**ЗМІСТ**

**ВСТУП**…………………………………………………………………………….7

**РОЗДІЛ 1.** ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА…………..…………………………………………………………..10

1.1. Аналіз проблеми інтернет-залежності у науковій літературі …..10

1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості у студентському віці..16

1.3. Психологічні складові впливу соціальних мереж на особистість студента…………………………………………………………….21

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1…………………………………………………...26

**РОЗДІЛ 2.** ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА ........................................................................28

2.1. Вибір методик для проведення дослідження психологічних складових впливу соціальних мереж на особистість студента ..28

2.2. Психологічний та статистичний результатів констатувального експерименту……………………………………………………...37

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівню інтернет-залежності у студентській молоді ……………..……………......55

**ВИСНОВКИ**…………………………………………………………………….57

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** ………………………………60

**ДОДАТКИ**………………………………………………………………………66

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Проблема інтернет-залежності є одним з найважливіших викликів сучасного суспільства в умовах технічного розвитку інформаційних комунікацій.

Стрімкий розвиток комп’ютерних технологій спричинив бурхливий розвиток мережі Інтернет. За допомогою сучасних інтернет-комунікацій студент може використовувати широкий інструментарій можливостей для поглиблення власних знань з фахової спеціальності, отримувати інформацію про наукові, громадські та спортивні заходи та знаходитись у соціально-інформаційному просторі академічної групи, кафедри та університету.

Соціальні мережі отримали бурхливий розвиток протягом останніх десятиліть через такі характерні риси, як доступність, зручність та глобальність. В сучасних умовах розвитку інформаційних комунікацій, соціальні мережі все більше охоплюють усі сфери суспільного життя: кожна публічна організація має власну сторінку, комунікація між робітниками у межах великих компаній відбувається у соціальних мережах, міжнародна взаємодія між користувачами соціальної мережі.

Соціальні мережі виступають у ролі інститутів соціалізації особистості, які інтегрують людину у сучасних світ інформаційних технологій. Проблемою соціальних мереж займались такі вчені, як (М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Інгельгарт). Взаємодія між учасниками соціальної мережі досліджувалась такими вченими, як (Дж. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван Дер Хейд, C. Тонг, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні).

Першим розробниками проблеми інтернет-залежності є клінічний психолог К. Янг та психіатр А. Голдберг. Останній заснував термін “інтернет-залежність” у 1994 році. К. Янг виділяє п'ять основних видів інтернет-залежності:

* комп’ютерна залежність;
* компульсивна навігація в мережі;
* перевантаженість інформацією;
* кіберсексуальна залежність;
* кіберкомунікативна залежність.

Розробкою проблеми інтернет-залежності займались такі відомі зарубіжні вчені (А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг), так і українські вчені ( О.Бєлінська, Ю.Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкина, О. Філатова та ін.). В працях цих вчених досліджується проблема впливу соціальних мереж на особистість людини, взаємодія між учасниками соціальної мережі та види інтернет-залежної поведінки.

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Надмірне перебування у віртуальному світі розлучає людину зі світом реальним, призводить до постійно високого рівня тривожності, емоційної відчуженості, труднощів із концентрацією уваги. Через занурення в мережу елементарно може порушуватися режим сну та харчування.

**Об’єкт дослідження** – соціальні мережи у житті сучасного студентства.

**Предмет дослідження** – психологічні складові впливу соціальних мереж на особистість студента.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні складові впливу соціальних мереж на особистість студента.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати проблему інтернет-залежності у науковій літературі. Визначити складові впливу соціальних мереж на особистість студента.

2. Підібрати взаємодоповнюючий комплекс методів та методик для проведення констатувального експерименту.

3. Провести констатувальний експеримент, спрямований на дослідження психологічних складових впливу соціальних мереж на особистість студента.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо зниження Інтернет-залежності у студентської молоді.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: особливості загальних проблем студентської молоді та формування віртуальних спільнот (С. Бондаренко, С. Максименко, Є. Патаракіна, Г. Рейнгольд, Л. Терлецька, Д. Фельдштейн, І. Шаповаленко); соціально-психологічні особливості спілкування та соціальної перцепції в мережі Інтернет (О. Арестова, Л. Бабанін, Є. Бєлінська, А. Войскунський, Є. Горошко, Є. Жигаліна, А. Лучинкіна, О. Петрунько, Д. Сулер, Н. Чудова); теоретико-методологічні особливості та методологічні принципи профілактики і корекції Інтернет-залежної поведінки молоді (А. Болдрі, Т. Карпінська, С. Лімбер, О. Петрунько, М. Ттофі, Д. Фаррінґтон, І. Фурманов, С. Хіндужа); концепція інтернет-залежності (А. Голдберг, К. Янг).

Для розв’язання поставлених завдань використано комплекс **методів**: *теоретичні методи*: теоретичний аналіз, систематизація, узагальнення; *емпіричні методи*: спостереження, анкетування, бесіда, констатувальний експерименти, тестування («Особистісний опитувальник Г. Айзенка», «Анкета К. Янг», «Шкала І. Чена», «Шкала оцінки мотивації схвалення») ; *математичні методи* *обробки даних*.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні знань про структуру, динаміку та механізми процесу розвитку інтернет-залежності у студентської молоді під час професійної підготовки у вищому навчальному закладі; виокремленні його особистісних та мотиваційних чинників.

**Практичне значення дослідження**. Отримані в ході дослідження результати та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані для подальшого дослідження проблеми інтернет-залежності та застосуванні практичних рекомендацій на практиці.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА**

* 1. **Аналіз проблеми інтернет-залежності у науковій літературі**

Проблема інтернет-залежності є однією з проблем психології залежності, тобто, складової адиктології. В даний час за визначенням МКХ 10, інтернет-залежність не є психічним розладом. Інтернет-залежність відноситься до нехімічних адикцій [16].

Основоположниками вивчення психологічної проблеми інтернет-залежності є американські вчені: клінічний психолог К. Янг та психіатр А. Голдберг. У 1994 році К. Янг розмістила на сайті методику, згідно з результатами якої, лише 100 людей з 500 не є адиктами [53]. Тобто, вже на наприкінці двадцятого століття проблема інтернет-залежності є досить актуальною [17].

Американський психіатр А. Голдберг заснував термін "Інтернет-залежність" у 1995 році, що означає патологічний потяг долучитись до мережі Інтернет. За висловлюванням А. Голдберга, це розлад, "що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності". Це поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, яке погрожує витіснити нормальне життя надаючи перевагу віртуальному [18].

А. Голдберг наводить систему критеріїв, які, на його думку, характеризують типову інтернет-залежну поведінку, та додає, що наявність хоча б трьох з чотирьох свідчить про наявність розладу:

1. В залежності від типу діяльності, яку здійснює людина, у геометричній прогресії зростає кількість часу необхідна для реалізації потреб. Тобто, людина все більше витрачає часу на спілкування, відеоігри та інше.
2. Коли людина обмежує кількість часу витраченого на інтернет, знижується ефективність реалізації потреб.
3. Відсутність спроб скоротити сесії, які проводить людина у мережі інтернет.
4. Обмеження часу проведеного у мережі інтернет призводить до фізичних недомагань та погіршення настрою [27].

Інтернет-залежність – нехімічна залежність, що не спричиняє руйнації організму, проте час необхідний для формування залежності значно менший, аніж хімічні адикції. Під час досліджень К. Янг було виявлено, що чверть адиктів придбали залежність в перші шість місяців, більше половини стали залежними протягом другого півріччя, та лише 17% набули залежність після ріку використання.

Проблема класифікації симптоматики інтернет-залежності є досить актуальною проблемою у сучасному науковому світі. Єдиної класифікації, яка би була актуальна та відповідала темпам розвитку інтернет, нажаль, немає, проте М. Гріффіт пропонує операціональні критерії, в сумі визначають залежність:

* пріоритетність;
* зміна настрою;
* толерантність;
* симптоми розриву;
* конфлікт;
* рецидив [43].

Продовжуючи розгляд проблеми визначення симптоматики, одним з фундаторів проблеми Інтернет-залежності К. Янг було запропоновано діагностувати проблему інтернет-залежності наступним критеріями, у відповідності хоча б 5 є сформованість стійкої залежності:

* поглинення Інтернетом усіх сфер життя людини;
* геометрична прогресія зросту проведення часу в інтернеті;
* невдалі спроби обмежити перебування в інтернеті;
* відчуття психічного та фізичного дискомфорту при обмеженні часу використання інтернету;
* неспроможність встановити обмеження на користування інтернетом;
* негативні наслідки відносин з близькими та оточуючими людьми, через надмірне використання Інтернету;
* зменшення часу проведеного в мережі Інтернет в очах оточуючих;
* можливість відпочинку, відчуття безпеки та позитивні емоції лише шляхом використання інтернету.

