

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Єдинюк Анастасія Анатоліївна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

**«Психологічні чинники профілактики залежності студентів від
соціальних мереж»**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ А.А. Єдинюк

Науковий керівник

Петрунько Ольга Володимирівна,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	6
1.1. Особливості спілкування в соціальних мережах в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених.	6
1.2. Соціальні мережі у житті студентів	13
1.3. Чинники, що провокують Інтернет залежність у студентів	26
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: «ПРОЯВИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ».....	35
2.1. Програма дослідження	35
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	41
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3 СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА .	50
3.1. Попередження та профілактика залежності від віртуального спілкування у студентів.....	50
3.2. Технології роботи з студентами, які мають залежність від соціальних мереж.	63
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. В епоху глобалізації процесів життєдіяльності нинішнього суспільства, коли інформаційні канали стали невід'ємною частиною діяльності людства, все більш актуальним є завдання передачі величезної кількості інформації. В якості основних інформаційних каналів використовуються мережі загального користування, підключитися до яких теоретично може кожний, а саме – через всесвітню мережу Інтернет. За останні п'ять років величезної популярності набули сайти соціальних мереж. Зазначимо, що найпоширенішим контингентом користувачів соціальних мереж, котрі страждають залежністю є підлітки, адже соціальна мережа одним із факторів їх соціалізації.

Вченими визначено, що соціальні мережі мають величезний потенціал – як позитивний, так і негативний, що викликає гостру необхідність у здійсненні соціального контролю за поведінкою окремих індивідів, а особливо, підлітків, у яких сформувалась залежність від соціальних мереж.

Феномен соціальної залежності та впливу соціальних мереж на життя людини неодноразово описувався в працях багатьох науковців, а саме: К. Янг, Д. Гринфілд, К. Сурратт, А. Войскунського, Н. Чудова, О. Арестова, Л. Бабанина, Л. Фриманом, Д. Ноуком, П. Марсденом, С. Вассерманом, Б. Веллманом, С. Берковицею, С. Боргэтти, Р. Бертом, К. Карли, М. Эверетт, К. Фостом, М. Грэноветтер, Д. Ноком, Д. Крэкхардтом, Н. Маллинсом, А. Рапопортом, С. Уоссермэном, Д. Вайтом, В. Харрисоном, А. Жичкіною, Н. Швець, В. Фатуровою, К. Лесто.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в студентському віці.

Найбільш незахищеною верствою населення, що піддається впливу соціальних мереж, є підлітки. В цьому віці зацікавленість соціальними мережами згодом переростає в патологічну необхідність бути он-лайн. Життя в соціальній мережі стає настільки цікавим, що в реальному житті підліток

взагалі перестає спілкуватись. Якщо різке обмеження доступу до соціальної мережі викличе у підлітка напад паніки чи розпачу – це перший знак до початку соціально-педагогічної роботи. Дуже важливо діяти негайно та невідкладно. Залежність від соціальних мереж визначають як соціальну хворобу, яка потребує негайної корекції та реабілітації.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив соціальних мереж на студентську молодь та визначити технології соціальної роботи попередження інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження базується на науковому припущенні, що соціальні мережі та Всесвітня мережа Інтернет в цілому, може як позитивно, так і негативно впливати на підлітків. Неконтрольовані візити до віртуального простору можуть супроводжуватися зміною у всіх компонентах діяльності підлітків у Інтернет-мережі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури на тему залучення людини до соціальних мереж.
2. Визначити зміст та причин виникнення інтернет-залежності від соціальних мереж у студентської молоді.
3. Розкрити особливості попередження та профілактики залежності від віртуального спілкування.
4. Дослідити вплив соціальних мереж на розвиток особистості студента.
5. Провести дослідження: «ПРОЯВИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Об'єкт дослідження: проблема інтернет-залежності у студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на особистість студента.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи

теоретичні (аналіз і синтез науково – теоретичних джерел з проблеми дослідження, генетичний метод, порівняння, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), *емпіричні* – метод соціологічного дослідження (анкетування для виявлення проявів інтернет-залежності та впливу соціальних мереж на формування особистості студента), методи статистичної та аналітичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка та його успішну соціалізацію в суспільстві, а також визначити прояви інтернет залежності у студентської молоді.

Практичне значення роботи. Результати проведеного емпіричного дослідження можуть бути використані педагогами закладів освіти, практичними психологами та іншими працівниками соціальних служб, для діагностики проявів інтернет-залежності та впливу соціальних мереж на особистість підлітка та розробки комплексу відповідних просвітницьких, профілактичних та корекційних заходів, впровадження їх в відповідних закладах.

Структура та обсяг роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 84 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

1.1. Особливості спілкування в соціальних мережах в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених.

Спілкування є невід'ємною частиною життя кожної людини, має велике значення для формування людської психіки завдяки обміну інформацією, почуттями і думками. Термін «соціальна мережа» з'явився у 1954 році, задовго до появи Інтернету. Він означав тісні взаємовідносини між двома і більше людьми. Термін був започаткований британським соціологом, представником Манчестерської школи Джеймсом Барнсом для визначення соціальних зв'язків, які відрізнялися від традиційних для багатьох соціологів понять (обмежені групи – племена, сім'ї, соціальні категорії – стать, етнічна належність).

Аналізуючи процес виникнення та розвитку соціальних мереж у подальших дослідженнях, дослідження науковців показали, що поширення та використання соціальних мереж Інтернет і призводить до соціальних наслідків, а саме:

- 1) об'єднання реального та віртуального соціального життя;
- 2) Інтернет залежність (як соціально-психологічне явище та як феномен масової культури);
- 3) поява нових видів девіантної поведінки у формі, наприклад, різних виявів хакерства (К. Коган); [47]
- 4) «глобалізація» життєвого простору людини (створення груп, які реально включають людей, що фізично проживають та перебувають у різних країнах) ;
- 5) фрагментація суспільства, створення великої кількості віртуальних груп за інтересами;
- 6) поява нових технологій у політичному житті, сфері дозвілля тощо;

7) формування кіберкультури (Інтернет-культури) як нового напрямку розвитку суспільства, безпосередньо пов'язаного з появою, розвитком і проникненням у соціальне і культурне життя досягнень інформаційних технологій.

На сьогоднішній день прийнято вважати, що соціальна мережа – це структура, що базується на людських зв'язках або ж взаємних інтересах. В якості інтернет-сервісу соцмережа може розглядатися як платформа, що допомагає людям здійснювати зв'язок між собою та групуванню за специфічними інтересами. Завдання такого сайту полягає у тому, щоб забезпечити користувачів різноманітними шляхами для взаємодії один з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги та інше. [16]

Глобальна соціальна мережа – це соціальна мережа, яка об'єднує величезну кількість індивідів чи груп незалежно від їх індивідуальних особливостей, вподобань чи локації (місця проживання). Найбільшим феноменом всесвітньої павутини є утворення мережевих спільнот та соціальних мереж. Термін "соціальна мережа" став широко розповсюджений в різних областях людської діяльності. Проаналізувавши праці з такої тематики, палкі дискусії з якої тривають і до тепер, можна дати визначення "соціальної мережі" в різних науках. [39]

Першим відомим науковим психологічним дослідженням феномену залежності від Інтернета вважаються дослідження клінічного психолога К.Янг та психіатра І.Голдберга. У 1994-1995 роках вони, незалежно один від одного запропонували діагностичні методики для вивчення Інтернет залежності, побудовані на основі підходів до інших видів адикції. Цікаво, що нещодавні дослідження показали, що обмін інформацією в соціальних мережах підвищує задоволеність життям і відчуття самотності для молодих та дорослих користувачів, тоді як для літніх користувачів було навпаки [29], що свідчить про те, що використання соціальних медіа та соціальних мереж використовується та сприймається поколіннями дуже по-різному. Це має наслідки для залежності від соціальних мереж, оскільки контекст надмірного

спілкування в соціальних мережах має вирішальне значення для визначення когось як залежного, а звичне вживання молоддю може бути патологізоване за допомогою сучасних інструментів скринінгу, хоча насправді така активність — хоча й надмірна, то вона все одно не призводить до значної шкоди для життя особистості. У дослідженні Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths [22] стверджується, що соціальні мережі задовольняють основні людські потреби, як це було спочатку описано в ієрархії потреб Маслоу. [27]

Згідно з цією теорією, соціальні мережі відповідають потребам безпеки, асоціації, оцінки та самореалізації [28]. Потреби безпеки задовольняються завдяки налаштуванню конфіденційності соціальних мереж, що дозволяє користувачам контролювати, з ким ділитися інформацією. Це може пояснити популярність і відносно високу взаємодію з соціальними мережами у сучасному суспільстві.

Для невеликої меншості людей використання ними соціальних мереж може стати єдиною найважливішою діяльністю, якою вони займаються, що призводить до виразного зловживання використанням соціальними мережами.

Сучасне поняття в простому вигляді означає певне коло знайомих людини, де сама людина є центром соціальної мережі, її знайомі – гілки цієї соціальної мережі і відносини між цими людьми.

Зокрема, "соціальна мережа" в соціологічних дослідженнях - це соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальна об'єкти (спільнота, соціальна група, людина, особа, індивід). Психолог А. Войскунський, протиставляючи думку користувачів, "соціальну мережу" визначає, як особливий вид соціальної комунікації, спрямованої на взаємодію користувачів Інтернету з метою задоволення потреб у спілкуванні, знайомстві, передачі і отриманні інформації .

Дослідник К. Лесто стверджує, що "соціальна мережа" - це структура, що базується на людських зв'язках або ж взаємних інтересах. В якості інтернет - сервісу соціальна мережа може розглядатися як платформа, за

допомогою якої люди можуть здійснювати зв'язок між собою та групуватися за специфічними інтересами. Завдання сайту полягає у тому, щоб забезпечити користувачів всіма можливим шляхами для взаємодії один з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги та інше .[24]

Мережеве суспільство - це соціальна структура, у якій мережі комунікації і інформації, засновані на технології, стали основним засобом організації та координації соціальних процесів. У мережевому суспільстві, люди взаємодіють із суспільством та іншими людьми, використовуючи мережеві технології, такі як Інтернет, соціальні мережі, електронна пошта, мобільні телефони тощо.

Термін "мережеве суспільство" походить від ідеї "інформаційного суспільства", яку висунув у 1960-х роках американський соціолог Даниель Белл. Він передбачав, що зростання ролі інформаційних технологій змінить суспільство і спричинить перехід до нової форми суспільства.

Соціальна мережа (СМ) – структура, яка складається з групи вузлів, які є соціальними об'єктами (люди або компанії), та зв'язків між ними. Термін «соціальна мережа» вперше використав соціолог Джеймс Барнс в 1954 р. Цей термін означав соціальну структуру, яка охоплювала групи “вузлів” тобто соціальних об'єктів (людей чи організацій) і зв'язків між ними.

У мережевому суспільстві соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні та розвитку комунікаційних мереж, які забезпечують спілкування між людьми та організаціями. Соціальні мережі також виконують функцію поширення інформації, дозволяючи швидко та ефективно передавати повідомлення на велику кількість людей.[33]

Соціальні мережі як інтернет-сервіси, дозволяють користувачам спілкуватись між собою, обмінюватись інформацією, зображеннями, відео та іншим контентом, створювати профілі та групи за інтересами. Також дозволяють користувачам знаходити друзів, колег, співробітників, співвітчизників та інших людей, з якими вони хочуть спілкуватись, а також

дізнаватись новини, отримувати поради, обговорювати питання, що їх цікавлять, та вести свій онлайн-журнал або блог.

Зазначається також, що соціальні мережі мають значний вплив на соціальну взаємодію між людьми, формування їх соціальної ідентичності та самооцінки, а також можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічний стан людини.[18]

Соціальні мережі класифікуються за:

1. Тип соціальних мереж визначається їх основною функцією. Наприклад, мережі для пошуку роботи, такі як LinkedIn, спрямовані на професійне спілкування та знаходження робочих місць, в той час як мережі, такі як Facebook та Instagram, зазвичай використовуються для особистого спілкування, ділінгу з фото та відео контентом, та розваг.

2. Географічний охоплення соціальних мереж може бути світовим або локальним. Деякі мережі, такі як Facebook, мають світове охоплення, тоді як інші, такі як VK у Росії або Weibo в Китаї, можуть мати обмежене географічне охоплення.

3. Відкритість мережі означає доступність для всіх користувачів Інтернету. Більшість соціальних мереж є відкритими, тобто будь-який користувач Інтернету може створити обліковий запис та вступити до груп чи спілкуватись з іншими користувачами. Проте, деякі соціальні мережі можуть бути закритими, що означає, що доступ до них мають лише певні користувачі, які можуть вступити до мережі тільки за запрошенням або рекомендацією.

4. Рівень розвитку соціальних мереж визначається за їх функціональністю та здатністю до взаємодії з користувачем. Веб-1.0 - це перші соціальні мережі з базовим функціоналом, такі як сайти для обміну повідомленнями та електронною поштою. Веб-2.0 - це сучасні соціальні мережі з широким функціоналом для спілкування та обміну контентом, такі як Facebook, Twitter, Instagram тощо. Веб-3.0 - це соціальні мережі майбутнього .[20]

Онищенко О. тематично класифікує соціальні мережі так:

- Загально тематичні та мережі дозвілля - це соціальні мережі, які надають користувачам можливість обговорювати різноманітні теми та проводити час відпочинку в мережі. Прикладами таких мереж можуть бути Facebook, Twitter, Instagram та інші.
- Навчальні та соціалізуючі мережі - це мережі, що допомагають студентам, учням та викладачам спілкуватися, ділитися матеріалами та знаннями, обговорювати актуальні теми у своїй галузі. До цієї категорії можуть належати такі мережі як LinkedIn, Academia.edu, ResearchGate та інші.
- Ділові мережі - це соціальні мережі, які дозволяють користувачам знаходити нових партнерів, клієнтів, колег та співробітників для розвитку свого бізнесу. Прикладами таких мереж можуть бути AngelList, Crunchbase, Alignable та інші.
- Політичні мережі - це мережі, які дозволяють користувачам обговорювати політичні теми, дізнаватися про діяльність політиків та громадських діячів, висловлювати свої думки та погляди. Прикладами таких мереж можуть бути Twitter, Reddit, Politico та інші.
- Мережі, об'єднані навколо проблематики дому та родини - це мережі, які зосереджуються на обговоренні питань, що стосуються дому, родини, виховання дітей, господарства та інших повсякденних тем. Прикладами таких мереж можуть бути BabyCenter, Houzz, Nextdoor та інші.
- Релігійні мережі - це мережі, які зосереджуються на релігійних питаннях, дозволяють користувачам спілкуватися, обмінюватися духовними досвідами, отримувати духовну підтримку та відчувати спільноту з релігійними співвітчизниками. Прикладами таких мереж можуть бути Pray.com, Aleteia, MyChurch и інші.[65]

К. Бондаренко виділила два види соціальних мереж:

1) соціальні мережі у вільному доступі, серед яких: неспеціалізовані мережі (для них 10 професійні спільноти не є першорядними) та суто професійні спільноти практиків;

2) соціальні мережі в корпоративному форматі. Неспеціалізовані мережі «загального профілю» не обмежуються ні за якими параметрами і не мають ніякої тематичної спеціалізації. [21]

Соціальні мережі використовуються людьми для багатьох різних цілей, таких як спілкування з друзями та родичами, обмін інформацією, пошук нових знайомств та бізнес-зв'язків, ділитися своїми інтересами та хобі. Вони можуть також використовуватися для підтримки громадських ініціатив, збору пожертв для благодійних цілей, а також для організації та участі в різноманітних подіях. Виділимо основні цілі :

- Спілкування та зв'язки. Соціальні мережі дозволяють зберігати зв'язки з друзями, родиною та колегами, незалежно від місця проживання. Це можливо завдяки функції друзів, яка дозволяє знайти та додавати до списку своїх знайомих. Додавання друзів дозволяє користувачам бути в курсі подій та життя своїх друзів, обмінюватися інформацією і новинами та спілкуватися в онлайн-чатах.
- Поширення інформації . Соціальні мережі можуть бути корисними для поширення новин, важливих повідомлень та інформації про події. Користувачі можуть ділитися посиланнями на новини та статті, а також відправляти повідомлення своїм друзям та контактам. Багато соціальних мереж також надають можливість створювати групи та сторінки, що дозволяє збирати та ділитися інформацією зі спільнотою.
- Створення контенту. Соціальні мережі можуть допомогти в створенні та ділитися контентом, таким як фотографії, відео, меми та ін. Багато платформ дозволяють користувачам завантажувати та ділитися своїми фотографіями та відео, створювати сторінки зі своїм контентом та отримувати відгуки від інших користувачів.

- Розваги та відпочинок. Соціальні мережі можуть бути місцем для розваг та відпочинку, де користувачі можуть переглядати відео, меми, музику та інше. Багато платформ також надають можливість створювати та приєднуватися до груп, де можна обговорювати спільні інтереси та хобі, ділитися знаннями та досвідом.
- Професійні цілі. Соціальні мережі можуть допомогти у будівництві професійних зв'язків, пошуку роботи та розвитку кар'єри. Багато платформ, таких як LinkedIn, спрямовані на створення та збереження професійних зв'язків. Користувачі можуть шукати роботу, ділитися вакансіями та резюме, зв'язуватися з потенційними роботодавцями та іншими професійними контактами.[29]

Зазначається також, що соціальні мережі мають значний вплив на соціальну взаємодію між людьми, формування їх соціальної ідентичності та самооцінки, а також можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічний стан людини.[18]

1.2. Соціальні мережі у житті студентів

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя студентів. Вони використовують соціальні мережі для спілкування з друзями, пошуку інформації, самореалізації та саморозвитку.

Соціальна мережа спрямована на побудову співтовариств в інтернеті з людей зі схожими інтересами або діяльністю. Зв'язок здійснюється за допомогою внутрішньої пошти або миттєвого обміну повідомленнями. Беззаперечним є факт – що соціальні мережі в інтернет просторі стали новим явищем у світовому розвитку, що отримало назву «глобальна революція у спілкуванні». Соціокультурний феномен соціальних мереж є засобом конструювання сучасного інформаційно-комунікативного простору і головним концептом інформаційного суспільства, феноменом століття, в який втягнуті всі народи й цивілізації, в якому сучасна людина існує як «громадянин інформаційно-комунікативного суспільства».[29]

Поява і розвиток соціальних мереж сприяє розвитку нової культури і усього суспільства. Такий спосіб комунікації виконує велику кількість функцій, дозволяє людині самореалізуватися, отримувати нову корисну інформацію. Але головною метою використання соціальних мереж є соціалізація і інтеграція, прагнення до встановлення стосунків з іншими користувачами. Будь-яка функція соціальної мережі переплітається з комунікаційною і, зрештою, трансформується в комунікацію.

До основних функцій соціальних мереж належить:

- Створення індивідуальних профілів: Кожен користувач може створити свій власний профіль, де буде міститися його особиста інформація, така як ім'я, фотографія, місце роботи, освіта, інтереси та багато іншого. Інформація, яку користувачі додають у свої профілі, допомагає знайомитися з новими людьми та знаходити спільні інтереси.

