Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Погорєлов Олег Анатолійович

Особистісний профіль юнаків, які мають високу залежність від соціальних мереж

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....2

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПРОФІЛЮ ЮНАКІВ ІЗ ВИСОКОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
…….……..…….7

1.1. Поняття соціальної мережі та її влив на особистість: сучасний контекст……7

1.2. Характеристика психологічних особливостей юнаків у період формування особистості
……...…..…….……...…….17

1.3. Психологічні фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних
мереж……...……..….
19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПРОФІЛЮ ЮНАКІВ ІЗ ВИСОКОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ…….. …….....29

2.1. Аналіз виборів та методів дослідження особливостей залежності від соціальних мереж……
…..29

2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних рис юнаків із високою залежністю від соціальних
мереж……...…….....35

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження залежності від соціальних мереж……..……44

ВИСНОВКИ……...……...52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...…….54

ДОДАТКИ ……...58

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема соціальних мереж, значно впливає на всі аспекти людського життя. Юнаки, як соціальна група, є особливо вразливими до впливу соціальних мереж через активний етап формування їхньої особистості, світогляду та соціальних зв’язків. Залежність від соціальних мереж стає не лише психологічною, а й соціальною проблемою, що може впливати на емоційний стан, самооцінку, поведінкові реакції та якість міжособистісних стосунків. У зв’язку з цим виникає необхідність вивчення особистісного профілю юнаків, які мають високу залежність від соціальних мереж, щоб визначити ключові риси, що сприяють формуванню такої залежності, а також запропонувати ефективні психологічні рекомендації для її подолання.

В епоху глобалізації процесів життєдіяльності сучасного суспільства, коли інформаційні канали стали невід’ємною частиною людської діяльності, завдання передачі величезної кількості інформації стає все більш актуальним.

Загальнодоступні мережі використовуються як основні інформаційні канали, до яких теоретично може підключитися кожен через всесвітню мережу Інтернет. За останні п'ять років соціальні мережі набули величезної популярності. Слід пам’ятати, що найбільш частим контингентом користувачів соціальних мереж, які страждають на залежність, є підлітки, адже соціальна мережа є одним із факторів їх соціалізації.

Інформаційно-комунікаційні технології є одним з найважливіших чинників, що впливають на формування суспільства XXI століття. У більшості держав серед національних пріоритетів – розвиток інформаційного суспільства. Інформаційна сфера України перебуває в стані активного становлення. Масштабне й динамічне проникнення інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема мережі Інтернет, в усі галузі життєдіяльності людини значно впливає на її соціальне самопочуття й орієнтації. Діти є однією з найуразливіших груп у цьому процесі. Інтернет – це важливий чинник соціалізації сучасної дитини, взаємодія з яким

неоднозначно впливає на її здоров'я та соціальне становлення. З одного боку, Інтернет дає дитині величезні можливості для спілкування, читання книг, відвідування онлайнових музеїв і перегляду кінофільмів, але разом з тим містить загрози, які можуть мати негативні наслідки для благополуччя самої дитини та її близьких.

За даними світової Інтернет-статистики, у 2024 році в Україні 83,1 % населення були користувачами Інтернету. Відповідно до результатів досліджень фактор-груп на замовлення Інтернет-Асоціації України в березні 2024 р. частка регулярних користувачів Інтернету становила 87,8 % населення України у віці від 15 років, з яких 34,5 % молоді люди 15-29 років. І хоча статистика не надає можливості побачити розподіл цих користувачів на вікові категорії, безперечно, діти й молодь є активними користувачами всесвітньої мережі.

У Концепції нової української школи зазначено, що одними із ключових компонентів нової школи є новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві, та тісна співпраця з батьками й громадами. Відповідно до «Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя» від 18 грудня 2006 р. серед ключових названо інформаційно-цифрову компетентність, яка зокрема передбачає навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеки. Нова українська школа працюватиме на засадах особистісно зорієнтованої моделі освіти, відповідно до якої школа максимально враховує права дитини, її здібності, потреби та інтереси, на практиці реалізовуючи принцип дитиноцентризму.

Різноманітні програми з безпечної поведінки дітей у мережі Інтернет активно впроваджують в Україні державні, громадські та бізнес-структури, але діяльність у цьому напряму має несистемний характер.

Незважаючи на значну роботу, яку проводять у країні (наукові дослідження, розробка посібників для батьків з питань безпечного Інтернету для дітей, публікації результатів соціологічних досліджень з цієї проблеми, ситуативне впровадження в закладах освіти уроків з Інтернет-безпеки та авторських

програм), формування безпечної поведінки дітей в Інтернеті є актуальною соціально-педагогічною проблемою. На нашу думку, важлива роль у формуванні безпечної поведінки дітей у всесвітній мережі Інтернет належить соціальному педагогові. У контексті стрімкого розвитку інформаційних технологій саме він сьогодні має сприяти успішній соціалізації дітей та формувати в них навички безпечної поведінки в Інтернеті.

Деякі дослідники вважають, що залежність від соціальних мереж відрізняється від залежності від тютюну, наркотиків, алкоголю та азартних ігор тим, що перенасичення Інтернетом може статися в будь-який момент. Після цього людина або займається цим професійно, або Інтернет перестає бути важливим у її житті. Але це питання залишається відкритим, адже невідомо, коли у наркомана настане момент перенасичення Інтернетом. За цей час він може втратити свій соціальний статус, бути виключеним зі школи, університету, звільненим з роботи; за цей час його психіка може бути травмована. Зважаючи на це, проблема Інтернет-залежності вважається не тільки особистою, а й суспільною проблемою. У цьому контексті вчені відзначають важливість встановлення критеріїв діагностики інтернет-залежності, дослідження причин її виникнення та визначення засобів корекції цього виду залежності.

Феномен впливу соціальних мереж на життя людини неодноразово описувався в працях багатьох вчених, а саме: К. Янг, Д. Грінфілд, К. Сурратт, А. Войскунского, Н. Чудова, Л. Фрімен, Д. Нук, П. Марсден, С. Вассерман, Б. Веллман, Р. Берт, К. Карла, К. Фост, Д. Віт, А. Жичкіна, Н. Швець, В. Фатурова, К. Лесто.

На нашу думку, питання особистісного профілю молодих людей, які мають високу залежність від соціальних мереж, залишається недостатньо дослідженим у соціально-психологічній літературі. Саме це зумовило вибір теми нашого дослідження: «Особистий профіль молодих людей, які мають високу залежність від соціальних мереж».

Об’єктом дослідження є феномен залежності від соціальних мереж.

Предметом дослідження є особливості особистісного профілю юнаків, які дуже залежать від соціальних мереж.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особистісний профіль юнаків із високою залежністю від соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо впливу соціальних мереж на особистість.
2. Визначити психологічні чинники, що сприяють формуванню залежності від соціальних мереж у юнаків.
3. Розробити й апробувати емпіричний інструментарій для дослідження особистісного профілю юнаків із високою залежністю від соціальних мереж.
4. Проаналізувати результати дослідження та розробити психологічні рекомендації для зниження рівня залежності від соціальних мереж.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз і синтез наукової літератури.
- Емпіричні: **Методика "Особистісний опитувальник Айзенка" (EPI, Г. Айзенк),** Методика "Діагностика схильності до адиктивної поведінки" (С. Корольова), Методика визначення рівня залежності від соціальних мереж (М. Б. Грінфілд)

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особистісних рис юнаків із високою залежністю від соціальних мереж та в розробці рекомендацій для їх адаптації до реального середовища.

Практичне значення дослідження полягає у створенні психологічних рекомендацій для фахівців із роботи з підлітками, їх батьків та педагогів з метою профілактики та подолання залежності від соціальних мереж.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПРОФІЛЮ ЮНАКІВ ІЗ ВИСОКОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Поняття соціальної мережі та її вплив на особистість: сучасний контекст

Соціальні мережі – це платформи, що забезпечують комунікацію, обмін інформацією, створення та підтримку соціальних зв'язків між людьми. Вони стали невід'ємною частиною сучасного суспільства, радикально змінивши способи взаємодії та обміну інформацією. За визначенням Д. Бойда та Н. Еллісон (Boyd & Ellison, 2007), соціальні мережі – це веб-сайти чи додатки, які дозволяють користувачам створювати персоналізовані профілі, обмінюватися контентом та взаємодіяти з іншими учасниками. Основним принципом функціонування соціальних мереж є формування віртуальних спільнот, які можуть замінювати або доповнювати реальні соціальні зв'язки.

Проблема небезпечної поведінки дітей в Інтернеті є новою для наукового простору соціальної педагогіки. Тому для вирішення завдань нашого дослідження ми зосереджуватимемо увагу на теоретичних аспектах цієї проблеми, які висвітлюють не лише в психолого-педагогічній літературі, а й в інших галузях науки. Усебічний аналіз наукової літератури дозволив визначити такі напрями. По-перше, це наукова література, присвячена питанням соціалізації сучасних дітей в Інтернеті. По-друге, література, що висвітлює небезпеки та ризики, з якими стикаються діти під час користування Інтернетом. По-третє, це література, яка характеризує особливості роботи соціального педагога з формування безпечної поведінки дітей в Інтернеті.

На думку О. Л. Гаврилова (2018), соціальні мережі відіграють роль медіатора у побудові міжособистісних стосунків, пропонуючи нові можливості для самовираження, пошуку однодумців та інформаційного обміну. Проте разом

із цим вони створюють виклики, зокрема пов’язані з формуванням залежності, втратами часу та ризиками для психоемоційного стану особистості.

У сучасному контексті соціальні мережі мають двоякий вплив на особистість. З одного боку, вони сприяють розвитку навичок самопрезентації, збагачують інформаційне поле користувача, надають можливість для спілкування, навчання та реалізації професійних цілей. Як зазначає М. Кастельс (Castells, 2010), соціальні мережі стали інструментом соціалізації нового покоління, відкриваючи можливості для формування глобальних спільнот та підтримки культурного обміну. З іншого боку, такі платформи можуть викликати проблеми із самооцінкою, провокувати соціальну ізоляцію або створювати надмірну залежність від віртуального середовища.

Соціалізацію особистості з урахуванням Інтернет-чинників описав С. Данилов. Це поняття він розглядає у двох вимірах. По-перше, це, як було вже зазначено, соціалізація у віртуальному кіберпросторі через засвоєння особистістю норм і цінностей, моделей поведінки в мережевому просторі. Показниками такої успішної соціалізації є рівень комп’ютерної та інформаційної грамотності особистості, знання правил і наявність навичок взаємодії в інтернет-просторі. По-друге, це соціалізація в реальному світі через віртуальний вимір. Автор наголошує, що Інтернет – це не лише «потужний чинник вторинної соціалізації, а й виграє конкуренцію в інститутів, що реалізують первинну соціалізацію» [18, 43].

Залежність від Інтернету сприяє виникненню ряду психологічних проблем: конфліктна поведінка, хронічна депресія, перевага віртуального простору реального життя, труднощі адаптації в суспільстві , втрата здатності контролювати час, проведений за комп'ютером, відчуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом.

За допомогою Інтернету підліток воліє «пошукувати», а не «думати» і «навчатися». Багато дітей відкрито зізнаються, що часто відвідують сайти , заборонені їхніми батьками. При цьому у них створюється ілюзія вседозволеності та безкарності. Це сприяє порушенню прав людини, а ілюзія

безкарності може стати пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті – відбувається девальвація моралі [14].

Майже одностайно інтернет-залежність визнається негативним напрямом трансформації особистості, трансформації діяльності (її мотиваційної, цільової та операційної складової), опосередкованої взаємодії з Інтернетом [2, с. 95].

Подібних висновків доходить й І. Девтеров у монографії «Соціалізація людини у кіберпросторі» [20]. Він виокремлює основні особливості соціалізації людини в кіберпросторі: процес входження користувача в соціокультурне середовище за допомогою освоєння технологій комунікації, оволодіння інформаційною культурою, напрацювання соціальної навігації та електронної писемності, утвердження нових соціальних норм, цінностей і рольових вимог.

Підкреслюючи дуалістичність процесу соціалізації в Інтернеті, Ф. Власенко вважає, що віртуальний простір для сучасної людини є «схованкою від життєвої реальності, плацдармом для реалізації мрії», а отже, може стати підміною дійсності псевдореальністю. Специфіка соціалізації індивіда у віртуальній реальності, на думку автора, полягає в тому, що вона здійснюється в контексті взаємодії двох процесів: засвоєння особистістю норм і зразків поведінки, які вона сприймає в первинній соціальній реальності, та інтеріоризація норм, цінностей, установок віртуального простору [15, 208]

Розглянемо конкретні типи опосередкованої Інтернетом діяльності, яка потенційно може призвести до глобальних особистісних трансформацій. Можна виділити три основних типи:

1. Когнітивний - захоплення знаннями в області програмування і телекомунікацій або в крайньому випадку хакерство;

2. Геймінг - захоплення комп'ютерними іграми і особливо іграми у вигляді Інтернету або, на крайній випадок, так звана ігрова залежність;

3. Комунікабельність - пристрасть до мережевого спілкування або, як крайній варіант, залежність від Інтернету, в тому числі залежність від кіберсексуалів.

Зазначені наслідки використання інформаційних технологій у вигляді глобальних змін особистості лише незначною мірою стали предметом фундаментальних досліджень , унаслідок чого наступний аналіз має проблематичний характер.