Проте, К. Янг також виділяє критерії, які на її думку, можуть виступати у роли своєрідних передвісників формування інтернет-залежності [53]. Тобто, ці критерії є гранично допустимими, проте мають попереджувальний характер:

* постійна перевірка електронної пошти, а враховуючи реалії соціальних мереж – швидких повідомлень на смартфоні;
* передчуття наступної сесії користування інтернету, знаходячись оффлайн;
* постійне та неконтрольоване зростання часу онлайн;
* перехід фінансових операцій в онлайн, тобто, коли людина використовує інтернет у всіх можливих сферах життєдіяльності, де можна скористатися послугою сплати онлайн.

Продовжуючи розгляд проблеми класифікації інтернет-залежності, необхідно також зазначити внесок доктора М. Орзак, яка виділила не лише фізичні, а також й психічні симптоми, які можуть свідчити про наявність інтернет-залежної поведінки.

До психічних симптомів М. Орзак відносить наступні:

* добре самопочуття, позитивні емоції та моменти ейфорії під час користуванням мережею інтернет;
* неможливість або складнощі під час встановлення меж користування мережею інтернет;
* зростання часу, який людина проводить в мережі інтернет;
* обмеження контактів з близькими та оточуючими;
* виникнення роздратованості, негативних емоцій та депресивних станів через неможливість користуватись мережею Інтернет;
* спотворення інформації про кількість часу, проведеного в інтернеті;
* поява проблем пов’язаних з успішністю виконання ведучої діяльності (навчання, кар’єра та сім’я) [27].

До фізичних симптомів інтернет-залежної поведінки М. Орзак відносить наступні:

* зап’ястковий тунельний синдром;
* проблеми з очами через перевантаження зорових нервів, пов’язане з постійними навантаженнями в одну точку екрану;
* відчуття головної болі через порушення режиму сну, перевантаження нервової системи;
* біль у спині через недотримання правил техніки користування робочим місцем, на якому людина користується мережею Інтернет;
* порушення режиму травлення;
* недотримання правил особистої гігієни;
* порушення режиму сну, зміна біологічних ритмів та безсоння [27].

Запропоновані класифікації симптомів інтернет-залежної поведінки схожі один на одного за формою та змістом визначення ведучих критеріїв. Проаналізувавши усі критерії, можна виділити наступні показники, за якими автори визначають залежність:

* час проведений в мережі;
* неможливість відмови;
* фізичні наслідки;
* вплив на особисте життя.

Інтернет-залежність полягає у неконтрольованому бажанні відвідувати соціальні мережі, безцільному блуканні по сайтах та неможливості контролювати час, який людина проводить у мережі інтернет. За визначенням М.І. Дрепи, інтернет-залежність – це різновид технологічних адикцій, що є реалізацією фрустрованих сфер особистості шляхом використання віртуальної реальності. М. І. Дрепа виокремлює наступні види інтернет-залежностей [19]:

1. Веб-серфінг, який полягає у безцільному блуканні мережею інтернет, яке характеризується недоцільним поглинанням «корисної» інформації, у виді статей, відео- та аудіо-роликів. Також можна віднести бездумний «скороллінг» (англ. scroll – прокручувати) – це швидкий перегляд, зачастіше несвідомий, стрічок новин та повідомлень. Явище характерне тим, що через перевантаження психіки від обсягу матеріалу, людина втрачає можливість зосереджено обробити матеріал.
2. Реалізація потреб в особистісному спілкуванні через використання соціальних мереж, сайтів знайомств та чатів. Деякі люди відчувають дискомфорт, при спілкуванні у режимі «оффлайн» (англ. offlane – поза мережею), тому реалізують цю потребу «онлайн». У якості причин можуть виступати: особистісні особливості, дефекти зовнішності та психічні розлади. Така втеча є своєрідним аспірином, проте це руйнує структуру особистості. Проте, через високий рівень зосередження соціального простору людини в мережі інтернет, неможливим стає відмова, бо є об’єктивні обставини, такі як: комунікація з колегами по роботі, відстань між людиною та близькими тощо.
3. Залежність від комп’ютерних онлайн відеоігор – це форма психічної залежності, яка має прояв у надмірному та безконтрольному використанні багатокористувацьких онлайн ігор. Така залежність різні ступені важкості та форми прояву. Відомі випадки смерті за комп’ютером під час довготривалого використання.
4. Прояви залежності, які пов’язані з фінансами. До них можна віднести перебування на сайтах онлайн казино, покеру, тощо. Недоцільні покупки в інтернеті речей, участь в онлайн-аукціонах.
5. Постійний перегляд кінематографічних фільмів та телесеріалів. Досить поширеним явище, коли людина починає ввечері дивитись серіал, обіцяючи собі лише декілька серій, проте вона не обмежується цим й продовжує сеанс до пізньої ночі або початку ранку.
6. Сексуальна залежність від надмірного перегляду відео-матеріалу еротичного характеру. Кіберсексуальна залежність може бути проявом неспроможності реалізувати базові фізіологічні потреби у встановленні статевих контакті, проте, це не є обов’язковим [19].

Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виділяють стадії формування інтернет-залежності:

Перша стадія характеризується “легкими” симптомами. Надання переваги у розподілі часу на користь долучення до мережі Інтернет. Порушення особистісних відносин з близькими. Приховування часу, який людина витрачає на користування Інтернетом.

Друга стадія полягає у формуванні стійкої фізичної та психічної залежності. Порушення функцій сприйняття, порушення сну, нав’язливі думки через неможливість вийти в мережу Інтернет.

Завершальна стадія полягає у соціальній дезадаптації. Порушення відносин в сім’ї, серйозні проблеми на роботі на особистісна деградація.

За визначенням Д. Грінфілда залежність від мережі Інтернет може поєднуватись із сексуальними адикціями (кожен п’ятий). Зоровий контакт з екраном впливає на людину та створює стан трансу. Формуванню залежності сприяє постійний доступ та відсутність обмежень до Інтернету.

Інтернет-залежна поведінка за Дж. Грохолі виступає як стадія засвоєння інформаційних технологій. Людина проходить три стадії засвоєння сучасного інформаційного простору. Перша стадія полягає у ефекті зачарованності від нового досвіду, що може бути прийнято як залежна поведінка. Наступна стадія полягає у розчаруванні, за якою слідує стадія збалансованності.

**1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості у студентському віці**

Студентський вік – це період розвитку людини, який характерний для вікової категорії від 16-17 до 20-21 років. Студентський період означає розбудову власний та самостійний спосіб життя, шляхом пошуку власної ідентичності та соціалізації (І.Ю. Кулагіна, В.Є. Клочко, О.Б. Дарвиш,   
І.С. Кон, В.Н. Колюцкий, та ін.). Прийнято визначати вікові періоди, які характерні для студентського віку: 1) 16-17 р. - рання юність; 2) 17-20 р. – юність; 3) 20-21 - пізня юність. Періоди мають власні етапи проходження та новоутворення, проте вони між собою пов’язані (Х. Ремшмидт,   
Т.М. Марютина, Т.Д. Марцинковская, Т.Г. Стефаненко, І.С. Кон, та ін.) [14].

Для соціальної ситуації розвитку особистості в період студентства характерно становлення як суб’єкта трудової діяльності, який буде реалізуватися як фахівець у власній галузі. Здобуття вищої освіти необхідно для того, щоб не лише мати можливість виконувати трудові обов’язки, які накладає обрана спеціальність, а ще й реалізуватись, як особистість у навчальному колективі.

Провідною діяльністю в період студентства виступає навчально-професійна. В цей період особистість розуміє відповідальність, яка покладена на її плечі, адже умови навчального процесу дають можливість обирати ті аспекти спеціальності, а саме навчальні предмети напрями досліджень, які більш за все цікавлять студента. Під час виконання контрольних, курсових та дипломних робіт студент має право обирати ту тему, яка більш за все цікавить студента. Таким чином, студент вже на 2-3 курсі навчання може самостійно обирати ті галузі наукового знання, з якими він буде пов’язувати майбутню діяльність спеціаліста [1].

Новоутворенням в юнацькому віці виступає схильність до саморефлексії, яка визначає подальший розвиток особистості в умовах навчання в закладі вищої освіти (І.Ю. Кулагіна, Є.І Ісаєв.,   
В.І. Слободчиков, Е. Еріксон і ін.). Серед найголовніших новоутворень в цьому віковому періоді виступає становлення власної ідентичності, створення стратегічних цілей на майбутнє, вибір векторів професійного розвитку, визначеність у поглядах на світ, суспільство та себе (Б.С. Волков, І.І. Гуткина, О.Б. Дарвиш, І.Ю. Кулагіна, В.Н. Колюцкий, В.Є. Клочко та ін.) [15, 34, 52].

Життя людини має різні етапи становлення, кожен з яких має власні особливості. Період студентства можна характеризувати як час, коли тіло людини знаходиться на останньому етапі або остаточно сформовано. З точки зору можливостей, студентська пора – час, коли людина має можливості та знання, щоб реалізовувати нові ідеї та здобувати досвід.