- Взаємодія користувачів: Соціальні мережі надають можливість користувачам взаємодіяти один з одним. Це може включати перегляд профілів інших користувачів, обговорення спільних інтересів, обмін повідомленнями, коментарів під дописами, відгуків на відео та фото і багато іншого.

- Можливість досягнення спільної мети шляхом кооперації: Соціальні мережі надають можливість знайомитися з новими людьми, знаходити спільних інтересів та досягати спільної мети. Наприклад, в соціальній мережі можна створити групу для спільного блогу або проекту, який відповідатиме інтересам групи користувачів.

- Обмін ресурсами: Соціальні мережі дозволяють користувачам обмінюватися різноманітними ресурсами, такими як посилання на цікаві сайти, фото та відео, документи тощо. Це дає можливість отримати доступ до цікавої інформації та ресурсів, які інакше було б складно знайти.

- Можливість задоволення потреб за рахунок накопичення ресурсів: Користувачі соціальних мереж можуть задовольняти свої потреби в спілкуванні[38].

Важливою особливістю соціальних мереж є те, що це певне закрити середовище, інформацію в якому можуть отримувати лише його учасники, і лише з дозволу її власника. Вся інформація, що міститься в СМ не проіндексована пошуковими системами. Тому соціальні мережі швидше своєрідним Інтернет-сервісом із відповідним інтерфейсом, і при цьому вони не є частиною World Wide Web. Основним об'єктом в соціальній мережі є швидше людина ніж розміщена там інформація. [4]

Розберемо детальніше функції соціальних мереж за їх класифікацією .

- Соціальні мережі для спілкування: Ці соціальні мережі зосереджені на забезпеченні місця для спілкування між користувачами та взаємодії. Деякі з найпопулярніших соціальних мереж цього типу включають Facebook, Twitter та LinkedIn. Функції цих соціальних мереж включають: спілкування з друзями та родиною через повідомлення, чат та коментарі, співпраця з колегами та партнерами в робочому середовищі, обмін інформацією та думками на різні теми, перегляд та обговорення новин, інформаційних матеріалів та подій.

- Візуальні соціальні мережі: Ці соціальні мережі покладаються на візуальний зміст, який забезпечує зміст для користувачів. Instagram та Pinterest - це дві з найпопулярніших соціальних мереж цього типу. Функції цих соціальних мереж включають: ділитися своїми фотографіями та відео, перегляд фотографій та відео інших користувачів, пошук та збереження інтересних фотографій та ідей, використання візуального змісту для просування товарів та послуг.

- Соціальні мережі для контенту: Ці соціальні мережі зосереджені на забезпеченні контенту для користувачів, такого як відео, пісні та телешоу. YouTube та TikTok - це дві з найпопулярніших соціальних мереж цього типу. Функції цих соціальних мереж включають:перегляд та ділення відео та пісень, створення та публікація власного вмісту, оцінювання та коментування відео та пісень.

- Соціальні мережі для знайомств: Ці соціальні мережі дозволяють користувачам знайомитися з новими людьми, які поділяють їхні інтереси. Два найбільш популярні сервіси цього типу - Tinder та Bumble. Функції цих соціальних мереж включають: створення профілів та редагування інформації про себе, пошук та перегляд профілів інших користувачів, зв'язок з іншими користувачами через повідомлення та відеозв'язок, організація зустрічей та побачень.

- Соціальні мережі для електронної комерції: Ці соціальні мережі забезпечують місце для продажу та купівлі товарів та послуг, зазвичай з використанням платформи для реклами та електронної комерції. Два з найпопулярніших сервісів цього типу - Facebook Marketplace та Instagram Shop. Функції цих соціальних мереж включають: створення профілів та публікація товарів та послуг для продажу, пошук та перегляд товарів та послуг, що пропонуються користувачами, здійснення покупок з використанням платіжних систем.[8]

Надто активне, безпричинне використання соц. мереж молоддю в повсякденному житті створило негативний стереотип – гаяння часу задля розваги, отримання тимчасового задоволення, безцільний скролінг стрічки або сторіз та ін. Попри зазначене, соцмережі можуть бути також простором для зняття стресу та тривоги, переключення з негативу на позитив, проявлення та презентації особистості, інформаційно-комунікативним середовищем. Сучасний студент значно випереджає викладача в освоєнні різноманітних інтернет ресурсів, зокрема і соціальних мереж, тому питання вивчення використання соціальних мереж як інструменту навчання іноземної мови набуває все більшої актуальності.

Отже оціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасної людини. В наш час соціальні мережі є також невід'ємною частиною спілкування , самореалізації ,розвитку та навчання . Наведемо деякі з функцій соціальних мереж, які можуть бути корисні для цього :

- Зв'язок з друзями та родичами: Соціальні мережі дозволяють легко зв'язуватися зі своїми друзями та родичами, обмінюватися новинами, фотографіями та іншою інформацією. Користувачі можуть створювати профілі, додавати свої фотографії та інші деталі про себе, а також знаходити та додавати друзів.
- Знайомства з новими людьми: Соціальні мережі можуть бути корисні для знайомства з новими людьми, які мають спільні інтереси або проживають в одному регіоні. Користувачі можуть приєднуватися до груп та спільнот зі своїми інтересами, де вони можуть знайти людей зі схожими інтересами та поглядами на життя.
- Пошук роботи: Соціальні мережі допомагають підприємствам шукати талановитих людей для своєї команди. Користувачі можуть створювати профілі зі своїми навичками та досвідом роботи та додавати свої резюме до спеціальних розділів.
- Реклама бізнесу: Соціальні мережі дозволяють рекламувати свій бізнес та залучати нових клієнтів. Бізнес-аккаунти можуть створювати оголошення, що показуються відповідним аудиторіям, залежно від їхніх інтересів та діяльності на мережі.
- Організація подій: Соціальні мережі допомагають організовувати різні події, такі як вечірки, конференції та зустрічі, а також робити запрошення та обговорення подій з друзями та рідними.
- Закупівля товарів та послуг: інтернет-магазини можуть використовувати соціальні мережі для реклами своїх товарів та послуг. Користувачі можуть легко знаходити продукти, які вони шукають, та робити замовлення через соціальні мережі.
- Співпраця та проектна робота: Соціальні мережі можуть допомагати в співпраці та проектній роботі. Користувачі можуть знайти партнерів для співпраці над проектами, обговорювати деталі та ділитися файлами та ідеями через спеціальні інструменти.

- Підтримка громадських ініціатив: Соціальні мережі можуть допомагати підтримувати громадські ініціативи та рухи. Користувачі можуть долучатися до різних кампаній, робити пожертви та ділитися інформацією про проблеми та ініціативи, що їх цікавлять.
- Навчання та розвиток: Соціальні мережі можуть бути корисними для навчання та розвитку. Користувачі можуть знаходити корисну інформацію, статті, відео та курси з різних тем, які допоможуть їм зрозуміти нові концепції та розвивати свої навички.
- Курси та навчальні матеріали: деякі соціальні мережі надають можливість навчання за допомогою курсів, відеоуроків та навчальних матеріалів, що дозволяє користувачам вивчати різні предмети та навички.
- Можливість спілкування зі спеціалістами: соціальні мережі дають можливість спілкуватися зі спеціалістами у різних галузях, що може допомогти отримати відповіді на запитання та розширити свої знання.
- Обмін досвідом: соціальні мережі дають можливість обмінюватися досвідом та знаннями з іншими користувачами, що допомагає вивчити нові ідеї та способи розв'язання проблем.
- Моніторинг новин та трендів: соціальні мережі дозволяють користувачам відстежувати новини та тренди у різних сферах, що допомагає бути в курсі останніх подій та тенденцій.
- Онлайн-курси та вебінари: соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для участі у вебінарах та онлайн-курсах на різні теми, що дозволяє здобувати нові знання та вміння.[29]

Загалом, соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для навчання та розвитку у різних сферах життя, проте варто пам'ятати про необхідність критичного мислення та перевірки джерел інформації, щоб забезпечити якість отриманих знань та підвищити ефективність процесу навчання.

Соціальні мережі класифікуються за:

5. Тип соціальних мереж визначається їх основною функцією. Наприклад, мережі для пошуку роботи, такі як LinkedIn, спрямовані на професійне спілкування та знаходження робочих місць, в той час як мережі, такі як Facebook та Instagram, зазвичай використовуються для особистого спілкування, ділінгу з фото та відео контентом, та розваг.

6. Географічний охоплення соціальних мереж може бути світовим або локальним. Деякі мережі, такі як Facebook, мають світове охоплення, тоді як інші, такі як VK у Росії або Weibo в Китаї, можуть мати обмежене географічне охоплення.

7. Відкритість мережі означає доступність для всіх користувачів Інтернету. Більшість соціальних мереж є відкритими, тобто будь-який користувач Інтернету може створити обліковий запис та вступити до груп чи спілкуватись з іншими користувачами. Проте, деякі соціальні мережі можуть бути закритими, що означає, що доступ до них мають лише певні користувачі, які можуть вступити до мережі тільки за запрошенням або рекомендацією.

8. Рівень розвитку соціальних мереж визначається за їх функціональністю та здатністю до взаємодії з користувачем. Веб-1.0 - це перші соціальні мережі з базовим функціоналом, такі як сайти для обміну повідомленнями та електронною поштою. Веб-2.0 - це сучасні соціальні мережі з широким функціоналом для спілкування та обміну контентом, такі як Facebook, Twitter, Instagram тощо. Веб-3.0 - це соціальні мережі майбутнього .[20]

Однією з основних переваг соціальних мереж для студентів є можливість легко спілкуватися з друзями та колегами. Завдяки соціальним мережам студенти можуть залишати коментарі, відгуки та взаємодіяти з іншими користувачами в режимі реального часу. Це допомагає студентам почуватися більш зв'язаними зі своїми друзями, незалежно від того, на якій відстані вони знаходяться.

Крім того, соціальні мережі можуть допомогти студентам знайти корисну інформацію. Наприклад, вони можуть дізнатися про новини, події, зустрічі та інші цікаві речі, що відбуваються у їхньому місті чи на кампусі.

Однією з найбільш важливих переваг соціальних мереж для студентів є можливість самореалізації та саморозвитку. Соціальні мережі можуть допомогти студентам знайти людей, які поділяють їхні інтереси та уподобання. Це може бути важливо для студентів, які шукають нових друзів або бажають розвивати свої здібності та навички.[14]

Загалом, соціальні мережі можуть стати важливим інструментом для саморозвитку студентів, оскільки вони можуть навчитися новим речам, обговорювати цікаві теми, слідкувати за новинами та розвиватися в професійному плані. Крім того, соціальні мережі можуть допомогти студентам розвивати свою креативність та навички управління часом.

Один з головних принципів освіти - це залучення студентів до навчання, заохочення їх до активної участі у процесі навчання. Соціальні мережі можуть допомогти викладачам досягти цієї мети, оскільки вони забезпечують можливість взаємодії та комунікації між студентами та викладачами.

Зокрема, соціальні мережі дозволяють створювати спільноти студентів, де вони можуть ділитися досвідом, взаємодіяти між собою та з викладачами, розвивати свої навички та знання. Викладачі можуть використовувати соціальні мережі, щоб додавати матеріали, ресурси та інформацію для студентів, створювати дискусійні групи та викликати студентів до активної участі у навчальному процесі.

Крім того, соціальні мережі дають можливість студентам навчатися та спілкуватися з іншими студентами та викладачами в будь-який зручний для них час та місце. Це забезпечує гнучкість та зручність навчання, що дозволяє студентам навчатися у своєму темпі та займатися навчанням, коли це найбільш ефективно для них. [52]

Розглянемо детальніше кілька переваг використання соціальних мереж у комунікації та навчальному процесі:

- **Співпраця та взаємодія:** Соціальні мережі дозволяють студентам співпрацювати та взаємодіяти між собою. Вони можуть обмінюватися ідеями, матеріалами та знаннями, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та розвитку соціальних навичок. Учасники можуть створювати групи, де можуть обговорювати різні теми, надавати рекомендації один одному та працювати разом над проектами.

- **Доступність:** Багато соціальних мереж є безкоштовними та доступними для використання, що робить їх доступними для студентів з різних соціальних та економічних середовищ. Вони можуть використовуватися як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях, що робить їх зручними для використання в будь-який час та з будь-якого місця.

- **Індивідуалізація навчання:** Соціальні мережі дозволяють студентам зосередитися на своїх потребах та інтересах, тому викладачі можуть створювати більш індивідуалізовані підходи до навчання. Викладачі можуть пропонувати індивідуальні завдання та матеріали для кожного студента, що дозволяє їм зосередитися на тих аспектах матеріалу, які для них найважливіші.

- **Інтерактивність:** Використання соціальних мереж у навчальному процесі забезпечує більш інтерактивну форму взаємодії між студентами та викладачами. Студенти можуть бути більш залучені до навчального процесу, оскільки заняття можна зробити більш цікавим та змістовним за допомогою відео, картинок, опитувань та дискусій на платформах соціальних мереж. Викладачі можуть бути більш гнучкими в проведенні занять та пристосувати навчальні матеріали до потреб студентів. Студенти також можуть бути більш самодостатні та відповідальні за своє навчання, оскільки вони можуть використовувати соціальні мережі, щоб знайти відповіді на свої запитання та задачі.

- Легкість спілкування: Соціальні мережі дозволяють швидко та легко зв'язуватися між студентами та викладачами, що полегшує спілкування та допомагає вирішувати питання та проблеми.
- Широкий доступ до ресурсів: Соціальні мережі дозволяють студентам отримувати доступ до різних ресурсів, таких як матеріали для навчання, відео-уроки, дискусії та інші корисні матеріали.
- Мобільність: Багато соціальних мереж мають мобільні додатки, що дозволяє студентам навчатися та спілкуватися з викладачами та однокурсниками з будь-якого місця та в будь-який час.
- Мотивація: Використання соціальних мереж може сприяти збільшенню мотивації студентів до навчання, оскільки вони можуть бути більш залучені та зацікавлені в процесі навчання та взаємодії з іншими студентами та викладачами.
- Створення спільнот: Соціальні мережі можуть допомогти створити спільноти студентів та викладачів, які діляться інтересами та метою навчання. Це може сприяти розвитку соціальних навичок, збільшенню залученості та зниженню відчуття самотності.
- Використання нових технологій: Використання соціальних мереж у навчальному процесі може допомогти студентам та викладачам оволодіти новими технологіями та засобами комунікації, що можуть бути корисними в майбутньому. Зокрема, це стосується використання різноманітних програм та сервісів для навчання, роботи з даними, візуалізації інформації та інших аспектів, які є невід'ємною частиною сучасної освіти. Використання соціальних мереж дозволяє студентам та викладачам бути в курсі нових технологій та ефективно їх використовувати.[41]

Р. Гуревич в своїх розвідках писав, що соціальні мережі можуть мати великий потенціал для освіти та навчання. Наприклад, вони можуть бути використані для створення віртуальних класів, де студенти можуть отримувати доступ до матеріалів, обговорювати теми та взаємодіяти з викладачами та іншими студентами. Також, соціальні мережі можуть бути

використані для розвитку та підтримки мережі наставників, де студенти можуть знайти наставників зі своєї області інтересів та отримувати від них підтримку та поради. [15]

Крім того, соціальні мережі можуть бути використані для збору та аналізу даних про студентів, що може допомогти вчителям та викладачам створювати більш індивідуалізовані та ефективні методи навчання.

Високий рівень взаємодії викладача та студента забезпечує безперервність навчального процесу, що виходить за рамки аудиторних занять. Застосування у віртуальних навчальних групах технологій форумів і Вікіпедії дозволяє всім учасникам самостійно або спільно створювати мережевий навчальний контент, що стимулює самостійну пізнавальну діяльність [3].

Мультимедійність комунікативного простору гранично полегшує завантаження і перегляд у віртуальній навчальній групі відео-і аудіо-матеріалів, інтерактивних додатків. Можливість суміщення індивідуальних і групових форм роботи сприяє більшій мірі розуміння і засвоєння матеріалу, а також вибудовування індивідуальних освітніх траєкторій. Загальне для всіх учасників навчального процесу є те, що комунікативний простір дає можливість колективної оцінки навчання та результатів роботи, спостереження за розвитком кожного учасника і оцінки його внеску в колективну творчість. Основними проблемними моментами при використанні соціальних мереж у ВНЗ є невисокий рівень мотивації та ІКТ-компетенцій викладачів, високий ступінь трудовитрат по організації та підтримці навчального процесу для викладача, часта відсутність відкритого доступу до соціальних мереж з навчальних аудиторій, відсутність цензури в соціальній мережі. Основна ідея полягає в тому, що з появою соціальної мережі в освітній сфері, студент зможе отримати консультацію по його питанню в зручний для нього час [34].

У ролі консультантів можуть виступати як викладачі, так і найбільш підготовлені студенти - експерти, яких викладачі порекомендують в якості

консультантів. Такими консультантами - експертами можуть бути студенти, що займаються на "відмінно", студенти, які беруть участь у науковій діяльності ВНЗ, або навіть колишні студенти, які вже працюють. Крім перерахованих вище, можна виділити наступні переваги використання соціальних мереж в навчальному процесі. Зрозумілість ідеології та інтерфейсу соціальних мереж більшої частини Інтернет аудиторії дозволяє заощадити час, минаючи етап адаптації студентів до нового комунікативного простору, яке дозволяє вибудувати неформальне спілкування між викладачем і студентами і допомагає організувати особистісно - орієнтоване навчання. [7]

У процесі онлайн - соціалізації, як і в процесі життя у світі поза Інтернетом, молодь знаходить власні способи реалізації своїх особистісних здібностей, фізіологічних та інтелектуальних потреб. По-перше, кібер діяльність відбувається в контексті соціальних мереж, де молодь виступає не як спостерігачі, а як агенти та організатори певних дій і процесів. У цьому сенсі спілкування в соціальних мережах є важливим кроком у процесі соціалізації, який постає невід'ємною частиною у формуванні особистості. У зв'язку з цим вкрай важливо визначити позитивний вплив онлайн-спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості та його негативний вплив на становлення молоді як членів суспільства. 9Так, до позитивних факторів впливу можна віднести наступні [2]:

- розвиток соціальної компетентності як умова успішної соціалізації та адаптації молоді в суспільстві, можливості їх подальшої самореалізації;[5]

- розширення психологічного досвіду;

- реалізація потреб:

- а) потреба в стимуляції, важлива коли відбувається орієнтація на значущих, авторитетних суб'єктів, які виступають прикладом в тій чи іншій області;

- б) потреба бути пізнаваним, часто несвідома, реалізована соціальними мережами в рамках компенсаторного процесу, коли в реальному світі

підліток переживає почуття соціальної депривації, дефіцит соціальної підтримки;

в) потреба в подіях, коли необхідно підтримувати високу динаміку життя;

г) потреба в структуруванні часу, що включає ритуали, процедури, способи проведення часу;

д) потреба в досягненнях і визнаннях;

- розширення можливостей і навичок самопрезентації;

- реалізація можливості програвання різних ролей, що може виступати в якості своєрідного психологічного тренінгу, під час якого знижується психоемоційне напруження, підвищується самооцінка, тренуються ті чи інші навички в рамках комунікації. [32]

Однак зараз більше уваги приділяється негативним аспектам впливу соціальних медіа на формування особистості, серед яких можна виділити наступні:

- безпосередньо Інтернет-адикція, або Інтернет залежність. В даному випадку відбувається зсув аддиктивної, схильної до залежності особистості в мережі Інтернет, де з'являється можливість заповнити ті чи інші відсутні сфери життя. Таким чином молодь вирішує деякі проблеми (брак спілкування, низька залученість в суспільне життя, відсутність уваги з боку членів сім'ї, відсутність захоплень і т.д.) за допомогою заміщення реальності віртуальним світом, в якому створюється ілюзія побудови якісно нового життя в рамках соціальної мережі, яка, крім іншого, може вестися анонімно, що представляє, з одного боку, безпеку користувачеві, з іншого боку – безкарність і відсутність моральної відповідальності за дії усередині мережі. Зворотною стороною Інтернет-адикції виступає психоемоційне напруження і негативні поведінкові прояви та переживання при неможливості з будь-якої причини відвідати соціальну мережу [5].

