МКХ, дослідники В. Лютий та К. Коломієць визначають три критерії: «1) наділення соціальних мереж особливою цінністю та переживання у зв'язку із активністю в соціальних мережах особливих емоційних станів (яскравих і незвичних почуттів, піднесення при передчутті можливості заходу у мережу, втрати почуття реальності у мережі, дискомфорту при неможливості відвідування мережі, самотності та нудьги при виході із мережі); 2) втрату здатності контролювати початок, тривалість й інтенсивність даної активності (незаплановані відвідування мережі, приділення спілкуванню у мережі надмірного з точки зору самої людини часу, неспроможність зупинитися та обмежити час, проведений у мережі); 3) наявність у даної поведінки прямих негативних

наслідків (запізнь, незадоволення інших потреб, невиконання важливих справ, конфліктів із оточуючими тощо). Про формування у особи залежності від соціальних мереж може свідчити періодичне виникнення у неї протягом року ситуацій, пов'язаних із кожною названою ознакою. При цьому стан (стадія) сформованості адикції визначається ступенем її занурення до віртуального спілкування (поєднання з реальним спілкуванням, іншими інтересами та видами діяльності поза Інтернетом) та рівнем її соціальної дезадаптації (руйнування родинних та дружніх стосунків, загострення проблем, пов'язаних із роботою або навчанням, погіршення соматичного та психічного здоров'я тощо)» (Лютій В. П., Коломієць К. С) [29, с. 11].

Дослідники у галузі психології активно вивчали та вивчають природу формування інтернет залежної поведінки. Так, Е. Дюркгейм (автор теорії соціальної дезорганізації) зазначав, що у сучасному світі спостерігається недостатність соціальної інтеракції, що безпосередньо обумовлюють процеси соціальної дезорганізації. Така соціальна дезорганізація провокує формування девіантних форм поведінки, у тому числі залежності від соціальних мереж.

Автор теорії контролю Т. Хірші вбачає причиною формування інтернет залежності недостатність самоконтролю як індивідуальної важливої соціальної особливості. Автор зазначає, що саме у батьківській родині дитина навчається адекватно контролювати свою поведінку. У свою чергу низький соціальний контроль з боку батьків виступає чинником формування девіантної поведінки. Така залежність виявляється у том, що у основі інтернет залежності лежить недостатня міра контролю власної поведінки. Дитина, а потім доросла особистість звикає задовольняти свої потреби миттєво будь-яким способом.

У науковій роботі Л. Гуменюк наводиться класифікація основних типів залежних від соціальних мереж особистостей: «інтернет-комунікатори – значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту і ін., тобто замінюють реальне

спілкування на віртуальне; інтернет-еротомани – відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою Мережі і які займаються віртуальним сексом; інтернет-агресивісти – значну частину часу проводять відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля і жорстокості; інтернет-когнітивісти, які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.); інтернет-гемблери – захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями і ін.; інтернет-покупці – реалізують непереборну схильність до витрати грошей за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online)» (Гуменюк Л. Й.) [10, с. 14-15].

Сучасна науковець Х. Турецька запропонувала модель залежності від соціальних мереж, що виявляється на таких рівнях: «рівень базових передумов включає особливості соціальної ситуації та віртуального середовища, що сприяють виникненню залежності. Рівень необхідних умов охоплює такі психологічні особливості інтернет-адиктів, як інтровертованість, шизоїдна акцентуація, соціальна фрустрованість, несміливість у соціальних контактах, агресивність, високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізм, готовність задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, нонконформізм. Рівень достатньої умови характеризується дисфункціональними установками щодо інтернету» (Турецька Х. І.) [41, с. 22].

Важливою передумовою формування інтернет-залежності є аспект анонімності. Так, дослідниця В. Посохова відмічає: «особистості надається можливість самостійно обирати кількість співрозмовників, що сприяє так званому приватному спілкуванню, де люди взаємодіють один на один, або обирається спілкування в чаті, що дає змогу людині здійснювати контакти з необмеженою кількістю користувачів. Крім того, у процесі інтернет-спілкування суб'єкт має можливість визначати для себе стиль поведінки,

обирати нове ім'я, змінювати професію і вік тощо. При цьому найчастіше користувачі віддають перевагу вражаючому, драматичному, домінантному та відкритому стилям поведінки в мережі» (Посохова В. В.) [35, с. 142]. Авторка наголошує, що життєдіяльність людей, що мають високу міру залежності від соціальних мереж має серйозні труднощі.

Аналіз зазначених досліджень дозволяє відзначити, що важливим фактором формування залежності від соціальних мереж є труднощі спілкування у реальності. У науковій статті О. Камінської наведені особливості інтернет-спілкування: «анонімність, яка може призвести до безкарності, розкутості, і безвідповідальності поведінки учасників спілкування; відсутність невербальної інформації, установка на бажані риси партнера; добровільність контактів; стійке прагнення до емоційного наповнення тексту, що виражається у створенні спеціальних знаків для позначення емоцій; прагнення до нетипової, ненормативної поведінки, коли користувач презентує себе по-іншому, ніж у реальному житті, програє не реалізовані в діяльності поза мережею ролі, сценарії, і, не знаючи співрозмовника, створює його образ, відмінний від реального; більша, ніж у реальному світі, залежність від співрозмовника у спілкуванні, наслідком чого є порушення безпосереднього живого спілкування; відсутність єдності простору і часу, тобто інтернет дає можливість бути одночасно у різних місцях, а також спілкуватися з людьми з інших годинних поясів; характер спілкування майже завжди письмовий» (Камінська О. В.) [21, с. 245].

Важливим питанням постає – що саме приваблює людей у віртуальному спілкуванні. Віртуальне спілкування, на відміну від реальної інтеракції характеризується: певною мірою безпеки та анонімності; наявністю засобів мультимедії, що дозволяють передати свої думки та почуття; здатність коли завгодно перервати взаємодію; можливість корегувати свої повідомлення, перечитуючи їх і змінюючи; інкогніто партнера по взаємодії детермінує поле для фантазування та багато інших.

Також варто зазначати, що віртуальний світ значно відрізняється від реального можливістю «повернути» або «закарбувати» події. Так, у віртуальному світі є можливість зворотності подій; можливість приміряти на себе якості, здібності, що не характерні для реального життя. І важливим пунктом виступає – можливість ліквідувати власну фізичну особливість (вади розвитку) (Камінська О. В.) [20].

Усе це у сумі так сильно приваблює особливо молодь, котра тільки формується у плані стосунків та внутрішнього наповнення. Такий оманливий віртуальний світ затуманює реальність, поглинає молодь і вносить свої корективи у її внутрішній світ.

Дослідниця Н. Чудова вивчає особистісні характеристики осіб, що мають залежність від інтернету. Авторка виокремлює наступні психологічні особливості інтернет-культури: «інтернет ділить світ на «своє» і «чуже», причому існують об'єктивні передумови для сприйняття світу інтернету, що характеризується відкритістю, незалежністю суб'єкта і простором для особистісного зростання, що нав'язує свої правила, зтягує; простір інтернету дає можливість для реалізації міфологічної складової образу «Я», ідентифікації з культурним героєм інтернету – хакером, здійснення дії «переміщення», «подолання кордонів»; інтернет стимулює формування «чудової» картини світу, виконуючи по відношенню до всієї сучасної культури функцію периферії, де відбувається накопичення інформації про світ випадковий, новий, ненормативний, що не вписується в жорсткі рамки усталених уявлень; семіотичний простір інтернету, що містить мови двох типів – символічного і іконічного – та є середовищем породження нових текстів і нових смислів» (Чудова Н. В.) [45, с. 2].

Соціальні мережі характеризуються високою мірою анонімності, безбар'єрністю інтеракцій та можливістю створювати та презентувати ідеальний образ Я. Саме ці особливості найбільшою мірою приваблюють людей.

Анонімність в інтернет середовищі дозволяє людям вільно спілкуватися, не провокує страху відторгнення та неприйняття іншими. О. Камінська зазначає: «анонімність створює умови для вільного спілкування, коли особистість встановлює контакти не боячись бути відторгнутою, неприйнятою. Анонімність дозволяє людині почуватися розкуто при встановленні взаємодії, демонструвати або справжні почуття та думки, не боячись осуду, або ж приписувати собі ті риси, що позитивно сприймаються соціумом, однак відсутні в людини. Доступність характеризується широкими можливостями, які надає інтернет. Він може служити засобом отримання інформації, встановлення контактів, спілкування по скайпу, ігрової діяльності, спілкування у форумах тощо. Людина за допомогою інтернету може задовольнити потреби, що є фрустрованими в реальному житті, знайти однодумців, обговорити власні проблеми, знайти будь-яку інформацію» (Камінська О. В.) [21, с. 247]. Попри це, люди можуть виражати досить агресивно свою точку зору, і не нести відповідальності за свої слова.

Безбар'єрність у спілкуванні дозволяє позбутися таких особливостей, як підвищена міра тривожності та низький рівень самооцінки. У спілкуванні люди почувуються вільно і можуть активно взаємодіяти. Попри це, у просторах інтернету відбуваються спілкування, що порушує просторові закони, оскільки у реальному житті такої кількості контактів не може відбутися.

У соціальних мережах достатня кількість користувачів створюють ідеальний я образ та презентують себе з іншими характеристиками. Наприклад, у реальному житті людина має досить низький рівень самооцінки, не має друзів, а у соціальних мережах має величезну кількість підписників та достатню кількість взаємодії. У даній ситуації особистість буде проводити більшість часу в інтернеті, оскільки дана ілюзія є більш привабливою. Дослідниця О. Камінська додає: «така особистість в певній мірі відділяється від власного «Я», приміряючи образ людини, наділеної

тими рисами, яких їй не вистачає. Презентуючи цей образ людина отримує задоволення та багато позитивних емоцій, що стає основою формування адикції, оскільки відчувається значна різниця між світом реальним, де людина почувається невпевнено, та інтернет-середовищем, де вона відчуває свою значущість та привабливість» (Камінська О. В.) [21, с. 248].

Отже, залежність від соціальних мереж є однією з різновидів адиктивної поведінки, що виявляється у втечі від реальності шляхом зміни свідомості. Така зміна свідомості відбувається за рахунок поринання у віртуальний світ. *Залежність від соціальних мереж* визначаємо як деструктивний вид поведінки, що виявляється у постійному бажанні перебувати у соціальних мережах та неможливості задовольнити власні потреби у реальному житті.

1.2. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції

Аналіз літератури з теми дослідження дозволяє стверджувати, що залежність від соціальних мереж розвивається поступово. Інтерес до різних типів соціальних мереж поступово переростає у безкінечне бажання листуватися, переглядати повідомлення, грати в ігри, зав'язувати різні знайомства, що з часом переростає у патологічну залежність. Можна виокремити декілька груп осіб стосовно застосування інтернету:

- 1) особистості, що не виявляють високого інтересу до соціальних мереж, але якщо і відвідують інтернет, то на рівні здорового інтересу;
- 2) особистості, які взагалі не користуються послугами інтернету;
- 3) особистості, що мають залежність від соціальних мереж (Бірюков А. Б.) [5].