Подолання вікової кризи ідентичності в юнацькому віці супроводжується набуттям власної унікальності, відповідальності та переоцінки цінностей з урахуванням професійних особливостей спеціальності, яку здобуває у закладі вищої освіти.

Студентство – це майбутнє країни, яке забезпечує реалізацію інтелектуальних сфер праці, проектування та створення нових ідей. Від студентів залежить те, якою буде майбутнє країни, а саме, від фахового рівня спеціалістів, які присутні у всіх сферах життя людини, наприклад, освіти та науки, техніки та медицини, культури та інше.

Для періоду студентства характерні такі особливості:

* необхідність забезпечувати фаховими кадрами усі галузі виробництва та надання послуг;
* здобуття професійних знань та навичок для адекватного виконання прав та обов’язків у залежності від обраної професії, для якої необхідна наявність вищої освіти
* студентство є динамічною групою, яка постійно змінюється через те, що кожного року до закладу вищої освіти прибувають нові студенти та випускаються спеціалісти, які готові виконувати професійні обов’язки.

Функції та обов’язки студентів, які складають основу діяльності, мають сильний вплив на особистість. Умови та задачі, які ставить перед студентом навчальний процес мають високі вимоги, тому можна спостерігати такі явища, як:

* зміна ціннісних орієнтацій особистості;
* великі обсяги навчального матеріалу, змістовні лекції та виконання самостійної роботи, яка має значно більший обсяг, аніж робота у колективі, що відрізняється від навчального процесу у школі, може викликати стресовий стан під час адаптації до цих умов;
* форми контролю знань, такі як екзамени та курсова робота потребують значних зусиль від студента, особливо у перші роки навчання може станови складнощі;
* високий рівень відповідальності обумовлений іншою системою контролю знань;
* зміна оточення, колективу та викладачів.

Українське суспільство дуже динамічне та постійно змінюється у зв’язку з тими викликами, які ставить сучасний світ. Ці зміни не тільки не можуть не відображатись на студентстві, а власне студентство й є тією рушійною силою, яка змінює облік країни.

Враховуючи особливості економічної моделі України, а саме, ринкової економіки, реалії полягають у тому, що роботодавець обирає на принципах вільного вибору найбільш ефективного та компетентного спеціаліста. Складність періоду студентства полягає у здобутті найбільш глибоких знань з обраної спеціальності, розвинутих особистісних якостей та пошуку реалізації власних компетенцій під час навчання у закладі вищої освіти.

Проаналізувавши психологічну наукову літературу, а саме, таких вчених, як, 3. Ф. Есарева, А. В. Дмитрієв, Б. Г. Ананьєв, В . Т. Лісовський,  
І. С. Кон, можна зробити висновок про те, що період студентства є найбільш важливим періодом в житті людини. Важливість цього періоду полягає у вирішальній ролі становлення особистості. За визначенням Б.Г. Ананьєва, період студентства співпадає з періодом зрілої юності, або ранньої зрілості та є провідним періодом для розвитку основних соціальних та психологічних потенцій людини [52].

За визначенням Л.С. Виготського, кожному періоду присутні власні вікові особливості, які залежать від соціальної ситуації розвитку, для якої характерні провідна діяльність та новоутворення. В період студентства соціальна ситуація розвитку характеризується, як "концептуальна соціалізація, коли виробляються стійкі властивості особистості" [1], що свідчить про остаточне формування психічних та фізичних характеристик особистості. В цей період людина знаходиться на вершині своїх можливостей, з точки зору фізичних та психічних можливостей, відкритість до нового. Провідною діяльністю студента виступає навчально-професійна.

Розглядаючи погляди Е. Шпрангера, період студентства визначається у знаходженні власної ідентичності, що має характер “макету” та професійного самовизначення. В цей період особистість реалізує власний потенціал в професійній сфері, створює проекти, випробовує себе в нових галузях. Характерним явищем є встановлення особистісних стійких відносин з представниками протилежної статі [15].

За визначенням Е. Еріксона, для категорії студентства, періоду юності, характерна криза ідентичності, зміст якої полягає в зміні та переоцінці цінностей, які були сформовані протягом попереднього періоду життя такими інститутами соціалізації, як сім’я, школа та інше. Е. Еріксон пише про кризу ідентичності: “юнак сповнений бажання злитися з ідентичністю інших, і одночасно наполегливо відстоює свою ідентичність, неповторність, самобутність”[15].

Розглядаючи погляди Д.І. Фельдштейна на особистість, людина є результатом процесу соціального розвитку. Становлення особистості студента залежить від набуття знань, що полягає у професійному становленні. У становлення особистості як студента та майбутнього фахівця входить виконання громадських та особистих обов’язків, які полягають у навчальному процесі. Провідною діяльність студента виступає включення та взаємодію у навчальний процес [34].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що новоутвореннями студентського віку є початок професійного становлення, як спеціаліста власної галузі, включення в соціальну структуру, становлення власної ідентичності.

**1.3. Психологічні складові впливу соціальних мереж на особистість студента**

Соціальна мережа – це веб-сайт, який виконує комунікативну функцію та створює віртуальну площину, у якій взаємодіють користувачі. Поняття бере початок у працях з соціології (Г. Зиммель, Е. Дюркгейм), соціальної психології (Д. Морено, Т. Ньюкомб, А. Бейвлас) а також соціальної антропології (Дж. Барнз, Е. Ботт, К. Мітчелл, А. Редкліфф-Браун) [4]. Першою розробкою теорій соціальних мереж займались американські вчені в 30-х роках, а саме, психолог Д. Морено та антрополог А. Редкліфф-Браун [10]. Засновником терміну «соціальна мережа» є соціолог англійського походження Д. Барнс в своїй роботі «Класи і збори в норвезькому острівному приході» в 1954 р. Найперша соціальна мережа, яка стала прототипом для сучасних мереж, є classmates.com.

Дослідженням у сфері впливу соціальних мереж займались такі зарубіжні вчені, як (К. Янг, А. Голдберг, Д. Грінфілд. А. Войскунський) та українські вчені (О.Бєлінська, Ю.Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва,   
А. Жичкина, О. Філатова та ін.) [17]. Перш за все, вони займались вивченням проблеми інтернет-залежності, впливу соціальних мереж на особистість, розробкою методик для виявлення інтернет-залежності а також розробкою практичних рекомендацій щодо зниження рівню інтернет-залежної поведінки.

Соціальні мережі виступають як інститут соціалізації особистості в сучасних умовах розвитку інформаційних технологій. В умовах доступності електронних пристроїв, за допомогою яких можна відвідати веб-сайт зареєструватись у соціальній мережі, велика кількість дітей, починаючи з молодших школьників, соціалізуються через інформаційний простір у дорослий світ. Наприклад, якщо батьки з метою отримати вільний час, використовують можливість відволікти дитину на перегляд мультиплікаційних матеріалів у соціальних мережах, де провідним контентом виступає відеоматеріал. Таким чином, дитина вивчає внутрішню структуру та побудову соціальних мереж. Пізніше дитина соціалізується із своїми однокласниками у власних спільнотах, наприклад, навчального колективу, які розташовані в соціальній мережі.

Аналізуючи реалії сучасного інформаційного простору, соціальні мережі виступають як один з провідних чинників соціалізації студентів у навчальному просторі. Всеохоплюючий вплив соціальних мереж на суспільство у всіх сферах, вимагає людину долучитись та адаптуватись до нових інформаційних умов взаємодії між людьми. Таким чином, студенту необхідно адаптуватись до площини яка пов’язана з навчальним процесом, представлена у соціальній мережі.

Комунікаційний компонент взаємодії між учасниками соціальної мережі – є ведучим для будь-якого веб-сайту. Соціальні мережі у сучасному розумінні цього слова виступають у ролі комунікатора для передачі інформації один до одного або одного до суспільства. У якості передачі інформації можуть виступати як вербальні, так і візуальні та аудіальні форми контенту. У якості вербального компоненту виступає текст, посилання тощо. Візуальна та аудіальна форма передачі може поєднуватись, або існувати самостійно. Наприклад, самостійно візуальна форма може виступати у якості GIF (англ. Graphics Interchange Format — «формат для обміну зображенями»), самостійна аудіальна форма у якості аудіо-запису, та їх поєднання виступає у ролі відеоматеріалу.

Виконуючи комунікативні функції соціальної мережі, кожна людина шукає реалізацію власних потреб, перш за все, у спілкуванні. Студентська молодь активно використовує можливості соціальних мереж з метою пошуку друзів, однодумців та встановленні інтимних відносин з протилежною статтю. Проте, компонент комунікації при використанні соціальних мереж в студентському середовищі має велику кількість можливостей:

* створення спільнот на базі академічної групи та потоку, кафедри та університету;
* повідомлення важливої інформації великої кількості людей;
* об’єднання зусиль для реалізації проектів;
* можливість колективно обговорювати питання з певних проблем.