1.3. Чинники, що провокують Інтернет залежність у студентів

Однією із найбільш обговорюваних проблем сучасної людини є поширення серед молодих людей залежності від спілкування у соціальних мережах. Соціальні мережі в Інтернеті в сучасному вигляді існують менше десяти років, і за цей час набули значної популярності серед молоді. Активність в соціальних мережах дає можливість молодим людям підтримувати постійні контакти з широким колом знайомих, отримувати від них актуальну інформацію, шукати однодумців або осіб, близьких за інтересами, та обговорювати з ними важливі питання, презентувати себе та свої досягнення й отримувати визнання інших, шукати роботу та заводити ділові контакти, обмінюватись фотографіями, аудіо та відеозаписами тощо. На сьогодні практично кожна молода людина зареєстрована в тій чи іншій соціальній мережі, соціальні мережі для багатьох стали звичним інструментом роботи спілкування та відпочинку, багато хто вже не уявляє без них життя. Проте значна поширеність, доступність і зручність соціальних мереж несе й певні ризики для їх користувачів, серед яких частіше за все називають можливість надмірного занурення у віртуальне спілкування, розриву реальних соціальних зв'язків та формування шкідливої залежності (адикції). Особливо великий ризик потрапити до залежності від соціальних мереж мають студенти, адже сучасний стиль навчання у ВНЗ безпосередньо пов'язаний із тривалим перебуванням в Інтернеті, а насиченість та інтенсивність навчальної діяльності обмежує можливості студента в підтримці широких соціальних контактів в реальності. Отже, актуальним є дослідження поширеності та чинників залежності сучасних студентів від соціальних мереж та розробка ефективних моделей її профілактики. [62]

Серед чинників, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, дослідники називають особливості Інтернет-середовища (інтерактивність, анонімність, контрольованість, відсутність обмежень тощо), індивідуальні особливості людини (шизоїдна та нестійка акцентуації, тривожність,

сором'язливість, низька комунікабельність, незадоволеність комунікативних або сексуальних потреб, занижена самооцінка тощо, орієнтація на Інтернет-субкультуру та ідеалізація Інтернету) та особливості соціальної ситуації (самотність, відсутність взаєморозуміння в родині, труднощі у взаємодії з однолітками). Так, Х.Турецька запропонувала трикомпонентну модель чинників Інтернет-залежності, згідно з якою до рівня базових передумов було віднесено соціальну ситуацію, викликану дезінтеграцією суспільства та руйнуванням традиційних форм життєдіяльності і взаємодії людей, можливості, що надає віртуальне середовище, та персоніфікацію взаємодії людини з комп'ютером; до рівня необхідних умов – наявність у схильних до цієї адикції певних психологічних особливостей (інтровертованості; високої потреби у близькому, інтимному спілкуванні та тривожності й несміливості в ситуаціях соціальної взаємодії; високого рівня абстрактного мислення, індивідуалізму, неконформності); до рівня достатньої умови – наявності позитивних настанов щодо Інтернету та негативних – щодо зовнішнього світу і власного «Я». [70]

О.Камінська в якості передумов виникнення залежності від віртуальних знайомств називає почуття невпевненості у собі, низьку самооцінку, невміння встановлювати соціальні контакти. [44] Значна кількість досліджень безпосередньо присвячена вивченню соціальних мереж як елементу сучасного суспільства, особливостям комунікації в соціальних мережах, можливостям, що ними надаються користувачам Інтернету, та ризикам, з ними пов'язаним.

В роботах даного напрямку, зокрема в публікаціях Н.Гущиної [36] та Ю.Данько [37], проблема залежності від соціальних мереж називається в ряді інших ризиків та негативних наслідків надмірного захоплення спілкуванням в соціальних мережах, проте детально не аналізується. Таким чином, попри загальну вивченість соціальних мереж як середовища спілкування людей та Інтернет-адикції як проблеми особистості, специфічні особливості та чинники залежності молодшої людини від спілкування соціальних мереж на

основі емпіричних даних в наукових джерелах розкриті недостатньо. Проте наявність значної кількості користувачів Інтернету, орієнтованих переважно на спілкування і підтримку соціальних контактів в соціальних мережах, та суттєва відмінність даної активності від інших видів поведінки в Інтернеті (веб-серфінгу, кібер-сексуальної поведінки, пошуку контенту, веб-шопінгу тощо) вказують на необхідність наукового вирішення цієї проблеми. Завданнями даної статті є визначення сутності залежності від соціальних мереж як різновиду адикції, встановлення її ознак та діагностичних критеріїв, розкриття на основі емпіричних даних поширеності залежності від соціальних мереж в студентському середовищі та чинників, що сприяють її формуванню у студентів, визначення рекомендацій щодо профілактики залежності студентів від соціальних мереж.[36]

Головною метою використання соціальних мереж є соціалізація і інтеграція, прагнення до встановлення стосунків з іншими користувачами. Будь-яка функція соціальної мережі переплітається з комунікаційною і, зрештою, трансформується в комунікацію.

До основних функцій соціальних мереж належить:

- Створення індивідуальних профілів: Кожен користувач може створити свій власний профіль, де буде міститися його особиста інформація, така як ім'я, фотографія, місце роботи, освіта, інтереси та багато іншого. Інформація, яку користувачі додають у свої профілі, допомагає знайомитися з новими людьми та знаходити спільні інтереси.
- Взаємодія користувачів: Соціальні мережі надають можливість користувачам взаємодіяти один з одним. Це може включати перегляд профілів інших користувачів, обговорення спільних інтересів, обмін повідомленнями, коментарів під дописами, відгуків на відео та фото і багато іншого.
- Можливість досягнення спільної мети шляхом кооперації: Соціальні мережі надають можливість знайомитися з новими людьми, знаходити спільних інтересів та досягати спільної мети. Наприклад, в соціальній

мережі можна створити групу для спільного блогу або проекту, який відповідатиме інтересам групи користувачів.

- Обмін ресурсами: Соціальні мережі дозволяють користувачам обмінюватися різноманітними ресурсами, такими як посилання на цікаві сайти, фото та відео, документи тощо. Це дає можливість отримати доступ до цікавої інформації та ресурсів, які інакше було б складно знайти.

Можливість задоволення потреб за рахунок накопичення ресурсів: Користувачі соціальних мереж можуть задовольняти свої потреби в спілкуванні[38].

Соціальні мережі використовуються людьми для багатьох різних цілей, таких як спілкування з друзями та родичами, обмін інформацією, пошук нових знайомств та бізнес-зв'язків, ділитися своїми інтересами та хобі. Вони можуть також використовуватися для підтримки громадських ініціатив, збору пожертв для благодійних цілей, а також для організації та участі в різноманітних подіях.

Виділимо основні чинники :

1. Спілкування та зв'язки.

Соціальні мережі дозволяють зберігати зв'язки з друзями, родиною та колегами, незалежно від місця проживання. Це можливо завдяки функції друзів, яка дозволяє знайти та додавати до списку своїх знайомих. Додавання друзів дозволяє користувачам бути в курсі подій та життя своїх друзів, обмінюватися інформацією і новинами та спілкуватися в онлайн-чатах.

2. Поширення інформації .

Соціальні мережі можуть бути корисними для поширення новин, важливих повідомлень та інформації про події. Користувачі можуть ділитися посиланнями на новини та статті, а також відправляти повідомлення своїм друзям та контактам. Багато соціальних мереж також надають можливість створювати групи та сторінки, що дозволяє збирати та ділитися інформацією зі спільнотою.

3. Створення контенту.

Соціальні мережі можуть допомогти в створенні та ділитися контентом, таким як фотографії, відео, меми та ін. Багато платформ дозволяють користувачам завантажувати та ділитися своїми фотографіями та відео, створювати сторінки зі своїм контентом та отримувати відгуки від інших користувачів.

4. Розваги та відпочинок.

Соціальні мережі можуть бути місцем для розваг та відпочинку, де користувачі можуть переглядати відео, меми, музику та інше. Багато платформ також надають можливість створювати та приєднуватися до груп, де можна обговорювати спільні інтереси та хобі, ділитися знаннями та досвідом.

5. Професійні цілі.

Соціальні мережі можуть допомогти у будівництві професійних зв'язків, пошуку роботи та розвитку кар'єри. Багато платформ, таких як LinkedIn, спрямовані на створення та збереження професійних зв'язків. Користувачі можуть шукати роботу, ділитися вакансіями та резюме, зв'язуватися з потенційними роботодавцями та іншими професійними контактами.[49]

Отже можна виділити кілька основних чинників виникнення інтернет залежності у студентів , а саме :

1. Соціальні мережі та онлайн-спілкування: Соціальні мережі можуть викликати сильний інтерес у студентів, а регулярна участь в онлайн-спілкуванні може призвести до втрати часу, яка впливає на академічну продуктивність. Також соціальні мережі створюють платформу для взаємодії, отримання визнання та підтримки від інших. Зафіксованість на отриманні лайків, коментарів та відгуків може викликати віртуальну залежність і стати джерелом задоволення.

2. Онлайн-ігри: Геймінг є однією з основних причин інтернет-залежності серед студентів. Відчуття суперечливості та успіху у

віртуальному світі може бути привабливим для студентів, особливо тих, хто в пошуку втіхи або відволікання від навчання. Геймінг надає можливість відчувати себе впливовим та успішним у віртуальному світі. Залежність може виникати через постійну необхідність досягати нових рівнів, отримувати винагороду та взаємодіяти з іншими гравцями.

3. Інтернет-пошук та відкриття нової інформації: Студенти можуть витратити надмірний час на пошук інформації в Інтернеті, що може призвести до втрати фокусу та невідповідності основним завданням. Нескінченний потік інформації на Інтернеті може викликати бажання постійно дізнаватися щось нове. Це може вести до переосмислення інформації, навіть якщо вона не є критичною для основних завдань.

4. Онлайн-відео та розваги: Платформи для перегляду відео, такі як YouTube та стрімінгові сервіси, можуть легко стати джерелом залежності, оскільки вони пропонують безліч розважального контенту. Великий вибір цього контенту забезпечує безкінечний потік відпочинку. Легка доступність відео може призвести до навмисного відволікання від навчання та інших обов'язків.

5. Спільноти та форуми: Участь у спеціалізованих спільнотах та форумах може стати причиною занурення в інтернет-середовище, забираючи час, який можна витратити на інші важливі справи. Участь у спільнотах створює віртуальні зв'язки, а зацікавленість в дискусіях може бути важливою для самооцінки. Це може викликати бажання сталої участі та взаємодії з іншими членами спільноти.

6. Мобільні додатки: Залежність від мобільних додатків, таких як соціальні мережі, ігри або месенджери, може збільшити доступність Інтернету та сприяти надмірному використанню. Зручний доступ через мобільні додатки робить Інтернет ще більш доступним. Студенти можуть стати залежними від постійного використання смартфонів для доступу до інтернет-ресурсів.

7. Стрес і невпевненість: Студенти можуть використовувати Інтернет як засіб втечі від стресу або відчуття невпевненості, звертаючись до соціальних мереж або розважального контенту для зняття напруги. Інтернет може слугувати засобом уникнення реальних проблем, створюючи ілюзію втечі та забуття. Зафіксованість на онлайн-розвагах може тимчасово полегшити стрес, сприяючи розвитку залежності. [66]

В кожному випадку ключовим є елемент уникнення реальності або задоволення потреби у визнанні, взаємодії та втіленні в інший, віртуальний світ, що може сприяти формуванню інтернет-залежності.

Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на:

- психологічні (оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності);
- соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності);
- соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі). [35]

Висновки до розділу 1

1. Соціальні мережі - це онлайн-платформи, які дозволяють користувачам об'єднуватися в групи або мережі, ділитися інформацією, комунікувати та взаємодіяти між собою. Використання соціальних мереж в навчальному процесі може стати потужним інструментом для забезпечення активного навчання, сприяння взаємодії між студентами та викладачами, а також покращення результативності навчання. Термін "соціальна мережа" з'явився задовго до появи Інтернету і відносився до тісних взаємовідносин між людьми.

Сьогодні соціальна мережа розглядається як структура, що базується на людських зв'язках або взаємних інтересах, і яка може допомагати людям здійснювати зв'язок між собою та групуватися за специфічними інтересами.

На сьогоднішній день соціальні мережі є невід'ємною частиною мережевого суспільства, і вони мають значний вплив на соціальні процеси. Соціальні мережі стали важливим засобом комунікації та взаємодії між людьми. Завдяки мережевим технологіям, таким як Інтернет та соціальні мережі, люди можуть взаємодіяти між собою на різних рівнях, від простих особистих зв'язків до бізнес-спільнот та міжнародних організацій. Мережеві технології забезпечують безпрецедентний рівень доступності інформації та можливостей комунікації, що в свою чергу впливає на спосіб, яким люди спілкуються та організуються.

2. Соціальні мережі мають важливу особливість - це закрите середовище, в якому інформацію можуть отримувати лише учасники та лише з дозволу її власника. За останні десятиліття соціальні мережі значно змінили спосіб, яким люди спілкуються та отримують інформацію. Зараз майже кожен має профіль в соціальних мережах, і ці платформи стали необхідною складовою життя багатьох людей.

3. Однією з головних функцій соціальних мереж є спілкування. Завдяки цим платформам люди можуть легко знаходити та зберігати контакти зі своїми друзями, родичами та знайомими, незалежно від місця перебування.

Також створення індивідуальних профілів дозволяє користувачам ділитися своєю особистою інформацією та знайомитися з новими людьми. Взаємодія користувачів забезпечує можливість спілкування, обговорення спільних інтересів, обмін повідомленнями, коментарів під дописами, відгуків на відео та фото та багато іншого. Можливість досягнення спільної мети шляхом кооперації полягає в тому, що користувачі можуть знаходити спільних інтересів та досягати спільної мети, створюючи групи або проекти. Обмін ресурсами дозволяє користувачам обмінюватися різноманітними ресурсами, що дає можливість отримати доступ до цікавої інформації та ресурсів. Можливість задоволення потреб за рахунок накопичення ресурсів полягає в тому, що користувачі соціальних мереж можуть задовольняти свої потреби в спілкуванні. Отже, можна стверджувати, що соціальні мережі мають значний вплив на життя сучасної людини. Їхні функції сприяють спілкуванню, отриманню інформації та розвитку користувачів.

4. У підсумку, соціальні мережі можуть стати потужним інструментом для комунікації та навчання студентів. Вони дозволяють залучити студентів до навчального процесу, сприяють створенню спільноти та обміну інформацією між студентами та викладачами. Крім того, вони можуть бути використані для підвищення мотивації студентів та поліпшення їхніх результатів в навчанні.

5. Соціальна мережа є універсальним засобом комунікації і пошуку людей, з її допомогою можна завжди бути на зв'язку, дізнаватися новини про друзів, а для багатьох людей вона є дуже зручним способом самовираження. Тому, основними рисами Інтернет-спілкування в соціальних мережах є анонімність; відсутність невербальної інформації, установка на бажані риси партнера; добровільність контактів; стійке прагнення до емоційного наповнення тексту, що виражається у створенні спеціальних знаків для позначення емоцій – "смайликів"; прагнення до нетипової, ненормативної поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: «ПРОЯВИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

2.1. Програма дослідження

Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому пристрасті, потяги та залежності. Молодь, як провідна та прогресивна ланка суспільства, виступає в цьому випадку таким собі лакмусовим папером, який показує наявні суспільні суперечності. На тлі залежностей, що вже давно існують, поступово починають проявлятися нові, часто більш актуальні та злободенні, підкреслюючи своєю появою саме ті проблемні сфери, які не впорядковані належним чином. Саме такою проблемою, яка виникла в останні десятиліття, є Інтернет-залежність. Офіційно проблема Інтернет-залежності в Україні не визнана, хоча вона досить актуальна в багатьох країнах. Однак, навіть первинне дослідження даного явища дає можливість стверджувати, що особливо серйозно ця проблема проявляється серед дітей шкільного віку та молоді. Первинними проявами залежності є певні розлади поведінки, неадекватність емоційних реакцій, дратівливість, замкнутість, конфліктність, невміння висловити власну думку, передати чи проаналізувати зміст навчального матеріалу, змарнілість зовнішнього вигляду, припухлість повік, почервоніння очей та ін. Саме такі ознаки свідчать про надмірне захоплення комп'ютером та Інтернетом. [58]

Крім того, це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі, що призводить до ігнорування фізіологічних потреб, які забезпечують виживання людини як біологічної істоти (потреба у їжі, одязі, житлі, теплі, повітрі, воді тощо).

Однією з основних ознак розвитку сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, який дає можливість сучасній людині навчатися, обговорювати проблеми, які турбують, знайомитися та спілкуватися з друзями, а також перенестися в будь-яку

країну світу, дізнатися про її культуру та традиції, використовуючи необмежені можливості всесвітньої мережі Інтернет.

Сьогодні Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Проте слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози як для дорослих, так і для дітей.

На рівні з позитивними сторонами, соціальні мережі мають і негативні наслідки – це інтернет - залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі, відсуваючи на другий план класичні інститути соціалізації – родину, школу, друзів, – займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості й здійснюють безпосередній вплив на її ціннісні орієнтації. Усі ці аспекти підштовхнули нас дослідити тему: «Прояви інтернет-залежності у студентської молоді»

В рамках проведеного дослідження: «Прояви інтернет-залежності у студентської молоді» - була проведена робота серед студентів від 21 до 40 років . Загалом у дослідженні взяли участь 139 респондентів.

Об'єкт дослідження – студенти віком від 21 до 40 років.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж та інтернету в цілому на студентів.

Мета дослідження – дослідити прояви інтернет залежності у студентської молоді та виявити негативні та позитивні сторони спілкування в соціальних мережах та їх вплив на особистість студента.

Об'єкт, предмет і мета дозволили сформулювати такі завдання дослідження:

1. На основі аналізу літератури з проблеми дослідження визначити вплив соціальних мереж на формування особистості студента.
2. Дослідити прояви інтернет-залежності у студентської молоді.
3. Дослідити вплив соціальних мереж на формування особистості.
4. Виявити позитивні й негативні аспекти перебування у Інтернеті та спілкування в соціальних мережах.