В основі залежності від соціальних мереж лежить низький рівень самооцінки та певне заперечення власної особистості. Так, більшість користувачів соціальних мереж обирають найгарнішу фотографія зі свого архіву або навіть ховаються за картинкою (аватаркою). Користувачі можуть

активно висловлювати свою точку зору, адже особистісні кордони розмиті. Також, у деяких користувачів, так званих блогерів, підвищується рівень самооцінки за рахунок великої кількості схвалень (лайків). Попри це, такий рівень самооцінки є не реальним, а все ж таки віртуальним. Тому світ інтернет можливостей так швидко і безповоротно захоплює значну кількість людей, особливо молоде покоління.

У науковій статті Г. Єфимової та Є. Зюбана наводиться наступна класифікація користувачів соціальних мереж: «активні» (ті, які створюють публічний контент), «пасивні» (читачі чужого контенту) і можна виділити ще одну групу «транслятори», які не створюють ніякої інформації (тексти, аудіо або відео), але активно поширюють знайдене в мережі іншим користувачам – адресними повідомленнями або перепити на свою сторінку» (Єфимова Г. З., Зюбан Є. В.) [16, с. 3].

На сьогоднішній день соціальні мережі мають величезний вплив на повсякденне життя людини: на професійну самореалізацію, кар'єрний ріст, спілкування, відпочинок, сімейну атмосферу і т. д. Дослідження, що були проведені у 2014 році глобальним ресурсом з працевлаштування «Career Builder» показали: «51% потенційних роботодавців у всьому світі відкидають кандидатів після вивчення їх акаунтів в соціальних мережах. У 2013 році цей показник становив 43%, а в 2012 – 34%. П'ятьма головними причинами відмови кандидатам в зв'язку з їх вивченням через соціальні мережі були: провокаційні фотографії або інформація про себе; відомості про те, що вони вживають алкоголь або наркотики; поширення даних, що ганьблять їх колишніх наймачів або колег; погані навички спілкування; зауваження дискримінаційного характеру, які стосуються расової, статевої та релігійної власності громадян» (Єфимова Г. З., Зюбан Є. В.) [16, с. 5].

У науковій статті Ю. Ярченка та А. Дрюк наведено дані щодо негативного впливу соціальних мереж на психіку особистості: «у когнітивній сфері – посилення механізму раціоналізації, інтелектуального виправдання адикції («усі сидять в Інтернеті»), при цьому відбувається формування

«магічного мислення» (у вигляді фантазій про власну могутність або всемогутність Інтернету) й «мислення за бажанням». Внаслідок чого знижується критичність до негативних наслідків свого адитивного стану; у мотиваційній сфері – з'являється надмірне емоційне ставлення до об'єкта адикції, починають домінувати роздуми про об'єкт адикції; у поведінковій сфері – посилюється захисно-агресивна поведінка, зростають ознаки соціальної дезадаптації» (Ярченка Ю., Дрюк А.) [49, с. 77-78].

Значна кількість дослідників зазначають, що користувачі соціальних мереж, як правило, відчувають труднощі у спілкуванні у реальному світі, а також не мають можливості максимально реалізувати свій потенціал. Попри це, як зазначають Ю. Ярченка та А. Дрюк: «можна припустити, що людина, яка володіє низькими комунікативними здібностями, не зможе домогтися популярності навіть у інтернет-середовищі. Відомо, що більшість різновидів психологічного захисту людини в спілкуванні через інтернет знімаються, але такі якості як уміння адекватно виходити з конфліктної ситуації, надавати опоненту зворотний зв'язок, представляти свої думки так, щоб вони могли зацікавити тих, з ким спілкується індивід, – все це необхідно в спілкуванні з мережі. З цього можна зробити висновок, що молодь, яка має високі комунікативні здібності, має великі шанси досягти популярності в інтернет-ресурсах, таких як соціальні мережі, інтернет-щоденники (блоги), форуми» (Ярченка Ю., Дрюк А.) [49, с. 78].

Дослідниця М. Дрепа зазначає, що особистості, у котрих домінує залежність від соціальних мереж мають наступні особистісні характеристики: «в емоційно-вольовій сфері – високі показники тривожності, депресії, агресивності й ворожості та низькі – сили волі, стресостійкості, самооцінки і впевненості в собі; у комунікативній сфері – підвищений рівень самотності й конфліктності; у мотиваційній сфері – прагнення уникнути невдач» (Дрепа М.) [14, с. 150].

У дослідженні Х. Турецької встановлено, що: «особи, схильні до такої залежності, відзначаються низьким рівнем чіткості «Я-концепції», менш

чіткою, інтегрованою та стабільною системою особистісних уявлень. Вони часто не розуміють себе і те, що з ними відбувається, а внаслідок віртуальної активності відволікаються від проблем реального життя, відчують труднощі у спілкуванні та настороженість у взаєминах з оточуючими. Їм майже не притаманні такі якості, як самоповага, аутосимпатія та самоінтерес. Дезадаптованість, невпевненість у собі, самотність та замкнутість, переживання конфлікту із самим собою в реальному житті примушують молоду людину шукати альтернативні сфери самореалізації, однією з яких може бути й інтернет-середовище, де вона почувається впевнено та комфортно, задовольняє потребу у самоповазі та підвищує власну самооцінку. Надмірна захопленість інтернетом призводить до поглиблення та загострення неадаптивних характеристик особистості, руйнування соціальних зв'язків, які існували в людини, погіршення самопочуття внаслідок фізичного та психічного виснаження, що виникає через небажання навіть на короткий час відірватися від комп'ютера» (Турецька Х.) [40, с. 5].

У дослідженні В. Посохової також визначено, що залежні від інтернету особистості мають труднощі у плані формування власного майбутнього. Така тенденція виявляється у тому, що втрачається контроль і розмиваються кордони щодо реальності та віртуальності. У таких ситуаціях люди нехтують особистим життям та захоплюються вигаданим світом (Посохова В.) [36].

Можна виокремити дві основні групи чинників, що обумовлюють виникнення адикції: зовнішні (інформаційна складова діяльності ЗВО, професійної сфери, що вимагають застосування засобів інтернет джерел у навчальному та професійному процесі); внутрішні (схильність до адиктивної поведінки у цілому; відсутність сталих цінностей щодо важливості інтернету та його ролі у житті; особистісні фактори) (Камінська О.) [20].

Цікаві результати були отримані у дослідженні О. Попової щодо вивчення міри залежності у студентському віці: «чим вищий у студентів ступінь інтернет-залежності, тим вищими є емоційна нестабільність, моральна ненормативність, тривожність, імпульсивність, підозрілість,

соціальна тривога і непристосованість, недовіра до оточуючих, втрата надії, порушення в комунікативній сфері, соціальна неповноцінність, а також суїцидальний ризик. Крім того, молоді люди із інтернет-залежністю мають значні проблеми в комунікативній сфері: вони «закриті» і відсторонені від інших, конфліктні, живуть лише власними переживаннями, схильні до суперечок, агресії та девіантної поведінки, у них завищена самооцінка і повна відсутність критичності. Крім того, вони страждають від відсутності підтримки оточуючих і нестачі людського спілкування, що, у свою чергу, викликає у них почуття безпорадності та безвиході. Такій людині зазвичай важко адаптуватися в соціальній групі, членом якої вона є, самореалізуватися, проявити індивідуальність (Камінська О.) [цит. за 20, с. 181].

Дослідниця Д. Куліна виокремлює три групи факторів, що обумовлюють формування інтернет-залежності (Куліна Д. Г.):

Біологічні фактори – особливості нервової системи особистості та особливості протікання внутрішньоутробного розвитку. Вроджені властивості, що виявляються у переважанні гальмівних механізмів нервової системи, її слабкість обумовлюють формування залежної поведінки.

Дослідниця зазначає, що: «у дослідженнях нейропсихологічних особливостей у осіб з інтернет-залежною поведінкою відзначається слабкість і першого, і третього блоку мозку (за О. Лурія). Ряд авторів виявили інертність психічних процесів, імпульсивність, персеверації, ехопраксія, труднощі засвоєння рухових програм і порушення динаміки протікання розумової діяльності. Зазначене свідчить про дифузне порушення регуляторних функцій, тобто про функціональну несформованість префронтальних відділів мозку. Все це призводить до відставання розвитку функцій програмування і контролю. Очевидно, інтернет в даному випадку використовується як найбільш структурований і певний простір з впорядкованим алгоритмом і мінімальними протиріччями» (Куліна Д. Г.) [25, с. 37].

Соціальні фактори – несприятливий вплив макро- і мікросоціальних чинників: зовнішній вплив соціальних чинників виявляється у прискоренні темпів засвоєння інтернет-мереж та зниженні віку користувачів інтернету. На сьогоднішній день інтернет мережі включені у професійну діяльність людей, що значно детермінує формування залежності.

Провідне значення у формуванні залежності має сімейна система. Так Д. Куліна відмічає: «одні й ті ж особливості сімейного виховання можуть стати факторами ризику як інтернет-залежності, так і наркотичної залежності від психоактивних речовин. Сімейні конфлікти, високий контроль з боку дорослого, відсутність згуртованості між членами сім'ї сприяють емоційної відгородженості дитини, усвідомленого і несвідомого її прагненню до порушення існуючих правил і норм. У подібному випадку інтернет створює простір, де користувач отримує все необхідне, в тому числі схвалення і підтримку з боку інших людей. Захоплення мережею стає ще одним каменем спотикання між дитиною і батьками. Конфлікти лише нарастають і немає дозволу. Таким чином, інтернет – засіб відходу від деструктивних взаємин у сім'ї і в той же час фактор формування останнього» (Куліна Д. Г.) [25, с. 40].

Індивідуально-психологічні чинники – основними індивідуально-психологічними особливостями людей, що мають залежність від соціальних мереж є: проблеми у комунікативній сфері, труднощі формування самоідентичності; емоційна нестійкість; підвищена міра інфантильності та погано розвинені засоби конструювання власного майбутнього (Куліна Д. Г.) [25].

Проаналізовані результати дозволяють стверджувати, що залежні від соціальних мереж особистості, у більшості випадків, виявляють підвищену міру переживання депресії, агресивності, самотності та тривожності; демонструють низький рівень самооцінки та стресостійкості; виявляють негативне самоставлення, труднощі у комунікативній сфері, сімейних відносинах та труднощі у конструюванні власного майбутнього.

Висновки до першого розділу

Прискорений розвиток засобів інформаційних технологій змінює життя людини і суспільства в цілому. Всесвітня інтернет-мережа будує широке поле діяльності для користувача і в той же час являє собою загрозу для повсякденного життя, стає об'єктом залежності. Хвороблива пристрасть до інтернету ускладнює соціальну взаємодію з оточуючими, безпосереднє міжособистісне спілкування втрачає значимість для користувача, який втрачає інтерес до іншої діяльності і відчуває сильне емоційне напруження в ситуації відсутності інтернету.