Одна з особливостей провідної більшості соціальних мереж виступає у ролі анонімності. Анонімність – це неможливість встановити особу користувача, наприклад, замість справжнього П.І.П. використовує вигадані. З точки зору свободи волі та інформації, така можливість є великим досягненням, проте є й інша сторона, коли людина використовує анонімність для висловлення своєї точки зору використовуючи ненормативну лексику, маніпуляції, агресію, тощо, що може привести до моральної шкоди інших користувачів.

Однією з умов користування будь-якою соціальною мережею є створення власної сторінки, де відображено інформацію про людину. Частіш за все у якості інформації виступають особисті інтереси, місце навчання та роботи. Презентація своєї особистості в інформаційному просторі дає можливості для комунікації з іншими членами соціальної мережі для подальшого співробітництва у діловій, науковій або побутовій сфері. Це спрощує пошук однодумців, друзів та партнерів. З точки зору психологічного дослідження, психолог може обрати певні критерії для пошуку людей під власну вибірку для експерименту.

Поведінка в соціальних мережах має власні стереотипи та моделі, які було перенесено з реального світу в віртуальний. Проте, є й зворотній ефект, коли моделі поведінки створюються та реалізуються у віртуальному всесвіті та переходять в реальний світ. Соціальна мережа дає можливість реалізувати ті моделі поведінки, які вона не може реалізувати у реальному, що не є однозначним. Подолання власних комплексів через спілкування у соціальній мережі, як сором’язливість має позитивний ефект. Проте, це явище має й негативні наслідки, коли людина соціально дезадаптована та відчуває суттєві складнощі при реальному спілкуванні.

Пізнавальним компонентом користування соціальною мережею студентами виступає підписка на різні спільноти, які створюють тематичний контент. В залежності від формату в кожній соціальній мережі існує велика кількість спільнот. Тематика таких спільнот, частіш за все, полягає у наступних категоріях: новини, спорт, наука та освіта, тощо. Велика кількість самостійних спільнот, які створюють власний контент, який дає цікаву та потрібну інформацію. Студент може обирати спільноти з фахової спеціальності, які розширюють та поглиблюють знання.

Серед найпоширеніших соціальних мереж, можна виділити такі, як:

* facebook.com;
* twitter.com;
* plus.google.com;
* telegram.com
* instagram.com.

Facebook — найбільша у світі соціальна мережа, що почала працювати 4 лютого 2004 року як мережа для студентів деяких американських університетів. Засновником та головою сервісу є Марк Цукерберг. За даними Alexa, сайт Facebook.com займає у світі 3 місце за відвідуваністю. Станом на липень 2016 року, кількість користувачів становила 1,7 млрд, з яких 1,1 млрд відвідує свої аккаунти щодня. Кількість українських користувачів, станом на травень 2014 року, становила близько 6 млн. 30 червня 2017 року кількість користувачів досягла 2 млрд чоловік у всьому світі, в Україні 10 млн чоловік. У червні 2017 року кількість українських користувачів Facebook різко зросла після заборони російських інтернет-ресурсів, серед яких соціальні мережі «Одноклассники» та «ВКонтакте». В результаті кількість аккаунтів в українському Facebook досягла позначки в 10 млн. В липні цього ж року, Facebook став найпопулярнішою соцмережею в Україні [54].

Користувачі Facebook мають можливість створювати профілі з фотографіями, списками інтересів, контактними даними та іншою особистою інформацією. Вони можуть спілкуватися із друзями та іншими користувачами за допомогою приватних або загальнодоступних повідомлень і чату. Також користувачі можуть створювати і приєднуватися до груп за інтересами та «сторінок уподобань». Деякі з цих сторінок підтримують організації як засоби реклами [54].

Twitter — соціальна мережа, яка є мережею мікроблогів, дає змогу користувачам надсилати короткі текстові повідомлення (до 280 символів), використовуючи SMS, служби миттєвих повідомлень і сторонні програми-клієнти. За станом на 1 січня 2011 року сервіс нараховує понад 200 млн. користувачів. 100 мільйонів користувачів проявляють активність хоча б раз на місяць, з них 50 мільйонів користуються Твіттером щодня. 55 % користуються Твіттером на мобільних гаджетах, близько 400 мільйонів унікальних відвідувань отримує за місяць безпосередньо сайт twitter.com [58].

Instagram — соціальна мережа, що базується на обміні фотографіями, дозволяє користувачам робити фотографії, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і низку інших соціальних мереж [56].

Telegram — месенджер, програмне забезпечення для смартфонів, планшетів та ПК, яке дозволяє обмінюватися текстовими повідомленнями та різноманітними файлами, зокрема графічними файлами та відеофайлами, а також безкоштовно телефонувати іншим користувачам програми [57].

Google+, Google Plus (укр. Ґуґл Плюс) — багатомовна соціальна мережа та ідентифікаційна служба котра належить і управляється компанією Google Inc. Це друга за величиною соціальна мережа в світі, після випередження Twitter в січні 2013 року. Вона налічує близько 359 000 000 активних користувачів і в цілому близько 500 мільйонів зареєстрованих користувачів [55].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Інтернет-залежність – нехімічна залежність, що не спричиняє руйнації організму, проте час необхідний для формування залежності значно менший, аніж хімічні адикції. Поняття інтернет-залежності було відкрито американським психіатром А. Голдбергом у 1995 році. Клінічним психологом К. Янг було створено одну з перших методик діагностики інтернет-залежності

Більшість класифікації симптомів інтернет-залежної поведінки схожі за формою та змістом визначення ведучих критеріїв. Проаналізувавши усі критерії, можна виділити наступні показники, за якими автори визначають залежність:

* час проведений в мережі;
* неможливість відмови;
* фізичні наслідки;
* вплив на особисте життя.

М.І. Дрепа виділяє наступні види інтернет-залежності:

* веб-серфінг;
* реалізація потреб в спілкуванні;
* залежність від комп’ютерних онлайн відеоігор;
* залежності пов’язані з фінансами;
* сексуальна залежність.

Для соціальної ситуації розвитку особистості в період студентства характерно становлення як суб’єкта трудової діяльності, який буде реалізуватися як фахівець у власній галузі. Здобуття вищої освіти необхідно для того, щоб не лише мати можливість виконувати трудові обов’язки, які накладає обрана спеціальність, а ще й реалізуватись, як особистість у навчальному колективі.

Серед найпоширеніших соціальних мереж, можна виділити такі, як:

* facebook.com;
* twitter.com;
* plus.google.com;
* telegram.com
* instagram.com.

Аналізуючи реалії сучасного інформаційного простору, соціальні мережі виступають як один з провідних чинників соціалізації студентів в навчальному просторі. Всеохоплюючий вплив соціальних мереж на суспільство у всіх сферах, вимагає людину долучитись та адаптуватись до нових інформаційних умов взаємодії між людьми. Таким чином, студенту необхідно адаптуватись до площини яка пов’язана з навчальним процесом, представлена у соціальній мережі.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА**

**2.1. Вибір методик для проведення дослідження проблеми впливу соціальних мереж на особистість студента**

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (1964) створений на основі запропонованого в 1952 р опитувальника і спрямований на вивчення екстраверсії, інтроверсії та нейротизму. За задумом автора, як раніше вказувалося, вектор екстраверсії - інтроверсії в поєднанні з фактором нейротизму, утворюють два з трьох головних вимірів особистості, які детермінують зміст її психологічних властивостей. Прояв екстра-та інтроверсії пов'язано з переважанням процесів збудження або гальмування в центральній нервовій системі [2].

Перший фактор характеризує екстраверта та інтроверта. Типовий екстраверт – це товариська людина, яка любить відвідувати вечірки, має багато друзів, спрагла до збудження, часто ризикує, що діє під впливом моменту, любить жарти, добродушна, весела, безтурботна, оптимістична, проте схильна до агресивності і запальності. Емоції екстраверта та почуття не мають суворого контролю, тому такі люди частіш за все мають низький рівень відповідальності [2].

На противагу екстраверту інтроверт спокійний, сором'язливий, кілька замкнутий, мовчазний, планує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням. Він серйозно ставиться до прийняття рішення, любить у всьому порядок, контролює свої почуття, рідко поводиться агресивно, не виходить з себе. На нього можна покластися. Інтроверт кілька песимістичний, високо цінує етичні норми [2].

Екстра-та інтроверсію часто порівнюють з типами темпераменту, що, на думку К. Леонгарда, некоректно. З цього приводу він, зокрема, зазначав, що поняття екстра-та інтроверсії не можна пов'язувати з рисами темпераменту, так як вони представляють собою власну психічну сферу, причому для екстраверта визначальне значення має світ відчуттів, а для інтроверта – світ уявлень, так що один збуджується і управляється більше "зовні", а інший - більше "зсередини" [26].

Другий фактор - нейротизм може свідчити про емоційно-психологічну стійкості або її низький рівень та відсутність, параметр стабільності - нестабільності зв'язується Г. Айзенком з динамікою вегетативної нервової системи людини. У запропонованій шкалі на одному полюсі виявляються індивіди, схильні до всіляких психічних переживань, що характеризуються неврівноваженістю нервово-психічної діяльності, а на іншому полюсі - люди, психічно стійкі, добре адаптуються до навколишнього соціального середовища.