Генеральною сукупністю дослідження є студенти вищих навчальних закладів України які навчаються дистанційно.

Методи дослідження – анкетування розроблене на основі тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test") та оцінкою результатів за шкалою Лайкерта, Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS».

Вивчаючи роботу соціальних мереж, визначимо наступні переваги використання соціальних мереж у навчальному процесі, а саме:

Реалізація творчого потенціалу студента: соціальні мережі надають можливість студентам демонструвати свої творчі здібності, наприклад, шляхом публікації власних досліджень, проектів, творів мистецтва тощо.

Можливість групової діяльності студентів: соціальні мережі дозволяють студентам працювати над проектами у команді, обмінюватися ідеями та спільно вирішувати завдання.

Читання новин, коментування різноманітних матеріалів: соціальні мережі надають доступ до новин та інформації з різних джерел, що допомагає студентам збагачувати свої знання та розширювати свій кругозір.

Удосконалення навичок чітко й лаконічно висловлювати думку: соціальні мережі вимагають коротких та зрозумілих повідомлень, що сприяє розвитку навичок чіткого та лаконічного висловлювання думки.

Обговорення різноманітних питань і тем стосовно навчальної дисципліни: соціальні мережі надають можливість студентам обговорювати питання, пов'язані з навчальною дисципліною, і ділитися своїми думками та досвідом з іншими студентами.

Опублікування і отримання потрібних відомостей про розклад занять, навчання, завдання.

Спілкування між студентами та викладачами, які знаходяться на відстані;

Обмін новинами;

Різноманітність форм комунікації (опитування, голосування, форуми, коментарі, підписки, відправка персональних повідомлень та ін.),

Постійна взаємодія студента і викладача в мережі у зручний час;

Наявність мобільної версії сторінок, що допомагає студенту і викладачу у зручний час отримати навчальну інформацію з будь-якого пристрою;

Можливість швидкого отримання навчальної інформації чи консультації викладача [10].

Незважаючи на те, що соціальні мережі можуть бути корисними для навчання, спілкування та розваг, існують деякі недоліки, які можуть негативно впливати на студентів. Розглянемо головні недоліки :

Витрачання часу: Більшість студентів мають почуття, що час, який вони витрачають на соціальні мережі, є необхідним для їхнього розвитку та соціального життя. Щоб запобігти цьому, варто підкреслити важливість дисципліни та планування часу. Студентам необхідно створити графік для свого навчання та підготовки до іспитів, а також зазначити час, який вони можуть відвідувати соціальні мережі.

Залежність: Залежність від соціальних мереж може бути небезпечною для студентів, які можуть поступово втрачати контроль над своїм часом та емоціями. Студенти можуть почувати, що їхнє життя відбувається в соціальних мережах та відчувати потребу в постійному перевірці своїх профілів та спілкуванні з іншими. Для запобігання цьому студентам можна порадити обмежити час, який вони витрачають на соціальні мережі, та стежити за своїм емоційним станом.

Негативний вплив на психічне здоров'я: Студенти можуть досвіджувати негативні емоції через соціальні мережі, такі як тривогу, депресію та стрес. Студенти можуть порівнювати себе з іншими, читати негативні коментарі або відчувати відсутність приватності. Це може призвести до погіршення психічного здоров'я та до зниження самооцінки.

Небезпека віртуальних знайомств: Соціальні мережі можуть бути небезпечними для студентів, особливо якщо вони використовують їх для знайомства з незнайомцями. Це може призвести до небезпечних ситуацій, таких як шахрайство, злочинні дії або навіть пошкодження комп'ютерної системи студента.

Погіршення міжособистісних взаємин: Соціальні мережі можуть сприяти зменшенню міжособистісних взаємин серед студентів. Якщо студент витрачає більше часу на соціальні мережі, ніж на спілкування з реальними людьми, то він може відчувати відсутність зв'язків та відносин в реальному житті. Це може призвести до почуття самотності та відчуження.

Вплив на академічну успішність: Студенти можуть занадто занурюватися в соціальні мережі, що може призвести до зниження їх академічної успішності. Вони можуть відволікатися від важливих завдань та навчання, витрачаючи час на соціальні мережі замість цього. Це може призвести до погіршення оцінок та до втрати інтересу до навчання.

Проблеми з конфіденційністю: Соціальні мережі можуть бути не надійними з точки зору конфіденційності студентів. Наприклад, інформація, яку студенти розміщують в соціальних мережах, може бути доступною для широкої аудиторії. Крім того, інформація, яку студенти надають на соціальних мережах, може бути використана для викрадення особистих даних або для шахрайства.

Вплив на фізичне здоров'я: Студенти можуть стояти або сидіти на протязі довгого часу, коли користуються соціальними мережами, що може призвести до погіршення фізичного здоров'я. Недостатній рівень фізичної активності може сприяти здоров'ю серця та печінки, спричинити ожиріння та інші проблеми зі здоров'ям. Крім того, використання соціальних мереж вночі може призвести до порушення режиму сну, що може призвести до сонливості та зменшення продуктивності в навчанні [29].

Зниження тривалості концентрації уваги. Інформація в соціальних мережах засвоюється швидко, спонтанно і маленькими порціями. Такими

діями мозок звикає до роботи з інформацією і поступово втрачає здатність тривалий час утримувати увагу на чомусь одному. Розвивається синдром дефіциту уваги та активності. Сприяє цьому спокуса користувача переступити до всьому відразу і здійснювати паралельно кілька процесів, таких як спілкування, прослуховування музики, обговорення зустрічей та інше. Усе це погано позначається на здібностях нашого мислення. Стає важко утримувати тривалий час увагу, наприклад, на читанні книги. Наш розум, слідує даній звичці, починає перескакувати з одного предмета на інший. Тому виникають складнощі з тим, щоб обмірковувати одну проблему, увага постійно відволікається.

Соціальні мережі несуть багато небезпек. Наприклад, переміщення інтересів зі сфери відповідального навчання у винятково побутову площину. Так, студентів вже більше не цікавить кар'єрне зростання або підвищення кваліфікації і навіть розширення кругозору, шляхом прочитання художніх літературних творів та осягнення прикладних наук. Деяких активних користувачів можуть більше цікавити що ж їв на сніданок їх друг по віртуальному спілкуванню.

Означені негативні наслідки використання соціальних мереж можуть вплинути на життя та навчання студентів. Для зменшення цих негативних наслідків, студентам слід бути обачними щодо використання соціальних мереж, встановлювати обмеження на час, який вони проводять на цих сайтах, та забезпечувати конфіденційність своїх персональних даних. Крім того, студентам слід вести здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність та достатню кількість сну, щоб зменшити негативний вплив соціальних мереж на їх здоров'я та навчання [16].

Існує кілька чинників, які можуть гарантувати правильне функціонування студентів в соціальних мережах та уникнути негативного впливу:

Свідоме використання: Студенти повинні розуміти, що соціальні мережі не є ідеальним місцем для висловлення своїх думок та ідеалів, і вони

повинні використовувати їх свідомо, дотримуючись правил та прийнятих норм.

Контроль часу: Студенти повинні вміти контролювати свій час, витрачений на соціальні мережі. Вони повинні встановлювати межі, щоб не витрачати забагато часу на перегляд новин та інших повідомлень.

Збереження конфіденційності: Студенти повинні розуміти, що всі дані, які вони розміщують у соціальних мережах, можуть бути доступні для широкого загалу. Вони повинні зберігати свої особисті дані конфіденційними та не розголошувати їх без необхідності.

Взаємодія з іншими: Студенти повинні взаємодіяти з іншими користувачами соціальних мереж з повагою та терпимістю. Вони повинні дотримуватись правил ввічливості та етикету, не ображати інших та уникати конфліктів.

Критичне мислення: Студенти повинні вміти критично мислити та аналізувати інформацію, яку вони знаходять у соціальних мережах. Вони повинні перевіряти джерела інформації та визначати її достовірність, щоб не стати жертвою фейкових новин та маніпуляцій.

Ці чинники можуть допомогти студентам ефективно використовувати соціальні мережі та у більш правильний спосіб. Крім того, належне використання соціальних мереж може сприяти покращенню комунікації, підвищенню самовизначення та розвитку особистості.[42]

Однак, варто зазначити, що правильне використання соціальних мереж залежить від культурного та етичного рівня користувача, а також від того, які цінності він приймає та які навички має. Тому важливо, щоб студенти отримували необхідну підтримку та належну освіту щодо використання соціальних мереж.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS» базується на критеріях вимірювання Інтернет-залежності, найбільш наближених до шести

універсальних критеріїв залежності. Нами було проаналізовано дані тесту «Шкала інтернет-залежності С. Чена». Аналізуючи результати відповідно до загального балу опитувальника на вимірювання інтернет-залежності було отримано наступний розподіл груп респондентів:

Шкала	Середнє значення	Медіана	Мода	Мінімум	Максимум
Мінімальний ризик виникнення Інтернет залежності	33	32	31	27	42
Схильність до виникнення залежності	53	52	46	43	67
Сформована залежність	71	70	70	65	83
Відсутня залежність	0	0	0	0	0

Як бачимо, найбільш чисельну групу користувачів склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності та характеризуються як Інтернет захоплені користувачі. Також бачимо що значний відсоток респондентів уже мають помітну залежність від інтернету. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні, що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись.

Респондентам також було представлено анкету-опитувальник розроблену на основі тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test") - методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена. Теоретичні основи Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки.

З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя).
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.
2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.
3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн.

Тим часом, досі немає узгодженої думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор (гемблінгу).

Анкетування показало, що 100% (139 осіб) використовує Інтернет кожного дня, але з різною метою.

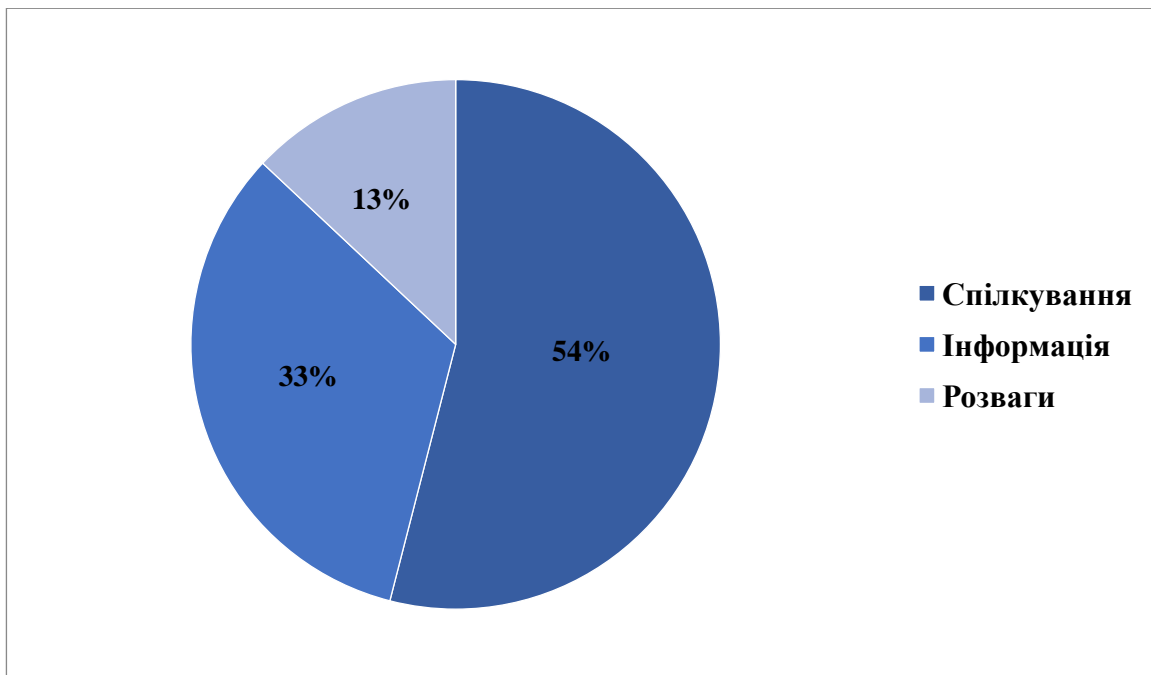


Рис.1. Мета використання Інтернету.

Як бачимо з рис.1: 54% (75 осіб) для знайомства і спілкування; 33% (46 осіб) використовують Інтернет для пошуку інформації; 13% (18 особи) для розваг. Отже, можна зробити висновок, що переважна більшість студентів використовує Інтернет для знайомств та спілкування.

Результати анкетування дозволяють констатувати, що у деяких студентів можлива наявність Інтернет-залежності - це можна побачити на рисунку 2:

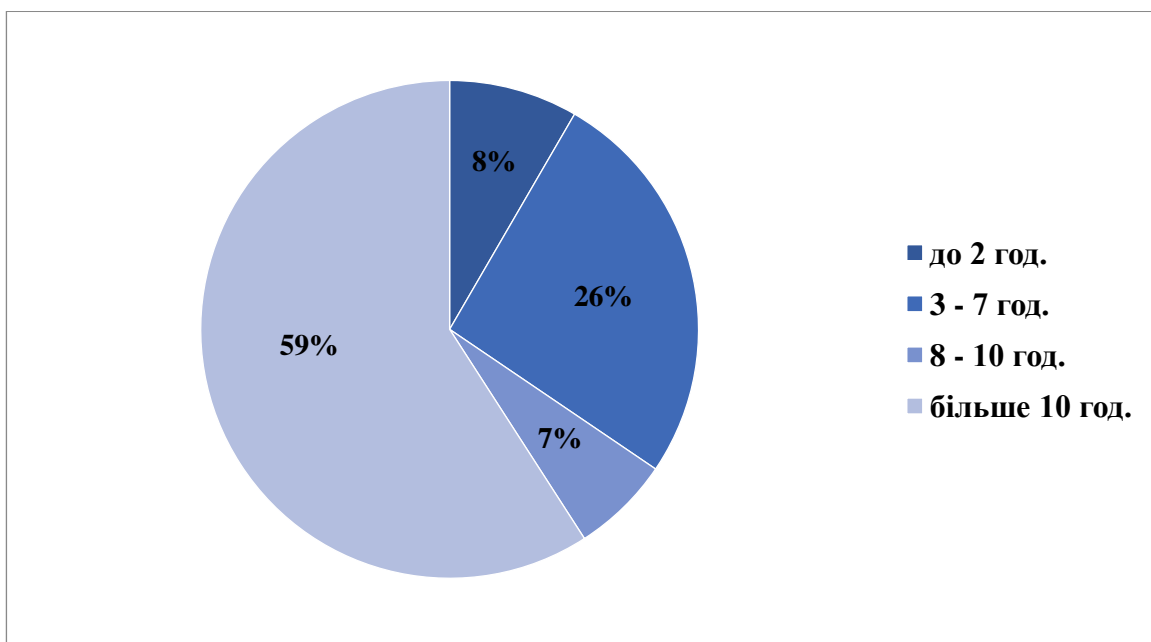


Рис.2. Кількість годин проведена в Інтернеті

	Середнє значення	Медіана	Мода	Мінімум	Максимум
КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ ПРОВЕДЕНОГО В ІНТЕРНЕТІ	6	7	7	2	10

З розрахунків видно, що: до 2 годин -17% (24 осіб); 3-7 год. - 53% (74 осіб); 8-10 год. -13% (18 особи); 10 < год.-17% (23 осіб). Можна зробити висновок, що більша кількість опитаних в Інтернеті проводить від 3 до 7 годин що вказує на помірну ступінь залежності.

Також виокремимо питання: «Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?», результати відповіді на це питання вказано на діаграмі, що на рис. 3:

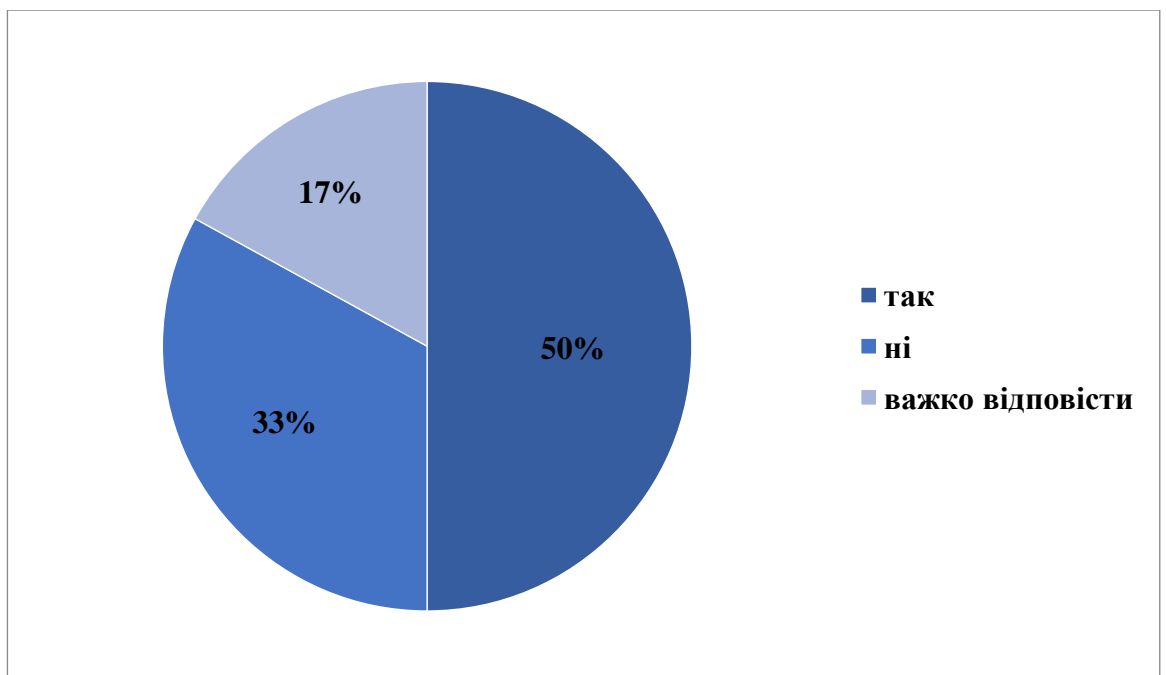


Рис. 3. «Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?»

	Середнє значення	Медіана	Мода	Мінімум	Максимум
Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?	1	1	1	1	3

Отже зробимо висновок , що : більшість (70 студентів) відповіли - «так»; значно менше опитаних (46 студентів) дали протилежну відповідь - «ні»; «важко відповісти» - обрали всього 24 студента. Це може свідчити, про те, що більшість студентів на даний момент визнає свою залежність від Інтернету.