Пристрасть до пошуку інформації та застосування цих знань характеризує особистісну трансформацію, відому як хакерство [16, с. 26]. Найчастіше вони стають хакерами в підлітковому віці , можливо, компенсуючи недостатній розвиток соціальних навичок. Їхні заборонені та відверто злочинні дії говорять про нерозвиненість їх особистої та морально-правової сфери.

Психологічних досліджень, присвячених цьому явищу, практично немає . ЗМІ припускають, що серед психологічних рис хакерів найбільш яскраво виражені антисоціальність, вузькі інтереси та фанатизм. Можна з упевненістю сказати, що хакерство можливе як негативний напрям особистісного розвитку підлітка . Діяльність хакерів підпорядкована як пізнавальній мотивації, так і ряду інших мотивів, до яких відносяться вигода, бажання домогтися визнання своїх здібностей, самовираження, отримати від суспільства заборгованість і т. д. Виходячи з цього, ми можемо розчаруватися, що хакерство в його крайніх проявах є негативною особистою аномалією.

На думку Дж. Маркоффа і К. Хефнера (1996), хакерами зазвичай є люди з деякими недоліками: згадується надмірна вага, дитинство в неповній сім'ї, знання наркотиків, недостатнє спілкування з однолітками і дорослими. тощо . д. Якщо це так, то можна припустити, що захоплення інформаційними технологіями та хакерством є компенсацією їхніх недоліків [4, с. 132].

Позитивній соціалізації старших школярів в Інтернеті, за результатами дослідження М. Уголькова, сприяє дотримання таких соціально-педагогічних умов: постійний моніторинг і підвищення соціальних і освітньо-виховних потенцій інтернет-середовища; використання Інтернету для освітньо-виховних

цілей школи; побудова ефективної шкільної системи соціального виховання на основі можливостей і ресурсів інтернет-середовища, підвищення ціннісної значимості соціального виховання й ініціювання належної уваги до проблем соціалізації старших школярів в Інтернеті з боку класичних соціальних інститутів, передусім держави, суспільства, сім'ї [51].

Поширеною думкою стало те, що хакери абсолютно асоціальні: вони самотні і не розуміють інших, їм бракує емпатії в спілкуванні, вони не співпереживають своїм партнерам, не вміють налагоджувати контакти, не усвідомлюють, що наслідки реалізації хакерських планів. . Якщо це дійсно так, то це може бути недостатня вираженість потреби в спілкуванні; про відсутність комунікативних навичок; про інфантилізм як небажання розуміти наслідки своїх вчинків; про несформованість моральної сфери особистості; про індивідуальну систему цінностей, що відрізняється від загальноприйнятої тощо [8].

Таким чином, ця діяльність сприяє створенню таких схильностей у підлітків , оскільки в цьому віці вони найбільш чутливі до таких впливів.

Ігрова діяльність. Ігрова діяльність загальновизнана як надзвичайно важливий момент у розвитку як особистості, так і людських спільнот. Однак захоплення комп'ютерними іграми часто сприймається як загроза розвитку особистості, особливо коли йдеться про підлітків , які залежні від ігор, коли пристрасні гравці уникають проблем реального світу з його складністю та труднощами [5, с. 233]. Існують методи, за допомогою яких можна визначити, чи залежність від інтернет-ігор є невинною чи викликає залежність.

Однією з найменш очевидних проблем є важлива здатність втілювати віртуальний досвід у життя. Наприклад, коли гравці поступово беруть на себе роль свого ігрового персонажа. На підставі наявних матеріалів можна стверджувати, що явні прояви переносу у гравців можуть мати негативний (стурбованість ілюзорною віртуальністю замість активного перетворення реальності чи її адаптації) характер. Наприклад, спроба гравців

ідентифікуватися з агресивним персонажем може бути перенесена в реальний світ , реальні стосунки [6, с. 159].

Своєю чергою, В. Радул та Я. Галета наголошують на двох напрямах соціалізації безпосередньо в інформаційному просторі. По-перше, це освоєння технологій міжособистісної комунікації, соціальної навігації та правил поведінки в комп’ютерних мережах. По-друге, це засвоєння соціальних норм, цінностей і рольових вимог, що існують як у конкретних віртуальних мережевих співтовариствах, так і в соціальній спільності інформаційного простору загалом [45].

Особливий інтерес викликає феномен «ігор ідентичності» або експериментів із самопрезентацією, які спираються на основну властивість Інтернету, що забезпечує ситуацію безпеки, — анонімність. Гравці, які живуть життям свого героя, можуть настільки зануритися у віртуальне життя, що забудуть про реальне життя. Це може викликати звикання або позначитися на здоров'ї та психологічному стані: з'являється безсоння, дратівливість, неуважність, підвищена стомлюваність. Спілкуючись зі свого персонажа з іншими гравцями, вони починають гірше розпізнавати справжні людські емоції.

У найширшому розумінні до проявів Інтернет-залежності відносяться не тільки залежність від соціальних Інтернет-додатків, а й залежність від Інтернет-азартних ігор, електронних покупок; пристрасть до WWW навігації; пристрасть до сексуального використання Інтернету [10, с. 78]. Драма останнього виду залежності полягає в тому, що вона наздоганяє підлітків у перехідному віці, або це момент статевого дозрівання, і тоді у підлітка формується асоціальне уявлення про секс, яке може справити на нього враження, бо приклад. решту свого життя.

Отримані результати показують, що основні проблеми «інтернет-резидента» зосереджені у сфері самосприйняття. Як відомо, підлітки відчувають труднощі в близькому спілкуванні та саморозкритті, а також у прийнятті свого фізичного «Я» та своїх тілесних потреб.

Можливою безпосередньою причиною є недостатньо розвинені інфантильні механізми самооцінки, які породжують ідеалістичні претензії та перешкоджають створенню диференційованих і адекватних уявлень про себе. Слід також зазначити, що у деяких підлітків надмірне залучення до Інтернету асоціюється з готовністю контролювати кожен етап роботи комп'ютерних програм; ця схильність до контролю може переноситися і на сферу міжособистісних стосунків, оскільки спроби маніпулювати іншими людьми часто закінчуються невдачею, що може підштовхнути дітей до ізоляції та соціальної ізоляції [3].

Тому Інтернет привабливий як засіб уникнення реальності завдяки можливості анонімних соціальних взаємодій. Тут особливо важливі відчуття безпеки та усвідомлення власної анонімності під час взаємодії. По-друге , це можливість реалізація якихось ідей, фантазій зі зворотним зв'язком. І останній пункт – необмежений доступ до інформації – інформаційний вампіризм. Як правило, люди, які стають залежними від Інтернету, змінюють свою особистість. Це вже не гармонійна особистість , а залежна особистість. По-перше, для наркоманів характерна зміна усвідомлення залежності. Сьогодні він залежний від Інтернету, завтра — від кохання, післязавтра — патологічний гравець, а трохи пізніше — до наркотиків чи алкоголізму. По-друге, небезпека полягає в тому, що часто рано чи пізно залежні особи стають соціально дезадаптивними [4, с. 90].

Існує думка, що інтернет-залежність не є офіційним діагнозом, а скоріше симптомом інших серйозних проблем у житті людини (наприклад, депресії, труднощів у спілкуванні тощо). А якщо врахувати, що підлітковий вік найбільш сприйнятливий до різного роду відхилень у поведінці, то можна зробити висновок, що формування інтернет-залежності найбільш імовірне у підлітків, а також можна зробити висновок, що воно матиме руйнівний вплив на особистість дитини. Тому психологічні механізми впливу інформаційних технологій на людину мають бути предметом ретельного аналізу.

Незважаючи на те, що цей розлад не входить в офіційну класифікацію хвороб DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Всесвітня організація охорони здоров'я віднесла інтернет-залежність до категорії патологічних переваг. На думку багатьох експертів, «інтернет-манія» призводить практично до руйнування особистості, і особливо це стосується наших дітей.

Сьогодні фахівці освітнього середовища, як і батьки підлітків, повинні вчасно їх враховувати , намагаючись запобігти розвитку психологічної залежності та пропонувати шляхи її усунення. Існує багато тестів і анкет, за допомогою яких можна діагностувати інтернет-залежність.

Проблема інтернет-залежності серед підлітків є актуальною на сьогоднішній день. Підлітки, які спілкуються з Інтернетом, перебувають у великій небезпеці, тому що вони є найбільш вразливою аудиторією, тому що вони меншою мірою, ніж дорослі, можуть фільтрувати потік інформації, що падає на них з Інтернету. Виховання комп'ютерної культури, самоосвіта користувачів - це ліки від інтернет-залежності.

Психологічний вплив соціальних мереж на особистість є складним та багатогранним. За словами Т. Е. Мітчелл (Mitchell, 2016), однією з ключових проблем є феномен соціального порівняння, коли користувачі порівнюють своє життя з ідеалізованими образами, що представлені в мережі. Це може призводити до зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та навіть депресії.

О. Г. Мельник (2019) підкреслює, що соціальні мережі мають вплив на формування цифрової ідентичності. Залежно від характеру використання платформи, особистість може адаптуватися до різних соціальних ролей, створюючи позитивний або негативний образ у віртуальному просторі. При цьому зміщення акценту з реального спілкування на цифрове може впливати на глибину міжособистісних стосунків та сприяти поверхневій взаємодії.

У сучасному світі вплив соціальних мереж на особистість тісно пов’язаний із концепцією інформаційного перевантаження. Як зазначає Д. Кард

(Card, 2015), велика кількість контенту, яку пропонують соціальні мережі, може призводити до зниження критичного мислення та спотворення реального сприйняття інформації. Це особливо важливо у випадку з підлітками, які ще не мають сформованої системи цінностей і легко піддаються впливу.

Важливою характеристикою сучасного етапу розвитку соціальних мереж є їхній вплив на емоційний стан особистості. Згідно з дослідженням К. Літ (Leet, 2021), постійний потік повідомлень, реакцій і вподобань може сприяти виникненню емоційної залежності, яка проявляється у вигляді підвищеної потреби у визнанні та схваленні. Це формує своєрідну «цифрову пастку», з якої складно вийти без зовнішньої підтримки.

Автор теорії кіберсоціалізації В. Плєшаков виділяє такі небезпеки для дітей в Інтернеті: експлуатація довіри, доступ до порнографії, сайти з деструктивним змістом, захоплення жорстокими іграми. Окремо автор згадує тролінг (розміщення провокаційних повідомлень), кібербулінг (залякування в Інтернеті ровесниками один одного), кіберхарасмент (мережеве домагання) [40, 44–46]. В. Плєшаков визначає такі негативні наслідки кіберсоціалізації: зневага харчуванням, зневага сном та нічні години проведення часу в Інтернеті, перешкода для виконання домашніх справ, страждає живе спілкування, життя без Інтернету здається нудним. У монографії вчений приділяє увагу кіберадикції як залежності людини від середовища, створеного за допомогою комп’ютерних, цифрових технологій і засобів мобільного зв’язку [40, 36–44]. Науковець пропонує за аналогією з основними класичними видами діяльності людини відносно умовно виділяти такі основні типи кіберзалежності: кіберадикція спілкування (перевага кіберкомунікації над іншими видами спілкування), ігрова кіберадикція (перевагу віддають комп’ютерним та/або консольним іграм порівняно з іншими видами ігор), кіберадикція пізнання (використання кіберпростору як джерела знань, яке стає для залежної людини пріоритетним проведенням часу), кіберадикція праці (людина поєднує діяльність у кіберпросторі з трудовою діяльністю, нерідко прагне знайти роботу, пов’язану з кіберпростором) [40, 41].

Отже, соціальні мережі є не лише засобом комунікації, але й значущим фактором впливу на формування особистості. Вони створюють нові можливості для саморозвитку та соціалізації, але разом із цим ставлять перед суспільством виклики, пов'язані із залежністю, маніпуляціями та психоемоційними проблемами. Їхній вплив залежить від характеру використання та індивідуальних особливостей кожної особистості.

Один із провідних дослідників у цій галузі К. Янг виокремлює п'ять специфічних підтипів інтернет-залежності: кіберсексуальна залежність (компульсивне використання сайтів для дорослих для кіберсексу та кіберпорнографії), залежність від кіберспілкування (надмірне залучення в онлайнові стосунки), мережева нав'язливість (нав'язливі онлайнові ігри, покупки чи онлайнова торгівля), інформаційне перевантаження (нав'язливе відвідування сторінок і баз даних), комп'ютерна залежність (нав'язлива/ неконтрольована гра в комп'ютерні ігри) [60].

Результати досліджень Фонду Розвитку Інтернету в 2009-2012 роках, а також змістовний аналіз більше 5000 звернень за трирічний період роботи гарячої лінії допомоги «Діти онлайн» дозволили дослідникам Є. Золотовій, Т. Нестік, Є. Рассказовій, Г. Солдатовій у дослідженні «Цифрова компетентність підлітків та батьків» виявити основні ризики онлайнового середовища для дітей. Усі типи ризиків класифіковано в чотири групи:

- контентні (матеріали, що містять протизаконну, неетичну та шкідливу інформацію: насильство, еротику, порнографію та ін.);
- комунікаційні (кібербулінг, незаконні контакти (наприклад, грумінг, сексуальні домагання), знайомства в мережі й подальші зустрічі з Інтернет-знайомими в реальному житті);
- споживчі (ризик придбання товару низької якості, підробок, контрафактної та фальсифікованої продукції; втрата грошових коштів);

технічні (загроза пошкодження програмного забезпечення комп'ютера, інформації, що зберігається на ньому, порушення її конфіденційності або розкрадання персональної інформації) [50, 94–95].