Г. Айзенк розглядав нейротизм як один з основних факторів, що сприяють виникненню і розвитку неврозу в умовах стресу. На його думку, при вираженому показнику нейротизма досить незначного стресу, щоб розвинувся невроз, і навпаки - при невисокому показнику нейротизма для виникнення неврозу потрібно дуже сильний стрес [2].

Третій фактор - **контрольна шкала** (шкала "брехні"), яка служить для виявлення випробовуваних з соціально бажаної установкою на обстеження, тобто схильних відповідати на питання так, щоб відповідати бажаному поданням про соціальні вимоги до людей [26].

Дана методика має ряд переваг, до яких слід насамперед віднести порівняльну простоту, зручність і наочність, зв'язок з нейрофізичними показниками і наявність двох паралельних форм (А і В), що дозволяють проводити в разі потреби повторне обстеження [26].

Процедура тестування починається з інструкції, в якій вказується, що метою роботи є дослідження деяких особистісних особливостей, а також дається порядок роботи з опитувальником.

Методика складається з 57 пунктів, з них 24 становлять шкалу екстра-та інтроверсії, 24 - шкалу нейротизма, 9 - шкалу "брехні". При підрахунку результатів враховується кількість збігів відповідей випробуваного з варіантами "ключа". При цьому кожне збіг оцінюється в один бал [26].

Інтерпретація результатів може здійснюватися в “сирих” оцінках. Максимальна оцінка за шкалою екстра-та інтроверсії в розглянутому варіанті опитувальника - 24. Про екстравертованість свідчить показник вище 12 балів. Якщо показник нижче 12 балів, зазвичай говорять про інтровертованість. Людей, які набрали від 8 до 12 балів, відносять до амбівертів [26].

Ступінь нейротизма оцінюється на чотирьох рівнях. Результат до 10 балів свідчить про низький рівень нейротизму, 11-14 балів - про середній, 15-18 балів - про високий, а більше 18 балів - про дуже високий. Результат в 5 балів за шкалою "брехні" розглядається як критичний. У цьому випадку результати обстеження слід вважати недостовірними [26].

**Анкета К. Янг**

Тест Кимберли Янг на інтернет-залежність (в оригіналі "Інтернет-асоціація випробувань" - тест на інтернет-аддикцію) - тестова методика, розроблена та апробована в 1994 році доктором Кімберлі С. Янг, професор психології Питсбургського університету в Брэтфорді. Тест представляє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-аддикції до цих пір остаточно не визначена [50].

Подібно будь-який інший нехімічної залежності, інтернет-адикція є феноменом поведінкової пристрасті і емоційної залежності від певної форми поведінки. З цієї точки зору, залежність характеризується трьома головними симптомами:

* нарощування дози (час, проведений в інтернеті збільшується);
* зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реальному житті);
* синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активності) [53].

Не всі дослідники розділяють думку про те, що інтернет може володіти адиктивним потенціалом. На думку Кімберлі-Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон і порнографічних зображень.

2. Персональний контроль і анонімність переданої інформації.

3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування в онлайн [53].

Тим часом, до цих пір немає узгодженого думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв (ні в МКХ-10, ні в DSM-IV) [53].

У підсумку, розробляючи тест на інтернет-аддикцию, Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення і тестові методики діагностики алкоголізму і патологічної схильності до азартних ігор (гемблінга).

**Інструкція:** пройдіть тест, відповідаючи на питання якомога чесніше. Оцініть свої відповіді на кожне питання за наступною шкалою.

Ніколи або вкрай рідко - 1 бал

Іноді - 2 бали

Регулярно – 3 бали

Часто – 4 бали

Завжди – 5 балів

**Підрахунок результатів:**

20-49 балів. Ви мудрий користувач інтернету. Можете блукати в мережі скільки завгодно, так як умієте контролювати себе.

50-79 балів. У вас є деякі проблеми, пов’язані з надмірним захопленням інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, у майбутньому вони можуть заповнити ваше життя.

80-100 балів. Використання інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам необхідна термінова допомога кваліфікованого спеціаліста [50].

**Методика «Шкала Інтернет-залежності І.Чена»**

Методика призначена для діагностики Інтернет-залежності. За своїм діагностичним критеріям тест Інтернет-залежності І. Чена найбільш близький до шести діагностичних компонентів, є універсальним для всіх варіантів аддикцій, (R. Brown, M. Griffiths) надцінність, зміни настрою, зростання толерантності, симптоми скасування, конфлікт з оточуючими, рецидив. Крім цього серед очевидних плюсів даного інструменту є, його структура, в якій закладено принцип пошкального і суммарноного вимірювання [22].

      Тест дозволяє паралельно вимірювати специфічні симптоми залежності серед яких: толерантність, симптом скасування, компульсивності і в той же час ще і виключно психологічні аспекти такі як: здатність керувати власним часом і наявність внутрішньо-особистісних проблем. Сумарність вимірювань виражається в наявності інтеграційних показників, надшкального характеру і показника загального підсумку [22].

      Тест включає в себе 5 оціночних шкал:

      1. Шкала компульсивних симптомів.

      2. Шкала симптомів відміни.

      3. Шкала толерантності.

      4. Шкала внутрішньо-особистісних проблем і проблем пов'язаних зі здоров'ям.

      5. Шкала управління часом.

      Крім пошкальной оцінки існують 2 типу надшкальних критеріїв: Інтегральні (ключові) симптоми безпосередньо самої Інтернет-залежності включає в себе перші 3 шкали і критерій негативних наслідків використання Інтернету (останні 2 шкали) [22].

      Сума всіх шкал є інтегральним показником - загальним показником наявності Інтернет-залежної поведінки.

      Таким чином, маючи п'яти осьову модель можна не просто діагностувати передбачуваний факт наявності / відсутності Інтернет-залежної поведінки в дихотомічному розподіл на так / ні, але і якісно визначити вираженість тих чи інших симптомів характеризують патерн залежної поведінки. Особливим гідністю тесту Чена є його багатогранність, здатність вимірювати з декількох точок єдиний Континіум поведінки пов'язаного з Інтернет ресурсами [22].

      На основі результатів первинного аналізу та адаптації авторами адаптованої версії методики пропонуються наступні пороги оцінки Інтернет-залежної поведінки при використанні шкали Чена:

      - мінімальний ризик виникнення Інтернет-залежної поведінки;

      - схильність до виникнення Інтернет-залежної поведінки;

      - виражений і стійкий патерн Інтернет-залежної поведінки.

    Значення показників за основними шкалами

    (Оцінка середніх): A B C

    1. Шкала компульсивних симптомів (Com): 7,5 9.9 13.5

    2. Шкала симптомів відміни (Wit): 7,9 11.5 17.5

    3. Шкала толерантності (Tol): 6,5 7.9 11.7

    4. Шкала внутрішньоособистісних проблем і проблем пов'язаних зі здоров'ям (IH): 8,9 11.9 17.2

    5. Шкала управління часом (TM): 7,4 10.6 15.8

    Ключові симптоми Інтернет-залежності

    (КСІЗ): 21,9 29.5 42.7

    Проблеми пов'язані з Інтернет-залежністю

    (Піз): 16,1 22.8 33.0

    Загальний CIAS бал = 27-42 43-64 65-104

      Опитувальник складається з 26 питань.

      Приблизний час тестування 10-15 хвилин [22].

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**

Визначити рівень мотивації схвалення можна за допомогою сполученого варіанту шкали Д. Крауна і Д. Марлоу, що складається з 19 суджень, на які можливі два варіанти відповідей - "так" або "ні". Одним з проявів соціальності людини є суб'єктивна для нього значимість думок і оцінок оточуючих його людей. Прагнення заслужити похвалу, схвалення стає одним з найсильніших мотивів діяльності. На відміну від мотивації досягнення, рівень мотивації схвалення - прагнення заслужити схвалення значимих оточуючих людей - набагато менше визначає успіх в справах і звершеннях. Однак досить істотно впливає він на якість взаємин з іншими людьми взагалі і зі своїм майбутнім супутником життя зокрема [29].

Подібна схильність може означати, що респондент орієнтований на зовнішні, а не внутрішні стимули, має тенденцію до відповідності чиїмось очікуванням, схильність слідувати багатьом формальним нормам. Внутрішньо такі люди, як правило, несамостійні, конформних, залежні від інших людей, тривожні і схильні стримувати свої агресивні тенденції [29].

Дана методика має шкалу, розроблену і апробовану як самостійну методику. Вона може бути включена в комплекс будь-якого психологічного тестування (особливо, якщо жодна методика в собі не містить такої шкали), а може бути використана самостійно:

- мотивація схвалення (соціальної бажаності);

- для контролю за ступенем інсталяційного поведінки і схильністю до відповідних спотворень відповідей в тестах;

- при вивченні бажаних середовищних і міжособистісних впливів.