На питання: «Чи можете Ви обходитись без Інтернету і чи готові припинити його використання вже сьогодні?» студенти відповіли по-різному (діаграма на рис. 4):

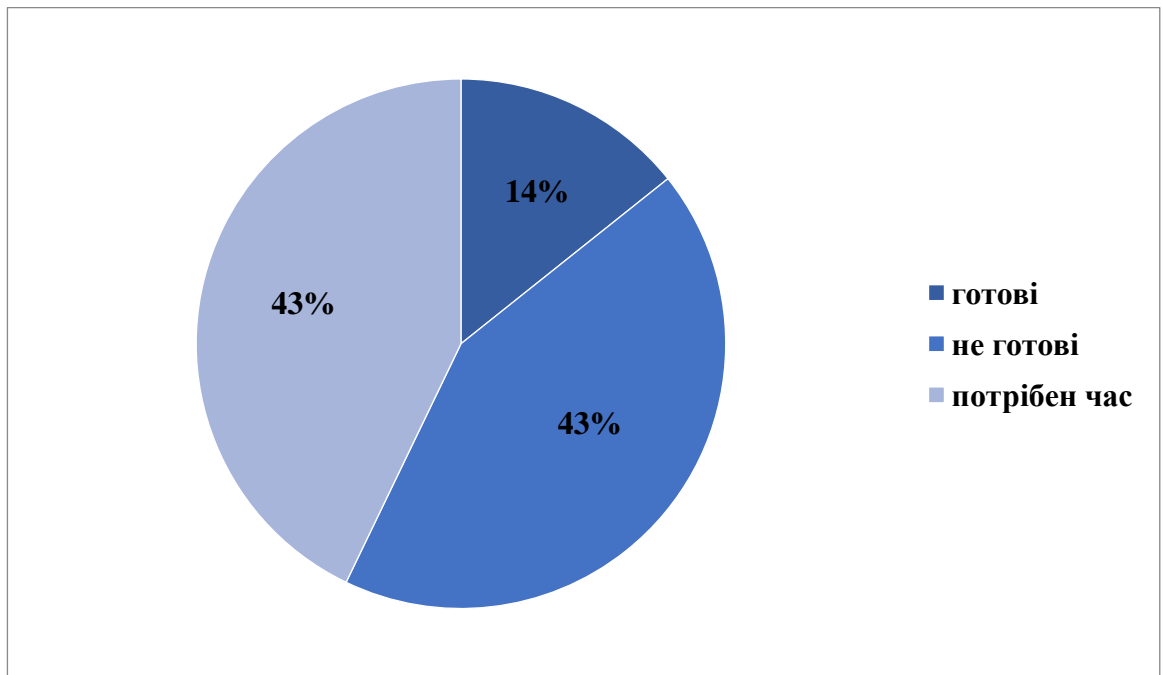


Рис.4. Чи можливе Ваше життя без використання Інтернету?

Робимо висновок, що з опитаних: 14% (19 студенти) відповіли, що готові; 43% (60 студентів) - не готові і 43% (60 студентів) відповіли, що на це потрібен час. Отже, можна зробити висновок, що на даному етапі більшість опитаних студентів не готові припинити використання Інтернету.

Висновки до розділу 2

1. Соціальні мережі сьогодні є невід'ємною частиною життя студентів та викладачів, а отже, і навчального процесу в цілому. Вони забезпечують зручну та швидку комунікацію між студентами та викладачами, а також між студентами самими. Соціальні мережі стали не лише майданчиком для обговорення навчальних питань, але й для розвитку студентського

самоврядування, а також для проведення різноманітних заходів. За допомогою соціальних мереж студенти можуть швидко та легко спілкуватися між собою та з викладачами, обмінюватися інформацією та матеріалами для навчання. Крім того, соціальні мережі можуть допомогти викладачам створити сприятливу атмосферу в колективі та підтримувати студентів під час навчання. Це дозволяє створити ефективну комунікаційну мережу, яка допомагає покращити навчальний процес та збільшити успішність студентів.

2. Залучення студентів до соціальних мереж у навчальному процесі має свої переваги та недоліки. До переваг можна віднести збільшення масштабів навчальної діяльності, зручність та доступність для студентів, можливість залучення до дискусій та обговорень та підвищення зацікавленості студентів до навчання. З іншого боку, недоліки включають можливе розсіювання уваги студентів на непов'язані з навчанням речі, ризик витоку конфіденційної інформації, можливість небажаного взаємодії з неправомірним контентом, а також проблеми з контролем над процесом навчання.

Таким чином, при використанні соціальних мереж в навчальному процесі необхідно уважно зважати на їх переваги та недоліки, враховувати особливості студентів, їх вікові та культурні особливості, а також дотримуватися вимог законодавства щодо захисту персональних даних та інформаційної безпеки.

Для того, щоб зменшити негативний вплив соціальних мереж на навчання студентів, необхідно впроваджувати правила використання соціальних мереж в навчальних закладах. Наприклад, можна встановити часові обмеження на перебування в Інтернеті під час навчальних занять, або використовувати спеціальні програми, що допомагають обмежувати доступ до соціальних мереж. Також важливо проводити інформаційну роботу серед студентів щодо захисту власної приватності та небезпеки поширення фейкової інформації.

Крім того, використання соціальних мереж можна поєднувати з іншими методами навчання, що дозволить студентам отримувати більш

різноманітну інформацію та розвивати різноманітні навички. Наприклад, можна використовувати соціальні мережі для проведення дискусій з тем навчального курсу, обговорення наукових статей або спільного розв'язання завдань.

Узагалі, соціальні мережі мають великий потенціал для покращення якості навчання та спілкування між студентами, але необхідно дотримуватися певних правил та бути свідомими наслідків їх використання. Тому важливо розвивати компетентність студентів щодо використання соціальних мереж в освітньому процесі та забезпечити їх безпеку в Інтернеті.

Здійснивши емпіричне дослідження серед студентів, можна зробити певні висновки. Насамперед йдеться про те, що вже зараз існує проблема Інтернет-залежності у студентів адже провівши аналіз результатів бачимо, що чисельну групу користувачів склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності та характеризуються як Інтернет захоплені користувачі. Також бачимо що значний відсоток респондентів уже мають помітну залежність від інтернету. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні, що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись.

Виявлено що основною метою використання соціальних мереж є спілкування та знайомство, саме цей пункт склав 54%(75 осіб).

Також з розрахунків видно, що: до 2 годин в мережі проводить -17% (24 осіб); 3-7год. - 53% (74 осіб); 8-10 год. -13% (18 особи); 10 < год.-17% (23 осіб). Можна зробити висновок, що більша кількість опитаних в Інтернеті проводить від 3 до 7 годин що вказує на помірну ступінь залежності.

Також було виокремлено питання: «Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?», на яке більшість (70 студентів) відповіли - «так»; значно менше опитаних (46 студентів) дали протилежну відповідь - «ні»; «важко відповісти» - обрали всього 24 студента. Це може свідчити, про

те, що більшість студентів на даний момент визнає свою залежність від Інтернету.

На питання: «Чи можете Ви обходитись без Інтернету і чи готові припинити його використання вже сьогодні?» студенти відповіли по-різному: 14% (19 студенти) відповіли, що готові; 43% (60 студентів) - не готові і 43% (60 студентів) відповіли, що на це потрібен час. Отже, можна зробити висновок, що на даному етапі більшість опитаних студентів не готові припинити використання Інтернету.

РОЗДІЛ 3

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

3.1. Попередження та профілактика залежності від віртуального спілкування у студентів

Сучасні інформаційні технології швидко опановують широке коло діяльності в галузі індустрії дозвілля. Серед спектру ефектів, що спостерігаються внаслідок цього поширення є позитивні та негативні, як і в більшості видів людської діяльності. Кожен з цих наслідків заслуговує на дослідження. Наша робота присвячена одному з негативних ефектів, який супроводжує активне поширення доступу до Інтернету.

Вирізняють такі варіанти психологічних розладів, що можуть виникнути у користувачів комп'ютерів та Інтернет:

- Обсесивна пристрасть до роботи з комп'ютером: до ігор, програмування, інших видів діяльності з комп'ютером.
- Компульсивна навігація за WWW.
- Патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернет азартних ігор, онлайн-аукціонів.
- Залежність від "кіберсексу", від порнографічних сайтів в Інтернет, від обговорення сексуальної тематики у чатах.
- Залежність від соціальних застосувань Інтернет: від "кібервідношень", від спілкування в чатах і від телеконференцій. Заміна реальної родини, друзів, і взагалі людей віртуальними фігурами. [60]

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до Інтернет в Україні усе ще мало поширеною є патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернет азартних ігор, онлайн-аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами. Частіше зустрічається компульсивна навігація за WWW, пошук у різних базах даних.

Усі інші варіанти зустрічаються досить часто серед усіх вікових груп українських користувачів Інтернет.

Дослідники приводять різні критерії щодо Інтернет-залежності. Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне чекання наступного виходу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить Іван Голдберг. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних:

- Кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає;
- Якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується;
- Користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу;
- Припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття. [54]

Воно розвивається в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав'язливими міркуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі. (Такі емоційні зміни, що відбуваються з людиною, що намагається відмовитися чи скоротити час перебування в Мережі, вказують на його психологічну залежність від Інтернету і мовою психіатрії називається «синдром відміни» чи «абстинентний синдром». У даному

випадку він сильно відрізняється від "абстинентного синдрому" курців, наркоманів, алкоголіків і людей, що переїдають(ненажер), тому що в них розвивається не тільки психологічна, але і фізична залежність до шкідливих речовин і відмова від них переживається набагато важче.[52]

Переважа Інтернет – залежності у відсутності фізіологічного компонента. Синдром відмовлення викликає в користувача зниження чи порушення соціальної, професійної чи іншої діяльності.)Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносить:

- враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів;
- оніміння пальців руки, що тримає „мишку”;
- сухість та різь в очах;
- головні болі по типу мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;
- зневага до особистої гігієни;
- розлад сну, зміна режиму сну. [41]

Психологи виділяють ряд характеристик, які можуть свідчити про наявність Інтернет-залежності. Ось детальніше про ці поведінкові ознаки:

- Активне небажання відволіктися:

Особа з Інтернет-залежністю може виявляти активну безперервну роботу в Інтернеті. Це може супроводжуватися нервозністю при спробах відволіктися.

- Роздратування при вимушених відволіканнях:

Особа може реагувати з роздратуванням або негативними емоціями, коли її вимушують відволікатися від роботи в Інтернеті.

- Невміння спланувати час закінчення сеансу роботи:

Інтернет-залежні можуть виявляти важкість у сплануванні часу та закінченні сеансу в Інтернеті, витрачаючи на це більше часу, ніж планувалося.

- Використання все більших сум грошей:

Залежність може привести до того, що особа витрачає все більше грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, включаючи можливість заняття в борг.

- Готовність брехати:

Люди з Інтернет-залежністю можуть бути готові брехати щодо тривалості і частоти роботи в Інтернеті, приховуючи реальний обсяг свого використання.

- Забування про різні аспекти життя:

Інтернет-залежні можуть забувати про домашні справи, навчання, службові справи та важливі особисті і ділові зустрічі під час роботи в Інтернеті.

- Небажання приймати критику:

Особа може виявляти небажання приймати критику або відмовлятися визнавати проблему своєї залежності.

- Готовність миритися з руйнуванням сім'ї:

Деякі люди з Інтернет-залежністю можуть бути готові миритися з руйнуванням сімейних відносин через свою залежність.

- Втрата кола спілкування:

Залежність може призводити до втрати зв'язку з реальним світом і зменшення кола спілкування.

- Зневага власним здоров'ям:

Інтернет-залежні можуть проявляти зневагу до власного здоров'я, зокрема, може бути скорочена тривалість сну через роботу в Інтернеті в нічний час.

- Уникання фізичної активності:

Люди з Інтернет-залежністю можуть уникати фізичної активності, витрачаючи більше часу перед екраном. [27]

Отже, керуючись вище перерахованими характеристиками Інтернет-залежності, ми можемо судити про власну Інтернет-залежність чи наявність

такої у своїх знайомих. Психотерапевтичний досвід показує, що якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності, будь те залежність від шкідливих речовин чи від Інтернету, то вона намагається впоратися з цим самостійно чи за допомогою близьких йому людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів, психологів). Саме не критичне відношення до власних проблем (тобто заперечення їхньої наявності) і робить з людей наркоманів, алкоголіків, Інтернет-залежних і так далі, тому що люди не визнають себе такими і заперечують цю проблему. [34]

Інтернет-залежність порівнюють з іншими видами залежностей, тому що вважають подібними механізми їхнього виникнення. Безумовно, у порівнянні з залежностями від шкідливих речовин Інтернет-залежність не так шкідлива, тому що слабо виявляє себе на фізичному рівні. Але які ж можуть бути причини її виникнення?

Що відомо психологам про того, кого вони визнали залежними від Інтернету? Деякі з таких користувачів, як вважається, мають високий рівень абстрактного мислення. Вони індивідуалісти, готові задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, не схильні до конформного поведіння, відчувають себе "піонерами" на "незвіданій території". Здатність постійно поповнювати знання й освоювати нові види діяльності * джерело їхньої самоповаги. Нерідко вони виявляють у собі невідомий їм раніше інтелектуальний потенціал, здібності, що дремають і нові інтереси. Цікаві дані, але без авторства (анонімні), були викладені зовсім недавно в Мережі: вчені встановили, що найбільшу схильність до Інтернет-залежності мають ті люди, які страждали тривалими депресіями (54% від загальної кількості Інтернет-залежних), ті, хто мав проблеми з алкоголем та наркотиками (52%).

Крім того серед Інтернет-залежних виявилось багато таких, які в реальному житті часто відчувають стан тривоги і ніяк не можуть його позбутися (34%). [23]

У ході роботи з Інтернетом дехто відзначає виникнення почуття наближення до своєї справжньої сутності, заявляє про несподівані для самих себе напрямки особистісного росту, про те, що Інтернет сприяє самоактуалізації. Говорити про ступінь обґрунтованості таких заяв важко. Крім того залежні схильні до гіпертрофованих емоційних реакцій на слова інших людей - подібне розжарення емоцій не заохочується в більш традиційних формах спілкування. Нові соціальні зв'язки вони вкрай цінують і підтримують їх шляхом систематичної і тривалої участі в групових видах активності. Згадаємо, що часта і тривала робота в Інтернеті - одна з ознак, що найбільш кидається в очі, по якій неспеціалісти найчастіше судять про виникнення залежності від Інтернету. [19]

Деякі психологи затверджують, що пристрасть до еротичної інформації в Інтернеті не свідчить про схильність до розпусного поведіння в реальному житті і не дає основ для пророкування психосексуальних відхилень. Інші фахівці, щоправда, воліють залишити це питання відкритим, думаючи, що емпіричних фактів поки недостатньо. [9]

Мабуть, найбільше занепокоєння викликає "азартне" застосування Інтернету - з метою участі в аукціонах, виконання біржових операцій, гри у віртуальних казино. Проте, глибокі психологічні дослідження з цієї теми поки не проведені. Але це точка зору одних психологів, інші думають так. Вище вже приводилося деяке порівняння Інтернет-залежності з іншими видами залежностей, зокрема від шкідливих речовин. Це порівняння не випадкове, тому що поява тих чи інших видів залежностей припускає визначений тип особистості. Цей тип особистості ми будемо називати залежним, тому що люди, що мають такі риси, потрапляють у групу ризику у відношенні зловживання шкідливими речовинами, психологічної залежності від іншої людини, залежності від їжі, Інтернет-залежності. Цими рисами є крайня несамостійність, не вміння відмовити, сказати "ні" (те, що в народі називають слабкою волею) через страх бути відкинутим іншими людьми, ранимість критикою чи несхваленням, не бажання брати на себе

відповідальність і приймати рішення, і як наслідок сильне підпорядкування значимим людям; усе це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першим вступати в контакт із навколишніми і самотійно приймати рішення.

Крім того, для залежного типу особистості властивий страх самотності і бажання його уникати, часто буває соціальна дезадаптація, що характеризується вузьким колом спілкування (можливе спілкування з багатьма людьми, але дуже поверхневе), не вмінням висловити, поділитися своїми переживаннями з навколишніми, нестачею близьких відносин, імпульсивністю, не вмінням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність (як наслідок можлива відсутність постійної роботи). Ці люди, часто відмовляються від раніше намічених цілей і як наслідок перебувають у стані депресії. [5, 14]

В розумних межах робота за комп'ютером, деякі відеоігри можуть бути навіть корисними для людини, як засобу розвивають логіку, увагу і мислення. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними. Проблеми виникають, коли час, проведений за комп'ютером, перевершує допустимі межі, і виникає патологічне пристрась і необхідність перебувати за комп'ютером більше часу.

У більшості випадків комп'ютерна або ігрова залежність виникають на тлі прихованої або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливість самовираження, при страху бути незрозумілим.

У людини, по своїй волі, прикутій до комп'ютера, починаються проблеми з реальністю. Порушується соціальна адаптація, стає важко знаходити спільну мову з іншими людьми. Багато соціально значущих речей, такі як школа, сім'я перестають хвилювати. Відбувається негативний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності [20].

Найбільш виражене негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості людини: дружелюбність, відкритість, бажання спілкування,

почуття жалю. При вираженій комп'ютерній залежності спостерігається сильна деградація соціальних зв'язків особистості і, так звана соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у осіб, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми і в Інтернеті. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку розвивається через витіснення об'єктивної реальності віртуальної, створеної за допомогою комп'ютера. На тлі соціальної дезадаптації і заглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надмірна агресивність і різні види антисоціальної поведінки.[60]

Підліток, що страждає комп'ютерною залежністю, як правило, приділяє менше уваги навчанню і виконання різноманітних соціальних функцій.

Під впливом комп'ютерної залежності у студента може сформуватися адиктивна поведінка, яка характеризується прагненням піти від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. Відбувається процес, під час якого дитина не тільки не вирішує важливих для себе проблем, але й зупиняється в своєму особистісному розвитку. Захоплюючись комп'ютером, підліток менше приділяє часу своїм реальним захопленням і постійно прагне повернутися у віртуальний світ.

Комп'ютерний світ привабливий:

- наявністю власного світу, в який немає доступу нікому, крім нього самого відсутністю відповідальності
- можливість з'єднання у віртуальному образі реальних, бажаних і цілком вигаданих якостей
- реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу. можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових спроб, можливість самостійно приймати будь-які рішення в рамках гри, незалежно від наслідків [21].
- Спілкування та Взаємодія: Соціальні мережі надають зручний інструмент для спілкування з друзями, родиною та колегами. Користувачі можуть обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео та іншим

контентом, щоб залишатися на зв'язку.

- Виклики та Тренди: Соціальні мережі часто стають платформою для розповсюдження викликів та трендів. Користувачі можуть взяти участь у вірусних викликах, щоб висловити себе та приєднатися до глобальних рухів.

-Бажання Бути Популярним або Схожим на Визначених Людей: Студенти можуть створювати імітації відомих особистостей чи інших впливових людей для отримання більше уваги або популярності.

Існує кілька ефективних підходів до попередження та профілактики проблеми зловживання соціальними мережами з боку психології.

Якщо робити висновки виходячи з проведеного нами дослідження більшість студентів використовує Інтернет переважно для спілкування, це може вказувати на важливість соціальної взаємодії в їхньому житті. З цим врахуванням педагоги можуть впроваджувати стратегії, які сприяють соціальній взаємодії та спілкуванню у навчальному процесі:

- Групові завдання та проекти:

Включення групових завдань або проектів в навчальну програму може стимулювати студентів до взаємодії та співпраці через Інтернет.