Важливим питанням постає – що саме приваблює людей у віртуальному спілкуванні. Віртуальне спілкування, на відміну від реальної інтеракції характеризується: певною мірою безпеки та анонімності; наявністю засобів мультимедії, що дозволяють передати свої думки та почуття; здатність коли завгодно перервати взаємодію; можливість корегувати свої повідомлення, перечитуючи їх і змінюючи; інкогніто партнера по взаємодії детермінує поле для фантазування та багато іншого.

Також варто зазначати, що віртуальний світ значно відрізняється від реального можливістю «повернути» або «закарбувати» події. Так, у віртуальному світі є можливість зворотності подій; можливість приміряти на себе якості, здібності, що не характерні для реального життя. І важливим пунктом виступає – можливість ліквідувати або змінити власну фізичну особливість (вади розвитку).

Усе це у сумі так сильно приваблює, особливо молодь, котра тільки формується у плані стосунків та внутрішнього наповнення. Такий оманливий віртуальний світ затуманює реальність, поглинає молодь і вносить свої корективи у їх внутрішній світ.

Проаналізовані результати дозволяють стверджувати, що залежні від соціальних мереж особистості, у більшості випадків, виявляють підвищену міру переживання депресії, агресивності, самотності та тривожності; демонструють низький рівень самооцінки та стресостійкості; виявляють

негативне самоствалення, труднощі у комунікативній сфері, сімейних відносинах та труднощі у конструюванні власного майбутнього.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНОЇ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Мета, завдання, вибірка та методи емпіричного дослідження

Другий розділ кваліфікаційної роботи спрямований на емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості залежної від соціальних мереж. Поставлено перед собою виконання наступних завдань:

1. Підібрати комплекс діагностичного інструментарію для досягнення поставленої мети дослідження.
2. Емпірично визначити міру захопленості досліджуваних подіями віртуального життя та, відповідно, рівня їх залежності від соціальних мереж. Проаналізувати особливості прояву даної залежності.
3. Визначити особливості соціальної адаптації, рівня самооцінки та особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж.
4. Визначити характер взаємозв'язку рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 55 осіб юнацького віку, віком від 18 до 22 років. Дослідження проводилося в онлайн форматі. Характеристика вибірки: усі досліджувані є студентами ЗВО, з них 35 дівчат та 20 юнаків.

З метою розв'язання поставлених завдань застосовано наступні методи:

1. Авторська анкета «Соціальні мережі» з метою визначення міри залежності від соціальних мереж та особливостей впливу соціальних мереж на життя сучасної молоді.

2. Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса - Р. Даймонда) з метою визначення особливостей особистості і міри соціально-психологічної адаптації.
3. Методика «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцевої) з метою діагностики рівня самооцінки досліджуваних.
4. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассела, Д. Фергюсона) з метою визначення наявності або відсутності переживання самотності.
5. «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (в адаптації А. Хромова) з метою аналізу особистісних характеристик досліджуваних.
6. З метою визначення характеру взаємозв'язок рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних застосовано кореляційний аналіз за Спірменом.

Зупинимося більш детально на авторській *анкеті «Соціальні-мережі»*. Метою анкети є визначення міри залежності від соціальних мереж та особливостей впливу соціальних мереж на життя сучасної молоді.

Анкета містить 20 питань переважно закритого та напівзакритого типу. У дослідженні нас цікавить три теми, що й відображено в основі анкетування, тому вона складається з 3 блоків питань: 1 блок – міра залежності від соціальних мереж (1, 3, 4, 9, 13, 14, 20 питання); 2 блок – основні цілі відвідування соціальних мереж (2, 7, 8, 10, 15, 18, 19 питання); 3 блок – чинники залежності від соціальних мереж (5, 6, 11, 12, 16, 17 питання).

За допомогою *першого блоку анкети* вдалося визначити міру залежності від соціальних мереж: скільки часу проводять досліджувані у соціальних мережах; якими мережами користуються; які теми становлять найвищий інтерес; як оцінюють досліджувані міру своєї залежності від соціальних мереж; які емоції та почуття досліджувані відчувають без доступу до інтернету.

За допомогою другого блоку анкети визначено основні цілі відвідування соціальних мереж: з якою метою найчастіше досліджувані відвідують соціальні мережі; чого саме їм не вистачає у реальному спілкуванні; визначено приховану мету відвідування соціальних мереж (щодо вигаданого образу, рівня самооцінки та переживання самотності).

Останній блок анкети спрямований на визначення чинників залежності від соціальних мереж: чи можна задовольнити потребу у любові та повазі; які саме питання легше вирішувати саме у соціальних мережах; що саме приховано за постійним бажанням відвідувати соціальні мережі (тема спілкування, взаємодія з родиною чи друзями); чи може товарицькість та взаємовідносини з близькими детермінувати бажання знаходитися у соціальних мережах.

Обробка анкетних даних: отримані результати у ході анкетування оброблялися як показники, що представлені у номінативних або порядкових шкалах. У зв'язку з цим, кожному варіанту відповіді у запропонованих питаннях присвоювалася певна кількість балів у залежності від шкали, до якого воно належить.

Наведемо приклад номінативної шкали. Питання № 7: «Як ви вважаєте, що саме стоїть за постійним бажанням переглядати соціальні мережі?». Першому варіанту відповіді «уникнення самотності» була віднесена у відповідності літера «А», другому варіанту відповіді «зняття напруження» – літера «Б», варіанту «позбутися страху» – літера «В», варіанту «отримати інформацію» – літера «Г», «власному варіанту відповіді» – літера «Д». Якщо досліджуваний дописував власний варіант відповіді, то ми відносили його до одного із запропонованих нами. Тому варіанту відповіді, що обирав досліджуваний присвоювався 1 бал, останнім варіантам відповіді присвоювалося 0 балів.

Наведемо приклад порядкової шкали. Питання № 5: «Як ви вважаєте, чи можна задовольнити потребу у любові та повазі у соціальних мережах?». На дане питання ми запропонували 4 варіанти відповіді, що відрізнялися

один від одного розміром можливого розходження у поглядах по відношенню до питання. Відповіді досліджуваних на такі питання ми опрацьовували за допомогою шкали порядку. Кожному варіанту відповіді була присвоєна певна кількість балів: а) так (3 бали); б) скоріше так, ніж ні (2 бали); в) ні (0 балів); г) скоріше ні, ніж так (1 бал).

2.2. Визначення міри залежності від соціальних мереж досліджуваної молоді

З метою визначення міри залежності від соціальних мереж та особливостей впливу соціальних мереж на життя сучасної молоді застосовано авторську анкету «Соціальні мережі». Повна таблиця відповідей представлена у додатку В.

За допомогою *першого блоку анкети* вдалося визначити міру захопленості досліджуваних подіями віртуального життя та, відповідно, рівня їх залежності від соціальних мереж. Результати дослідження за першим питанням анкети зображені на рис. 2.1.

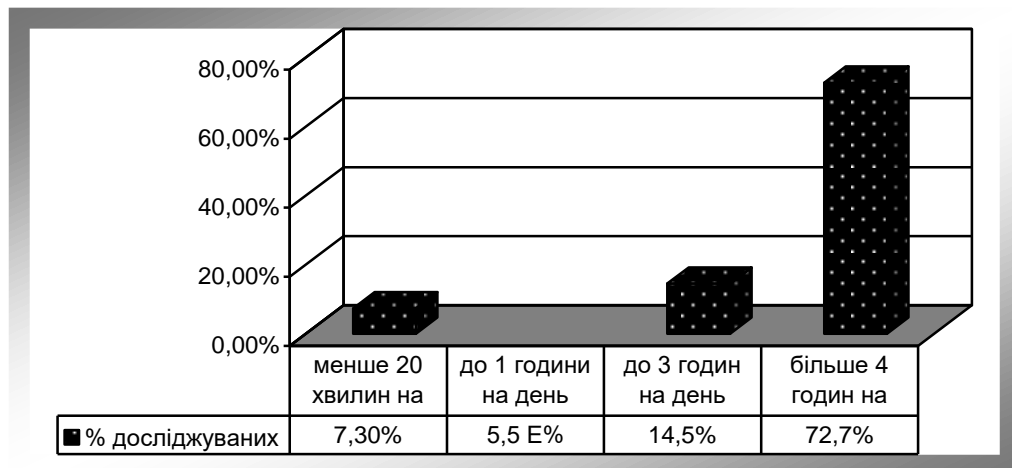


Рис. 2.2. – Результати дослідження за першим питанням авторської анкети «Соціальні мережі»

Встановлено, що більшість досліджуваних юнаків (72,7 %) проводять більше 4 годин у соціальних мережах (1 питання), лише 7,3 % менше 20

хвилин на день. Це свідчить про те, що значна кількість часу присвячується інтернет життю, що може вказувати на залежність від соціальних мереж.

Молодь переглядає саме такі соціальні мережі: Instagram – 90,9%, «Тікток» –90,9%, «Facebook» – 81, 9 % та «Twitter» –54,5% (3 питання). У даних соціальних мережах досліджувані мають найвищий інтерес до таких тем: мода і стиль –78,2%; політичні відносини –72,7%; відносини між чоловіком та дружиною –38,2 %; світові новини –36,3% та відносини батьків та дітей – 27,3 % (4 питання).

За допомогою дев'ятого питання досліджувані оцінювали міру своєї залежності від соціальних мереж. Встановлено, що більшість з респондентів – 36,4 % вважають себе точно залежними; ще 23,6 % вважають скоріше незалежними; 21,8 % вважають скоріше залежними, ніж незалежними та 18,2 % вважають точно незалежними.

81,8 % досліджуваних відчувають негативні емоції, якщо у них немає доступу до інтернету, а 18,2 % не відчувають таких емоцій (13 питання). Отже, більшість досліджуваних мають емоційну залежність від перегляду інтернет сайтів.

Які саме емоції та почуття досліджувані переживають, якщо не користуються соціальними мережами більше 4 годин зображено на рис. 2.2.