Серед негативних чинників, що впливають на користувача персонального комп’ютера, виокремлюють астенопатію, біль у спині, шиї, епілепсію, зап’ястний синдром, тенденіти, стенокардію, висипи на шкірі обличчя (В. Антонов), погіршення зору (Н. Ульяницька, О. Пальоха, Н. Бегош).

1.2. Характеристика психологічних особливостей юнаків у період формування особистості

Юнацький вік є одним із найбільш важливих та складних періодів у процесі становлення особистості. Це час активного розвитку самосвідомості, пошуку свого місця у соціумі, формування цінностей, ідеалів та життєвих орієнтирів. Як зазначає Е. Еріксон (Erikson, 1968), центральним завданням цього етапу є досягнення ідентичності, яка включає інтеграцію попереднього досвіду, планів на майбутнє та соціальних очікувань.

У період юнацтва спостерігається інтенсивний розвиток когнітивної сфери, зокрема здатності до абстрактного мислення, аналізу та рефлексії. За словами Ж. Піаже (Piaget, 1950), саме у цьому віці формується здатність до гіпотетико-дедуктивного мислення, що дозволяє молодим людям аналізувати складні концепції та планувати майбутнє. Водночас когнітивний розвиток супроводжується емоційною нестабільністю, що зумовлено гормональними змінами та пошуком емоційної рівноваги.

Психологічною особливістю юнаків є акцент на формуванні самосвідомості та розвитку власного «Я». Як підкреслює Л. С. Виготський (1978), саме у цьому віці посилюється потреба у самопізнанні, самоаналізі та самовираженні. Це сприяє розвитку індивідуальної ідентичності, але також може супроводжуватися кризами самовизначення та невпевненістю у собі. Юнаки прагнуть знайти баланс між власними очікуваннями та соціальними стандартами, що нерідко призводить до внутрішніх конфліктів.

Соціальні аспекти юнацького віку також мають важливе значення. За дослідженнями Д. Елкінда (Elkind, 1967), юнаки відчувають себе «центром всесвіту», перебільшуючи значущість власних дій у очах інших. Це явище,

відоме як «уявна аудиторія», може призводити до тривожності, оскільки молоді люди постійно оцінюють себе через призму уявного соціального сприйняття.

Юнацький вік характеризується також зростанням соціальної активності. За словами А. Адлера (Adler, 1956), потреба в належності до групи стає визначальною у поведінці юнаків. Саме у цьому віці формуються дружні та романтичні стосунки, які впливають на подальший розвиток емоційної сфери та соціальних навичок.

Сучасні дослідження, зокрема роботи О. М. Конончук (2018), акцентують увагу на впливі цифрового середовища на юнаків. Постійне перебування в онлайн-просторі змінює динаміку соціалізації, сприяючи формуванню «цифрової ідентичності». Це може як позитивно впливати на розвиток навичок комунікації та обізнаності, так і викликати залежність від соціальних мереж та втрату навичок реального спілкування.

Дотримуючись загальнонаукової традиції, розпочнемо розгляд заявленої проблеми з дефініції провідних понять, що становлять логіко-змістову основу дослідження. Як центральну ми визначаємо понятійну тріаду: «загрози в Інтернеті – формування безпечної поведінки в Інтернеті – соціально-педагогічний супровід». Багатоаспектність формулювань понять тріади розкриває проблему як феноменальне соціально-педагогічне явище, сутність якого визначити однозначно доволі складно. Розпочнемо з першого елемента нашої тріади «загрози в Інтернеті».

Поняття «загроза» тлумачать як «можливість або неминучість виникнення чогось небезпечного, прикрого, тяжкого для кого, чого-небудь» [14, 293], «ризик» – як «усвідомлену можливість небезпеки» [14, 1030];
«шкода» – як «фізичне ушкодження та (або) збитки, заподіяні здоров'ю людей і (або) майну чи навколишньому середовищу» [9, 84].

Ураховуючи зазначений зміст понять і те, що вірогідність негативних впливів користування Інтернетом не завжди може бути усвідомленою, у нашому дослідженні для визначення негативного впливу користування Інтернетом вважаємо за доцільне використовувати поняття «загроза», яке визначаємо як

можливість заподіяння збитків здоров'ю та (або) майну людини внаслідок користування Інтернетом. У своїй роботі спираємося на визначення поняття «здоров'я», запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» [52]. Поняття «ризик» вживатимемо лише для збереження авторського бачення проблеми іншими дослідниками.

Розкриваючи сутнісні характеристики загроз в Інтернеті, перейдемо до аналізу пропонованих вітчизняними й зарубіжними науковцями класифікацій таких загроз.

Юнаки прагнуть до незалежності та автономії, що нерідко призводить до конфліктів із батьками та іншими авторитетними особами. Як зазначає Е. Фромм (Fromm, 1941), потреба у свободі є однією з базових у цьому віці, але вона супроводжується страхом відповідальності за власні рішення. Це створює необхідність у підтримці з боку дорослих, які здатні спрямовувати, не обмежуючи свободи вибору.

У емоційній сфері юнаків відбуваються значні зміни. На думку З. Фрейда (Freud, 1923), цей період супроводжується посиленням впливу внутрішніх конфліктів, які зумовлені сплеском емоційності та потребою у визнанні. Юнаки часто демонструють амбівалентність у своїх почуттях: одночасне прагнення до незалежності та залежність від близьких людей.

Таким чином, юнацький вік є критичним етапом у формуванні особистості, який характеризується активним розвитком когнітивної, емоційної та соціальної сфер. Цей період супроводжується як значними досягненнями, так і численними викликами, які визначають майбутню поведінку та соціальну адаптацію юнаків. Розуміння цих психологічних особливостей є ключем до ефективної підтримки молодих людей у процесі їх самовизначення та інтеграції у суспільство.

1.3. Психологічні фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж

Залежність від соціальних мереж є однією з сучасних форм поведінкових залежностей, яка активно вивчається психологами через її значний вплив на особистість. Цей феномен пов'язаний із багатьма психологічними факторами, які впливають на виникнення, розвиток і закріплення залежності від онлайн-комунікації.

Одним із ключових факторів є **емоційна незадоволеність**. Згідно з дослідженнями Е. Кім та Г. Хо (Kim & Ho, 2019), користувачі соціальних мереж часто шукають емоційного задоволення у вигляді схвалення (лайків, коментарів) та визнання, що компенсує брак уваги у реальному житті. Соціальні мережі створюють ілюзію швидкого досягнення емоційного комфорту, що сприяє формуванню залежності.

Інший важливий фактор – **низька самооцінка**. Люди, які мають негативний образ себе, частіше вдаються до використання соціальних мереж як засобу підвищення самооцінки. Віртуальна взаємодія дозволяє їм створювати бажаний імідж, що рідко збігається з реальністю, але забезпечує тимчасове відчуття значущості. За словами Дж. Карпентера (Carpenter, 2012), саме низька самооцінка часто є передумовою розвитку залежності від соціальних мереж.

Потреба в соціальній взаємодії також відіграє важливу роль. Соціальні мережі надають платформу для задоволення базової потреби у спілкуванні, особливо у випадках, коли людина відчуває ізоляцію. Дослідження показують, що підлітки, які мають недостатньо близьких стосунків у реальному житті, частіше компенсують це через онлайн-спілкування, що сприяє розвитку залежності.

Ескапізм – прагнення уникнути реальних проблем – є ще одним значущим фактором. Соціальні мережі пропонують альтернативну реальність, у якій людина може уникнути стресу, невдач або конфліктів. За словами Л. С. Виготського, ескапізм часто виникає у ситуаціях, коли людина не може

ефективно впоратися з реальними викликами, і шукає тимчасового притулку у віртуальному просторі.

Позитивне підкріплення, яке створюється алгоритмами соціальних мереж, є потужним стимулом для закріплення залежності. Лайки, повідомлення, нові підписники – усе це запускає механізми дофамінової системи винагороди, описані у роботах К. Лібермана (Lieberman, 2013). Постійне отримання цих стимулів формує звичку до регулярного використання соціальних платформ, що з часом переростає у залежність.

Особистісні характеристики, такі як інтроверсія, тривожність, схильність до депресивних станів, також можуть сприяти залежності від соціальних мереж. Дослідження С. Андреассена (Andreassen, 2012) показали, що інтровертовані люди частіше знаходять у соціальних мережах безпечний простір для спілкування, що поступово витісняє реальну взаємодію.

Соціальний вплив також є важливим психологічним чинником. Люди, які перебувають у середовищі, де соціальні мережі є популярним засобом спілкування, підпадають під вплив групових норм, що спонукають їх до активного використання цих платформ. Підлітки, наприклад, часто використовують соціальні мережі для підтримки належності до групи, що стає значущим компонентом їхньої ідентичності.

Сучасне суспільство настільки залежне від Інтернету, що вкрай важко уявити людину, яка не має про це жодного уявлення. Можливості Інтернету безмежні – це пошук і використання інформації, робота, спілкування та розваги. Але поряд з очевидною користю не можна не згадати і про його шкоду.

Відомо, що Інтернет – це глобальна організація взаємопов’язаних комп’ютерних мереж з метою зберігання та передачі інформації. Всесвітня павутина є потужним інструментом для зберігання та обробки даних. Тим не менш, з великими перевагами Інтернету та комп'ютерів існують також великі проблеми для людей, для яких Всесвітня павутина стає справжнім життям. Це призводить до залежності від Інтернету .

Інтернет-залежність є одним із видів нехімічної залежності на тому ж рівні, що й інші залежності. Загалом Інтернет-залежність визначається як «нехімічна». Інтернет-залежність проявляється в тому, що люди вважають за краще «жити» в Інтернеті в реальному житті, проводячи більшу частину свого часу онлайн [1].

Інтернет-залежність також трактується як «нав'язливе бажання вийти в Інтернет в режимі офлайн (off-line – залишатися в Інтернеті) і неможливість вийти з Інтернету в режимі онлайн (online – залишатися в Інтернеті)» [2].

Термін «Інтернет-залежність» був запропонований психіатром Іваном Голдбергом ще в 1994 році для позначення надмірно тривалого, можливо, патологічного перебування в Інтернеті. Засновниками психологічного дослідження феноменів інтернет-залежності можна вважати двох американців: клінічного психолога Кімберлі Янг і психіатра Івана Голдберга.

Інтернет має велике значення для людей як ознака технічного прогресу. Інтернет корисний і необхідний для виконання корисних функцій. Однак, як виявилося, Інтернет має і негативні наслідки.

Занадто великий ентузіазм призводить до залежності. Інтернет-залежність психологи ставлять в один ряд з алкоголізмом і наркоманією, які призводять до асоціальних наслідків. За результатами досліджень інтернет-залежності встановлено, що тривале і неконтрольоване перебування в онлайн-режимі викликає зміни негативного характеру в стані свідомості та загальному функціонуванні мозку.

Також щоденне перебування в Інтернеті призводить до того, що людина забуває навички живого спілкування і може набути асоціальних рис поведінки та характеру.

За словами дослідників, залежність від Інтернету також впливає на фізичне здоров'я. Найбільшим наслідком тривалого і частого сидіння в Інтернеті є погіршення зору, а також постійне сидіння за комп'ютером призводить до різних захворювань хребта. І особливо гостро проблема

інтернет-залежності проявляється при серйозних порушеннях сімейних стосунків [4].

Загальновизнано, що першою ознакою інтернет-залежності є вибір Інтернету як найкращого способу добре провести час. Але за першими ознаками цей метод ще не повністю замінює реальне життя. Більш значущим етапом є перенесення життєвих цілей у світ Інтернету, коли життя в Інтернеті стає важливішим і значимішим за реальне життя. І Інтернет стає головною сферою людських інтересів.

Експерти стверджують, що якщо ви хочете подолати залежність, вам потрібно визнати і зрозуміти її наявність у вашому житті.

Існують основні ознаки інтернет-залежності:

• часті перевірки соціальних мереж,

• прийом їжі за комп'ютером,

• доступ до Інтернету без певної причини під час роботи,

• відвідування різноманітних сайтів не з метою пошуку необхідної та важливої інформації,

• безконтрольне сидіння в Інтернеті, ігнорування базових потреб організму,

• відчуття радості від відвідування Інтернету,

• хвилююче очікування подальшого доступу до мережі,

• втрата відчуття часу в Інтернет-просторі ,

• при виході з мережі погіршення продуктивності,

• падіння настрою, сильне бажання повернутися в Інтернет,

• ігнорування будь-яких своїх прямих зобов'язань,

• використання Інтернету як способу уникнути проблем,

• постійний моніторинг виходу нових оновлень; • відмова визнавати наявність Інтернет-залежності, оскільки цей факт очевидний для оточуючих [2].

Дослідники стверджують, що при виявленні чотирьох і більше ознак можна припустити, що ця особа схильна до розвитку залежності від Інтернету [1].

Якщо порівняти інтернет-залежність з іншими залежностями, то можна знайти багато схожих ознак. Основна риса, яка об'єднує залежності, - це уникнення реальності.

Відомо, що інтернет-залежність не є хімічною . У його появі присутній психогенний фактор.

Інтернет-залежність одностайно визнається як негативна зміна особистості. Залежність від Інтернету сприяє виникненню ряду психологічних проблем: конфліктна поведінка, хронічна депресія, перевага віртуального простору реального життя, труднощі адаптації в суспільстві, втрата здатності контролювати час, проведений за комп'ютером, відчуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом. Користуючись Інтернетом, люди перестають «думати», тому що можна просто «скопіювати» і «вставити» [2].

Інтернет, безсумнівно, великий винахід людства, який допомагає людям практично в усьому. В інтернет-просторі можна знайти все, але його неправильне та невміле використання може мати трагічні наслідки не лише для однієї людини, а й для її родини.