- Онлайн-форуми та дискусії:

Використання онлайн-форумів або платформ для дискусій може створити віртуальний простір для обміну думками та ідеями між студентами.

- Використання соціальних мереж для навчання:

Якщо студенти активно використовують соціальні мережі для спілкування, можна розглядати можливість створення спеціальних груп або сторінок для навчання та обговорення навчального матеріалу.

- Відкриті чати для консультацій:

Педагоги можуть створити відкриті чати або онлайн-консультації для студентів, де вони можуть задавати питання та обговорювати матеріали.[61]

- Організація віртуальних заходів та подій:

Влаштування віртуальних заходів, таких як вебінари, лекції або інші події, де студенти можуть брати участь та взаємодіяти.

Ці стратегії можуть допомогти використати соціальний аспект використання Інтернету студентами для покращення навчального процесу та створення більш активного та залученого середовища.[74]

У профілактичній та просвітницькій роботі з студентами, які мають залежність, можуть використовуватись такі технології, як індивідуальні консультації з психологом, групові заняття зі спілкування та розвитку соціальних навичок, підтримка спеціальних груп в соціальних мережах з наданням інформації та рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя, а також використання спеціальних додатків, які допомагають контролювати час. До них можуть належати:

1. Психотерапевтичні підходи: техніки психотерапії, які допомагають розуміти свої почуття та емоції, що виникають під час використання соціальних мереж.

1.1. Когнітивно-поведінкова терапія - це форма психотерапії, яка може допомогти розуміти свої мотиви та вчинки, що викликають залежність від соціальних мереж. КПТ може надати інструменти для розвитку навичок самоконтролю та регулювання емоцій, що є важливим для подолання залежності. КПТ виявляє подібні негативні стереотипи мислення клієнта та поступово звільняє його від них, замінюючи їх на позитивні та корисні. Цей підхід допомагає критично переосмислити сприйняття реальності та свою поведінку в ній [25].

1.2. Самоконтроль та моніторинг: ця інструменти можуть включати ведення щоденника, в якому підліток записує свій час, проведений Інтернеті, та перевірку використання соціальних мереж, та інших онлайн-активностей. Це може допомогти стежити за своїми діями та робити свідомі вибори.

1.3. Підтримка та співпраця: психолог може підтримувати студента у їхньому процесі зміни та співпрацювати з ними, щоб вони могли досягти свої цілей. Підтримка може включати регулярні зустрічі з психологом, підтримуючі повідомлення та дзвінки, щоб надихнути, надати мотивацію на досягнення поставлених цілей. Співпраця може означати, що студент та

психолог працюють разом над розвитком стратегій, які допоможуть контролювати своє використання Інтернету та соціальних мереж.

1.4. Медитація - це практика, яка може допомогти зняти стрес та тривогу, які можуть призвести до залежності від соціальних мереж. Медитація також може підвищити рівень самосвідомості та допомогти краще розуміти свої потреби та бажання [21].

1.5. Проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які мають залежність. Під час консультації можна обговорювати проблеми, які виникають у зв'язку з надмірним споживанням контенту та відслідкувати причинно-наслідкові зв'язки і спільно шукати способи вирішення.

1.6. Сімейна терапія - це підхід до психотерапії, який фокусується на проблемах, що виникають у взаєминах між членами родини. В рамках родинної терапії, практичний психолог може допомогти родині розібратися в причинах інтернет-залежності та знайти способи її протидії.

1.7. Мотиваційне інтерв'ювання - це метод психотерапії, який допомагає людям змінити свою поведінку, ставлячи під сумнів їхні шкідливі звички та допомагаючи знайти нові шляхи досягнення своїх цілей. В рамках мотиваційного інтерв'ювання, психолог може допомогти зрозуміти наслідки надмірного використання Інтернету та спонукати їх до здорового способу життя, заснованого на балансі міжонлайнтаофлайн активностями.

2. Соціально-психологічні підходи: програми, які допомагають розвивати соціальні навички та сприяють створенню реальних соціальних зв'язків поза онлайн -життям.

2.1. Проведення тренінгів зі зменшення залежності від Інтернету також буде мати гарний результат. Тренінг може містити вправи та ігри, які сприяють зменшенню використання "всесвітньої павутини" та розвитку навичок управління емоціями та часом [20].

2.2. Створення груп підтримки для студентів, група може допомогти підтримувати мотивацію та збільшити самооцінку, а також створити позитивну атмосферу, де абітурієнти можуть обговорювати свої проблеми та

ділитись досвідом з іншими, які переживають подібну ситуацію.

3. Психоедукаційні підходи: різноманітні тренінги, лекції, вебінари та інші форми навчання, які допомагають молоді зрозуміти небезпеку залежності від соціальних мереж та навитися правильно використовувати їх. Психолог на базі закладу освіти може розробити інформаційні матеріали, які будуть спрямовані на зменшення залежності від соціальних мереж. Це можуть бути плакати, буклети, відеоролики тощо, які містять інформацію про те, як використовувати соціальні мережі правильно та безпечно. Доцільно залучати до такої роботи молодь. Важливо розуміти, що соціальні мережі можуть бути корисним інструментом, якщо вони використовуються правильно, але вони можуть стати і проблемою, якщо їх використовувати занадто часто або неправильно.

4. Програми із обмеженням часу використання соціальних мереж-це технологія, яка може допомогти молоді обмежити свій час на соціальних мережах та підвищити рівень самоконтролю. Ці програми можуть включати інструменти для моніторингу часу, який витрачається на Інтернет, або для блокування доступу до них. [19]

Якщо результати анкетування показують можливу наявність Інтернет-залежності серед деяких студентів, це може бути важливою інформацією для навчального закладу та педагогічного персоналу. Наявність Інтернет-залежності може впливати на академічну успішність та загальний стан емоційного і фізичного здоров'я студентів.

Деякі можливі кроки для реагування на цю ситуацію можуть включати:

- Проведення освітніх заходів:

Організація семінарів або лекцій для студентів щодо здорового використання Інтернету та стратегій управління часом.

- Створення психологічної підтримки:

Надання студентам можливостей для консультацій та психологічної підтримки для тих, хто може відчувати наслідки Інтернет-залежності.

- Впровадження політики використання Інтернету:

Розробка і впровадження політик щодо використання Інтернету в університеті, які можуть обмежувати доступ до деяких сайтів або функцій в певний час.

- Взаємодія з батьками:

Співпраця з батьками студентів для розуміння контексту та надання підтримки в розв'язанні цього питання.

Важливо наголосити на тому, що дії повинні бути направлені на створення підтримуючого та позитивного середовища, де студенти можуть розвивати здорові звички використання Інтернету та ефективно управляти своїм часом.

Крім того важливо включати у профілактичну та просвітницьку роботу педагогів, щоб вони були свідомими щодо ризиків, надавали зворотній зв'язок та допомагали студентам розвивати навички використанні Інтернету у здоровий спосіб. Допоміжними інструментами психолога можуть бути діагностичні інструменти, такі як тестування, анкетування, які допоможуть у зборі інформації про молодь та їхні звички використання Інтернету. Також можна використовувати техніки поведінкової модифікації та планування дій, які допоможуть молоді контролювати час, який вони проводять в Інтернеті, регулювати свої емоції та розвивати навичка самоконтролювання. Важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною особистістю, тому підбір методик та методів до психологічної допомоги потребує індивідуального підходу та адаптації до конкретної ситуації. [23]

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання Інтернет-залежності:

1. Зовнішні - діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності):
позитивний вплив однолітків; турбота і розуміння з боку батьків; підтримка вчителів; позитивний приклад оточуючих;
2. Внутрішні - формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості, сформована позитивна мотивація, оптимістичний світогляд, цілеспрямованість, наполегливість тощо.[17]

Наведені чинники необхідно максимально задіювати при налагодженні роботи з протидії (подолання чи профілактики) залежності. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати Інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше.

3.2. Технології роботи з студентами, які мають залежність від соціальних мереж.

Серед чинників, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, дослідники називають особливості Інтернет-середовища (інтерактивність, анонімність, контрольованість, відсутність обмежень тощо), індивідуальні особливості людини (шизоїдна та нестійка акцентуації, тривожність, сором'язливість, низька комунікабельність, незадоволеність комунікативних або сексуальних потреб, занижена самооцінка тощо, орієнтація на Інтернет-субкультуру та ідеалізація Інтернету) та особливості соціальної ситуації (самотність, відсутність взаєморозуміння в родині, труднощі у взаємодії з однолітками). Так, Х.Турецька запропонувала трикомпонентну модель чинників Інтернет-залежності, згідно з якою до рівня базових передумов було віднесено соціальну ситуацію, викликану дезінтеграцією суспільства та руйнуванням традиційних форм життєдіяльності і взаємодії людей, можливості, що надає віртуальне середовище, та персоніфікацію взаємодії людини з комп'ютером; до рівня необхідних умов – наявність у схильних до цієї адикції певних психологічних особливостей (інтровертованості; високої потреби у близькому, інтимному спілкуванні та тривожності й несміливості в ситуаціях соціальної взаємодії; високого рівня абстрактного мислення, індивідуалізму, неконформності); до рівня достатньої умови – наявності позитивних настанов щодо Інтернету та негативних – щодо зовнішнього світу і власного «Я» [69].

О.Камінська в якості передумов виникнення залежності від віртуальних знайомств називає почуття невпевненості у собі, низьку самооцінку, не вміння встановлювати соціальні контакти [44].

Значна кількість досліджень безпосередньо присвячена вивченню соціальних мереж як елементу сучасного суспільства, особливостям комунікації в соціальних мережах, можливостям, що ними надаються користувачам Інтернету, та ризикам, з ними пов'язаним. В роботах даного напрямку, зокрема в публікаціях Н.Гущиної та Ю.Данько, проблема залежності від соціальних мереж називається в ряді інших ризиків та негативних наслідків надмірного захоплення спілкуванням в соціальних мережах, проте детально не аналізується. [37]

Таким чином, попри загальну вивченість соціальних мереж як середовища спілкування людей та Інтернет-адикції як проблеми особистості, специфічні особливості та чинники залежності молодого людини від спілкування соціальних мереж на основі емпіричних даних в наукових джерелах розкриті недостатньо. Проте наявність значної кількості користувачів Інтернету, орієнтованих переважно на спілкування і підтримку соціальних контактів в соціальних мережах, та суттєва відмінність даної активності від інших видів поведінки в Інтернеті (веб-серфінгу, кіберсексуальної поведінки, пошуку контенту, веб-шопінгу тощо) вказують на необхідність наукового вирішення цієї проблеми. Завданнями даної статті є визначення сутності залежності від соціальних мереж як різновиду адикції, встановлення її ознак та діагностичних критеріїв, розкриття на основі емпіричних даних поширеності залежності від соціальних мереж в студентському середовищі та чинників, що сприяють її формуванню у студентів, визначення рекомендацій щодо профілактики залежності студентів від соціальних мереж. [56]

Дослідження залежності від соціальних мереж вимагає чіткого визначення сутності та ознак даного явища. Воно має базуватись на певному розумінні особливостей соціальних мереж як середовища взаємодії людей в Інтернеті та характеристик адикції (адиктивної поведінки) як особистісного розладу та деструктивної або девіантної форми поведінки.

Критеріями діагностики даного виду адикції не можуть бути лише час,

що людина проводить в соціальних мережах, та нездатність відмовитись від такого способу спілкування. Про адикцію можна говорити за умов, що якщо залежність від соціальних мереж носить деструктивний характер і веде до її соціальної дезадаптації. Спираючись на діагностичні критерії синдрому залежності (МКХ-10) та ознак комп'ютерної та Інтернет-залежностей, представлених в роботах А.Голдберга, К.Янг, М. Орзак, Л.Юрьєвої та Т.Большот, такими критеріями можна визначити:

1) наділення соціальних мереж особливою цінністю та переживання у зв'язку із активністю в соціальних мережах особливих емоційних станів (яскравих і незвичних почуттів, піднесення при передчутті можливості заходу у мережу, втрати почуття реальності у мережі, дискомфорту при неможливості відвідування мережі, самотності та нудьги при виході із мережі);

2) втрату здатності контролювати початок, тривалість й інтенсивність даної активності (незаплановані відвідування мережі, приділення спілкуванню у мережі надмірного з точки зору самої людини часу, неспроможність зупинитися та обмежити час, проведений у мережі);

3) наявність у даної поведінки прямих негативних наслідків (запізень, незадоволення інших потреб, невиконання важливих справ, конфліктів із оточуючими тощо). Про формування у особи залежності від соціальних мереж може свідчити періодичне виникнення у неї протягом року ситуацій, пов'язаних із кожною названою ознакою. При цьому стан (стадія) сформованості адикції визначається ступенем її занурення до віртуального спілкування (поєднання з реальним спілкуванням, іншими інтересами та видами діяльності поза Інтернетом) та рівнем її соціальної дезадаптації (руйнування родинних та дружніх стосунків, загострення проблем, пов'язаних із роботою або навчанням, погіршення соматичного та психічного здоров'я тощо). [19]

Залежність має складну психологічну динаміку, і вона може бути пов'язана з різними факторами. Перелічимо їх нижче:

Емоційні компоненти:

Залежність часто пов'язана з певними емоційними станами і досвідами. Наприклад, люди можуть використовувати певну залежність (наприклад, наркотики, азартні ігри або їжу) для знеболення негативних емоцій, стресу або тривоги. Залежність може стати шляхом втечі від неприємних емоцій і тимчасовим способом їх підсилення або пригнічення.

Механізми закріплення:

Залежність може закріплюватися через різні механізми. Наприклад, деякі речовини або дії можуть викликати в організмі відчуття задоволення або "підсилювачів", які стимулюють винагородну систему мозку. Це призводить до посилення бажання повторювати ці дії або вживати речовини, що викликають залежність. Поступово це може призвести до формування прив'язки до залежності і втрати контролю над нею.

Важкість подолання:

Подолання залежності може бути важким процесом, оскільки вона впливає на різні аспекти життя людини. Це може бути пов'язано з фізіологічними змінами в мозку, сильними бажаннями, відчуттям втрати контролю, страхом перед змінами та негативними відчуттями при спробах відмовитися від залежності. Крім того, можуть існувати психологічні фактори, такі як низька самооцінка, нездатність до розвитку здорових механізмів управління емоціями та погані навички розрізнення справжніх потреб від нездорових бажань.[54]

Розглянемо деякі психотехнології профілактичної й просвітницької роботи з молоддю:

1. Пошук альтернативних способів спілкування.

Зміст цієї роботи: участі у спортивних командах, клубах за інтересами, добровільних організаціях та інших суспільних активностях. Оригінальні види спорту: фехтування, наприклад, або пейнтбол. Також можна пропонувати відвідувати танцювальні класи або гуртки акторської майстерності.

Метою є: розвиток навичок взаємодії та спілкування з однолітками в реальному житті. Це дозволить молоді насолоджуватися реальними взаємодіями з однолітками та зменшити їхню залежність від віртуального спілкування.

2. Розвиток навичок соціальної адаптації.

Змістом є: розвиток навичок у становленні позитивних міжособистісних взаємин з однолітками та іншими людьми. Мета: відпрацювання навичок підтримки один одного, взаємному слуханні та вираженні своїх думок та почуттів у реальному житті.

3. Контроль за часом, проведеним в Інтернеті.

Завдання: допомогти молоді підібрати розумну стратегію використання часу в Інтернеті, включаючи встановлення меж для використання соціальних мереж та інших онлайн- активностей.

Мета: навчитися контролювати свої дії та запобігати залежності від віртуального спілкування.

4. Сприяння здоровому способу життя.

Зміст роботи: розвивати здоровий спосіб життя, включаючи харчову поведінку, регулярну фізичну активність та здоровий сон.

Мета: підвищення рівня самооцінки та зменшення залежності від віртуального спілкування.

5. Підтримка родинних стосунків.

Завдання: підтримуючи їх в родинних стосунках та допомагаючи розвивати здорові взаємини з батьками та рідними.

Мета: зменшення потреби у віртуальному спілкуванні, плекання відчуття підтримки та прийняття.

В ході роботи сформувавши орієнтовну програму тренінгових занять для подолання та профілактики залежності від соціальних мереж:

1. Введення

Подання тренера та учасників: Визначення ролі тренера, представлення учасників, створення атмосфери відкритості та довіри.

Пояснення цілей: Оголошення мети тренінгу - запобігання залежності від соціальних мереж та збільшення свідомості.

2. Визначення залежності від соціальних мереж

Обговорення визначення та ознак: Розгляд поняття залежності від соціальних мереж, визначення ознак і виявлення їх у власному житті.

Статистика та дослідження: Представлення цифр та досліджень, які розкривають вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та суспільство.

3. Усвідомлення власного використання соціальних мереж

Роздуми та обговорення часу: Аналіз власного часу, витраченого на соціальні мережі, та обговорення впливу цього на повсякденне життя.

Позитивні та негативні аспекти: Визначення плюсів та мінусів використання соціальних мереж.

4. Потреби та альтернативи

Ідентифікація потреб: Виявлення основних потреб, які задовольняються через соціальні мережі. Наприклад таких як :

- Взаємодія та Спілкування.
- Підтримка та Визнання.
- Інформаційні потреби.

Пропозиція альтернатив: Пропонування альтернативних шляхів задоволення цих потреб поза соціальними мережами:

- Особисте Спілкування.
- Альтернативні джерела Підтримки.
- Альтернативні Джерела Інформації.

5. Розвиток навичок керування часом

Важливість ефективного планування часу: Обговорення, як ефективно планувати час та обмежувати час, проведений в соціальних мережах.

Стратегії управління часом: Надання конкретних порад щодо установки обмежень та створення розкладу. Наприклад, блокування часу – це практика планування певних часових проміжків або "блоків" для різних завдань або видів діяльності протягом дня. Ця стратегія допомагає

зосередитися на одному завданні за раз, що може значно підвищити продуктивність і запобігти багатозадачності – відомому вбивці продуктивності.

6. Розвиток навичок саморегуляції

Значимість усвідомленості: Обговорення, чому важливо бути усвідомленим та самоконтрольованим у використанні соціальних мереж.

Техніки саморегуляції: Представлення практичних методів, таких як глибоке дихання, медитація та відволікання.

7. Критичне мислення та цифрова грамотність

Необхідність критичного мислення: Розмова про важливість осмисленого підходу до інформації у соціальних мережах.

Навчання перевірки достовірності: Подання інструментів для перевірки фактів та відмінення думок.

8. Підтримка та взаємодія

Важливість підтримки: Підкреслення ролі сім'ї, друзів та спільноти в уникненні залежності від соціальних мереж.

Освіта підтримуючої мережі: Розгляд створення та підтримки позамережевої підтримки.

9. План дій та висновок

Розробка індивідуальних планів дій: Групова або індивідуальна робота над планами для зниження часу, проведеного в соціальних мережах.

Підбиття підсумків та оцінка корисності тренінгу: Перегляд основних моментів та збір відгуків.