Підрахунок результатів.

Відповіді, що збігаються з ключем, кодуються в 1 бал. Загальна сума (min == 0, max = 19) говорить про вираженість мотивації схвалення.

код:

відповіді "так" на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 19;

відповіді "ні" на питання 6, 7, 9, 11, 12, 16, 17, 18.

Оцінка результатів.

0-6 балів - Низька мотивація до схвалення.

Має досить низький рівень потреби в схваленні з боку інших людей. Незалежність від оточуючих може здатися ігноруванням їх думки про себе. Чи не властива категоричність суджень на свою адресу. Чи не намагається виглядати в очах оточуючих краще, ніж є насправді і тим самим може ставити себе поза соціальних зв'язків і соціального схвалення [29].

7-13 балів - Середня мотивація до схвалення.

Має середній рівень потреби в схваленні з боку оточуючих людей. Особливості поведінки свідчать про бажання виглядати в очах оточуючих цілком адекватно (тобто здаватися таким, яким є насправді), що цілком нормально, тому що властиво більшості людей. Така поведінка дає можливість для самостійності в судженнях про себе. Не варто рекомендувати часто звертати увагу на думку про себе інших людей, якщо воно розходиться з власними уявленнями. Але якщо рекомендувати замислюватися хоча б над одним думкою з п'яти незбіжних з власним - успіх забезпечений [29].

14-19 балів - Висока мотивація до схвалення.

Одне з двох: Або не щирий з експериментатором або нещирий з самим собою. Намагається бути кимось вигаданим. Зустрічається також при протестних реакціях проти психологічного тестування або проти міжособистісної взаємодії як такого [29].

**2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

У рамках констатувального експерименту, респондентам було запропоновано пройти чотири методики для визначення особистісних особливостей, рівню інтернет-залежності та мотивації схвалення. Бланк для відповідей знаходяться у Додатку А. Відповіді на запитання знаходяться у письмовому варіанті роботи.

1. А.І.О. Стать: ж. Років: 17.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 9, нейротизм: 9. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 22 бали.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 6.

Wit (симптом відміни): 6.

Tol (симптоми толерантності): 4.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 9

TM (проблеми з керуванням часом): 6

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 31 бал.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 15 балів.

Висока мотивація до схвалення.

1. О.А.В. Стать: ж. Років: 18.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 14, нейротизм: 6. Сангвіничний тип.

**Анкета К. Янг**: 22 бали.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 5.

Wit (симптом відміни): 5.

Tol (симптоми толерантності): 4.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 7.

TM (проблеми з керуванням часом): 5.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 26 бали.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 19 балів.

Висока мотивація до схвалення.

1. В.А.О. Стать: ж. Років: 18.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 9, нейротизм: 10. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 25 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 5.

Wit (симптом відміни): 6.

Tol (симптоми толерантності): 6.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 7.

TM (проблеми з керуванням часом): 6.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 30 бали.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 11 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Я.О.В. Стать: ж. Років: 18.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 10, нейротизм: 10. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 26 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 5.

Wit (симптом відміни): 6.

Tol (симптоми толерантності): 6.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 7.

TM (проблеми з керуванням часом): 6.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 30 бали.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 13 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. А.В.Д. Стать: ч. Років: .

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 2, нейротизм: 19. Меланхолічний тип.

**Анкета К. Янг**: 68 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 14.

Wit (симптом відміни): 15.

Tol (симптоми толерантності): 4.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 24.

TM (проблеми з керуванням часом): 74.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 74 бали.

Виражений і стійкий патерн Інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 5 балів.

Низька мотивація до схвалення.

1. К.Є.В. Стать: ж. Років: 20.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 14, нейротизм: 17. Холеричнй тип.

**Анкета К. Янг**: 39 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 11.

Wit (симптом відміни): 12.

Tol (симптоми толерантності): 7.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 9

TM (проблеми з керуванням часом): 10.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 49 бал.

Схильність виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 15 балів.

Висока мотивація до схвалення.

1. А.О.В. Стать: ж. Років: 23.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 14, нейротизм: 12. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 23 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 6.

Wit (симптом відміни): 5.

Tol (симптоми толерантності): 4.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 7.

TM (проблеми з керуванням часом): 5

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 25 бал.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 8 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Г.Г.В. Стать: ч. Років: 19.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 10, нейротизм: 7. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 34 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 7.

Wit (симптом відміни): 8.

Tol (симптоми толерантності): 7.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 11.

TM (проблеми з керуванням часом): 8.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 41 бал.

Мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 7 балів.

Низька мотивація до схвалення.

1. А.О.В. Стать: ч. Років: 20.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 16, нейротизм: 17. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 82 балів.

Інтернет-залежність.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 14.

Wit (симптом відміни): 15.

Tol (симптоми толерантності): 7.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 12.

TM (проблеми з керуванням часом): 18

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 66 бали.

Стійкий патерн до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 6 балів.

Низька мотивація до схвалення.

1. Д.М.О. Стать: ж. Років: 20.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 10, нейротизм: 20. Меланхолічний тип.

**Анкета К. Янг**: 54 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 10.

Wit (симптом відміни): 9.

Tol (симптоми толерантності): 6.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 22.

TM (проблеми з керуванням часом): 11.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 58 балів.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 2 бали.

Низька мотивація до схвалення.

1. І.А.В. Стать: ч. 20 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 10, нейротизм: 13. Меланхолічний тип.

**Анкета К. Янг**: 63 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 12.

Wit (симптом відміни): 14.

Tol (симптоми толерантності): 11.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 11.

TM (проблеми з керуванням часом): 14.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 62 бали.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 7 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. С.В.О. Стать: ж. 19 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 8, нейротизм: 13. Меланхолічний тип.

**Анкета К. Янг**: 37 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 8.

Wit (симптом відміни): 8.

Tol (симптоми толерантності): 8.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 14.

TM (проблеми з керуванням часом): 8.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 46 бали.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 14 балів.

Висока мотивація до схвалення.

1. Л.В.І. Стать: ж. 17 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 16, нейротизм: 13. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 32 бали.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 12.

Wit (симптом відміни): 11.

Tol (симптоми толерантності): 8.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 8.

TM (проблеми з керуванням часом): 6.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM =45 балів.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 11 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. М.В.В. Стать: ж. 17 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 11, нейротизм: 11. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 53 бали.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 11.

Wit (симптом відміни): 12.

Tol (симптоми толерантності): 12.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 18.

TM (проблеми з керуванням часом): 9.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 62 бали.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 4 бали.

Низька мотивація до схвалення.

1. Т.В. Стать: ж. 18 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 13, нейротизм: 19. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 39 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 11.

Wit (симптом відміни): 13.

Tol (симптоми толерантності): 10.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 15.

TM (проблеми з керуванням часом): 11.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 60 бали.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 7 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Я.А.О. Стать: ж. 18 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 17, нейротизм: 14. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 56 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 12.

Wit (симптом відміни): 16.

Tol (симптоми толерантності): 11.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 17.

TM (проблеми з керуванням часом): 12.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 68 балів.

Виражений і стійкий патерн до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 6 балів.

Низька мотивація до схвалення.

1. Г.В.С. Стать: ж. 17 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 12, нейротизм: 20. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 33 бали.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 10.

Wit (симптом відміни): 12.

Tol (симптоми толерантності): 7.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 12.

TM (проблеми з керуванням часом): 12.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 53 балів.

Схильність до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 10 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. І.А.В. Стать: ж. 17 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 13, нейротизм: 19. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 61 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 12.

Wit (симптом відміни): 10.

Tol (симптоми толерантності): 11.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 14.

TM (проблеми з керуванням часом): 20.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 69 бали.

Виражений та стійкий патерн до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 7 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Л.А.С. Стать: ж. 18 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 16, нейротизм: 21. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 51 бал.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 10.

Wit (симптом відміни): 13.

Tol (симптоми толерантності): 10.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 18.

TM (проблеми з керуванням часом): 20.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 71 бал.

Виражений та стійкий патерн до інтернет-залежної поведінки**.**

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 10 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. П.Ю.С. Стать: ж. 20 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 17, нейротизм: 12. Сангвіничний тип.

**Анкета К. Янг**: 31 бал.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 7.

Wit (симптом відміни): 8.

Tol (симптоми толерантності): 4.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 8.

TM (проблеми з керуванням часом): 35.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 69 балів.

Мінімальний ризик до інтернет-залежної поведінки.

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 13 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Д.В.В. Стать: ч. 20 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 9, нейротизм: 3. Флегматичний тип.

**Анкета К. Янг**: 26 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 5.

Wit (симптом відміни): 7.

Tol (симптоми толерантності): 5.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 10.

TM (проблеми з керуванням часом): 8.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 25 балів.

Мінімальний ризик до інтернет-залежної поведінки**.**

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 14 балів.

Висока мотивація до схвалення.

1. С.А.В. Стать: ж. 21 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 15, нейротизм: 22. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 47 балів.