На нашу думку, попередити залежність можна завдяки розвитку критичного мислення. Дослідник О. А. Липова вважає, що розвиток критичного мислення окремих громадян уже під час навчання може сприяти зниженню ризику потрапляння під вплив негативних переконань, установок і установок.

Таким чином, залежність від соціальних мереж розвивається під впливом численних психологічних факторів, які взаємодіють між собою. Емоційні, когнітивні та соціальні аспекти створюють умови для формування цього типу поведінкової залежності. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції залежності, що є важливим завданням сучасної психології.

В даний час гаджет є невід'ємною частиною повсякденного життя людей, в результаті чого виникає цілком закономірне питання: «Що це за явище і чи небезпечне воно для суспільства?» Залежність від соціальних мереж чи

можливість широкого спілкування приносить людям уявну радість у життя. Користувачі соціальних мереж вважають, що цифрові платформи зближують їх, але це не так. Вони не помічають, що несвідомо перестають спілкуватися з людьми, які спілкуються з ними в реальному житті. Якщо звернути увагу на поведінку людей в ресторані чи барі, то в більшості випадків можна побачити, скільки з них активно користуються гаджетами. Сьогодні проблема залежності від соціальних мереж є дуже актуальною, тому необхідно шукати шляхи її вирішення. Деякі соціологи характеризують це як бомбу уповільненої дії в соціальній сфері.

Соціальні мережі відображають усі проблеми сучасного світу. Вони мають як позитивний, так і негативний вплив. До позитивних моментів можна віднести : спілкування з друзями, родиною та коханими, яких з якихось причин не видно; пошук корисної інформації; можливість працювати віддалено; замовлення товарів і послуг додому; вільне вираження своєї думки.

Але є й інша сторона медалі, в нашому випадку негативний ефект. Це часте проведення часу в соціальних мережах за рахунок реального життя, внаслідок чого виникає психологічна залежність від соціальних мереж, тобто свого роду хвороба [2, с. 65].

Спостерігається тенденція до збільшення кількості годин, проведених у соціальних мережах. На думку психологів, соціальні мережі зомбують людей. Спочатку люди цього просто не помічають, відчувають задоволення від спілкування у віртуальному світі, але потім перестають помічати, як у них різко псується настрій, коли їм забороняють доступ до соціальної мережі. Багато людей постійно шукають нових знайомств, пишуть повідомлення, викладають фото або відео не тільки вдома, але і на роботі або під час спілкування з друзями в житті. Це викликає у людини стрес і навіть може призвести до нервового зриву. Така поведінка негативно впливає на продуктивність, і через це багато компаній зазнають збитків [7, с. 57].

Залежність від соціальних мереж динамічно розвивається. Спочатку людина проявляє інтерес до різних видів соціальних мереж, реєструється,

заповнює інформацію про себе, шукає своїх друзів, заходить в різні групи. Потім він активно занурюється у віртуальне середовище і веде нескінченне листування, переглядає відео, меми (одиниці культурної інформації), а іноді бездумно переглядає новини кілька разів. Потім це переростає в патологічну залежність. На думку багатьох людей, без відвідування соціальних мереж день проходить нудно і непродуктивно.

Залежно від соціальних мереж розрізняють три групи:

1. Користувачі, які рідко відвідують подібні платформи і спілкуються на рівні здорового глузду.

2. Люди, які відкидають соціальні мережі.

3. Залежні користувачі [3, с. 90].

Фахівці охорони здоров'я визнають нормальним бажання людини проводити час перед комп'ютером, водночас наголошуючи на фізичних і психічних симптомах. Наприклад, наркотична залежність у медичному розумінні визначається як вроджена потреба вживати речовину, що викликає залежність. Те ж саме і з соціальними мережами. Факторами залежності від соціальних мереж, на думку експертів, можуть бути занижена самооцінка, впевненість у собі, певне самозречення. Соцмережі дозволяють завантажувати фотографії, заздалегідь «відфотошоплені», або зроблені під виграшним ракурсом, або розміщувати в профілі облікового запису не ваше фото. У соціальних мережах можна відкрито або анонімно висловлювати свою думку, а завдяки лайкам підвищується «віртуальна» самовпевненість користувачів.

Люди, які страждають від самотності, позбавлені любові рідних, мають «комплекс неповноцінності», незадоволені життям і своєю зовнішністю, є заручниками «віртуального» світу [11, с. 89]. У більшості випадків це фантазії або жадібні почуття. Психологи відносять таких людей до категорії психічно нестабільних. У них хронічний розлад сну, сухість очей і різке погіршення настрою при відсутності доступу в Інтернет. Постійне проведення часу в соціальних мережах створює в них підвищений рівень дофаміну – аналога адреналіну [15, с. 43]. Обговорення, спілкування в чатах, перегляд картинок і

відео - всі атрибути, характерні для соціальної мережі, викликають азарт, приплив енергії і викид ендорфінів. В результаті людина частіше відчуває спрагу. Зараз для нього Інтернет і соціальні мережі є засобом отримання задоволення і емоційної розрядки. «Віртуальний» споживач певною мірою втрачає зв'язок з реальним світом. Відсутність живого спілкування негативно позначається на загальному самопочутті, погіршує роботу імунної системи та порушує гормональний баланс в організмі. Також страждають кровоносні судини, порушується процес мислення. Все це сприяє розвитку важких захворювань людини [1, с. 78].

Соціальні мережі особливо небезпечні для підлітків, оскільки їхня психіка ще не сформована. У них складається хибне враження, що дружбу, любов, повагу дуже легко здобути та зруйнувати. Як показує сучасна практика, молодь не готова до реального життя, де до всього потрібен зважений підхід. Вони стають нетерплячими, непередбачуваними, імпульсивними і ледачими. І що найстрашніше, під впливом сильних емоцій вони можуть спробувати самогубство, як показує випадок з грою «Синій кит», кінцевою метою якої є самогубство [6]. І все це через невідповідність швидкоплинного віртуального життя в Інтернеті реального, розміреного життя.

Для боротьби із залежністю від соцмереж у багатьох навчальних закладах і офісах закривають доступ до Інтернету (встановлюють придушувачі сигналу або блокують популярні сайти для спілкування). Також у багатьох організаціях існує система штрафів за використання соціальних мереж у робочий час. Багато керівників або власників бізнесу намагаються створити в колективі атмосферу «роботи без соцмережі».

Таблиця 1.1.

Рівні сформованості безпечної поведінки підлітків в Інтернеті (%)

Рівень сформованості когнітивного критерію	**ЕГ**	**КГ**
Низький	66,25	69,11
Середній	33,44	30,57

Високий	0,31	0,32

Підсумовуючи сказане, слід зазначити, що віртуальне спілкування – це оперативний спосіб отримання інформації в будь-який зручний час (без порушення етикету та політики компанії). Пошук потрібного став обчислюватися кількома клацаннями мишки. Завдяки відкритості інформації інформація про життя конкретної людини перестала бути лише її власністю. З розвитком соціальних мереж деякі молоді люди, які тільки починають освоювати віртуальний простір, мають два життя: одне в соцмережі, інше в реальності. Від вибору залежить майбутнє, кар'єра, становище в суспільстві тощо. Аналізуючи проведені дослідження, ми з’ясували, що для більшості респондентів соціальні мережі – це мобільність, міжміське спілкування, пошук інформації. Однак не варто забувати і про негативний вплив, який вони чинять на психіку користувачів.

У підсумку, психологічні фактори, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж, включають емоційну незадоволеність, низьку самооцінку, потребу в соціальній взаємодії, ескапізм, позитивне підкріплення та особистісні характеристики. Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи сприятливі умови для розвитку залежності. Розуміння цих психологічних механізмів є необхідним для розробки ефективних методів профілактики та корекції поведінкової залежності від соціальних мереж.

РОЗДІЛ 2

ОСОБИСТІСНИЙ ПРОФІЛЬ ЮНАКІВ ІЗ ВИСОКОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Аналіз вибірки та методів дослідження особливостей залежності від соціальних мереж

У дослідженні взяло участь 30 респондентів — юнаків віком від 15 до 18 років, які були обрані за принципом добровільної участі. Усі учасники дослідження активно користуються соціальними мережами, мають регулярний доступ до інтернету та проводять значну частину часу у віртуальному середовищі. Залежність від соціальних мереж була визначена за результатами попереднього опитування та аналізу їхнього використання соціальних платформ.

Для збору даних були застосовані три основні методики:

1. **Методика "Особистісний опитувальник Айзенка" (EPI, Г. Айзенк)**

Методика Айзенка — це один із найбільш відомих і широко використовуваних інструментів для вивчення основних рис особистості, таких як екстраверсія, нейротизм і психотизм. Вона була розроблена британським

психологом Гансом Айзенком і дозволяє визначити рівень цих рис у кожному індивідуумі.

- **Екстраверсія** характеризує людину, яка схильна до активних соціальних контактів, прагне до нових вражень та звикла до зовнішнього стимулювання. Вона включає активність, оптимізм і орієнтованість на взаємодію з іншими людьми.
- **Нейротизм** — це тенденція до емоційної нестабільності, занепокоєння, тривожності та інших негативних емоцій. Люди з високим рівнем нейротизму часто відчувають стрес, тривогу, депресію.
- **Психотизм** — вказує на схильність до агресії, антипатії до соціальних норм і нестандартних ідей.

Ця методика є корисною для дослідження соціальних і психологічних особливостей юнаків, оскільки вона дозволяє оцінити індивідуальні особливості, які можуть впливати на їх схильність до залежностей, в тому числі й від соціальних мереж. Вона дає можливість зрозуміти, чи мають респонденти тенденцію до соціалізації (екстраверсія), чи є схильність до переживання емоційних труднощів (нейротизм), що може спонукати до пошуку віртуальних взаємодій через соцмережі.

Процедура проведення: учасники відповідають на питання, що стосуються їх поведінки, емоцій та відносин з іншими людьми. Результати оцінюються за допомогою стандартної шкали балів для кожної з характеристик.

2. **Методика "Діагностика схильності до адиктивної поведінки" (С. Корольова)**

Ця методика спрямована на виявлення схильності до різних форм залежностей, включаючи і залежність від соціальних мереж. Адиктивна поведінка визначається як неконтрольоване, повторюване використання певного стимулу (наприклад, інтернету), що призводить до порушення соціальних, професійних або інших життєвих функцій.

Методика складається з питань, що оцінюють, наскільки часто та в яких умовах учасник виявляє схильність до поведінкових патернів, пов'язаних із

залежністю (наприклад, постійне використання соціальних мереж навіть за наявності негативних наслідків, таких як зниження ефективності навчання, порушення сну тощо).

Процедура проведення: учасники відповідають на серію питань, що визначають частоту, інтенсивність і негативні наслідки їх взаємодії з медіа. Результати оцінюються за допомогою балів, що відображають ступінь схильності до адиктивної поведінки.

Цей тест дозволяє виявити потенційні ризики розвитку залежності від соцмереж, оцінити її серйозність і глибину, а також допомогти визначити напрямки для подальшої корекції такої поведінки.

3. **Методика визначення рівня залежності від соціальних мереж (М. Б. Грінфілд)**

Методика М. Б. Грінфілд спеціально розроблена для оцінки рівня залежності від соціальних мереж, що дозволяє визначити, наскільки сильно респонденти залежать від часу, проведеного в соціальних платформах. Вона враховує такі аспекти, як час, витрачений на соцмережі, поведінкові зміни, пов'язані з використанням інтернету, а також негативні наслідки залежності, такі як труднощі з навчанням чи комунікацією в реальному житті.

Тест складається з ряду питань, які оцінюють, наскільки респонденти активно використовують соціальні мережі, чи втрачають вони контроль над часом, проведеним в інтернеті, а також чи відчувають вони тривогу або стрес при відсутності доступу до соцмереж.

Процедура проведення: учасники заповнюють анкети, в яких вони мають відповісти на запитання, що оцінюють їхню активність у соціальних мережах, відчуття контролю за часом, а також наявність ознак залежності (наприклад, бажання перевіряти соцмережі після пробудження, труднощі з відключенням від них тощо).

Ця методика дозволяє точно виявити ступінь залежності від соціальних мереж у респондентів, а також виявити фактори, які сприяють розвитку залежності.

Усі респонденти були обрані із числа підлітків, які активно користуються соціальними мережами, що дозволило провести аналіз саме на аудиторії, схильній до розвитку залежності від онлайн-комунікацій. Таким чином, вибірка дозволяє ефективно аналізувати психологічний профіль юнаків і дослідити особливості їхньої залежності від соціальних мереж.

Методичний набір засобів для вивчення феномену комп'ютерної чи інтернет-залежності включає такі методики: «Тест-опитувальник на наявність інтернет-залежності (Кімберлі Янг)», «Тести для діагностики нехімічних залежностей», «Інтернет-тест на діти». залежність (Кулакова). , 2004)», «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (105) (16 ПФ - опитувальник)», опитувальник «Ставлення підлітків до батьків (Е. Шафер)». Розглянемо їх докладніше.

«Тестова анкета Інтернет-залежності (Кімберлі Янг)». В даний час психологи зосереджуються на першому критерії і намагаються визначити сукупність симптомів, що складають комп'ютерну або інтернет-залежність. Так, Кімберлі Янг діагностує інтернет-залежність на основі п'яти або більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. У той же час акцент робиться на інтернет-залежності, а не на більш загальній комп'ютерній залежності. Людина вважається залежною від Інтернету, якщо на ці запитання дано п'ять і більше позитивних відповідей [25, с. 26].