10. Завершення (продовження)

Підбиття підсумків тренінгу: Зведення усього, що було вивчено та обговорено на тренінгу.

Подяка учасникам за участь: Висловлення вдячності за активну участь та внесок кожного учасника.

11. Надання матеріалів та ресурсів

Надання матеріалів для самонавчання: Розподіл рекомендованих

читань, відеоматеріалів чи ресурсів для подальшого вивчення теми.

Запитання та відповіді: Відкрите поле для додаткових питань та обговорення, що може залишитися поза обсягом заняття.

Цей план тренінгу спрямований на створення усвідомленості щодо використання соціальних мереж, розвитку навичок керування часом та саморегуляції, а також надання практичних стратегій для покращення відносин з інтернет-платформами. Кожен пункт дозволяє учасникам активно взаємодіяти та приймати участь у процесі навчання, щоб отримати максимальну користь від тренінгу.

Висновки до розділу 3

1. Для профілактики та корекції залежності від Інтернету та соціальних мереж використовуються різні методи, такі як психотерапія, медитація, програми обмеження часу використання соціальних мереж та інші. Інформаційні кампанії, зосереджені на забезпеченні знань та розуміння залежності від Інтернету та соціальних мереж, а також надання молоді можливостей для здорового використання Інтернету та соціальних мереж, можуть допомогти вирішувати проблему, зрозуміти, що залежність від Інтернету та соціальних мереж є може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді. Важливо забезпечити баланс між онлайн та офлайн життям, щоб молодь могла насолоджуватись користуванням Інтернетом та соціальними мережами, не ризикуючи своїм здоров'ям і добробутом.

2. Сучасний стан проблеми впливу інтернет-залежності на студентську молодь висвітлює актуальні виклики, що ставлять під загрозу фізичне та психічне здоров'я, а також академічні досягнення студентів. Проблеми, пов'язані з великою кількістю часу, витраченого в інтернеті, включають віртуальну ізоляцію, вплив на соціальні навички та загрозу академічній ефективності.

Профілактика інтернет-залежності серед студентів важлива для забезпечення їхнього здоров'я та стабільного розвитку. На основі сучасних

досліджень та підходів можна зробити наступні висновки.

Свідомість про проблему потрібно підвищити серед студентів щодо негативного впливу надмірного використання інтернету. Це може бути здійснено через освітні програми, лекції та розповсюдження інформації.

Розвиток альтернативних навичок із соціальної взаємодії, спілкування та управління часом є ключовим елементом профілактики. Це включає в себе заохочення до активностей в офлайн, які сприяють здоровому розвитку та соціальному взаємодії.

Забезпечення доступності психологічної підтримки для студентів, які можуть стикатися з проблемами інтернет-залежності, є важливим аспектом профілактики. Групові чи індивідуальні консультації можуть допомогти вирішити психологічні аспекти цієї проблеми.

Визначення та впровадження технологічних обмежень у навчальному середовищі може зменшити віртуальну ізоляцію та покращити концентрацію на навчанні.

Співпраця з батьками та надання їм інструментів для ефективного керування інтернет-використанням своїх дітей є важливою складовою профілактики.

Забезпечення навчання студентів цифрової грамотності, включаючи аспекти критичного мислення, безпеки в Інтернеті та усвідомленості щодо наслідків дій в інтернеті, є важливим для їхньої захищеності.

Загальний підхід до профілактики інтернет-залежності серед студентської молоді повинен бути інтегрованим, мультидисциплінарним та орієнтованим на забезпечення балансу між віртуальним та реальним життям студентів.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі відображені основні напрямки та підходи вивчення психологічних характеристик Інтернет-залежності у світовій та вітчизняній науці. Розкриті та обґрунтовані зміст поняття «Інтернетзалежність», визначені основні критерії та фактори, які впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні). Розглянуто проблему прояву Інтернет-залежної поведінки в студентському віці та виявлені передумови її формування. За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на: психологічні (оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності, соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності); соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі).

2. Міра прояву Інтернет-залежної поведінки у студентів від індивідуально-психологічних та мікросоціальних (психологічні труднощі і ускладнення, що породжені найближчим соціальним оточенням) чинників,

які не виступають ізольовано один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях.

3. Аналіз психологічної літератури дав розуміння що феномен соціальних мереж у житті людини є актуальною темою для дослідження в сучасному світі. Соціальні мережі - це онлайн-платформи, які дозволяють користувачам з'єднуватися, обмінюватися інформацією, створювати спільноти та розвивати соціальні зв'язки. Феномен соціальних мереж включає в себе широкий спектр аспектів, які відображаються в різних сферах людського життя, включаючи особисте життя, бізнес, політику, масові комунікації, науку та інше.

У літературі було запропоновано багато визначень соціальних мереж, які зазвичай зосереджуються на різних аспектах цього явища. Одним з таких визначень є поняття "соціальної мережі" як мережі взаємодії між людьми, яка передбачає наявність зв'язків між ними на різних рівнях (особисті, професійні, соціальні тощо). Іншим визначенням є "соціальна мережа" як інтерактивна онлайн-спільнота, де користувачі можуть знайомитися, обговорювати різні теми, ділитися досвідом і іншими ресурсами.

Аналіз літератури показує, що соціальні мережі стали не тільки важливим засобом комунікації між людьми, але й суттєво впливають на багато аспектів людського життя, включаючи політичні та економічні процеси. Соціальні мережі забезпечують людям можливість знаходити однодумців, долучатися до різних проєктів, дізнаватися новини, взаємодіяти зі своїми колегами та друзями тощо. Крім того, соціальні мережі можуть впливати на наші погляди та поведінку, наприклад, через алгоритми фільтрації та персоналізації контенту.

Психологічні чинники залучення студентів до соціальних мереж є однією з найбільш розповсюджених та актуальних тем в сучасній психології. Це обумовлено тим, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя та мають великий вплив на поведінку та психіку людей.

Основні психологічні чинники залучення студентів до соціальних мереж включають у себе мотивації, інтереси та потреби. Зокрема, студенти можуть залучатись до соціальних мереж з метою знаходження нових знайомств та підтримки соціальних зв'язків, які є важливим елементом їхнього соціального життя.

Крім того, соціальні мережі можуть задовольняти різноманітні потреби студентів, такі як потреба в інформації, розважальному контенті та можливості висловлювати свої думки та погляди. Також студенти можуть залучатись до соціальних мереж з метою здійснення саморозвитку та пізнання нового.

Проте, слід зазначити, що психологічні чинники залучення студентів до соціальних мереж є досить складними та індивідуальними. Кожен студент має свої унікальні потреби та мотивації, які впливають на його поведінку в соціальних мережах. Тому важливо зберігати баланс між залученням до соціальних мереж та іншими аспектами життя, щоб уникнути негативних наслідків, таких як залежність від соціальних мереж або відчуття соціальної ізоляції в реальному житті.

4.Здійснивши дослідження серед студентів , можна зробити певні висновки. Насамперед йдеться про те, що вже зараз існує проблема Інтернет-залежності у студентів. В даний час більшість не готові відмовитись від Інтернету, але здебільшого Інтернет використовується як засіб для знайомств та спілкування. У даний час уже виявлені особи, які мають Інтернет-залежність і їх кількість тільки зростає. Тому виникає питання пошуку методів і засобів профілактики та боротьби з даною залежністю за допомогою психологів, педагогів та медиків. У даній статті представлена лише незначна кількість інформації з дослідження цієї проблеми. У перспективі є поглиблення досліджень проблем Інтернет-залежності не тільки серед студентів але й серед дітей.

5.Соціальні мережі відіграють важливу роль у навчанні студентів. З одного боку, вони можуть бути корисним інструментом для спілкування,

співпраці та зберігання та обміну інформацією між студентами та викладачами. З іншого боку, залучення до соціальних мереж може мати певні ризики, такі як відволікання уваги, розсіювання уваги, ризик витоку особистої інформації та залежність від соціальних мереж. До найбільш поширених ризиків виділили:

1) відволікання уваги: соціальні мережі можуть відволікати студентів від учбових завдань та завдань в класі; це може призвести до погіршення навчальних досягнень та зниження академічної успішності;

2) розсіювання уваги: використання соціальних мереж може призвести до розсіювання уваги та зниження концентрації, що може впливати на ефективність навчання та засвоєння нової інформації;

3) ризик витоку особистої інформації: студенти можуть викладати свою особисту інформацію на соціальних мережах, що може призвести до її витоку та може викликати ризики для їхньої безпеки та конфіденційності;

4) залежність від соціальних мереж: постійне використання соціальних мереж може призвести до залежності та негативно впливати на психологічне здоров'я студента;

5) ризики поведінки в Інтернеті: соціальні мережі можуть призвести до збільшення ризику негативної поведінки в Інтернеті, такої як кібербулінг, кіберзлочинність та викладення шкідливого контенту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Barnes N. Social Media Adoption Soars as Higher-Ed Experiments and Reevaluates Its Use of New Communications Tools [online] / N. Barnes, A. Lescault. – Available from: <http://snrcr.org/sites/default/files/higherEd.pdf>. – Access: 19.02.2017 (in English)
2. Chris R. Social Media in Higher Education: Case Studies, Reflections and Analysis. // Open Book Publishers. Cambridge, UK. 2019. URL: <https://doi.org/10.11647/OBP.0162> (дата звернення 02.02.2020).
3. Dunn L. Why It's Time To Start BOYD In Your School on Edudemic. 2012. URL: <http://edudemic.com/2012/12/why-its-time-to-start-byod-in-your-school/> (дата звернення 01.02.2020).
4. Fusch D. Social Media and Student Learning: Moving the needle on engagement in Academic Impressions. 2011. P. 15.
5. Goldberg I. Internet Addictive Disorder / I. Goldberg. [Cited 2012, 12 June]. – Available from : <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>.
6. Greenhow C., Gleason B. Twitteracy: Tweeting as a New Literacy Practice in The Educational Forum, (76). 2012. pp. 463—477.
7. Herman J., McDaniel M., Roblyer M., Webb M., Witty J. Findings on Facebook in higher education: A comparison of college faculty and student uses and perceptions of social networking sites // Internet and Higher Education, 2010. 13 (3), pp. 134—140.
8. Orlova S.S., Ovsyannikova L.K. Peculiarities of adaptation and formation of self-perception skills of first-year students to study in higher educational institutions // Ensuring the quality of education: a collection of materials of the AllUkrainian scientific-methodical conference. - Odessa, pp. 352-354, April 8-10, 2020.)
9. Zaidieh A. The Use of Social Networking in Education: Challenges and Opportunities in World of Computer Science and Information Technology Journal 2 (1). 2012. pp. 18—21..

10. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор? / Н. С. Андріанова // Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: [зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т. С.]. – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. – Вип. 16. – С. 3–8.

11. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки / А. О. Андрієнко // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції / [за ред. Кривоконь Н. І. та Сили Т. І.]. – Чернігів.: ЧДПСТП, 2008. – С.288-292.

12. Арбеніна В. Л. Стан навчальних практик сучасного студентства як соціокультурний бар'єр модернізації вищої школи / В. Арбеніна, Л. Сокурянська // Український соціологічний журнал. – 2012. – С. 27–46.

13. Архипова С. П. Соціальна педагогіка: навч.-метод. посіб. / С. П. Архипова, Г. Я. Майборода. – Черкаси – Ужгород : Мистецька лінія, 2002. – 268 с., С. 19.

14. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозволя української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Ю. А. Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2013. – № 2. – С. 74-79.

15. Балабанова К. Є. Використання соціальних мереж у професійній діяльності викладача вчз. Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2013. – № 3. С.134-139

16. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія: матеріали обл. наук.-метод. Інтернет-конф. (Кіровоград, 11 лютого 2014 р.). [Електронний ресурс] / уклад.: М. С. Чала, А. В. Частаков, О. В. Литвиненко. - Кіровоград, 2014. - 184 с. – Режим доступу: <http://konf.koipro.kr.ua/blogs/index.php/blog2/>

17. Белоліпцева О.В. Соціально-педагогічна робота з підлітками, залежними від соціальних мереж, засобами трудотерапії / О.В. Белоліпцева / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя : КПУ, 2014. –Вип. 36 (89). – С. 96-103.

18. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.

19. Бойко Н. Українці в Інтернеті: інтереси та пріоритети використання мережі / Н. Бойко // Українське суспільство 1990–2010. Соціологічний моніторинг. – К., 2010. – С. 356–363.

20. Бондаренко К. Социальные сети как инструмент развития: виды и возможности . 2008 г. [електронний ресурс] / К. Бондаренко. - Режим доступу: <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=10067>)

21. Бондаренко С.М. Перші кроки до Інтернету / С.М.Бондаренко// Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2009. – №8. – С.34–39.

22. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н. М. Бугайова// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – 2010. –Т. XII. – Ч. 4. – С. 48–56

23. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 // Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. – Київ, «Педагогічна думка», 2008. с.192-222.

24. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. – Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.

25. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика / Р. Х. Вайнола // [навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоєвої]. –К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 134 с.

26. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці // Український соціум. – 2004. – № 1. – С. 95-99.

27. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т.

М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12.

Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.

28. Варивода, К. С. "Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах." (2015).

29. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія/ авт. колектив: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік[та ін.]; ред. Н. М.Токаревої. – Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – 220 с.

30. Вахула, Б. Я. "Соціальні інтернет-мережі, їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства." Вісник Львівського університету. Серія соціологічна 6 (2012): 311-319.

31. Волкова, А. М. "Вплив соціальних мереж на життя студента." С88 Традиції та новації у розвитку сучасної соціологічної науки: дослідження молодих вчених [Електронний ресурс]: зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. конф. Студентів, аспірантів та молодих учених (Київ, 27 лютого 2019 р.)– Київ: КНЕУ, 2019–119 с.. 2019.

32. Галіч Т. Пріоритетність освітніх та комунікаційних практик використання студентами мережі Інтернет / Т. Галіч // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2010. – № 891. – С.188–191. [Електронний ресурс]

33. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків [Електронний ресурс] / О.А. Гузьман., Н.О. Ляшенко – Режим доступу : <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnistpidlitkiv/>

34. Гуревич Р. С. Формування освітнього інформаційного середовища для підготовки кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах : [монографія] ; за заг. ред. д-ра пед. наук, проф., чл.-кореспондента НАПН України Р. С. Гуревич. – Вінниця : Планер, 2015. – 426 с.

35. Гущина Н. І. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах / Н. І. Гущина // Комп'ютер у школі та сім'ї . - 2011. - № 7. - С. 13-14.

36. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство . - 2012. - Вип. 2. - С. 179-184. 4.
Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства / Ю. А. Данько // Вісник Міжнародного слов'янського університету. Сер. : Соціологічні науки . - 2012. - Т. 15, № 1-2. - С. 53-59.

37. Дубчак, Олена Борисівна, and Еліна Главінська. "Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді". (2018).

38. Дюлічева Ю. Ю. Досвід використання соціальних мереж у коледжах та університетах США / Ю. Ю. Дюлічева // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2012. – № 19 (254). – Ч. I. – С. 245–250.

39. Ємельянова М.Г., Краснопольська І.В. "Психологія інтернет-спілкування". Київ: Видавництво "Ін Юре", 2014. 256 с.

40. Збрицька Т.П., Табанова А.І. Актуальність використання інструментів соціальних мереж в освітньому процесі // Вісник соціально-економічних досліджень: зб. наук. праць (ISSN 2313-4569); за ред.: М.І. Зверькова (голов. ред.) та ін. Одеса: Одеський національний економічний університет. 2018. № 3 (67). С. 117—130.

41. Зінчина О. Б. Медіаповедінка молодіжної аудиторії: чинники динаміки в умовах сучасного суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соц. наук : спец. 22.00.04 "спеціальні та галузеві соціології" / Зінчина Олександра Борисівна – Харків, 2016. – 23 с.

42. Івашнюва С. Використання соціальних сервісів та соціальних мереж в освіті / С. Івашнюва // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 2. – С. 15–17.

43. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології . - 2013. - Вип. 22. - С. 194- 204. -5

44. Кашуба Г. Українські інтернет-видання: комунікативно-лінгвістичні та правові аспекти / Г. Кашуба // Вісник Львівського університету. Серія журналістики. – 2004. – Вип. 25. – С. 474–480.

45. Коваленко В. В., О. М. Коваленко, Інформаційні технології і засоби навчання, 2015, Том 50, №6

46. Коган, Костянтин Миколайович. "Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища." (2014).

47. Коневщинська О. Е. Розвиток поняття інформаційно-освітнього середовища навчання старшокласників в аспекті використання соціальних електронних мереж // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2015. – Т. 45. – №. 1. – С. 12-20.

48. Коноплицький С. М. Соціальні аспекти комунікації в мережі Інтернет: феноменологічний аналіз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : спец. 22.00.01 «Теорія та історія соціології» / С. М Коноплицький. – Київ, 2007. – 20 с.

49. Конюк Л.В., О.В. Безсмертна Переваги та недоліки використання соціальних мереж. Режим доступу : [file:///D:/9766-34967-1-PB%20\(1\).pdf](file:///D:/9766-34967-1-PB%20(1).pdf)

50. Коцюрубенко О. М., Кушнір О. М. Застосування інтернет-інструментів для підвищення ефективності взаємодії зі студентами. – 2016.

51. Кривенко А. В. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів. – 2022.

52. Кулик Н. Мешканці мереж - хто вони?/Н Кулик//Освіта України, 2013 №12 с.8)

53. Кулікова, Інна Іванівна, and Мадіна Кочкарова. Вплив соціальних мереж на життя студентів. Diss. Харківський національний медичний університет, 2017.

54. Курбан О. Соціальні мережеві технології: типологія та класифікація / О.Курбан // Вісник КНУКІМ. Серія: Соціальні комунікації. – 2013. – Вип. 2. – С. 48-53.

55. Кучаковська Г.А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформативних дисциплін майбутніх вчителів початкової школи // Інформаційні технології і засоби навчання. 2015. Том 47, № 3. С. 136—149.

56. Литвинова С. Віртуальні предметні спільноти як засіб управління нормативно-методичним забезпеченням діяльності вчителя ЗНЗ / С. Литвинова // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2012. – № 7. – С. 7–9

57. Літвак О. соціальні мережі : поняття та виникнення. 2022. Режим доступу : <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyu-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv#q10>

58. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи / В.П.Лютий // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) – № 11 (270), – червень 2013 р. – С. 158 – 166.

59. Лютий, В. П., and К. С. Коломієць. "Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів." Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України 3.4 (2014): 6-12.

60. Манюк Л. В. Використання електронних соціальних мереж у процесі підготовки майбутніх спеціалістів / Л. В. Манюк // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2015. – Т. 53. – № 3. – С. 88–97.)

61. Матвійчук Н.М., Шульська Н.М. Соціальні мережі як ефективне середовище викладацько-студентської комунікації в навчальному процесі // Інформаційні технології і засоби навчання. 2017. Том 58, № 2. С. 155—165.

62. Нестеренко Г. О., Тишкова О. В. Сучасні соціальні мережі як інструмент неформальної освіти. – 2011.