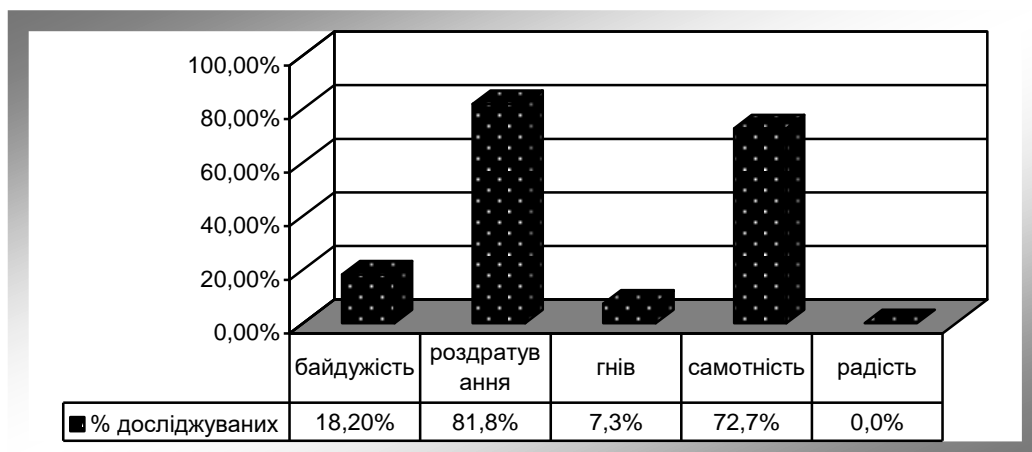


Рис. 2.2. – Результати дослідження за чотирнадцятим питанням авторської анкети «Соціальні мережі»

Встановлено, що 81,8 % досліджуваних відчувають роздратування, якщо не мають доступу до соціальних мереж, ще 72,7 % відчувають самотність. Це може вказувати на те, що досліджувані не можуть зайняти свій вільний час і переживати інколи самотність з метою виокремлення часу для себе. Ще 18,2 % відчувають байдужість, а отже не мають сильної залежності від інтернету. 7,3 % відчувають гнів, таких досліджуваних можна назвати абсолютно залежними досліджуваними, оскільки їх охоплюють занадто негативні переживання. Адже гнів за своєю природою має руйнуючу дію.

За останнім питанням анкети визначено, що 54,6 % досліджуваних хотіли би більше часу спілкуватися у реальному житті, ніж у віртуальному. Другу половину досліджуваних (45,4 %) влаштовує проводити більшість часу у віртуальному світі (соціальних мережах).

Отримані результати за першим блоком анкети можуть засвідчувати про значний відсоток залежних від соціальних мереж досліджуваних: більшість респондентів проводять велику кількість часу в інтернеті; оцінюють себе як залежних від соціальних мереж особистостей; відчувають негативні емоції без відвідування інтернету, а саме – роздратування та самотність.

Узагальнюючи отримані результати можемо використати 2 групи досліджуваних: 1) користувачі, які не мають ознак залежності (27,3 %); 2) особи, що мають залежність від соціальних мереж (72,7%). Групи розподілялися відповідно до відповідей на перший блок анкети.

За допомогою другого блоку анкети визначено основні цілі відвідування соціальних мереж. Більшість досліджуваних відвідують соціальні мережі з метою (3 питання): прослідкувати за подіям життя друзів – 78,2 %; прослідкувати за подіями життя багерів – 54,5 %; переглянути фільм, серіал – 36,4 %; переглянути цікаву передачу, інтерв'ю – 36,4 %; пограти в ігри – 36,4 % та оформити покупки – 27,3 %. Отже, більшість користувачів

відвідують соціальні мережі з метою переогляду за подіями життя інших людей.

81,8 % досліджуваних подобається спілкуватися у соціальних мережах, 18,2 % у залежності від ситуації (7 питання). За допомогою восьмого питання встановлено, що більшість досліджуваних (54,5 %) не знають чого саме їм не вистачає у реальному спілкуванні. 27,3 % вважають, що у реальному спілкуванні їм не вистачає незалежності у поглядах та чесності співрозмовника (18,2 %). Отже, більшість респондентів вважають, що спілкування у соціальних мережах є більш чесним та незалежним від думок соціуму.

Який саме вплив мають соціальні мережі на психіку особистості визначено за допомогою десятого питання: 72,7 % вважають, що у залежності від сприйнятої інформації; 14,5 % вважають, що тільки позитивний; 12,8 % – негативний. Попри це, більшість досліджуваних (67,3 %) вважають, що користувачі соціальних мереж у більшості випадків є мають вигаданий образ; 32,7 % вважають, що вони є відвертими (15 питання).

36,4 % досліджуваних вважають, що у соціальних мережах можна підвищити рівень самооцінки; 23,6 % вважають, що скоріше не можна; 21,8 % вважають, що скоріше можна (18 питання).

Розподіл результатів за дев'ятнадцятим питанням анкети зображений на рис. 2.3. Отримані результати вказують на те, що у ситуаціях переживання самотності більшість досліджуваних (42,4 %) проведуть час у соціальних мережах; 36,4 % зателефонують друзям чи родичам; ще 18,2 % відвідають близьких людей. Отже, у моменти переживання самотності студенти не можуть використати вільний час на себе, на розвиток власної особистості, а одразу намагаються заповнити вільний час. Варто відмітити, що переживання самотності у більшості детермінує бажання провести час у соціальних мережах, що може вказувати на залежність.

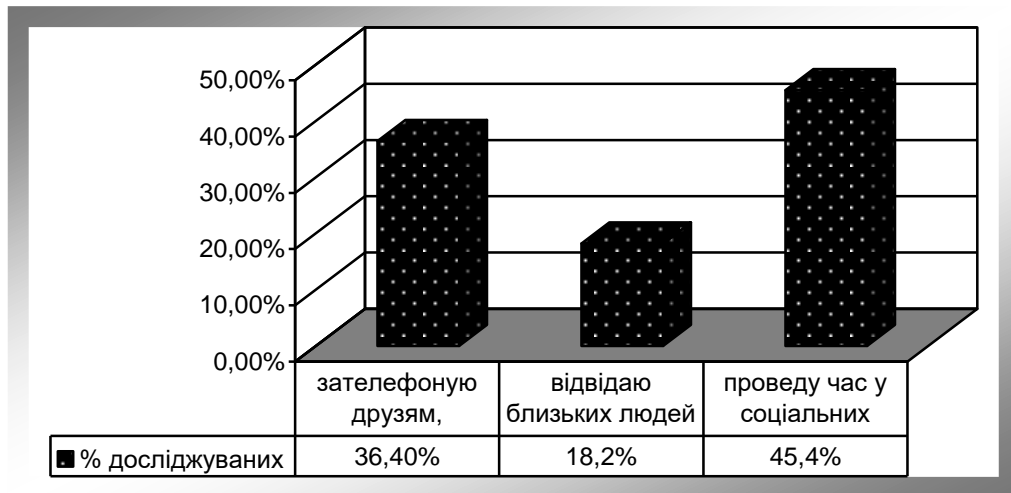


Рис. 2.3. – Результати дослідження за дев'ятнадцятим питанням авторської анкети «Соціальні мережі»

Отримані результати за другим блоком анкети засвідчують, що основними цілями студентів перебування у соціальних мережах є: бажання прослідкувати за життям близьких та блогерів; у віртуальному світі подобається більше спілкуватися, ніж у реальному; у реальній взаємодії не вистачає чесності і незалежності у поглядах; за допомогою соціальних мереж можна підвищити рівень самооцінки; у моменти переживання самотності виникає бажання провести час у соціальних мережах.

Останній блок анкети дозволив визначити чинники, що можуть обумовлювати залежність від соціальних мереж.

36,4 % досліджуваних вважають, що за допомогою соціальних мереж можна задовольнити потребу у любові та повазі; 27,2 % вважають, що не можна (5 питання). Такі результати засвідчують про значну залежність досліджуваних від соціальних мереж, оскільки саме така позиція вказує на міру підвищеної адикції.

На рис. 2.4 представлені результати за шостим питанням анкети.

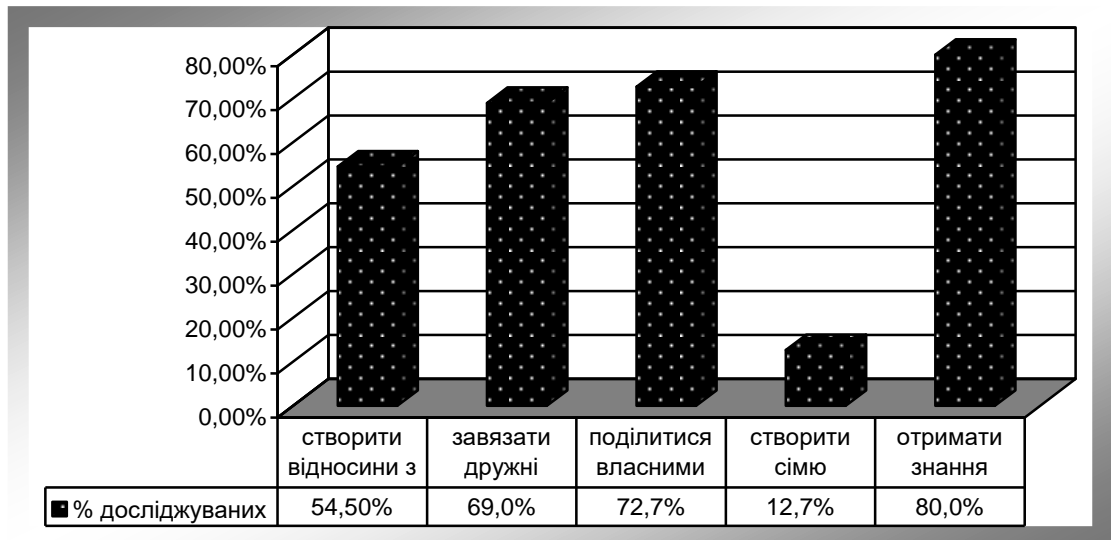


Рис. 2.4. – Результати дослідження за шостим питанням авторської анкети «Соціальні мережі»

За отриманими даними встановлено, що більшість досліджуваних вважають, що саме у соціальних мережах, на відміну від реального світу, можна легше вирішити такі питання, як отримання знань (80 %), поділитися власними переживаннями (72,7 %), зав'язати дружні відносини (69 %) та створити відносини з протилежною статтю (54,5 %). На наш погляд такі результати є досить хвилюючими, оскільки досліджувані виявляють підвищену міру захопленості віртуальним світом. Разом з тим, втрачається бажання та можливості виражати свої почуття та створювати різноманітні відносини у реальному світі.

54,5 % інколи відчують бажання проводити час з близькими частіше; 27,3 % досліджуваних відчують необхідність і бажання проводити більше часу з друзями та родиною та 18,2 % не мають такого бажання.

Роздуми досліджуваних про те, що є основною причиною бажання проводити час в інтернеті зображені на рис. 2.5.