«Тест на нехімічну залежність», «Тест на інтернет-залежність дітей». Цей тест дає можливість виявити у дітей наявність інтернет-залежності. Розроблений Кулаковим, він містить 20 запитань, відповіді на які дозволяють визначити наявність інтернет-залежності за такими шкалами: «дуже рідко» - 1 бал; «іноді» - 2 бали; «часто» - 3 бали; «дуже часто» - 4 бали; «завжди» – 5 балів [16, с. 311].

«Многофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (105) (16 ПФ - опитувальник)». Опитувальник Кеттела є одним з найпоширеніших методів анкетування для визначення індивідуально-психологічних особливостей людини як за кордоном, так і в нашій країні. Багатофакторний особистісний

опитувальник був опублікований Р. Б. Кетелем в 1949 році і з тих пір широко використовується в психодіагностичній практиці. Цей тест універсальний, практичний і дає багатогранну інформацію про людину. Питання носять проективний характер і описують типові життєві ситуації. Різні форми цього опитувальника є сьогодні найпопулярнішим засобом експрес-діагностики особистості. Вони використовуються в усіх ситуаціях, коли необхідні знання про індивідуально-психологічні особливості людини. В опитувальнику діагностуються риси особистості, які Р.Б.Кеттел називає конституційними факторами. Вивчення динамічних факторів: мотивів, потреб, інтересів, цінностей вимагає використання інших методів. Це слід враховувати при тлумаченні, оскільки реалізація особистісних рис і установок у поведінці залежить від потреб і ситуації [22, с. 165].

Методика роботи з анкетою наведена в інструкції до випробуваного. Відповідь записується в спеціальний бланк відповідей і згодом обчислюється за допомогою «ключа». Збіг відповідей «а» і «в» оцінюється 2 балами, збіг відповіді «в» — 1 балом. Значення коефіцієнта виходить із суми балів за кожну обрану групу питань. Винятком є фактор Б – тут кожен матч з «ключем» дає 1 бал. Таким чином, максимальна кількість балів для кожного фактора становить 12 балів, для фактора Б – 8 балів; мінімум - 0 балів. Всього в дослідженні було використано 26 шкал [26, с. 90].

Перед початком опитування випробуваний отримує спеціальний бланк, у якому під час читання він повинен робити певні записи. Попередньо даються відповідні інструкції, що містять інформацію про те, що повинен робити суб'єкт. Контрольний час дослідження 25-30 хв. У процесі відповіді на питання дослідник стежить за часом роботи обстежуваного і попереджає обстежуваного при запізненні відповіді. Опитування проходить у спокійній обстановці.

Анкета «Ставлення підлітків до батьків (Е. Шафер)». Метою цього тесту є вивчення поглядів, поведінки та методів виховання батьків, як їх бачать їхні діти-підлітки. Основою цього тесту є опитувальник, створений Е. Шафером у 1965 р. Ця методика базується на положенні Шафера про те, що виховний вплив

батьків (за описом дітей) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: «прийняття — емоційне відкидання», «психологічний контроль – психологічна автономія », «прихований контроль – відкритий контроль» [24, с. 432].

Прийняття означає безумовно позитивні стосунки з дитиною, незалежно від початкових очікувань батьків. Емоційне відторгнення сприймається як негативне ставлення до дитини, відсутність любові та поваги до неї, а іноді просто ворожість. Термін психологічний контроль означає, з одного боку, певний тиск і цілеспрямоване керівництво дітьми, а з іншого — певну послідовність у реалізації виховних принципів. В результаті використання опитувальника на вибірці чехословацької молоді Е. Матейчик і П. Ржичан суттєво переробили його та адаптували до соціокультурних умов. Перероблений варіант опитувальника був запропонований авторами в 1983 році.

Перед початком експерименту підліток знайомиться з цілями і завданнями дослідження, після чого йому пред'являється така інструкція: «Просимо вас на власному досвіді оцінити, які із зазначених положень є найбільш доцільними... Для цього уважно прочитайте кожне твердження, не пропускаючи жодного твердження, частково вірного для вашого батька (чи матері), обведіть цифру «1», якщо, на вашу думку, твердження не стосується вашого батька (чи матері). , обведіть цифру «0» [8, с.99].

Після цього підлітку пред’являється реєстраційна форма, яку кожен з батьків повинен заповнити окремо. Принципової різниці між ними немає: по відношенню до матері всі прояви представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька - в чоловічому. Крім того, бланки заповнюються окремо, тобто спочатку, наприклад, щодо матері, потім цей бланк передається експериментатору, і тільки потім видається бланк для заповнення, в якому відображені виховні принципи. батько.

Після того як підліток заповнює обидві форми (для тата і для матері), всі отримані дані зводяться в «оцінний лист» окремо для матері і окремо для тата. Потім обчислюється арифметична сума необроблених балів для кожного

параметра. Потім вихідні бали перетворюються на стандартизовані бали відповідно до таблиць. Стандартизовані дані варіюються від 1 до 5, причому середнє значення, тобто 3, є нормою.

Результати тесту інтерпретуються за такими шкалами:

- Шкала позитивних відсотків.
- Шкала орієнтації.
- Шкала ворожості.
- Масштаб автономності.
- Шкала невідповідності

Якщо показник набирає 1-2 бали, можна сказати, що він слабо виражений, якщо 4-5, то вимірювана якість виражена досить чітко.

На основі отриманих результатів важливо розробити рекомендації щодо профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності, а також розробити стратегію боротьби з цим явищем у кожному конкретному випадку.

2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних рис юнаків із високою залежністю від соціальних мереж

У результаті проведеного дослідження за допомогою **Методики "Особистісний опитувальник Айзенка"** (EPI) серед 30 респондентів, були виявлені різні рівні екстраверсії, нейротизму та психотизму. Респонденти були поділені на кілька груп залежно від їхнього результату на кожному з вимірюваних аспектів особистості.

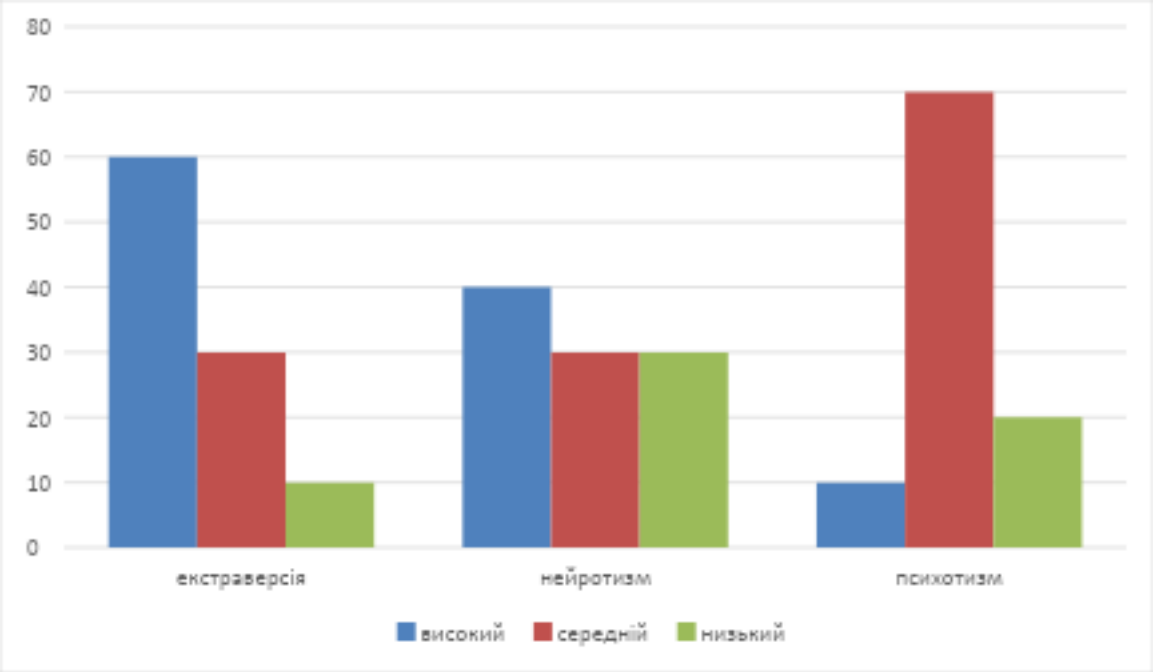


Рис. 2.1 Рівні екстраверсії, нейротизму та психотизму

1. **Екстраверсія**: За шкалою екстраверсії результати показали, що 60% респондентів мають високий рівень екстраверсії, що свідчить про їх схильність до активних соціальних взаємодій, потребу в постійному зовнішньому стимулюванні та спілкуванні. 30% респондентів виявили середній рівень екстраверсії, що означає баланс між соціальними активностями та індивідуальними потребами. Лише 10% учасників виявили низький рівень екстраверсії, що свідчить про їх схильність до більш індивідуального способу життя та обмеженого спілкування.

2. **Нейротизм**: 40% респондентів показали високий рівень нейротизму, що означає схильність до емоційної нестабільності, тривожності, низької стресостійкості та частих переживань. 30% респондентів мали середній рівень нейротизму, що свідчить про помірне переживання стресових ситуацій, з можливістю контролювати свої емоції. 30% респондентів продемонстрували низький рівень нейротизму, що вказує на здатність до емоційної стійкості і впевненості.

3. **Психотизм**: Результати по шкалі психотизму виявили, що лише 10% респондентів показали високий рівень психотизму, що може свідчити про наявність агресивних, відчужених або антисоціальних тенденцій. 70% респондентів показали середній рівень психотизму, що вказує на нормальну здатність до адаптації в соціальних умовах і дотримання соціальних норм. 20% учасників мали низький рівень психотизму, що свідчить про високий рівень емоційної стабільності, адекватне сприйняття соціальних норм і відсутність проявів деструктивної поведінки.

Таким чином, на основі результатів **Методики Айзенка** можна зробити висновок, що більшість респондентів виявляють нормальний рівень екстраверсії і нейротизму, з помірним рівнем психотизму. Ці дані вказують на те, що більшість юнаків мають нормальні соціальні та емоційні адаптаційні механізми, що можуть впливати на їх взаємодію з соціальними мережами та використання медіа в їхньому житті. Водночас виявлені схильності до більш вираженого нейротизму можуть бути пов’язані з підвищеною уразливістю до залежності від соціальних мереж, оскільки така емоційна нестабільність може стимулювати пошук соціальної підтримки та стабільності через віртуальні платформи.

Для аналізу результатів дослідження, яке використовує **Методику "Діагностика схильності до адиктивної поведінки"** С. Корольової, на вибірці з 30 респондентів, можна розглянути взаємозв'язок між рівнем схильності до адиктивної поведінки та впливом соціальних мереж на формування особистісних характеристик підлітків.

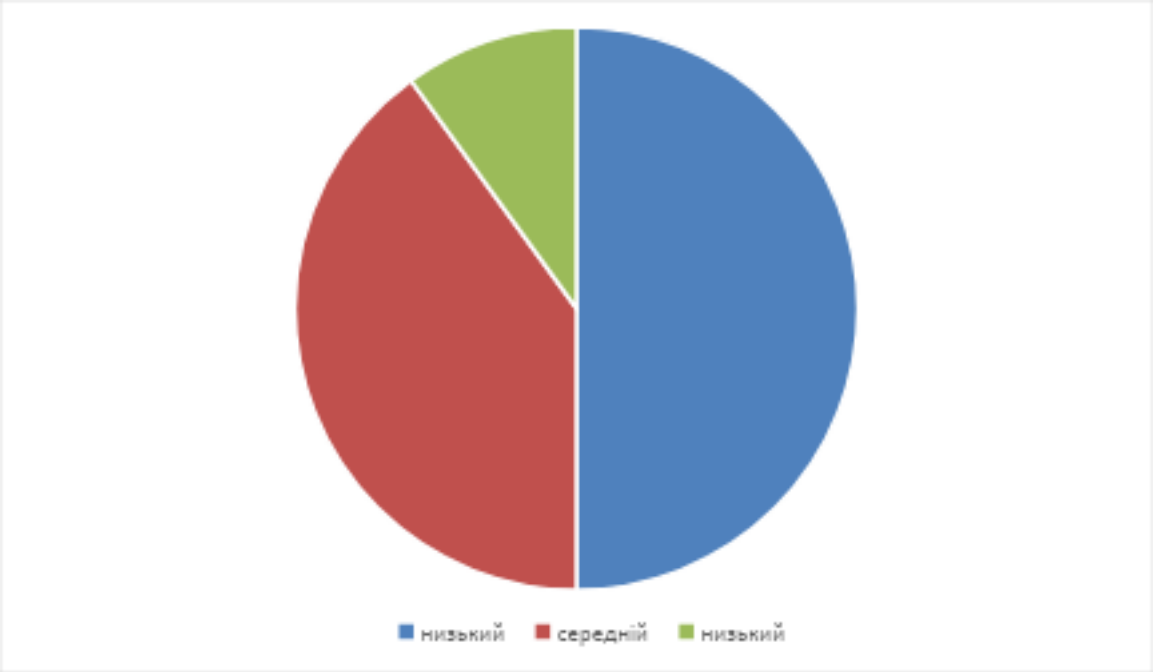


Рис. 2.2 Рівень схильності до адиктивної поведінки

Низький рівень схильності до адиктивної поведінки (50% респондентів): Виявлено, що у цієї групи підлітків є достатньо розвинута здатність до самоконтролю та управління своїм часом в онлайн-середовищі. Вони використовують соціальні мережі, але здебільшого з метою спілкування з однолітками, обміну інформацією або навчальних цілей, не допуская занурення в соціальні платформи на тривалий час. Їхній емоційний фон стабільний, і вони не використовують соціальні мережі як основне джерело емоційної підтримки. Такі респонденти здатні балансувати між реальним і віртуальним світом, що свідчить про помірковане використання інтернет-ресурсів та соціальних мереж.