63. Олійник, Катерина Сергіївна. "Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді." (2018).

64. Онищенко О., В. Горовий, В. Попик та ін. «Соціальні мережі як інструмент взаємовпливу влади та громадянського суспільства» : [монографія] НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського . – К., 2014 . – 260 с.)

65. Павленко О.В. Перспективи використання соціальних мереж для маркетингових комунікацій університетів в Україні // Стратегія економічного розвитку України. – 2019. – Т. 44. – С. 141-153.

66. Пінчук О. П. Історико-аналітичний огляд розвитку соціальних мережних технологій і перспектив їх використання у навчанні // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2015. – №. 48, вип. 4. – С. 14-34.

67. Свеженцева І. Цифрова залежність: що відомо про вплив соцмереж на психічне здоров'я. Суспільне новини. 2021

68. Струтинська О. В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства // Електронне наукове фахове видання “ВІДКРИТЕ ОСВІТНЄ Е-СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО УНІВЕРСИТЕТУ”. – 2020. – №. 9. – С. 145-160.

69. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності / Х.І. Турецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2 (2). – С. 95-104.

70. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності // Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. – Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. – 328-330.

71. Худобець О. Інтернет і підліток – культура спілкування та залежність / О. Худобець // Історія України. Шкільний світ. – 2006. – № 20. – С. 14–16.

72. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. №5 (7). – С. 149-154.

73. Чабаненко М. В. Критерії ідентифікації веб-ресурсу як Інтернет-видання України / М. В. Чабаненко // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2010. – № 1. – С. 79–83.

74. Черненко А. В. Використання соціальних мереж для навчання студентів у закладах вищої освіти // Теорія та методика навчання та виховання. – 2019. – №. 46. – С. 166-178.

75. Черних О.О. Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті : навчально-

методичний посібник / Черних О.О.К.: ТОВ „ЦП „КОМПРИНТ”, 2017. – 104 с.

76. Шмідт Е. Новий цифровий світ / Ерік Шмідт, Джаред Коен ; [пер. з англ.. Ганна Лелів]. – Львів : Літопис, 2015, – 368 с.

77. Щербина А. А. Соціальна сеть как средство повышения качества образования. / Щербина А. А. // Збірник наукових праць студентів спеціальностей "Інформаційні управляючі системи і технології", "Комп'ютерний еколого-економічний моніторинг" / редкол. : В. С. Пономаренко [та ін] . Х. : ХНЕУ. 2011. С. 382-383.

78. Яцишин А. В. Застосування віртуальних соціальних мереж для потреб освіти. Інформаційні технології в освіті. 2014. С.119-126.

Всього джерел – 78

Джерел за останні 5 років – 14

Джерела зарубіжних авторів – 9

Джерела українських авторів – 69

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки спеціальності «Психологія»
Університету економіки і права «КРОК»

Єдинюк Анастасії Анатоліївни, виконану на тему: «Психологічні
чинники профілактики залежності студентів від соціальних мереж»

Оцінка основних параметрів роботи за шкалою («5», «4», «3», «2»):

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Логічність структури та плану роботи | 4 |
| 2. Відповідність змісту роботи плану | 4 |
| 3. Повнота розкриття теми (за розділами) | 1) 4 2) 3 3) 3-4 |
| 4. Висновки та рекомендації | 3-4 |
| 5. Самостійність та оригінальність роботи | 4? |
| 6. Достатність фактичного матеріалу
(статистика, ілюстрації, тощо) | 3-4 |
| 7. Підбір використаних джерел інформації | 4 |
| 8. Глибина опрацювання джерел | 3-4 |
| 9. Оформлення роботи | 3 |
| 10. Своєчасність виконання роботи | 3-4 |

Додаткові параметри, які характерні для дисципліни, теми, або роботи – на розсуд керівника:

11. _____

12. _____

Необхідні коментарі, зауваження, пропозиції та рекомендації керівника кваліфікаційної роботи:

Дипломна робота А.А.Єдинюк виконана на припустимому кваліфікаційному рівні з порушенням окремих методичних рекомендацій і термінів виконання роботи на кожному з контрольних етапів. Кожного разу, в т.ч. і на передзахисті, студентці вказувалися наявні в роботі технічні і змістові недоліки, проте більшість з цих недоліків так і не було усунено. Магістрантка письмово звітувала про виправлення, внесені нею в текст роботи, але це були або суто формальні виправлення, які зрештою лише погіршували якість роботи. Наразі обсяг роботи (особливо другого і третього розділів) недостатній. В назві роботи йдеться про студентів, а в тексті – часто і недоречно згадуються підлітки. В тексті роботи і в оформленні таблиць є чимало технічних та інших помилок. На момент написання відгуку в роботі відсутні додатки.

Робота рекомендована до захисту з попередньою оцінкою 70/добре

Науковий керівник:



О.В.Петрунько

РЕЦЕНЗІЯ

на дипломну роботу магістрантки спеціальності «Психологія»
Університету економіки і права «КРОК»

Єдинюк Анастасії Анатолівни, виконану на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ
СТУДЕНТІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ»

Дипломну роботу А.А.Єдинюк присвячено проблематиці «інтернет залежності», зокрема залежності студентів від соціальних мереж, яка стала надзвичайно поширеною й актуальною в останні два десятиліття і стосується важливих змін і навіть кризових станів соціальних комунікацій і духовно-ціннісного світу не лише окремих осіб та соціальних груп, учасниками яких вони є, а й суспільства в цілому. Особливо уразливою на ці зміни є учнівська молодь, у тому числі студенти. Не всі з них здатні успішно адаптуватися до сучасної кризової реальності, нових форм навчання тощо, а відтак вони шукають вихід з накопичених проблем шляхом відсторонення від травмивної реальності і занурення в іншу, альтернативну реальність, створену інтернетом, яка є приємнішою і привабливішою, ніж життя «по цей бік екрану». Це і є шлях узалежнення від інтернет-технологій та поява різних форм залежностей. Саме це коло питань аналізує авторка дипломної роботи.

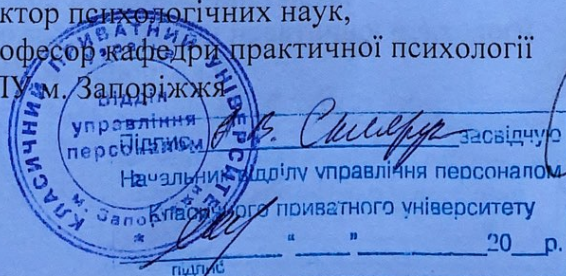
Дипломна робота належно структурована і містить необхідні складові частини. У вступі на задовільному рівні сформульовано науковий апарат дослідження, визначено його мету і завдання та інші необхідні позиції. У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз досліджуваного питання. У другому розділі продемонстровано мінімально необхідну здатність планувати і виконувати емпіричне дослідження. У третьому розділі представлено авторське бачення можливостей профілактики мережевої залежності в студентів. Висновки, зроблені автором, в цілому відображають зміст і результати магістерського дослідження.

На жаль в тексті і в оформленні наочного матеріалу є чимало технічних і змістових помилок, і це погіршує загальне враження від дипломної роботи.

Магістерська робота А.А.Єдинюк є самостійним авторським дослідженням, виконаним на припустимому кваліфікаційному рівні, і в разі успішного захисту її авторка може претендувати на позитивну оцінку.

Рецензент:

доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
КПУ ім. Запоріжжя



А. В. Склярчук

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ»

Виконав: Студент СВО магістр
2 курсу, група ПС-22м-з

Єдинюк Анастасія Анатоліївна

Керівник: доктор психологічних наук,
Петрунько Ольга Володимирівна

В епоху глобалізації процесів життєдіяльності нинішнього суспільства, коли інформаційні канали стали невід'ємною частиною діяльності людства, все більш актуальним є завдання передачі величезної кількості інформації. В якості основних інформаційних каналів використовуються мережі загального користування, підключитися до яких теоретично може кожний, а саме – через всесвітню мережу Інтернет. За останні п'ять років величезної популярності набули сайти соціальних мереж. Зазначимо, що найпоширенішим контингентом користувачів соціальних мереж, котрі страждають залежністю є підлітки, адже соціальна мережа одним із факторів їх соціалізації.

Вченими визначено, що соціальні мережі мають величезний потенціал – як позитивний, так і негативний, що викликає гостру необхідність у здійсненні соціального контролю за поведінкою окремих індивідів, а особливо, підлітків, у яких сформувалась залежність від соціальних мереж.

Феномен соціальної залежності та впливу соціальних мереж на життя людини неодноразово описувався в працях багатьох науковців, а саме: К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт, А. Войскунського, Н. Чудова, О. Арестова, Л. Бабанина, Л. Фриманом, Д. Ноуком, П. Марсденом, С. Вассерманом, Б. Веллманом, С. Берковицею, С. Боргэтти, Р. Бертом, К. Карли, М. Эверетт, К. Фостом, М. Грэнветтер, Д. Ноком, Д. Крэкхардтом, Н. Маллинсом, А. Рапопортом, С. Уоссермэном, Д. Вайтом, В. Харрисоном, А. Жичкіною, Н. Швець, В. Фатуровою, К. Лесто.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в студентському віці.

Найбільш незахищеною верствою населення, що піддається впливу соціальних мереж, є підлітки. В цьому віці зацікавленість соціальними мережами згодом переростає в патологічну необхідність бути он-лайн. Життя в соціальній мережі стає настільки цікавим, що в реальному житті підліток взагалі перестає спілкуватись. Якщо різке обмеження доступу до соціальної мережі викличе у підлітка напад паніки чи розпачу – це перший знак до початку соціально-педагогічної роботи. Дуже важливо діяти негайно та невідкладно. Залежність від соціальних мереж визначають як соціальну хворобу, яка потребує негайної корекції та реабілітації.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив соціальних мереж на студентську молодь та визначити технології соціальної роботи попередження інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження базується на науковому припущенні, що соціальні мережі та Всесвітня мережа Інтернет в цілому, може як позитивно, так і негативно впливати на підлітків. Неконтрольовані візити до віртуального простору можуть супроводжуватися зміною у всіх компонентах діяльності підлітків у Інтернет-мережі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури на тему залучення людини до соціальних мереж.
2. Визначити зміст та причин виникнення інтернет-залежності від соціальних мереж у студентської молоді.
3. Розкрити особливості попередження та профілактики залежності від віртуального спілкування.
4. Дослідити вплив соціальних мереж на розвиток особистості студента.
5. Провести дослідження: «Прояви інтернет залежності у студентської молоді»

Об'єкт дослідження: проблема інтернет-залежності у студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на особистість студента.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи *теоретичні* (аналіз і синтез науково – теоретичних джерел з проблеми дослідження, генетичний метод, порівняння, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), *емпіричні* – метод соціологічного дослідження (анкетування для виявлення проявів інтернет-залежності та впливу соціальних мереж на формування особистості студента), методи статистичної та аналітичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка та його успішну соціалізацію в суспільстві, а також визначити прояви інтернет залежності у студентської молоді.

Практичне значення роботи. Результати проведеного емпіричного дослідження можуть бути використані педагогами закладів освіти, практичними психологами та іншими працівниками соціальних служб, для діагностики проявів інтернет-залежності та впливу соціальних мереж на особистість підлітка та розробки комплексу відповідних просвітницьких, профілактичних та корекційних заходів, впровадження їх в відповідних закладах.

У першому розділі «ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ» проаналізовано основні підходи до вивчення соціальної мережі як структура, що базується на людських зв'язках або взаємних інтересах, і яка може допомагати людям здійснювати зв'язок між собою та групуватися за специфічними інтересами.

На сьогоднішній день соціальні мережі є невід'ємною частиною мережевого суспільства, і вони мають значний вплив на соціальні процеси. Соціальні мережі стали важливим засобом комунікації та взаємодії між

людьми. Завдяки мережевим технологіям, таким як Інтернет та соціальні мережі, люди можуть взаємодіяти між собою на різних рівнях, від простих особистих зв'язків до бізнес-спільнот та міжнародних організацій. Мережеві технології забезпечують безпрецедентний рівень доступності інформації та можливостей комунікації, що в свою чергу впливає на спосіб, яким люди спілкуються та організуються.

Соціальні мережі мають важливу особливість - це закрите середовище, в якому інформацію можуть отримувати лише учасники та лише з дозволу її власника. За останні десятиліття соціальні мережі значно змінили спосіб, яким люди спілкуються та отримують інформацію. Зараз майже кожен має профіль в соціальних мережах, і ці платформи стали необхідною складовою життя багатьох людей.

Однією з головних функцій соціальних мереж є спілкування. Завдяки цим платформам люди можуть легко знаходити та зберігати контакти зі своїми друзями, родичами та знайомими, незалежно від місця перебування. Також створення індивідуальних профілів дозволяє користувачам ділитися своєю особистою інформацією та знайомитися з новими людьми. Взаємодія користувачів забезпечує можливість спілкування, обговорення спільних інтересів, обмін повідомленнями, коментарів під дописами, відгуків на відео та фото та багато іншого. Можливість досягнення спільної мети шляхом кооперації полягає в тому, що користувачі можуть знаходити спільних інтересів та досягати спільної мети, створюючи групи або проекти. Обмін ресурсами дозволяє користувачам обмінюватися різноманітними ресурсами, що дає можливість отримати доступ до цікавої інформації та ресурсів. Можливість задоволення потреб за рахунок накопичення ресурсів полягає в тому, що користувачі соціальних мереж можуть задовольняти свої потреби в спілкуванні. Отже, можна стверджувати, що соціальні мережі мають значний вплив на життя сучасної людини. Їхні функції сприяють спілкуванню, отриманню інформації та розвитку користувачів.

У другому розділі в рамках проведеного дослідження: «Прояви інтернет-залежності у студентської молоді» - була проведена робота серед студентів від 21 до 40 років . Загалом у дослідженні взяли участь 139 респондентів.

Об'єкт дослідження – студенти віком від 21 до 40 років.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж та інтернету в цілому на студентів.

Мета дослідження – дослідити прояви інтернет залежності у студентської молоді та ви явити негативні та позитивні сторони спілкування в соціальних мережах та їх вплив на особистість студента.

Генеральною сукупністю дослідження є студенти вищих навчальних закладів України які навчаються дистанційно.

Методи дослідження – анкетування розроблене на основі тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test") та оцінкою результатів за шкалою Лайкерта, Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS». Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS» базується на критеріях вимірювання Інтернет-залежності, найбільш наближених до шести універсальних критеріїв залежності. Нами було проаналізовано дані тесту «Шкала інтернет-залежності С. Чена». Аналізуючи результати відповідно до загального балу опитувальника на вимірювання інтернет-залежності було отримано наступний розподіл груп респондентів: найбільш чисельну групу користувачів склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності та характеризуються як Інтернет захоплені користувачі. Також бачимо що значний відсоток респондентів уже мають помітну залежність від інтернету. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні, що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись.

Респондентам також було представлено анкету-опитувальник розроблену на основі тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet

Addiction Test") - методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Анкетування показало, що 100% (139 осіб) використовує Інтернет кожного дня, але з різною метою.

Здійснивши емпіричне дослідження серед студентів, можна зробити певні висновки. Насамперед йдеться про те, що вже зараз існує проблема Інтернет-залежності у студентів адже провівши аналіз результатів бачимо, що чисельну групу користувачів склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності та характеризуються як Інтернет захоплені користувачі. Також бачимо що значний відсоток респондентів уже мають помітну залежність від інтернету. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні, що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись.

Виявлено що основною метою використання соціальних мереж є спілкування та знайомство, саме цей пункт склав 54%(75 осіб).

Також з розрахунків видно, що: до 2 годин в мережі проводить -17% (24 осіб); 3-7 год. - 53% (74 осіб); 8-10 год. -13% (18 особи); 10 < год.-17% (23 осіб). Можна зробити висновок, що більша кількість опитаних в Інтернеті проводить від 3 до 7 годин що вказує на помірну ступінь залежності.

Також було виокремлено питання: «Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?», на яке більшість (70 студентів) відповіли - «так»; значно менше опитаних (46 студентів) дали протилежну відповідь - «ні»; «важко відповісти» - обрали всього 24 студента. Це може свідчити, про те, що більшість студентів на даний момент визнає свою залежність від Інтернету.

На питання: «Чи можете Ви обходитись без Інтернету і чи готові припинити його використання вже сьогодні?» студенти відповіли по-різному: 14% (19 студенти) відповіли, що готові; 43% (60 студентів) - не готові і 43% (60 студентів) відповіли, що на це потрібен час. Отже, можна зробити висновок, що на даному етапі більшість опитаних студентів не готові припинити використання Інтернету.

У третьому розділі для профілактики та корекції залежності від Інтернету та соціальних мереж розглядались різні методи, такі як психотерапія, медитація, програми обмеження часу використання соціальних мереж та інші. Інформаційні кампанії, зосереджені на забезпеченні знань та розуміння залежності від Інтернету та соціальних мереж, а також надання молоді можливостей для здорового використання Інтернету та соціальних мереж, можуть допомогти вирішувати проблему, зрозуміти, що залежність від Інтернету та соціальних мереж є може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді. Важливо забезпечити баланс між онлайн та офлайн життям, щоб молодь могла насолоджуватись користуванням Інтернетом та соціальними мережами, не ризикуючи своїм здоров'ям і добробутом.

Сучасний стан проблеми впливу інтернет-залежності на студентську молодь висвітлює актуальні виклики, що ставлять під загрозу фізичне та психічне здоров'я, а також академічні досягнення студентів. Проблеми, пов'язані з великою кількістю часу, витраченого в інтернеті, включають віртуальну ізоляцію, вплив на соціальні навички та загрозу академічній ефективності.

Профілактика інтернет-залежності серед студентів важлива для забезпечення їхнього здоров'я та стабільного розвитку. На основі сучасних досліджень та підходів можна зробити наступні висновки.

Свідомість про проблему потрібно підвищити серед студентів щодо негативного впливу надмірного використання інтернету. Це може бути здійснено через освітні програми, лекції та розповсюдження інформації.

Розвиток альтернативних навичок із соціальної взаємодії, спілкування та управління часом є ключовим елементом профілактики. Це включає в себе заохочення до активностей в офлайн, які сприяють здоровому розвитку та соціальному взаємодії.

Забезпечення доступності психологічної підтримки для студентів, які можуть стикатися з проблемами інтернет-залежності, є важливим аспектом профілактики. Групові чи індивідуальні консультації можуть допомогти вирішити психологічні аспекти цієї проблеми.

Визначення та впровадження технологічних обмежень у навчальному середовищі може зменшити віртуальну ізоляцію та покращити концентрацію на навчанні.

Співпраця з батьками та надання їм інструментів для ефективного керування інтернет-використанням своїх дітей є важливою складовою профілактики.

Забезпечення навчання студентів цифрової грамотності, включаючи аспекти критичного мислення, безпеки в Інтернеті та усвідомленості щодо наслідків дій в інтернеті, є важливим для їхньої захищеності.

Загальний підхід до профілактики інтернет-залежності серед студентської молоді повинен бути інтегрованим, мультидисциплінарним та орієнтованим на забезпечення балансу між віртуальним та реальним життям студентів.