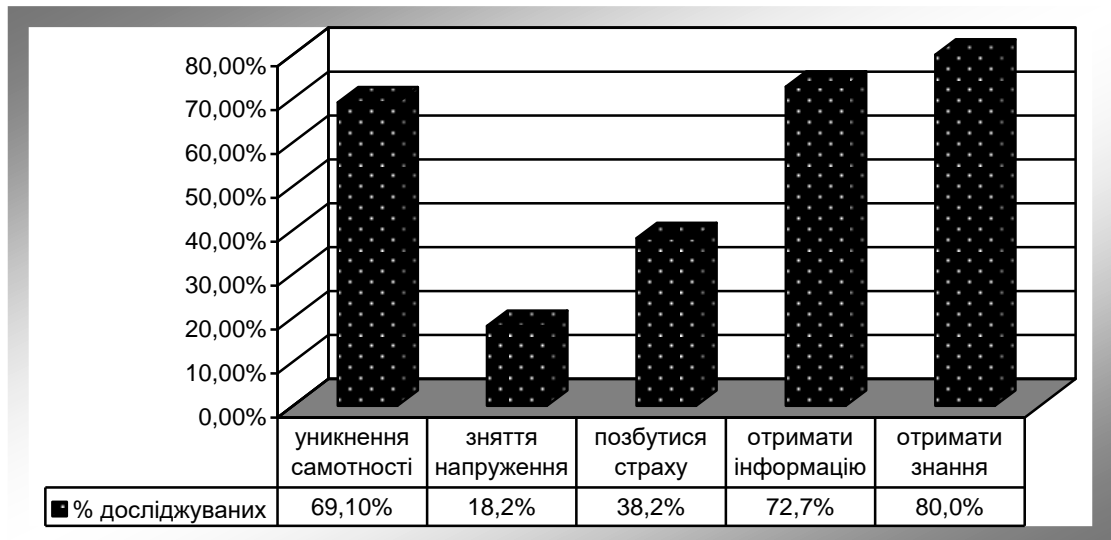


Рис. 2.4. – Результати дослідження за дванадцятим питанням авторської анкети «Соціальні мережі»

Отримані результати засвідчують, що більшість досліджуваних вважають, що саме бажання отримати нові знання (72,7 %) та уникнення самотності (69,1 %) є істинними причинами відвідування соціальних мереж. Щодо бажання отримувати знання в інтернеті не виникає запитань, а уникнення переживання самотності є досить серйозною проблемою. Такі ж результати нами були встановлені за попередніми питаннями анкети.

36,4 % досліджуваних скоріше не можуть назвати свої відносини з друзями та родиною довірливими; 23,6 % можуть назвати (16 питань). Більшість досліджуваних (78,2 %) вважають себе товариськими особами, 21,8 % не вважають (17 питань). Вважаємо, що така відповідь є не достовірною, оскільки попри те, що досліджувані відчувають себе товариськими, вони не – проводять більше часу з близькими, часто відчувають самотність, люблять ділитися своїми переживаннями у соціальних мережах. Пов'язуємо такі протилежні дані з тим, що досліджувані скоріше за все оцінили свою товариську з площини віртуального світу (взаємодії у соціальних мережах).

Отримані результати за третім блоком анкети дозволяє виокремити наступні чинники залежності від соціальних мереж: неможливість

задовольнити потребу у любові та повазі; неможливість підтримувати довірливі відносини з друзями та родиною; уникнення переживання самотності; бажання отримати знання, поділитися власними переживаннями та зав'язати дружні відносини.

2.3. Аналіз особистісних характеристик досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж

На основі результатів анкетування нами було виокремлено 2 групи досліджуваних: 1) користувачі, які не мають ознак залежності (27,3 %); 2) особи, що мають залежність від соціальних мереж (72,7%). Групи розподілялися відповідно до відповідей за першим блоком анкети.

На наступному етапі роботи у дослідженні прийняло участь 40 осіб. Тобто, 1 група (особи, що мають залежність від соціальних мереж), оскільки метою роботи є визначення психологічних особливостей особистості, залежної від соціальних мереж.

Результати дослідження аспектів соціально-психологічної адаптації представлені у таблиці 2.1.

За отриманими результатами визначено, що досліджувані демонструють високий прояв за такими шкалами, як: зовнішній контроль (65 %), та підлеглість (55 %). Низькі показники за шкалами: дезадаптивність (72,5 %), несприйняття себе (65 %), несприйняття інших (67,5 %), емоційний дискомфорт (47,5 %) та домінування (72,5 %). Середній показники визначено за шкалами: адаптивність (67,5 %), обманливість – (55 %), сприйняття себе (72,5 %), сприйняття інших (62,5 %), емоційний комфорт (55 %) та есканізм (62,5 %).

Отже, більшість залежних від соціальних мереж виявляють середній показник адаптованості (67,5 %). Також слід відмітити, що 20 % демонструють низький показник адаптивності, що може вказувати про труднощі у процесі адаптації в соціумі.

Рівні співвідношення шкал адаптації у залежних від соціальних мереж студентів

Шкали	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
Адаптивність	12,5 %	67,5 %	20 %
Деадаптивність	2,5 %	25 %	72,5 %
Обманливість -	22,5 %	55 %	22,5 %
Обманливість +	30 %	65 %	5 %
Сприйняття себе	25 %	72,5 %	2,5 %
Не сприйняття себе	5 %	30 %	65 %
Сприйняття інших	37,5 %	62,5 %	0 %
Несприйняття інших	12,5 %	20 %	67,5 %
Емоційний комфорт	22,5 %	55 %	22,5 %
Емоційний дискомфорт	22,5 %	30 %	47,5 %
Внутрішній контроль	22,5 %	55 %	22,5 %
Зовнішній контроль	65 %	30 %	5 %
Домінування	2,5 %	25 %	72,5 %
Підлеглисть	55 %	22,5 %	22,5 %
Есканізм	25 %	62,5%	12,5 %

Слід відмітити, що високі показники за шкалами зовнішній контроль та підлеглисть вказують про наступні особливості студентів, що мають залежність від соціальних мереж: досліджувані схильні приписувати результати своєї діяльності зовнішнім причинам (зовнішній локус контролю) та виявляють залежність від думки оточуючих. Вважаємо, що такі результати свідчать саме про наявність залежності від соціальних мереж.

За допомогою методики вивчення самооцінки вдалося визначити наступні результати: більшість досліджуваних студентів – 53,3 % мають середній рівень самооцінки, 30 % – високий рівень, 16,7 % – низький рівень самооцінки.

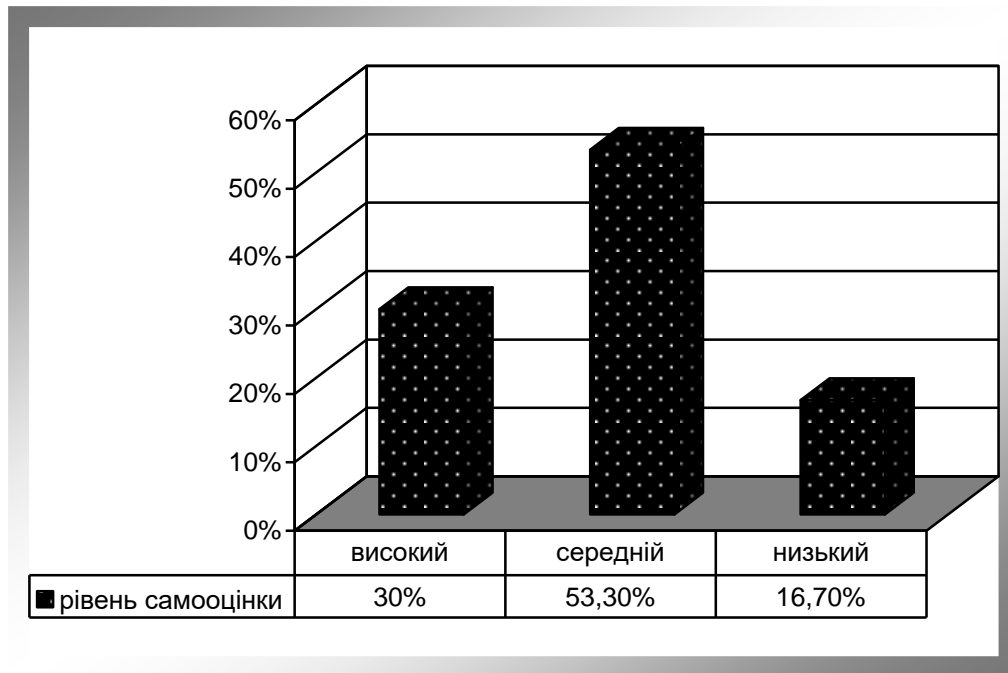


Рис. 2.5. - Результати дослідження рівня самооцінки залежних від соціальних мереж студентів

Таким чином, більшість залежних від соціальних мереж досліджуваних (53,3 %) виявляють середній рівень самооцінки, а отже мають адекватну самооцінку, що виявляється як здатність приймати свої сильні та слабкі сторони. В основі оптимальної самооцінки, що виявляється через позитивну складову особистості – впевненість, знаходиться достатня кількість необхідних знань та життєвого досвіду. Така впевненість в собі свідчить про уміння досліджуваних регулювати власний рівень домагань і адекватно оцінювати свої можливості щодо різних життєвих подій. Впевнену особистість можна описати такими характеристиками, як рішучість, уміння знаходити і приймати логічні рішення та послідовно їх реалізовувати у діяльності.

30 % досліджуваних мають високу самооцінку. Особистості з такою самооцінкою переоцінюють свої сильні сторони, ставлять перед собою занадто високі цілі. У зв'язку з цим, у досліджуваних присутній високий рівень домагань, який не може відповідати їх реальним можливостям. Така завищена самооцінка обумовлює надмірну самовпевненість досліджуваних.

Також слід відмітити, що самовпевненість не дозволяє рефлексувати та аналізувати.

16,7 % досліджуваних студентів мають низький рівень самооцінки. Дані особистості ставлять перед собою занадто низькі цілі. У такій ситуації виявляється зайва не упевненість у своїх силах та можливостях. Оточуючі люди дуже часто сприймають таких особистостей як сердитих, злих та нетовариських. Також слід відмітити, що розвиток низької самооцінки можуть обумовлювати як тип виховання, так і тип вищої нервової діяльності та риси темпераменту.

Наявність або відсутність переживання самотності визначалася за допомогою опитувальника «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона). Отримані результати представлені на рис. 2.6.

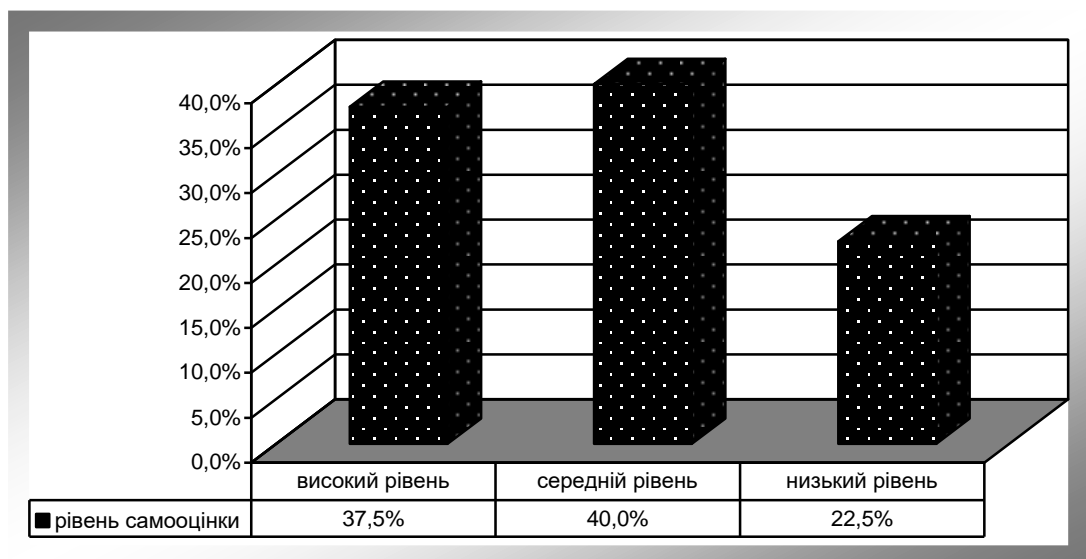


Рис. 2.6. - Результати дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності залежних від соціальних мереж студентів

На основі отриманих даних встановлено, що більшість залежних від соціальних мереж студентів мають середній рівень суб'єктивного переживання самотності (40 %). Майже половина досліджуваних демонструють високий рівень переживання самотності (37,5 %); 22,5 % виявляють низький рівень.