Середній рівень схильності до адиктивної поведінки (40% респондентів): У цій групі спостерігається помітний інтерес до соціальних мереж та інших онлайн-ресурсів. Підлітки використовують соціальні платформи для самовираження, спілкування та взаємодії з іншими людьми, проте їхнє використання інтернету не досягає патологічного рівня. Вони можуть переживати емоційну нестабільність і намагатися знайти емоційну підтримку через інтернет-активність, що може іноді призводити до надмірного часу, витраченого на соціальні мережі. У той же час, вони здатні контролювати свої

дії в певних межах, хоч і можуть проявляти деяку залежність від онлайн-спілкування.

Високий рівень схильності до адиктивної поведінки (10% респондентів): Підлітки з високим рівнем схильності до адиктивної поведінки мають виражену потребу у соціальних мережах як джерелі емоційної підтримки та самовираження. Вони часто витрачають значну кількість часу в онлайні, що супроводжується порушенням соціальної адаптації в реальному житті. Такі респонденти, як правило, мають низький рівень самоконтролю та емоційну нестабільність. Вони використовують соціальні мережі не лише для спілкування, але й для втечі від реальних проблем, що може негативно позначатися на їхньому психоемоційному стані та розвитку соціальних навичок.

Підлітки, що демонструють високий рівень схильності до адиктивної поведінки, частіше виявляють емоційну нестабільність і значну залежність від віртуального світу для отримання емоційного задоволення.

Підлітки із середнім рівнем схильності можуть мати емоційні коливання, але все ж зберігають здатність до самоорганізації та контролю за використанням соціальних мереж.

Підлітки з низьким рівнем схильності до адиктивної поведінки мають більш збалансоване використання соціальних мереж, без проявів патологічної залежності, що дозволяє їм мати більш стабільне емоційне самопочуття.

Результати дослідження показують, що схильність до адиктивної поведінки у підлітків прямо корелює з рівнем залежності від соціальних мереж. Підлітки з високим рівнем схильності більш вразливі до розвитку залежності від соціальних мереж, тоді як ті, хто має середній та низький рівень схильності, здатні контролювати своє використання онлайн-платформ. Результати свідчать про важливість психологічного супроводу підлітків, що має за мету розвиток самоконтролю та емоційної стабільності, а також формування здорових звичок у використанні соціальних мереж.

Для аналізу результатів дослідження за **Методикою визначення рівня залежності від соціальних мереж** (М. Б. Грінфілд) на вибірці з 30

респондентів, необхідно розглянути, як соціальні мережі впливають на розвиток залежності у підлітків, а також виділити ключові характеристики кожної групи відповідно до результатів тестування.

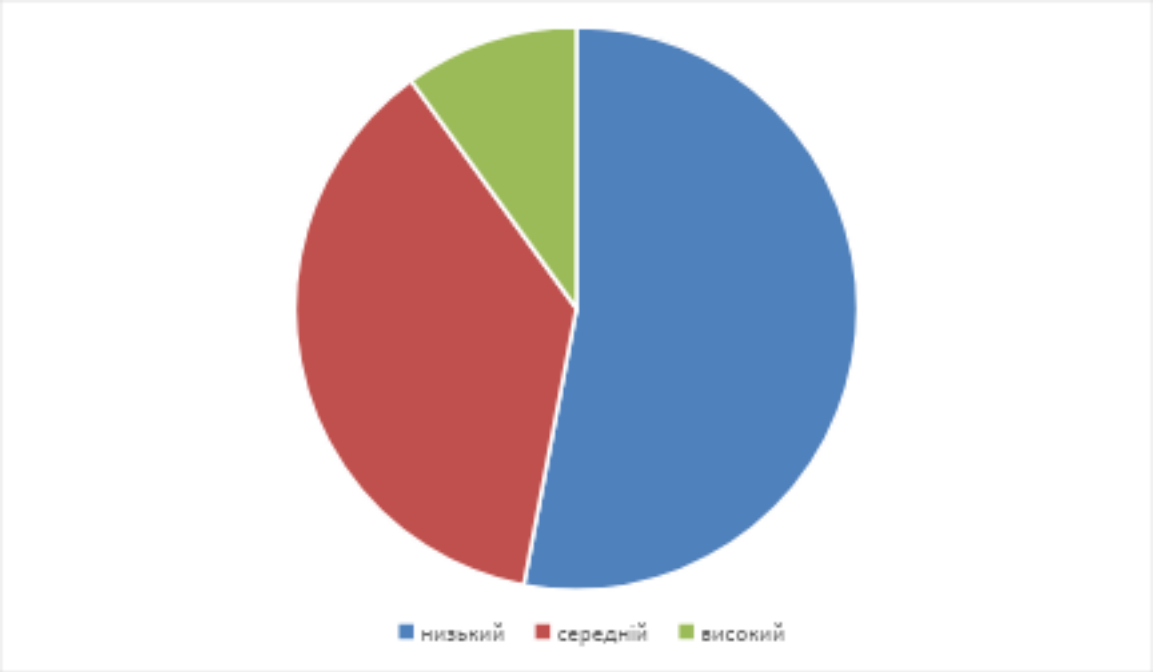


Рис. 2.3 Рівень залежності від соціальних мереж

Низький рівень залежності від соціальних мереж (53% респондентів): У цій групі підлітків спостерігається помірковане використання соціальних мереж. Вони активно використовують інтернет для спілкування, навчання, перегляду новин, але здатні контролювати час, витрачений на соціальні платформи. Ці підлітки відчувають баланс між реальним і віртуальним життям, не відчуваючи гострої потреби бути онлайн протягом тривалого часу. Їхній емоційний стан стабільний, вони не зловживають соціальними мережами як засобом втечі від реальних проблем. Вони використовують соціальні мережі здебільшого для підтримки контактів з однолітками та отримання корисної інформації.

Середній рівень залежності від соціальних мереж (37% респондентів): Підлітки цієї групи використовують соціальні мережі з більшою частотою. Хоча вони все ще мають певний рівень контролю над часом, який проводять в онлайн-середовищі, для них соціальні мережі стають важливим інструментом

соціалізації. Проте ці підлітки можуть почати відчувати психологічну залежність від постійної присутності в мережі, особливо коли виникає потреба бути на зв'язку або бути в курсі всіх новин. Вони можуть переживати емоційні коливання, якщо не отримують миттєву відповідь або доступ до мережі, але все ще здатні впоратися з такими ситуаціями без суттєвих порушень соціальних контактів в реальному житті.

Високий рівень залежності від соціальних мереж (10% респондентів): У підлітків цієї групи спостерігається виражена залежність від соціальних мереж. Вони проводять більшу частину свого часу в онлайні, часто використовують соціальні платформи як основний засіб емоційного задоволення і взаємодії з іншими людьми. Це часто супроводжується зануренням в віртуальний світ, що призводить до ігнорування реальних соціальних зв'язків. Вони можуть мати проблеми з контролем часу, витраченого на соціальні мережі, і відчувати сильну емоційну потребу бути постійно в мережі. Це може негативно впливати на їхню фізичну та психологічну здоров'я, сприяючи розвитку депресії, тривожних розладів або проблем у навчанні.

Підлітки з низьким рівнем залежності використовують соціальні мережі для соціалізації та отримання корисної інформації, але вони здатні обмежувати час перебування в онлайн-просторі. Це свідчить про здоровий баланс між реальним і віртуальним життям.

Підлітки з середнім рівнем залежності демонструють схильність до більш частого та емоційно-забарвленого використання соціальних мереж. Це може бути ознакою певної психологічної потреби у віртуальному спілкуванні та підтвердженні своєї значущості в онлайні.

Підлітки з високим рівнем залежності виявляють явні ознаки патологічної залежності від соціальних мереж, що може призводити до порушень у реальних соціальних зв'язках і взаємодії з іншими людьми.

Результати дослідження показують, що рівень залежності від соціальних мереж має чітку кореляцію з емоційним станом та особистісною стабільністю підлітків. Ті, хто має низький рівень залежності, демонструють зрілу поведінку

та контроль над своїм часом в інтернеті. Підлітки середнього рівня залежності ще можуть керувати своїм використанням соціальних мереж, але їхня емоційна залежність від них зростає. Підлітки з високим рівнем залежності відчувають серйозні труднощі в управлінні своїм часом і емоційним станом, що може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та соціальне життя.

Таким чином, результати свідчать про важливість контролю за використанням соціальних мереж підлітками та необхідність психологічної підтримки для розвитку здорових моделей поведінки в онлайні.

Для порівняння результатів трьох методик, що використовувались у дослідженні особистісного профілю юнаків з високою залежністю від соціальних мереж, можна здійснити наступний аналіз, зокрема в контексті поведінкових характеристик підлітків.

За результатами, більшість респондентів виявили середній та високий рівень екстраверсії. Підлітки з високою залежністю від соціальних мереж в основному схильні до пошуку соціальних контактів через онлайн-платформи, що дозволяє їм задовольняти потребу в спілкуванні та емоційному зворотному зв'язку. Це також проявляється у високому рівні невротизму, оскільки підлітки часто переживають стрес, пов’язаний із необхідністю бути завжди на зв'язку або відсутністю миттєвих відповідей у соцмережах. Підлітки з низьким рівнем залежності показали стабільніші показники екстраверсії та невротизму, що свідчить про здатність більш адаптивно управляти своїми емоціями та взаємодіяти з навколишнім світом без надмірної залежності від віртуальних платформ.

У межах дослідження можна було виділити три групи підлітків:

- Підлітки з низьким рівнем схильності до адиктивної поведінки продовжують демонструвати здоровий баланс між використанням соціальних мереж і реальним життям.
- У підлітків середнього рівня залежності спостерігаються деякі ознаки емоційної прихильності до соціальних мереж, але вони ще здатні тримати ситуацію під контролем.

- Підлітки з високим рівнем схильності до адиктивної поведінки мають виражену схильність до занурення в соціальні мережі, що проявляється у високих показниках тривалості перебування в онлайні та переривчастій поведінці у реальному житті, що підтверджує результати першої методики (високий рівень екстраверсії та невротизму).

Згідно з результатами, підлітки з високим рівнем залежності від соціальних мереж витрачають значну частину часу на соціальні платформи, відчуваючи при цьому труднощі з обмеженням часу в онлайні та переживаючи емоційну залежність від онлайн-зворотного зв'язку. Це підтверджується високими показниками в методиці Айзенка (високий рівень невротизму та екстраверсії). У свою чергу, підлітки з низьким рівнем залежності від соціальних мереж демонструють більш контрольовану поведінку, витрачаючи час на соціальні мережі помірковано, з урахуванням інших важливих аспектів життя.

З метою підтвердження гіпотези, що підлітки з високим рівнем екстраверсії, невротизму та схильністю до адиктивної поведінки демонструють більш високий рівень залежності від соціальних мереж, порівняно з підлітками з низькими показниками цих характеристик.

Ця гіпотеза базується на припущенні, що особистісні характеристики підлітків, такі як екстраверсія, невротизм і схильність до адиктивної поведінки, впливають на рівень їхньої залежності від соціальних мереж. Тобто, ті підлітки, які мають більшу потребу в соціальному зворотному зв'язку, емоційну нестабільність та схильність до поведінкових залежностей, з більшою ймовірністю будуть демонструвати високий рівень залежності від соціальних медіа ми використали φ* – критерій кутового перетворення Фішера.

Таблиця 2.1 Значимі кореляції між екстраверсією та залежністю

		залежність
екстраверсія	Кореляція Фішера	2,45
	Рівень значимості	0,6

	Вибірка	30

Вивчивши залежність ми обрали парну лінійну регресію. Статистична значимість перевірили за допомогою коефіцієнта детермінації та критерії Фішера. Ми встановили, екстравертовані підлітки, як правило, мають більш високий рівень залежності від соціальних мереж. Це є логічним, оскільки вони схильні до більш активного соціального спілкування, і тому частіше звертаються до соцмереж для задоволення цієї потреби.

Таблиця 2.2. Значимі кореляції між невротизмом та емоційною нестабільністю

		Емоційна нестабільність
невротизм	Кореляція Фішера	4.54
	Рівень значимості	0,5
	Вибірка	30

Вивчивши залежність ми обрали парну лінійну регресію. Статистична значимість перевірили за допомогою коефіцієнта детермінації та критерії Фішера. Ми встановили, що підлітки з високим рівнем невротизму (за результатами методики Айзенка) частіше демонструють ознаки залежності від соціальних мереж. Вони більш схильні до переживань і тривог, пов’язаних із використанням соцмереж, що може сприяти розвитку адиктивної поведінки (за результатами методики С. Корольової).

Таблиця 2.3 Значимі кореляції між тривалістю часу в мережі та психологічним станом:

		Психологіний стан
Тривалість в мережі	Кореляція Фішера	$4{,}31^{**}$

	Рівень значимості	0,5
	Вибірка	30

Вивчивши залежність ми обрали парну лінійну регресію. Статистична значимість перевірили за допомогою коефіцієнта детермінації та критерії Фішера. Ми встановили, що високий рівень залежності від соціальних мереж корелює з емоційними і психологічними труднощами, які відчувають підлітки, що використовують соціальні мережі протягом тривалого часу.