Є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 12.

Wit (симптом відміни): 15.

Tol (симптоми толерантності): 9.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 8.

TM (проблеми з керуванням часом): 12.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 56 балів.

Середний ризик до інтернет-залежної поведінки**.**

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 5 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. К.А.В. Стать: ж. 20 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 11, нейротизм: 17. Меланхолічний тип.

**Анкета К. Янг**: 45 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 6.

Wit (симптом відміни): 9.

Tol (симптоми толерантності): 8.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 7.

TM (проблеми з керуванням часом): 7.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 37 балів.

Мінімальний ризик до інтернет-залежної поведінки**.**

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 13 балів.

Середня мотивація до схвалення.

1. Б.О.Ю. Стать: ж. 20 років.

**Особистісний опитувальник Г. Айзенка**»: екстраверсія: 12, нейротизм: 21. Холеричний тип.

**Анкета К. Янг**: 35 балів.

**Шкала Інтернет-залежності І.Чена:**

Com (компульсивні симптоми): 8.

Wit (симптом відміни): 8.

Tol (симптоми толерантності): 7.

IH (внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям): 10.

TM (проблеми з керуванням часом): 8.

Загальний CIAS бал = Com + Wit + Tol + IH + TM = 41 бали.

Мінімальний ризик до інтернет-залежної поведінки**.**

**Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення**: 4 балів.

Низька мотивація до схвалення.

За результатами експерименту (див. рис. 2.1), використовуючи методику «Особистісний опитувальник Г. Айзенка», більшість респондентів має холеричний тип темпераменту. Середню частку складає флегматичний та меланхолічний тип темпераменту. Найменшу частку має сангвінічний тип темпераменту.

Рис. 2.1. Сегментограма результатів за Особистісним опитувальником Г. Айзенка

Порівнюючи результати експерименту, використовуючи методики «Анкета К. Янг» та «Шкала інтернет-залежності І. Чена» (див. рис. 2.2), можна зробити висновок, що результати респондентів мають невелику різницю між методиками. Тобто, якщо респондент має мінімальний ризик до виникнення інтернет-залежності за методикою І. Чена, то так само, за анкетою К. Янг, має результат звичайний користувач інтернету. Така ситуація має місце і у випадках, коли інтернет-залежність має середню та високу ступінь.

Рис 2.2. Гістограма порівняння результатів методик інтернет-залежності

Більшість респондентів не має інтернет-залежності або має середній рівень, ризик до утворення залежності. За шкалою мотивації схвалення (див. рис. 2.3), більшість респондентів має середні або високі бали.

Рис 2.3. Гістограма результатів за шкалою мотивації схвалення

**2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівню інтернет-залежності у студентській молоді**

На основі результатів констатувального експерименту було розроблено практичні рекомендації щодо зниження інтернет-залежної поведінки у студентів (авторська думка):

1. Виробити стійкі правила користування соціальними мережами. Розподілити категорії використання соціальних мереж за такими правилами, як: комунікація з питань організації навчального процесу, особисте спілкування та пошук інформації. Заходячи до соціальних мереж необхідно чітко усвідомлювати ціль, з якою використовується Інтернет.

2. Обмежити користування мобільними додатками на смартфоні у певні проміжки часу, або виключити інтернет. Заборонити використання інтернету під час виконування завдань, які пов’язані з навчальним процесом. Така можливість є у деяких смартфонів та за допомогою додатків Time Boss, Tmeter, iNet Protector і інші. За допомогою цих додатків можна встановити на своєму пристрої час, який буде сигналізувати про завершення сесії користування.

3. Відмовитись від використання Інтернету та соціальних мереж під час прокинення та перед сном. Надлишкове навантаження на психіку у цей час може знижувати продуктивність роботи головного мозку. Перед сном потрібно хоча би час не користуватись мережею Інтернет, щоб мозок перейшов у стан спокою, щоб не порушувати режим сну.

4. Вимкнути “push”-повідомлення, які використовують мобільні додатки, щоб інформувати про події в соціальних мережах. Постійне відволікання на ці процеси протягом дня виходить у значну витрату часу та сил. Коли людина перевіряє ці повідомлення, сеанс користуванням інтернету несвідомо продовжується та не помічає, як вона витратила значно більше часу, аніж планувалось.

5. Необхідно зменшити кількість підписок на спільноти, які не несуть практичної цінності та обмежити контакти з людьми, спілкування з якими має цілодобовий характер. Важливість обмежування спільнот має велику практичну цінність, бо майже всі соціальні мережі використовують технологію інформаційних стрічок, де знаходяться всі повідомлення з цих спільнот. Таким чином, профільтрувавши спільноти, у інформаційній стрічці будуть знаходитись лише важливі повідомлення.

6. Встановити список справ, цілей та ідей, які можна реалізувати, мінімізувавши кількість часу проведеного в мережі Інтернет. Це можуть бути нові хоббі, побутові справи за місцем проживання та проекти можуть компенсувати бажання користуватись Інтернетом та сприяти особистісному зростанню.

7. Видалити акаунти з соціальних мереж, які не пов’язані з навчальним процесом та не несуть практичної цінності. Щоб залишатись на зв’язку, необхідно повідомити своїх колег та друзів, що зв’язок з вами в мережі Інтернет буде здійснюватися певним чином, наприклад, шляхом e-mail.

8. Замість віртуального спілкування обирати реальне. Проблеми, які пов’язані з надмірним користуванням соціальними мережами та Інтернетом можуть впливати на вміння поводити себе у соціумі, мовленнєві здібності та зовнішній вигляд. Надавайте перевагу реальним зустрічам з друзями інтернет спілкуванню.

9. Через значну кількість часу, яка витрачається кожен день на користування соціальними мережами та Інтернетом, люди частіш за все нехтують правилами особистої гігієни та прибиранням у місці проживання. Встановіть собі правила прибирання та особистої гігієни, щоб не залишалось часу на користування соціальними мережами.

**ВИСНОВКИ**

1. Засновниками вивчення психологічної проблеми інтернет-залежності є американські вчені: клінічний психолог К. Янг та психіатр А. Голдберг, який заснував термін "інтернет-залежність” – це поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, яке погрожує витіснити нормальне життя надаючи перевагу віртуальному. Усі класифікації симптомів інтернет-залежної поведінки схожі один на одного за формою та змістом визначення ведучих критеріїв. Проаналізувавши усі критерії, можна виділити наступні показники, за якими автори визначають залежність:

* час проведений в мережі;
* неможливість відмови;
* фізичні наслідки;
* вплив на особисте життя.

М.І. Дрепа виділяє наступні види інтернет-залежності:

* веб-серфінг;
* реалізація потреб в спілкуванні;
* залежність від комп’ютерних онлайн відеоігор;
* залежності пов’язані з фінансами;
* сексуальна залежність.

Аналізуючи реалії сучасного інформаційного простору, соціальні мережі виступають як один з провідних чинників соціалізації студентів в навчальному просторі. Всеохоплюючий вплив соціальних мереж на суспільство у всіх сферах, вимагає людину долучитись та адаптуватись до нових інформаційних умов взаємодії між людьми. Пізнавальним компонентом користування соціальною мережею студентами виступає підписка на різні спільноти, які створюють тематичний контент. В залежності від формату в кожній соціальній мережі існує велика кількість спільнот. Тематика таких спільнот, частіш за все, полягає у наступних категоріях: новини, спорт, наука та освіта, тощо

2. Для проведення констатувального експерименту було використано такі методи та методики: «Особистісний опитувальник Г. Айзенка», «Анкета К. Янг», «Шкала І. Чена» та «Шкала оцінки мотивації схвалення».

В основу свого опитувальника Г. Айзенк поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості. Екстраверт впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Інтроверт — спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність прийняття рішень. Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері.

Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність (в оригіналі "Internet Addiction Test" - тест на інтернет-аддикцию) - тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році д-ром Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбурзькому університету в Бретфорде. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічного пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Методика «Шкала І. Чена» призначена для діагностики Інтернет-залежності. За своїм діагностичним критеріям найбільш близький до шести діагностичним компонентам, універсальним для всіх варіантів аддикій. Тест дозволяє паралельно вимірювати специфічні симптоми залежності серед яких: толерантність, симптом скасування, компульсивності і в той же час ще і виключно психологічні аспекти такі як: здатність керувати власним часом і наявність внутрішньо-особистісних проблем. Сумарність вимірювань виражається в наявності інтеграційних показників, надшкального характеру і показника загального підсумку.

Методика «Шкала оцінки мотивації схвалення» має шкалу, розроблену і апробовану як самостійну методику. Вона може бути включена в комплекс будь-якого психологічного тестування (особливо, якщо жодна методика в собі не містить такої шкали), а може бути використана самостійно: мотивації схвалення (соціальної бажаності); для контролю за ступенем інсталяційного поведінки і схильністю до відповідних спотворень відповідей в тестах; при вивченні бажаних середовищних і міжособистісних впливів.