Отже, більшість студентів (40 %) мають середній рівень суб'єктивного переживання самотності, що свідчить про зону норми даного переживання. Попри це, 37,5 % демонструють високий рівень самотності, що вказує на труднощі емоційного стану. Такі досліджувані можуть відчувати труднощі у взаємодії з оточуючими, оскільки не мають близьких та позитивних емоційних зв'язків з ними. У разі певної ізоляції вони відчують негативні емоції та стани. Припускаємо, що саме у таких ситуаціях вони найчастіше звертаються до перегляду соціальних мереж.

Особистісні характеристики залежних від соціальних мереж досліджуваних визначалися за допомогою методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (в адаптації А. Хромова). Розподіл отриманих результатів представлений на рис. 2.7.

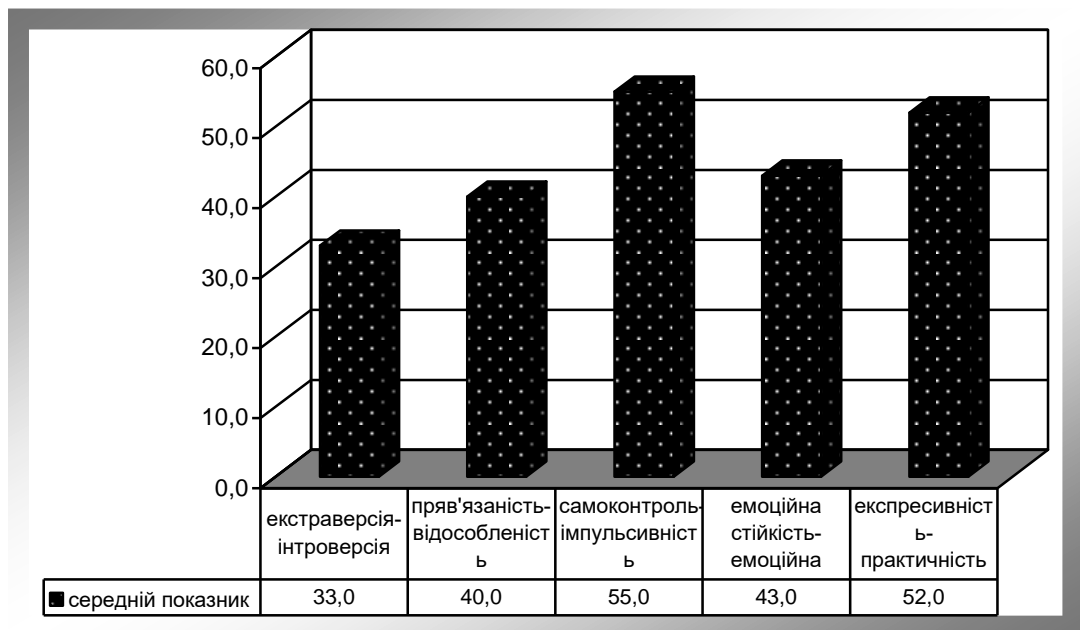


Рис. 2.7 – Результати дослідження особистісних характеристик залежних від соціальних мереж студентів

На основі отриманих даних встановлено, що більшість студентів виявляють низькі показники за факторами «екстраверсія-інтроверсія» (33) та «прив'язаність-відособленість» (40); високий показник за шкалою «самоконтроль-імпульсивність» (50); середні бали визначено за шкалами:

«емоційна стійкість-емоційна нестійкість» (43) та «експресивність-практичність» (52).

Низькі показники за шкалою «екстраверсія-інтроверсія» свідчать про те, що більшість студентів характеризує внутрішня спрямованість особистості. Таким досліджуваним характерна відсутність упевненості у собі щодо власної поведінки; підвищена увага до власних бажань; домінування абстрактних ідей; наявність дещо заниженого фону настрою; стриманість і замкнутість. З позитивних аспектів варто відзначити схильність до планування майбутнього та уміння контролювати власні почуття.

Домінування відособленості вказує на те, що більшість досліджуваних прагнуть бути самостійними і незалежними. Вони виявляють підвищене бажання тримати дистанцію з оточуючими; підвищену холодність у взаємодії з людьми; свої інтереси для них є більш значущими, ніж оточуючих людей; мають підвищене бажання до досконалості.

За шкалою «самоконтроль-імпульсивність» встановлені підвищені результати. Отже, більшість досліджуваних характеризує невміння контролювати власні емоції та імпульсивні бажання. Дуже часто такі досліджувані не виявляють відповідальності, не можуть справитися з життєвими ситуаціями. У ситуаціях поразки досить часто впадають у крайності, можуть переживати депресивні настрої та відчай.

Отже, особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж свідчать про наступне: більшість досліджуваних виявляють середній рівень виразності: адаптованості, самооцінки; суб'єктивного переживання самотності; підвищені показники відособленості, зовнішнього контролю та підлеглості; низькі показники екстраверсії та прив'язаності.

Останнім кроком дослідження було проведення кореляційного аналізу за Спірменом з метою визначення чинників, що обумовлюють залежність від соціальних мереж. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.

З метою визначення загального показника залежності від соціальних мереж застосовано процедуру Z-перетворення. Застосування сумарних оцінок показників (питань анкети), котрі відображають визначення міри залежності від соціальних мереж, дозволило визначити єдиний показник залежності.

Таблиця 2.2.

Взаємозв'язок рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних

Показники	Рівень залежності від соціальних мереж	Рівень значущості (p)
Адаптивність	-0,61	$p \leq 0,001$
Сприйняття себе	-0,66	$p \leq 0,001$
Сприйняття інших	-0,71	$p \leq 0,001$
Емоційний комфорт	-0,22	-
Внутрішній контроль	0,12	-
Домінування	0,19	-
Підлеглисть	+0,66	$p \leq 0,001$
Рівень самооцінки	-0,56	$p \leq 0,01$
Рівень самотності	+0,77	$p \leq 0,001$
Екстраверсія-інтроверсія	0,18	-
Прив'язаність-відособленість	-0,51	$p \leq 0,01$
Самоконтроль-імпульсивність	-0,06	-
Емоційна стійкість-емоційна нестійкість	-0,67	$p \leq 0,001$
Експресивність-практичність	0,22	-

Отримані результати дозволили визначити наступні взаємозв'язки: рівень залежності від соціальних мереж позитивно пов'язаний з такими показниками, як «підлеглисть» ($r_s = 0,66$, при $p \leq 0,001$) та «рівень самотності»

($r_s=0,77$, при $p\leq 0,001$). Також рівень залежності від соціальних мереж має негативні взаємозв'язки з такими показниками, як «адаптивність» ($r_s=-0,61$, при $p\leq 0,001$), «сприйняття себе» ($r_s=-0,66$, при $p\leq 0,001$), «рівень самооцінки» ($r_s=-0,56$, при $p\leq 0,01$), «прив'язаність-відособленість» ($r_s=-0,51$, при $p\leq 0,01$) та «емоційна стійкість-емоційна нестійкість» ($r_s=-0,67$, при $p\leq 0,001$).

Результати кореляційного аналізу доводять, що високий рівень залежності юнаків від соціальних мереж обумовлює підвищення їхньої підлеглості ($r_s=0,66$) та рівня переживання самотності ($r_s=0,77$). Це вказує на те, що залежні від соціальних мереж досліджувані постійно знаходяться під владою когось або під певною адикцією. Такою адикцією і виступають соціальні мережі. Також, така залежність у високій мірі детермінує переживання самотності, неможливість задовольнити бажання у реальній взаємодії. Отже, залежність від соціальних мереж обумовлюється, як і переживанням самотності, так і реальною залежністю від інтернету.

Також встановлено, що висока міра залежності від соціальних мереж обумовлює зниження рівня адаптації ($r_s=-0,61$), сприйняття себе ($r_s=-0,66$), сприйняття інших ($r_s=-0,71$) та рівня самооцінки ($r_s=-0,56$). Отже, залежні від інтернету студенти мають труднощі у пристосуванні до нових обставин життя, не усвідомлюють власне «Я», неадекватно сприймають оточуючих людей та мають низький рівень самооцінки. Усе це разом вказує на труднощі соціальної взаємодії та внутрішньо-особистісний конфлікт студентів.

Взаємозв'язки між рівнем залежності та особистісними характеристиками студентів вказують: досліджувані, що мають залежність від інтернету виявляють відособленість ($r_s=-0,51$) та емоційну нестійкість ($r_s=-0,67$). Це виявляється у тому, що студенти намагаються відсторонюватися від оточуючих людей, різного типу інтеракцій та не можуть контролювати власні емоції та почуття. Така емоційна збудливість, часта зміна настрою може і провокує їх відособленість та небажання спілкуватися у реальному світі.

Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити, що залежність від соціальних мереж має негативний вплив на особистість молоді, оскільки

знижує їх рівень самооцінки, їх адаптаційний потенціал та самосприйняття. Натомість обумовлює підвищення рівня переживання самотності, підлеглості, відособленості та емоційної нестійкості.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки у відповідності до поставлених завдань:

1. Підібрано комплекс діагностичного інструментарію для досягнення поставленої мети дослідження. Розроблено авторську анкету «Соціальні-мережі», метою якої є визначення міри залежності від соціальних мереж та особливостей впливу соціальних мереж на життя сучасної молоді. Анкета містить 20 питань переважно закритого та напівзакритого типу. У дослідженні нас цікавить три теми, що й відображено в основі анкетування, тому вона складається з 3 блоків питань: 1 блок – міра залежності від соціальних мереж; 2 блок – основні цілі відвідування соціальних мереж; 3 блок – чинники залежності від соціальних мереж.

2. Емпірично визначено міру захопленості досліджуваних подіями віртуального життя та, відповідно, рівня їх залежності від соціальних мереж. Проаналізовано особливості прояву даної залежності.