Отже, підлітки з високим рівнем залежності мають виражену схильність до використання соціальних мереж як основного джерела емоційного зворотного зв'язку. Вони мають високий рівень екстраверсії та невротизму, що підвищує їхню вразливість до залежності. **Підлітки з низьким рівнем залежності** демонструють більшу стабільність у поведінці, з меншими рівнями екстраверсії та невротизму. Вони використовують соціальні мережі більш обмежено, без сильних емоційних переживань. Це дозволяє зробити висновок про важливість розвитку психологічної стійкості у підлітків, а також моніторинг їх взаємодії з соціальними мережами для попередження розвитку залежності.

2.3. Психологічні рекомендації щодо зниження залежності від соціальних мереж

Зниження залежності від соціальних мереж є важливим аспектом психологічної підтримки підлітків, адже це явище може негативно впливати на їх соціальну адаптацію, емоційний стан та психічне здоров'я. Психологічні рекомендації для зниження рівня залежності від соціальних мереж повинні враховувати як індивідуальні особливості підлітків, так і загальні механізми психологічного впливу.

По-перше, важливо розвивати в підлітків критичне мислення щодо використання соціальних медіа. Для цього можна проводити тренінги, на яких навчають, як оцінювати інформацію в Інтернеті, як виявляти маніпуляції та

фальшиві новини, а також як уникати негативного контенту. Це допомагає зменшити час, проведений у соціальних мережах, а також знижує ризик психологічних проблем, які можуть виникнути через неправдиву інформацію чи неприємні емоційні переживання.

По-друге, для підлітків важливо створювати умови для розвитку соціальних навичок поза Інтернетом. Підтримка активної соціальної взаємодії в реальному житті допоможе компенсувати відсутність реальних емоційних зв'язків, які можуть бути порушені через надмірне використання соціальних мереж. Психологи можуть працювати з підлітками над розвитком їх емоційної інтелігентності, навчати їх ефективним способам спілкування, вирішення конфліктів, а також побудови здорових міжособистісних відносин.

Третій важливий аспект — це навчання підлітків самоконтролю. Для цього можна використовувати техніки управління часом, наприклад, встановлення чітких меж щодо часу, проведеного в соціальних мережах, або застосування спеціальних програм для моніторингу використання гаджетів. Це допоможе підліткам зрозуміти, як правильно організувати свій день, приділяючи час важливим аспектам життя, таким як навчання, фізична активність, хобі та спілкування з родиною та друзями.

Не менш важливим є сприяння розвитку здорових альтернативних інтересів, які можуть замінити надмірне використання соціальних мереж. Це можуть бути творчі хобі, спорт, волонтерська діяльність або інші види діяльності, що дозволяють отримати задоволення без використання Інтернету. Психологічна підтримка в цьому напрямку допоможе підліткам знайти більш збалансований підхід до часу, що вони витрачають на віртуальне та реальне життя.

Окрім того, важливо працювати з батьками та вихователями, адже їх підтримка є ключовою для зниження залежності підлітка від соціальних мереж. Батьки повинні бути прикладом у використанні цифрових технологій, навчати своїх дітей здоровим звичкам в Інтернеті, встановлювати обмеження щодо часу

використання гаджетів і підтримувати відкритий діалог з підлітками про їх взаємодію з соціальними мережами.

Таким чином, зниження залежності від соціальних мереж серед підлітків потребує комплексного підходу, що включає розвиток критичного мислення, соціальних навичок, самоконтролю, а також створення альтернативних захоплень та активну участь родини у вихованні здорових звичок у цифровому середовищі.

З появою Інтернету завдання підтримки балансу між розвагою та навчанням у житті дітей стало складніше. Після доступу до Інтернету багато дітей та підлітків втрачають відчуття часу та реальності [1, с. 3].

Профілактика комп’ютерної залежності у підлітків загалом відрізняється від профілактики інших типів адиктивної поведінки. Найважливішим фактором є емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність виникнення залежності менша, якщо дитина не відчуває самотності та нерозуміння з боку близьких.

Покажіть дитині різноманітність життя, розваг, які не пов'язані з комп'ютером. Проводьте час з дітьми, гуляйте з ними в парку, катайтеся на ковзанах або в походи, намагайтеся заводити друзів. Знайдіть для себе та своїх дітей джерело приємних емоцій, не пов'язане з комп'ютером. А головне, любіть своїх дітей і не забувайте їм це показувати. Слід заохочувати дитину до спілкування з іншими дітьми на вулиці, до участі в організації її вільного часу. Навіть якщо дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, ніхто не заважає спеціально займатися.

Практичні рекомендації, як позбутися залежності. М. Орман рекомендує наступні кроки всім, хто хоче позбутися інтернет-залежності:

- Встановіть час, який ви можете проводити в Інтернеті.

- Час від часу змушуйте себе не працювати в Інтернеті кілька днів поспіль.

- Програма дій щодо блокування доступу до окремих ресурсів.

- Встановіть собі правило: ні в якому разі не виходьте в Інтернет протягом робочого дня (якщо це не входить до робочих обов'язків).

- Накладати значні штрафи (але без нанесення тілесних ушкоджень) за недотримання цих правил і обмежень.

– Накладати на себе такі санкції, поки не буде відновлена здатність виконувати ці обіцянки.

- Змушуйте себе робити щось інше, крім роботи в Інтернеті.

- Звикайте до інших задоволень, які можуть замінити або перевершити задоволення, які дає Інтернет.

- Звертатися по допомогу, коли власних зусиль недостатньо.

- Уникання зустрічей і перебування в місцях, які можуть сприяти поверненню до адиктивної поведінки [2, с. 61].

Варто пропонувати відвідувати гуртки та секції. Там збираються діти зі схожими інтересами і легше знаходять спільну мову. Батьки повинні стежити, щоб Інтернет не замінював реальне спілкування з однолітками, друзями та коханими, але в той же час неможливо захистити дитину від комп’ютера взагалі, адже це невід’ємна частина майбутнього, в якому дитина треба жити.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість інтернет-сеансів і домовлятися про «вихідні» (спочатку — раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати до «відволікання». Як і М.Орман, він радить не приховувати свою інтернет-залежність ні від кого, особливо від друзів і членів сім’ї, і за необхідності проконсультуватися з фахівцем у сфері психічного здоров’я. Він також радить знайти нові інтереси, нових друзів і знайомих. Щоб позбутися віртуальної залежності, Д. Грінфілд рекомендує займатися фізичними вправами і менше часу проводити перед телевізором.

Стратегія оцінки віддалених наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді на запитання: кому з близьких ви завдаєте шкоди своєю поведінкою? Що буде, якщо вас звільнять з роботи або виключать з навчального закладу? Хіба це не має бути кращим використанням часу, сил і енергії? Бажаєте стати зовсім іншою людиною, ніж ви були до шаленства Інтернету? Ви дійсно хочете

проводити стільки часу в Інтернеті? Якщо такі «перспективи» здаються вам неприйнятними, це додасть вам сил частково (хоча б) відмовитися від найбільш саморуйнівних способів перебування в Інтернеті [10, с. 32].

Є багато рекомендацій для батьків і вихователів. Необхідно навчити дітей звертатися за допомогою до дорослих, яким вони довіряють, якщо хтось спонукає їх до неетичних чи заборонених з боку батьків вчинків. Про наявність у дитини Інтернет-залежності можуть свідчити такі ознаки: дитина виглядає втомленою, її успішність погіршується, вона втрачає інтерес до захоплень та захоплень, уникає друзів і знайомих, перестає слухати, особливо коли йдеться про обмеження часу, який витрачає на Інтернет. Нижче подано поради батькам і вчителям, як запобігти Інтернет-залежності та створити необхідний баланс між часом, проведеним дітьми в Інтернеті, та іншими видами діяльності [9, с. 102].

Але батьки також не повинні забувати про своїх дітей, вони потребують уваги, турботи, участі в їхньому житті. Не варто замінювати спілкування з дитиною улюбленим серіалом чи спортивною програмою. Тільки в цьому випадку дитина виросте повноцінною особистістю без фізичних і психологічних відхилень, викликаних небезпеками нової епохи. Регулярна профілактика вбереже дитину від інтернет-залежності. Навчіть його раціональному підходу до використання глобальної мережі. Нехай Інтернет збагачує життя дитини новими знаннями, але не краде дорогоцінний час для розвитку, відпочинку та спілкування.

Не пропустіть ознаки інтернет-залежності. Подумайте, чи впливає користування Інтернетом на успішність, здоров’я та стосунки з членами родини та друзями вашої дитини. Дізнайтеся, скільки часу він проводить в Інтернеті.

Не бійтеся просити про допомогу. Якщо у вашої дитини є ознаки інтернет-залежності, зверніться до фахівця. Маніакальне використання Інтернету може бути симптомом інших проблем, включаючи депресію, озлобленість і низьку самооцінку.

Проаналізуйте власні звички. Маєте проблеми з керуванням своєю присутністю в Інтернеті? Пам'ятайте, що ви є головним прикладом у житті для дитини.

Не забороняйте користування Інтернетом. Інтернет є важливою частиною соціального життя багатьох підлітків. Встановіть домашні правила щодо того, які сайти може відвідувати ваша дитина, і дотримуйтесь їх. Ці правила можуть включати певний період часу, протягом якого ви можете бути онлайн, заборону на використання Інтернету перед виконанням домашніх завдань, заборону на відвідування чатів або перегляд матеріалів для дорослих [10, с. 154].

Тримайте комп'ютер у відкритому місці. Встановіть комп’ютер у загальній зоні свого дому, а не в дитячій кімнаті.

Встановіть баланс. Заохочуйте та підтримуйте бажання дитини займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.

Допомагайте дітям спілкуватися з іншими в реальному житті. Якщо дитина сором'язлива, віддайте її на курси для набуття навичок спілкування. Заохочуйте свою дитину робити речі, які допомагають їй налагодити зв’язок з іншими дітьми.

Слідкуйте за тим, що ваші діти роблять в Інтернеті. Використовуйте програми, які контролюють і обмежують використання Інтернету, включаючи батьківський контроль.

Пропонуйте альтернативи. Якщо ви вважаєте, що вашу дитину цікавлять лише онлайн-відеоігри, спробуйте познайомити її з онлайн-«замінниками» її улюблених ігор. Наприклад, якщо ваша дитина любить рольові ігри, заохочуйте її читати фантастичні книги.

Проаналізувавши теоретичні джерела з проблеми Інтернет-залежності, хочемо також надати поради щодо правильного використання Інтернет-ресурсів [17, с. 146]:

1) Батьки повинні стежити за дітьми, коли вони перебувають перед монітором.

2) Встановіть часові обмеження.

3) Не блукайте безцільно в Інтернеті.

4) Вам потрібно знайти роботу в реальному житті.

5) Постарайтеся заздалегідь зрозуміти вашу проблему.

6) Не забувайте про справжніх друзів і реальне спілкування з ними.

7) Не просто вмикайте комп’ютер.

Уміння користуватися Інтернетом, безсумнівно, дуже важливо для кожної сучасної людини. Проте завжди потрібно пам’ятати про потенційну небезпеку мережі та розуміти, що реальне життя дуже швидко зникне, якщо сидіти за комп’ютером більше двох годин на день [25] .

Засоби профілактики інтернет-залежності:

1. Визнайте, що у вас є залежність. Ви не можете боротися з цим, поки не зрозумієте, що ви схильні до цього. Не обманюйте себе.

2. Не хочете проводити стільки часу в Інтернеті? Тоді зупиніться. Це те, що ви хочете, правда? Постійно нагадуйте собі про це.

3. Все більше людей у всьому світі залежать від Інтернету. Тому вам може здатися, що в цьому немає нічого страшного. Але спробуйте поплисти, навіть якщо всі навколо вас тонуть.

4. Займіться хобі чи хобі. Відвідуйте різноманітні клуби та гуртки, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т. д. Займайтеся фізкультурою з подругою. Спи, не сиди в інтернеті. Подивіться фільм, сходіть на концерт, почитайте книгу. Знайдіть інтерес, який стане для вас альтернативою Інтернету [30, с. 87].

5. Підвищуйте свої знання. Напевно, у вас вдома є багато книжок, які ви давно хотіли прочитати. Ідіть на це. Замість того, щоб переглядати Вікіпедію, читайте енциклопедію. Таким чином ви не тільки відвернетеся від Інтернету, а й займетеся самоосвітою.

6. Допомога на кухні. Ваша сім'я буде щаслива, якщо ви допоможете їм приготувати обід, а не сидите в чаті або на форумі. Ви зможете навчитися контролювати, вибирати між інтернетом і кухнею. Крім того, сім'я буде вдячна за приготовлену вечерю.

7. Сходіть на прогулянку з друзями. Заплануйте поїздку в боулінг, торговий центр або каток. Уникайте відвідування місць, де доступний Інтернет , наприклад інтернет-кафе. Інакше у вас може виникнути спокуса зазирнути туди на кілька хвилин.

8. Плануйте сімейний вечір. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час наодинці, зберіться разом, повечеряйте, а потім придумайте, чим зайнятися разом, наприклад, настільну гру.

9. Встановіть ліміт часу для свого комп’ютера. Дізнайтеся, скільки разів на тиждень вам потрібно бути онлайн. Вимикайте комп’ютер, коли він вам не потрібен.

10. Телефонуйте та спілкуйтеся з друзями замість того, щоб підтримувати зв’язок через Інтернет. Це відверне вашу увагу від комп’ютера. Намагайтеся не проводити занадто багато часу в соціальних мережах.

11. Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, відзначте на таймері 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, скільки часу ви провели за комп'ютером.

12. Не їжте, сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе відключитися від режиму онлайн.

Інтернет активно змінює сучасну реальність. Обговорювати позитивні та негативні сторони цього явища немає сенсу. На нашу думку, щоб уникнути більшості негативних ефектів, необхідно здійснювати планомірне і послідовне навчання підлітків і дорослих справлятися з новим світом та інформаційною культурою Інтернету.

ВИСНОВКИ

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особистісного профілю юнаків із високою залежністю від соціальних мереж. У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на особистість, що дозволило

узагальнити основні аспекти взаємодії молоді з цифровими платформами та визначити ключові психологічні чинники, що сприяють формуванню залежності.

Були з'ясовані фактори, такі як потреби в самовираженні, бажання бути прийнятим у соціумі, а також емоційні труднощі, які впливають на виникнення цієї залежності. Психологічні чинники, такі як рівень самооцінки, емоційна незрілість, соціальна адаптованість і схильність до адиктивної поведінки, були вивчені для розуміння того, як вони взаємодіють з поведінкою підлітків у цифровому середовищі.

Також було розроблено та апробовано емпіричний інструментарій для дослідження особистісного профілю юнаків із високою залежністю від соціальних мереж. У процесі дослідження були застосовані психодіагностичні методики, які дозволили виміряти рівень залежності та оцінити особистісні характеристики респондентів. Результати дослідження допомогли виявити типові риси юнаків, схильних до такої залежності, і виявити статистично значущі зв'язки між ними.

У результаті аналізу отриманих даних були розроблені психологічні рекомендації для зниження рівня залежності від соціальних мереж. Ці рекомендації включають індивідуальні та соціальні стратегії корекції поведінки підлітків, що спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційної стабільності та здорових соціальних зв'язків поза цифровим середовищем.

Таким чином, в рамках дослідження було досягнуто мету, виконано всі поставлені завдання, і отримані результати можуть стати корисними для практичного застосування в корекційній роботі з підлітками, а також для подальших наукових досліджень у цій галузі.

Зниження залежності від соціальних мереж серед підлітків потребує комплексного підходу, що включає розвиток критичного мислення, соціальних навичок, самоконтролю, а також створення альтернативних захоплень та активну участь родини у вихованні здорових звичок у цифровому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреєва Т. А. Соціальні мережі та їх вплив на психологічний стан підлітків. Київ: Наукова думка, 2017. 256 с.

2. Аносов В. Д., Лепський В. Є. Походження проблем інформаційно-психологічної безпеки. *Психологія формування та розвитку особистості. Матеріали міжнародної конференції «Молоді вчені».* 2019. С. 3-19.

3. Барцалкіна В. В., Аршинова В. В., Дуденкова Т. В. Профілактика залежності від ігор та Інтернету в освітньому середовищі. Київ: Либідь, 2010. 322 с.

4. Белінська О. Н., Жичкіна А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Психологія та Інтернет URL: www.psychology.ua/internet

5. Бенашвілі О. А. Психологічні проблеми віртуальної комунікації. Харків: ХНУ, 2016. 210 с.

6. Богуцька І. М. Психологія соціальних мереж: вплив на особистість та соціалізацію. Львів: ЛНУ, 2018. 174 с.

7. Борисова Н. В. Залежність від соціальних мереж: психосоціальний аспект. Москва: Наука, 2015. 288 с.

8. Войскунский А. Е. Групова ігрова діяльність в Інтернеті. *Журнал психології* . 2019. 20. № 1. С. 233-240.

9. Войскунський А. Є. Інтернет-залежність: реальна проблема. *Світ Інтернету* . Київ, 2016. № 3. С. 155-159

10. Воробйова О. В. Психологічні проблеми адиктивної поведінки. Київ: КНУ, 2014. 235 с.

11. Грінфілд М. Б. Вплив Інтернету на психіку молоді: аналіз залежностей. Санкт-Петербург: Лань, 2017. 185 с.

12. Гущин І. Ю. Психологічні аспекти поведінки підлітків у цифровому середовищі. Одеса: ОНУ, 2016. 204 с.

13. Долматова О. В. Соціальні мережі та їх вплив на сучасних підлітків. Чернівці: Чернівецький університет, 2019. 198 с.

14. А. М. Жичкіна Про можливості психологічних досліджень в Інтернеті. *Журнал психології* . 2018. Том 21. Номер 2. С. 78-90

15. А. М. Жичкіна Соціально-психологічні аспекти спілкування в Інтернеті. Київ, 2012. 311 с.

16. Корнєв М. Н. Соціальна психологія. Київ: Наукова думка, 1995. 265 с.

17. Костюк Г. С. Виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 2019. 314 с.

18. Кудрявцев С. О. Соціальні мережі як фактор розвитку адиктивної поведінки. Київ: Вища школа, 2018. 212 с.

19. Лавренчук Е. А. Соціальні мережі Інтернет-простору. Інтелектуальний ландшафт URL: http://www.intelros.ru/readroom/vox/vox-11-2011/12748-socialnye-seti-internet-prostranstva.html

20. Левченко О. В. Психологія соціальних мереж: новітні дослідження. Харків: ХНПУ, 2019. 198 с.

21. Лесто К. А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів. Вісник психології та педагогіки URL: http://www.psyh.kiev.ua.

22. Лічко А. Є. Психопатії та зміцнення характеру у підлітків. Під ред.В.Я. Романов. Київ, 2012. 326 с.

23. Малиновська І. С. Роль соціальних медіа в психічному розвитку підлітків. Донецьк: ДНУ, 2017. 231 с.

24. Міщенко Т. В. Психологічна залежність від соціальних мереж у підлітків. Київ: НПУ, 2016. 192 с.

25. Мироненко Г. В. Інтернет-психологія: напрями дослідження та перспективи розвитку. URL Національної бібліотеки України імені Вернадського:www.nbuv.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch_21_1fn/mironenklimch.pdf.

26. Москаленко, В. В. Соціалізація особистості. Київ: Вища школа. 1986. 200 с.

27. Новікова А. М. Психологія адиктивної поведінки в умовах інформаційного суспільства. Київ: Логос, 2015. 245 с.

28. Олексєєва Л. О. Соціальні мережі та їх вплив на психічне здоров'я молоді. Київ: Преса України, 2016. 263 с.

29. Опанасенко Д. Психологічні детермінанти виникнення інтернет-залежності, 2012. С. 146.

30. Павлова Є. О. Про необхідність та можливість профілактики Інтернет-залежності серед студентів. Кіберпсихологія URL: http://cyberpsy.ua/2011/05/pavlova.

31. Парсонс Т. Система координат дій: культура, культура, особистість і місце соціальних систем. *Американська соціологічна думка* . Київ, 2014. С. 448-464.

32. Паригін Б. Д. Соціально-психологічний клімат у колективі. Львів, 2008. 349 с.

33. Пащенко О. Основи теоретичної психології. Одеса, 2008. 528 с.

34. Петрова Т. В. Психологічні аспекти залежності від Інтернету та соціальних мереж. Одеса: ОНМУ, 2014. 210 с.

35. Попова В. В. Вплив соціальних медіа на емоційне здоров'я підлітків. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. 227 с.

36. Рибакова О. В. Дослідження залежності підлітків від соціальних медіа. Київ: КНУ, 2015. 232 с.

37. Семенова Т. О. Віртуальна реальність і її вплив на розвиток адиктивної поведінки. Харків: НУ, 2018. 259 с.

38. Семиченко В. А. Психологія фокусу: навчально-методичний посібник. – Хмельницький: ХПІ, 2013. – 521 с.

39. Сергієнко О. М. Психологічні основи взаємодії підлітків із соціальними мережами. Львів: ЛДУ, 2017. 211 с.

40. Соловйова О. І. Особливості розвитку залежностей в умовах інформаційної реальності. Київ: Могилянка, 2019. 199 с.

41. Сорокін П. А. Соціологія: Навчальний посібник. Київ: Наука, 2004. 145 с.

42. Тихонова Н. А. Адиктивна поведінка: залежність від соціальних мереж. Санкт-Петербург: БХВ, 2016. 274 с.

43. Федорова Л. А. Соціальні мережі та емоційна залежність: психологічний аналіз. Київ: Педагогіка, 2015. 206 с.

44. Хомік В. І. Вплив соціальних мереж на психіку підлітків. Львів: ЛДПУ, 2018. 244 с.

45. Циба В. Г. Соціологія особистості: системний підхід (соціально-психологічний аналіз). Київ: МАУП, 2009. 196 с.

46. Шевченко А. І. Інтернет-залежність підлітків: проблема та методи корекції. Київ: Міленіум, 2017. 200 с.

47. Швець Н. А. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків URL: http://www.psyh.kiev.ua/.

48. Яковлєва М. В. Адиктивна поведінка в умовах соціальних медіа. Одеса: ОДУ, 2016. 188 с.

49. Яременко В. Психологічні фактори Інтернет-залежності. Харків. 2019. 331 с.

50. Ярмоленко С. В. Психологія залежностей в умовах цифрового середовища. Чернівці: Чернівецький університет, 2019. 257 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Особистісний опитувальник Айзенка" (EPI, Г. Айзенк)

№	Питання	Варіанти відповіді
1	Чи відчуваєте ви, що легко збуджуєтесь?	1. Так, завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
2	Чи любите ви спілкуватися з новими людьми?	1. Так, дуже люблю; 2. Іноді люблю; 3. Не завжди; 4. Ніколи не люблю; 5. Зовсім не люблю
3	Чи ви відчуваєте себе нервовим у нових ситуаціях?	1. Так, завжди нервую; 2. Іноді нервую; 3. Рідко нервую; 4. Зазвичай я спокійний; 5. Ніколи не нервую
4	Чи легко вам контролювати свої емоції?	1. Легко, завжди; 2. Іноді важко; 3. Іноді легко; 4. Зазвичай важко; 5. Зовсім не можу контролювати
5	Чи любите ви бути в центрі уваги?	1. Так, дуже люблю; 2. Іноді люблю; 3. Інколи не люблю; 4. Ніколи не люблю бути в центрі уваги
6	Чи схильні ви до надмірного переживання щодо майбутнього?	1. Так, завжди хвилююсь; 2. Іноді хвилююсь; 3. Рідко хвилююсь; 4. Зазвичай не хвилююсь; 5. Зовсім не переживаю
7	Чи часто вам хочеться спілкуватися з людьми, щоб отримати підтримку?	1. Так, завжди хочу; 2. Іноді хочу; 3. Рідко хочу; 4. Зазвичай не хочу; 5. Ніколи не хочу
8	Чи ви схильні до імпульсивних вчинків?	1. Так, завжди дію імпульсивно; 2. Іноді дію імпульсивно; 3. Рідко дію імпульсивно; 4. Не дію імпульсивно; 5. Зовсім не імпульсивний
9	Чи вам важко залишатися спокійним під час стресових ситуацій?	1. Так, дуже важко; 2. Іноді важко; 3. Рідко важко; 4. Легко залишаюсь спокійним; 5. Зовсім не важко
10	Чи легко вам знаходити спільну мову з новими людьми?	1. Так, дуже легко; 2. Іноді легко; 3. Іноді важко; 4. Рідко можу знайти спільну мову; 5. Завжди важко

Додаток Б

Методика "Діагностика схильності до адиктивної поведінки" (С. Корольова)

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Чи відчуваєте ви бажання бути постійно онлайн, навіть коли це не потрібно?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
2	Як часто ви відчуваєте нервозність або тривогу, коли не можете перевірити свої соціальні мережі?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
3	Чи часто ви проводите більше часу в Інтернеті, ніж планували?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
4	Чи виникають у вас конфлікти з близькими або друзями через надмірне використання соціальних мереж?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
5	Чи вам важко відірватися від комп'ютера чи телефону, навіть якщо є важливі справи?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
6	Чи відчуваєте ви себе роздратованим або пригніченим, коли не можете скористатися соціальними мережами або Інтернетом?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
7	Чи знаходите ви себе часто прокрастинуючи або відкладаючи інші важливі справи через Інтернет?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
8	Чи хочете ви відновити контакт з людьми, яких давно не бачили, тільки через соціальні мережі?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
9	Чи намагаєтеся ви приховувати від інших час, проведений за комп'ютером чи телефоном?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
10	Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі займають більше часу, ніж вам хотілося б?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи

,

Додаток В

Методика визначення рівня залежності від соціальних мереж (М. Б. Грінфілд)

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Чи відчуваєте ви бажання бути постійно онлайн, навіть коли це не потрібно?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
2	Як часто ви відчуваєте нервозність або тривогу, коли не можете перевірити свої соціальні мережі?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
3	Чи часто ви проводите більше часу в Інтернеті, ніж планували?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
4	Чи виникають у вас конфлікти з близькими або друзями через надмірне використання соціальних мереж?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
5	Чи вам важко відірватися від комп'ютера чи телефону, навіть якщо є важливі справи?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
6	Чи відчуваєте ви себе роздратованим або пригніченим, коли не можете скористатися соціальними мережами або Інтернетом?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
7	Чи знаходите ви себе часто прокрастинуючи або відкладаючи інші важливі справи через Інтернет?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
8	Чи хочете ви відновити контакт з людьми, яких давно не бачили, тільки через соціальні мережі?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
9	Чи намагаєтеся ви приховувати від інших час, проведений за комп'ютером чи телефоном?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи
10	Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі займають більше часу, ніж вам хотілося б?	1. Завжди; 2. Часто; 3. Іноді; 4. Рідко; 5. Ніколи