3. За результатами констатувального експерименту, використовуючи методику «Особистісний опитувальник Г. Айзенка», більшість респондентів має холеричний тип темпераменту. Середню частку складає флегматичний та меланхолічний тип темперамету. Найменшу частку має сангвіничний тип темпераменту. Порівнюючи результати експерименту, використовуючи методики «Анкета К. Янг» та «Шкала інтернет-залежності І. Чена» (див. рис. 2.2), можна зробити висновок, що результати респондентів мають невелику різницю між методиками. За шкалою мотивації схвалення, більшість респондентів має середні або високі бали.

4. Практичні рекомендації, розроблені на основі констатувального експерименту, полягають у тому, щоб знизити час, який студент проводить використовуючи інтернеті. Для того, щоб скоротити час, який студент проводить в інтернеті, потрібно виробляти цілі, які сприяють особистісному розвитку, мінімізуючи використання інтернету, посилення соціальної активності, громадської та навчальної. Обмежувати час проведення в інтернеті шляхом використанням додатків, які обмежують доступ до інтернету та вироблених правил користування інтернетом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд. / Г.С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
2. Айзенк Г.Ю. Парадоксы психологии / Г.Ю. Айзенк. – М.: «Эксмо-Пресс», 2009. – 352 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б. Г. Ананьев; под ред.: А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений – 5-е изд., испр. и допол. / Г.М. Андреева. – М.: «Аспект Пресс». 2004. – 365 с.
5. Аносов В.Д. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности / В.Д. Аносов, В.Е. Лепский. – М.: Институт психологии РАН. – 190 с.
6. Балл Г. А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии / Г. А. Балл. – К.: Донецк, 1993. – 32 с.
7. Баранова И. В. Нравственные ценности. Развивающая программа для младших школьников : метод, пособие для учителей и психологов /   
   И. В. Баранова, С. Р. Гупта, Е. Н. Фитина. – М.: «Генезис», 2004. – 144 с.
8. Берне Р. Развитие "Я - концепции" и воспитание: пер. с англ. / Р. Берне. – М.: «Прогресс», 1986. – 422 с.
9. Бех I. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб.: У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: наукво-практичні засади / І. Д. Бех. – К.: «Либідь», 2003. – 342 с.
10. Битянова М. Р. Социальная психология / М. Р. Битянова. – М.: «Просвещение», 1994. – 83 с.
11. Бодалев А. А. Личность и общение: избранные труды / А. А. Бодалев. – М.: «Просвещение», 1983. – 274 с.
12. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: «Просвещение», 1995. – 352 с.
13. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: «Питер», 2005. – 351 с.
14. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко,   
    Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчукта ін. – К.: «Просвіта», 2001. – 416 с.
15. Возрастная и педагогическая психология хрестоматия: [учеб. пособие] для студ. высш. учеб. заведений / сост.: И. В. Дубровина, А. М. Прихожан,   
    В. В. Зацепин. – 5-е изд., стер. – М.: «Академия», 2008. – 368 с.
16. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. – М.: «Можайск-Терра», 2000. – С. 100–131.
17. Гуманитарные исследования в Интернете Текст. / Под ред   
    А.Е. Войскунского. – М.: «Можайск-Терра», 2000. – 431 с.
18. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психоотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Акопова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – № 3. – С. 62-66.
19. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение, 2009. № 2. 189–193 с.
20. Загальна психологія : Навчальний посібник / За ред. О. Скрипченко,   
    Л. Долінська, З. Огороднійчук та ін. – К.: «А.П.Н.», 1999. – 463 с.
21. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / С.Д.Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименко – К.: «Форум», 2000. –   
    543 с.
22. «Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики»: Учебное пособие / В.Л. Малыгин – М.: МГМСУ, 2011. – 32 с.
23. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг.ред. М.С. Корольчука. –К.: Ельга, «Ніка-центр», 2004. – 400 с.
24. Леонтьев A. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. /   
    А.Н. Леонтьев. – М.: «Педагогика», 1983. – Т. 1. – 381 с.
25. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: «Политиздат», 1975. – 304 с.
26. Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов. – М.: «Просвещение», 1995. – С. 217-224.
27. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. – Новосибирск, 2004. – С. 26-66.
28. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». 2011. – Т. 24. – 41 с.
29. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д.Марлоу и Д.Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – С.: «Пресс-Экспресс», 2001. 635-636 с.
30. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. / А.Д. Наследов. – СПб.: «Речь», 2004. – 392 с.
31. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2-х ч. Ч.1. / Р.С. Немов. – М.: «Владос-ПРЕСС», 2003. – 304 с.
32. Ничкало Н. Г. Професійно-технічна підготовка молоді // Адаптація молоді до сучасних економічних умов: Щорічна доповідь Президенту України "Про становище молоді в Україні". – К.: «Либідь» 2001. – С. 15-21.
33. Основи психології / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: «Либідь», 2002. – С. 9-45.
34. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие // под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: «Речь», 2005. – 688 с.
35. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологи // Под общей редакцией А.А.Крылова, С.А.Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: «Питер», 2003. – 560 с.
36. Психологическая диагностика. Учебник для вузов / под ред.   
    М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: «Питер», 2003. – 652 с.
37. Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченок. – М.: «Харвест», 2007. – 592 с.
38. Роговин М. С. Введение в психологию. / М. С. Роговин. – М.: «Высшая школа», 1969 – С. 169-195.
39. Роджерс К. Р. Клиентоцентрированная терапия / К. Р. Роджерс. – М.: «Ваклер», 1997. – 436 с.
40. Романова Е.С. Психодиагностика. Учебное пособие / Е.С. Романова. – СПб.: «Питер», 2006. – 400 с.
41. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник /   
    Е.С. Романова. – К.: «Либідь», 2001. – 288 с.
42. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, що навчаються за спеціальністю «Психологія» / В.А. Романець, І.П. Маноха. – К.: «Либідь», 2003. – 986 с.
43. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубінштейн. – СПб.: «Питер», 2005. – 713 с.
44. Русинка І. І. Психологія: Навчальний посібник / І.І. Русинка. – К.: «Знання», 2007. – 367 с.
45. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. М.: «Просвещение», 2011. – № 40. – С. 34.
46. Рыбников В.Ю. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости / В.Ю. Рыбников, О.В. Литвиненко // Вестн. психотерапии. М.: «Просвещение», 2006. – № 19. – С. 137 – 140.
47. Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп’ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Н.В. Сергеєва. – К.: «Либідь», 2010. – 19 с.
48. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии /   
    Е.В. Сидоренко. – СПб.: «Речь», 2006. – 350 с.
49. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Бурлачук, С.Морозов. – СПб.: «Питер», 2003. – 528 с.
50. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики / Л.Н. Собчик. – М.: «Просвещение», 1990. – 87 с.
51. Столяренко А. М. Психология и педагогика: Учебное пособие /   
    А.М. Столяренко. – М.: «ЮНИТИ-ДАНА», 2004. – 423 с.
52. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы // Редактор-составитель Райгородский Д.Я. – С.: издательский дом «БАХРАХ», 2003. – 768 с.
53. Янг, К. С. Диагноз интернет-зависимость Текст. / К. С. Янг // М.: «Просвещение», 2000. – № 2. – С. 24-29.
54. Facebook: [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Facebook>
55. Google +: [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Google%2B
56. Instagram: [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Instagram>
57. Telegram: [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Telegram
58. Twitter: [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/twitter

**ДОДАТОК А**

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

П.І.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стать\_\_\_\_\_\_

Академічна група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Повних років\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особистісний опитувальник Г.Айзенка.

Необхідно поставити + або –.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 7 | 13 | 19 | 25 | 31 | 37 | 43 | 49 | 55 |
| 2 | 8 | 14 | 20 | 26 | 32 | 38 | 44 | 50 | 56 |
| 3 | 9 | 15 | 21 | 27 | 33 | 39 | 45 | 51 | 57 |
| 4 | 10 | 16 | 22 | 28 | 34 | 40 | 46 | 52 |  |
| 5 | 11 | 17 | 23 | 29 | 35 | 41 | 47 | 53 |  |
| 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 |  |

Анкета К. Янг.

Оцініть свої відповіді на кожне питання за наступною шкалою:

* Ніколи або вкрай рідко - 1 бал
* Іноді - 2 бали
* Регулярно – 3 бали
* Часто – 4 бали
* Завжди – 5 балів.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

Методика І. Чен.

Вам пропонуються 4 варіанти відповіді. Будь ласка, відзначте тільки одну відповідь для кожного пункту.

**А:** зовсім не підходить

**Б:** слабо підходить

**В:** частково підходить

**Д:** повністю підходить

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |  |

ШКАЛА ОЦІНКИ МОТИВАЦІЇ СХВАЛЕННЯ  
Визначити рівень мотивації схвалення можна за допомогою сполученого варіанту шкали Д. Крауна і Д. Марлоу, що складається з 19 суджень, на які можливі два варіанти відповідей - "+" або "-".

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |  |