Отримані результати за першим блоком анкети можуть засвідчувати про значний відсоток залежних від соціальних мереж досліджуваних: більшість респондентів проводять значну кількість часу в інтернеті; оцінюють себе як залежних від соціальних мереж особистостей; відчують негативні емоції без відвідування інтернету, а саме – роздратування та самотність. Узагальнюючи отримані результати можемо виокремити 2 групи досліджуваних: 1) користувачі, які не мають ознак залежності (27,3 %); 2) особи, що мають залежність від соціальних мереж (72,7%).

Отримані результати за другим блоком анкети засвідчують, що основними цілями перебування у соціальних мережах є: бажання прослідкувати за життям близьких та блогерів; у віртуальному світі

подобається більше спілкуватися, ніж у реальному; у реальній взаємодії не вистачає чесності і незалежності у поглядах; за допомогою соціальних мереж можна підвищити рівень самооцінки; у моменти переживання самотності виникає бажання провести час у соціальних мережах.

Отримані результати за третім блоком анкети дозволяють виокремити наступні чинники залежності від соціальних мереж: неможливість задовольнити потребу у любові та повазі; неможливість підтримувати довірливі відносини з друзями та родиною; уникнення переживання самотності; бажання отримати знання, поділитися власними переживаннями та зав'язати дружні відносини.

3. Визначено особливості соціальної адаптації, рівня самооцінки та особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж.

За отриманими результатами визначено, що досліджувані демонструють високий прояв за такими шкалами, як: зовнішній контроль та підлеглість. Низькі показники за шкалами: дезадаптивність, не сприйняття себе (65 %), не сприйняття інших, емоційний дискомфорт та домінування. Слід відмітити, що високі показники за шкалами зовнішній контроль та підлеглість вказують про наступні особливості студентів, що мають залежність від соціальних мереж: досліджувані схильні приписувати результати своєї діяльності зовнішнім причинам та виявляють залежність від думки оточуючих.

Більшість досліджуваних студентів (53,3 %) мають середній рівень самооцінки, а отже мають адекватну самооцінку, що виявляється як здатність приймати свої сильні та слабкі сторони.

На основі отриманих даних встановлено, що більшість залежних від соціальних мереж студентів мають середній рівень суб'єктивного переживання самотності (40 %). Майже половина досліджуваних демонструють високий рівень переживання самотності (37,5 %); 22,5 % виявляють низький рівень.

На основі отриманих даних встановлено, що більшість студентів виявляють низькі показники за факторами «екстраверсія-інтроверсія» та «прив'язаність-відособленість»; високий показник за шкалою «самоконтроль-імпульсивність»; середні бали визначено за останніми шкалами: «емоційна стійкість-емоційна нестійкість» та «експресивність-практичність».

Низькі показники за шкалою «екстраверсія-інтроверсія» свідчать про те, що більшість студентів характеризує внутрішня спрямованість особистості. Домінування відособленості вказує на те, що більшість досліджуваних прагнуть бути самостійними і незалежними. Більшість досліджуваних характеризує невміння контролювати власні емоції та імпульсивні бажання (високі показники за шкалою «самоконтроль-імпульсивність»).

5. Визначено характер взаємозв'язку рівня залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних. Проведений кореляційний аналіз дозволи визначити: рівень залежності від соціальних мереж позитивно пов'язаний з такими показниками, як «підлеглість» ($r_s=0,66$, при $p \leq 0,001$) та «рівень самотності» ($r_s=0,77$, при $p \leq 0,001$); рівень залежності від соціальних мереж має негативні взаємозв'язки з такими показниками, як «адаптивність» ($r_s=-0,61$, при $p \leq 0,001$), «сприйняття себе» ($r_s=-0,66$, при $p \leq 0,001$), «рівень самооцінки» ($r_s=-0,56$, при $p \leq 0,01$), «прив'язаність-відособленість» ($r_s=-0,51$, при $p \leq 0,01$), «емоційна стійкість-емоційна нестійкість» ($r_s=-0,67$, при $p \leq 0,001$).

У цілому, проведений кореляційний аналіз дозволив визначити, що залежність від соціальних мереж має негативний вплив на особистість молоді, оскільки знижує їх рівень самооцінки, їх адаптаційний потенціал та самосприйняття. Натомість обумовлює підвищення рівня переживання самотності, підлеглості, відособленості та емоційної нестійкості.

ВИСНОВКИ

1. Визначено сутність та значення терміну «залежність від соціальних мереж»; проаналізовано основні соціально-психологічні фактори інтернет-адикції.

Залежність від соціальних мереж є однією з різновидів адиктивної поведінки, що виявляється у втечі від реальності шляхом зміни свідомості. Така зміна свідомості відбувається за рахунок поринання у віртуальний світ. *Залежність від соціальних мереж* визначаємо як деструктивний вид поведінки, що виявляється у постійному бажанні перебувати у соціальних мережах та неможливості задовольнити власні потреби у реальному житті.

Можна виокремити три групи чинників, що обумовлюють залежність від соціальних мереж: біологічні фактори (особливості нервової системи особистості та особливості протікання внутрішньоутробного розвитку); соціальні (несприятливий вплив макро- і мікросоціальних чинників, що виявляються у прискоренні темпів розвитку інтернет-мереж та зниженні віку користувачів інтернету); індивідуально-психологічні чинники (проблеми у комунікативній сфері, труднощі формування самоідентичності; емоційна нестійкість; підвищена міра інфантильності та погано розвинені засоби конструювання власного майбутнього).

Проаналізовані сучасні наукові дослідження дозволяють стверджувати, що залежні від соціальних мереж особистості, у більшості випадків, виявляють: підвищену міру переживання депресії, агресивності, самотності та тривожності; демонструють низький рівень самооцінки та стресостійкості; виявляють негативне самоставлення, труднощі у комунікативній сфері, сімейних відносинах та труднощі у конструюванні власного майбутнього.

2. Емпірично визначено міру захопленості досліджуваних подіями мережевого життя та, відповідно, рівня їх залежності від соціальних мереж. Визначено особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж.

Аналіз результатів дослідження за авторською анкетною дозволи визначити наступне: більшість респондентів проводять значну кількість часу в інтернеті; оцінюють себе як залежних від соціальних мереж особистостей; відчувають негативні емоції без відвідування інтернету, а саме – роздратування та самотність. *Основними цілями перебування у соціальних мережах* для досліджуваних є: бажання прослідкувати за життям близьких та блогерів; у віртуальному світі подобається більше спілкуватися, ніж у реальному; у реальній взаємодії не вистачає чесності і незалежності у поглядах; за допомогою соціальних мереж можна підвищити рівень самооцінки; у моменти переживання самотності виникає бажання провести час у соціальних мережах. *Виокремлено наступні чинники залежності від соціальних мереж*: неможливість задовольнити потребу у любові та повазі; неможливість підтримувати довірливі відносини з друзями та родиною; уникнення переживання самотності; бажання отримати знання, поділитися власними переживаннями та зав'язати дружні відносини.

На основі отриманих даних виокремлено 2 групи досліджуваних: 1) користувачі, які не мають ознак залежності (27,3 %); 2) особи, що мають залежність від соціальних мереж (72,7%).

Особистісні характеристики досліджуваних, що мають залежність від соціальних мереж свідчать про наступне: більшість досліджуваних виявляють середній рівень виразності адаптованості, середній рівень самооцінки та суб'єктивного переживання самотності; виявляють підвищені показники відособленості, зовнішнього контролю та підлеглості; низькі показники екстраверсії та прив'язаності.

3. Визначено характер взаємозв'язку залежності від соціальних мереж з особистісними характеристиками досліджуваних: рівень залежності від соціальних мереж має позитивні взаємозв'язки з підлеглистю та рівнем самотності студентів; негативні взаємозв'язки з рівнем їх адаптивності, самооцінки, сприйняття себе, прив'язаності та емоційної стійкості.

Отже, проведений кореляційний аналіз дозволив визначити, що залежність від соціальних мереж має негативний вплив на особистість молоді, оскільки знижує їх рівень самооцінки, їх адаптаційний потенціал та самоприйняття. Натомість обумовлює підвищення рівня переживання самотності, підлеглості, відособленості та емоційної нестійкості.

Перспективами подальших досліджень є визначення засобів психопрофілактики та психокорекції залежності від соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. СПб. : изд-во «Речь», 2003. 120 с.
2. Апетик Н.П. Моральна саморегуляція як умова попередження девіантної поведінки підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2001. 20 с.
3. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 51-60.
4. Бакланов И. С., Яценко А. Л. Роль социальных сетей в процессах глобализации. *Личность. Культура. Общество*. 2010. Т. XII. № 4 (59-60). С. 309-315.
5. Бирюков А. Б. Зависимость от социальных сетей. *Международный научный журнал «Инновационная наука»*. № 5/2017. С. 46-48.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. К., 2006. 21 с.
7. Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова И. В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология. *Мониторинг общественного мнения. Экономические и социальные перемены*. 2015, Т. 125, № 2. С. 165-181.
8. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення залежностей у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.
9. Гришина Т. А., Рибокова І. В. Соціально-психологічний вплив інтернету як засобу масової комунікації на формування нової

- інформаційної культури особистості в Україні. *Держава та регіони. Серія: Гуманітарні науки*. 2014. № 1-2 (36-37). С. 89–94.
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1, 2013. С. 11-20.
 11. Гущина Н. І. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2011. № 7. С. 13-14.
 12. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
 13. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. *Вісник Міжнародного слов'янського університету*. Сер. : Соціологічні науки. 2012. Т. 15, № 1-2. С. 53-59.
 14. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис....канд. псих. наук. Ставрополь, 2010. 277 с.
 15. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. СПб. : Речь, 2007. 190 с.
 16. Ефимова Г. З., Зюбан Е. В. Влияние социальных сетей на личность. *Интернет-журнал «Мир науки»*. 2016, Том 4, номер 5. С. 1-27.
 17. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
 18. Зорин Н. Игромания (гемблинг, или лудомания): Часть I. *Психиатрия и психофармакотерапия*. 2006. Т. 8. № 4. С. 64-67.
 19. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К. : НІСД, 2011. 47 с.
 20. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 178-182.
 21. Камінська О. В. Характеристика психологічних особливостей інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. С. 242-252.
 22. Керемко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітка. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018, № 3. С. 190-193.

23. Козлов В. В. Психология игровой зависимости. М. : Психотерапия, 2011. 336 с.
24. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия. М. : Академический проект, 2000. 460 с.
25. Кулина Д. Г. Формирование и развитие интернет-зависимости: факторы риска. *Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие»*. 2016/ 1(12). С. 35-46.
26. Кутбиддинова Р. А. Психология зависимости : учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск : СахГУ, 2017. 128 с.
27. Ларченко М.О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 4/2020. С. 256-259.
28. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 11 (270), 2013. С. 158 – 166.
29. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3-4. С. 6-12.
30. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечнікова. Психологія*. 2015. Т. 20, вип. 3 (37), ч.1. С. 62–70.
31. Малыгин В. Л., Хомерики Н. С., Смирнова Е. А. Интернет-зависимое поведение. *Журнал неврологии и психиатрии*. 2011. № 8. С. 86-92.
32. Мандель Б. Р. Психология зависимости (аддиктология). М. : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2012. 320 с.
33. Николаева Е. И. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикций. М. : Форум, 2011. 208 с.
34. Ожеван М. А, Гнатюк С. Л., Ісакова Т. О. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних

- доповідей. Електронний ресурс. за заг. ред. Д. В. Дубова. К. : НІСД, 2011. 96 с. Режим доступу :<http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>. Дата звернення (10.03.2021).
- 35.Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С.150-157.
- 36.Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів інтернет-залежної молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2006. 20 с.
- 37.Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбовский гос. ун-т. Тамбов, 2008. 256 с.
- 38.Саглам Ф. А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: методическое пособие. Казань : Бриг, 2009. 55 с.
- 39.Середина Н. В., Черныш И. В. Психологические особенности зависимого поведения. *Северо-Кавказский психологический вестник*. № 6/3, 2008. С. 28-31.
- 40.Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет-залежності. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.social-science.com.ua/>. (Дата звернення 05.05.2021).
- 41.Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис. на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук. К., 2011. 32 с.
- 42.Турканова В. И. Приватность в Интернете и распространение личных данных подростками. *Научные ведомости Белгородского государственного университета*. Серия: Философия. Социология. Право. 2010. № 14. С. 292-295.
- 43.Цой Н. А. Методологические проблемы изучения феномена интернет-зависимости в качестве объекта социально-психологических

- исследований. *Психология. Социология. Педагогика*. 2011. № 5. С. 31–34.
44. Цой Н. А. Феномен интернет-зависимости и одиночество. *Социологические исследования*. 2011. № 12 (332). С. 98–108.
45. Чудова Н. В. Особенности образа «Я» жителя интернета. *Психологический журнал*, № 1, 2002. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/chudova.htm>. (Дата звернення: 05.06.2021).
46. Шабалина В. В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте. М. : ВЕЧЕ, 2003. 291 с.
47. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости. СПб. : Речь, 2002. С. 6–16.
48. Шугайло Я. В. Интернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя*, 2015. № 2 (25). С. 17-24.
49. Ярченко Ю. В., Дрюк А., Интернет-залежність молоді як соціальна проблема. Reporter of the priazovskyi statetechnical university. Section: Socially-humanitarian sciences and public administration, 2019 Issue 3. С. 75-81.
50. Goldberg, I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403-412.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

я, Бондаренко Олександр Юрійович,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах-виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020
(дата)

[Підпис]
(підпис)

Бондаренко Олександр Юрійович
(ім'я, прізвище)

Авторська анкета «Соціальні мережі»

Просимо Вас взяти участь у дослідженні та відповісти на питання анкети з метою вивчення впливу соціальних мереж на життя сучасної молоді. Ваші результати дуже необхідні нам, оскільки допоможуть проаналізувати роль соціальних мереж та їх значення для життєдіяльності молоді.

На поставлені питання вам необхідно обрати ту відповідь, яка в більшій мірі відображає вашу думку. Якщо ви не згодні зі запропонованими відповідями то запишіть власну відповідь у відведеному місці.

Результати дослідження анонімні.

1. Як часто ви проводите час у соціальних мережах?
 - а) менше 20 хвилин на день;
 - б) до 1 години на день;
 - в) до 3 годин на день;
 - г) більше 4 годин на день.
2. З якою метою ви найчастіше відвідуєте соціальні мережі?
 - а) прослідкувати за подіям життя друзів;
 - б) прослідкувати за подіями життя багерів;
 - в) переглянути фільм, серіал;
 - г) переглянути цікаву передачу, інтерв'ю;
 - д) оформити покупки;
 - е) пограти в ігри.
3. Якими соціальними мережами ви користуєтесь?
 - а) «Facebook»;
 - б) Instagram;
 - в) «Twitter»;
 - г) «Тік ток».
4. Які теми у соціальних мережах для вас становлять найвищий інтерес?
 - а) відносини між чоловіком та дружиною;
 - б) відносини батьків та дітей;
 - в) політичні відносини;
 - г) світові новини;
 - д) мода і стиль;
 - е) інший варіант _____.
5. Як ви вважаєте, чи можна задовольнити потребу у любові та повазі у соціальних мережах?
 - а) так;
 - б) скоріше так, ніж ні;
 - в) ні;
 - д) скоріше ні, ніж так.

6. Які питання у соціальних мережах, на вашу думку, легше вирішити, ніж у реальному житті?
- а) створити відносини з протилежною статтю;
 - б) зав'язати дружні відносини;
 - в) поділитися власними переживаннями;
 - г) створити сім'ю;
 - д) отримати знання.
7. Чи подобається вам спілкуватися у соціальних мережах?
- а) так;
 - б) ні;
 - в) у залежності від ситуації.
8. Якщо ви надаєте перевагу спілкуванню у соціальних мережах, то що саме вам не вистачає у реальному спілкуванні?
- а) чесності співрозмовника;
 - б) незалежності у поглядах та думках;
 - в) дистанційності;
 - г) власний варіант _____.
9. Чи можете ви себе назвати залежною від соціальних мереж людиною?
- а) точно так;
 - б) скоріше так;
 - в) точно ні;
 - г) скоріше ні.
10. Як ви вважаєте, який вплив мають соціальні мережі на психіку особистості:
- а) позитивний;
 - б) негативний;
 - в) у залежності від сприйнятої інформації.
11. Чи хотілося б вам частіше проводити час з друзями та родиною, ніж у соціальних мережах?
- а) так;
 - б) ні;
 - в) інколи.
12. Як ви вважаєте, що саме стоїть за постійним бажанням переглядати соціальні мережі?
- а) уникнення самотності;
 - б) зняття напруження;
 - в) позбутися страху;
 - г) отримати інформацію;
 - д) інший варіант _____.
13. Чи відчуваєте ви негативні емоції, якщо у вас не має постійного доступу до інтернету?
- а) ні;
 - б) так.
14. Які емоції та почуття ви переживаєте, якщо не користуєтесь соціальними мережами більше 4 годин?

- а) байдужість;
 - б) роздратування;
 - в) гнів;
 - г) самотність;
 - д) радість;
 - е) інший варіант _____.
15. Як ви вважаєте, користувачі соціальних мереж у більшості випадків є чесними чи мають вигаданий образ?
- а) є чесними;
 - б) мають вигаданий образ.
16. Чи можете ви назвати свої відносини з батьками та друзями довірливими?
- а) так;
 - б) скоріше так, ніж ні;
 - в) ні;
 - г) скоріше ні, ніж так.
17. Чи можете ви себе назвати товариською людиною?
- а) ні;
 - б) так.
18. Як ви вважаєте, чи можуть допомогти соціальні мережі підвищити рівень самооцінки?
- а) так;
 - б) скоріше так, ніж ні;
 - в) ні;
 - г) скоріше ні, ніж так.
19. Уявіть ситуацію: ви відчуваєте самотніми, що ви зробити у першу чергу?:
- а) зателефоную друзям або родичам;
 - б) відвідаю близьких людей;
 - в) проведу час у соціальних мережах;
 - г) інший варіант _____.
20. Чи хотіли б ви більше спілкуватися у реальності, ніж у віртуальному світі?
- а) так;
 - б) ні.

Результати дослідження за авторською анкетой «Соціальні мережі»

№ питання	Варіанти відповідей (у %)
1	а) менше 20 хвилин на день – 7,3 %. б) до 1 години на день – 5,5 % в) до 3 годин на день – 14,5 %. г) більше 4 годин на день – 72,7 %.
2	а) прослідкувати за подіям життя друзів – 78,2 %. б) прослідкувати за подіями життя багерів – 54,5 %. в) переглянути фільм, серіал – 36,4 %. г) переглянути цікаву передачу, інтерв'ю – 36,4 %. д) оформити покупки – 27,3 %. е) пограти в ігри – 36,4 %.
3	а) «Facebook» – 81,9 %. б) Instagram – 90,9 %. в) «Twitter» – 54,5 %. г) «Тік-ток» – 90,9 %.
4	а) відносини між чоловіком та дружиною – 38,2 %. б) відносини батьків та дітей – 27,3 %. в) політичні відносини – 72,7 %. г) світові новини – 36,3 %. д) мода і стиль – 78,2 %.
5	а) так – 18,2 %. б) скоріше так, ніж ні – 36,4 %. в) ні – 27,3 %. д) скоріше ні, ніж так – 18,2 %.
6	а) створити відносини з протилежною статтю – 54,5 %. б) зав'язати дружні відносини – 69 %. в) поділитися власними переживаннями – 72,7 %. г) створити сім'ю – 12,7 %. д) отримати знання – 80 %.
7	а) так – 81,8 %. б) ні – 0 %. в) у залежності від ситуації – 18,2 %.
8	а) чесності співрозмовника – 18,2 % б) незалежності у поглядах та думках – 27,3 %. в) не знаю – 54,5 %.
9	а) точно так – 36,4 %. б) скоріше так – 21,8 %. в) точно ні – 18,2 %. г) скоріше ні – 23,6 %.
10	а) позитивний – 14,5 %.

	<p>б) негативний –12,8 %.</p> <p>в) у залежності від сприйнятої інформації – 72,7 %.</p>
11	<p>а) так –27,3 %.</p> <p>б) ні – 18,2 %.</p> <p>в) інколи –54,5 %.</p>
12	<p>а) уникнення самотності – 69,1 %.</p> <p>б) зняття напруження – 18,2 %.</p> <p>в) позбутися страху – 38,2 %.</p> <p>г) отримати інформацію –72,7 %.</p>
13	<p>а) ні – 18,2 %.</p> <p>б) так – 81,8 %.</p>
14	<p>а) байдужість –18,2 %.</p> <p>б) роздратування –81,8 %.</p> <p>в) гнів –7,3 %.</p> <p>г) самотність – 72,7 %.</p> <p>д) радість – 0 %.</p>
15	<p>а) є чесними – 32,7 %.</p> <p>б) мають вигаданий образ – 67,3 %.</p>
16	<p>а) так –23,6 %.</p> <p>б) скоріше так, ніж ні –18,2 %.</p> <p>в) ні –21,8 %.</p> <p>г) скоріше ні, ніж так –36,4 %.</p>
17	<p>а) ні – 21,8 %.</p> <p>б) так – 78,2%.</p>
18	<p>а) так – 36,4 %.</p> <p>б) скоріше так, ніж ні – 21,8 %.</p> <p>в) ні – 18,2 %.</p> <p>г) скоріше ні, ніж так – 23,6 %.</p>
19	<p>а) зателефоную друзям або родичам – 36,4 %.</p> <p>б) відвідаю близьких людей – 18,2 %.</p> <p>в) проведу час у соціальних мережах – 45,4 %.</p>
20	<p>а) так –54,6 %.</p> <p>б) ні – 45,4 %.</p>