

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

Кафедра психології

Насер Вікторія Валеріївна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Залежність від соціальних мереж: гендерний аспект

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	8
1.1. Кіберкомунікативна залежність, Інтернет-залежність та кіберадикції від соціальних мереж – тлумачення понять.....	8
1.2. Аналіз різних сторін феномену Інтернет-залежності та гендерного аспекту в сучасних дослідженнях.....	18
1.3. Теоретичний огляд поширених методик, які використовуються в дослідженнях інтернет-адикції.....	29
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ	36
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження гендерного аспекту кіберкомунікативної адикції з огляду на останні світові дослідження.....	37
2.2. Методики та організація дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж.....	43
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	50
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	71
3.1. Аналіз зв'язку між статтю та кіберкомунікативною адикцією.....	71
3.2. Психологічні рекомендації з профілактики залежності від соціальних мереж.....	83
3.3. Методи корекції кіберкомунікативної залежності.....	86
Висновки до розділу 3.....	90
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальні мережі швидкоплинно змінюються та розвиваються, спостерігається перевищення мережевого спілкування, відбувається несвідоме зловживання, і, як наслідок патологічна залежність. Разом з тим, незважаючи на посилену увагу психологів усього світу до різних аспектів виникнення залежності особистості від соціальних мереж, залишається остаточно не вирішеним питання впливу гендерних факторів на її формування. Також слід зазначити, що проблема залежності від соціальних комп'ютерних мереж в науковому дискурсі традиційно розглядається в контексті вивчення Інтернет-залежності. Натомість, значна кількість користувачів віртуального простору, здебільшого потребує спілкування і набуття соціальних контактів в соціальних мережах, що є суттєвою відмінністю від інших сценаріїв поведінки в Інтернеті (веб-серфінгу, кіберсексуальної поведінки, пошуку контенту, веб-шопінгу тощо), що вказує на недостатність емпіричних даних та вимагає більше наукових досліджень в цьому напрямку. Увага вчених до гендерного аспекту залежності від соціальних мереж посилюється, результати досліджень вказують на кореляцію між інтернет-адикцією та гендерною ідентичністю. Результати такого дослідження можуть бути корисними для профілактики та адаптації заходів до цієї адиктивної поведінки.

Дослідження щодо виникнення та розвитку Інтернет-залежності проводили Т. Больбот, Ю.Асеєва, О. Камінська, І. Голдберг, М. Гріффіт, К. Ховланд, В. Лоскутова, Л. Юр'єва, Л. Гуменюк, К. Янг, Р. Девіс, А. Холл, Дж. Парсонс.

Частина вчених визначає феномен інтернет-залежності як хворобу, підставою для цього є припущення про подібність патопсихологічного механізму виникнення залежності від хімічних речовин або нав'язливих станів (А. Голдберг, К. Янг, К. Шерер, Дж. Бост, К. Ховланд та ін.). Серед українських вчених Т. Больбот та Л. Юр'єва першими провели дослідження комп'ютерної адикції в Україні та розробили технологію первинної

профілактики та диференційованої, поетапної системи корекції психічних та поведінкових розладів в осіб молодого віку, які працюють з комп'ютерами.

У п'ятому виданні Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів Американської психіатричної асоціації (DSM-V) інтернет-залежність не класифікується як розлад, але вважається об'єктом подальших досліджень.

Соціальні мережі стали цифровим відображенням сучасного світу. У мережах є позитивні і негативні сторони. До позитивних відносяться спілкування з друзями, рідними і близькими, які знаходяться на далекій відстані, пошук нової роботи, обмін інформацією, спілкування за інтересами, нові знайомства. Але з іншого боку є негативні моменти – сучасні люди все більше часу проводять в соціальних мережах, часто частково втрачаючи зв'язок із реальним життям. Виникає психологічна залежності від соціальних мереж.

Важливим напрямком для досліджень стає гендерний аспект інтернет-адикції. Результати останніх досліджень вказують, що стать є одним з ключових факторів, що пояснює, чому люди по-різному залежать від Інтернету.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен інтернет-адикції від соціальних мереж та гендерні відмінності в проявах цієї залежності.

Об'єкт дослідження – залежність від соціальних мереж.

Предмет дослідження – гендерні відмінності в проявах залежності від соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Простежити еволюцію теоретичних поглядів на феномен інтернет-адикції, дослідити сучасні теоретичні розробки та світові дослідження різних сторін кіберкомунікативної адикції.

2. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми методів дослідження залежності від соціальних мереж в розрізі гендерної ідентичності.
3. Провести емпіричне дослідження на визначення рівня залежності від соціальних мереж в гендерному аспекті, проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження.
4. Розробити рекомендації з профілактики залежності від соціальних мереж.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять інтернет-адикції та впливу соціальних мереж на особистість, аналіз статистичних даних оприлюднених досліджень щодо динаміки розвитку проблеми інтернет-залежності від соціальних мереж, в тому числі гендерних показників, структурування, класифікація типів гендерної ідентичності для побудови типології респондентів.

Для емпіричного дослідження проявів кіберкомунікативної залежності було використано «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асєєвої та К. Аймедова, шкалу кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS), опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (А. Тончева), методику дослідження видів інтернет-залежності в частині залежності від соціальних мереж (О. Камінська), авторську анкету В. Насер та соціально-демографічний блок. Для визначення показників гендерної ідентичності використано «Статеврольовий опитувальник» (Ben Sex-Role Inventory (BSRI)).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою інструментів хмарного сервісу Google Sheets із скриптами власної розробки та веб-додатку Statistics Kingdom.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- здійснено емпіричне дослідження залежності від соціальних мереж в розрізі гендерної ідентичності особистості;
- доведено, що 92,06% опитаних користувачів соціальних мереж характеризуються андрогінною статево-рольовою ідентичністю;
- підтверджено, що особистості зі збалансованими рівнями фемінних та маскулінних рис демонструють нижчу схильність до проявів кіберкомунікативної адикції;
- розроблено інструментарій визначення ступіню ризиків виникнення кіберкомунікативної адикції через життєві події особистості, суттєво доповнюючий діагностичну картину;
- доведено статистично значущий зв'язок між життєвими подіями, як чинниками виникнення, та проявами залежності від соціальних мереж.

Практичне значення. Практичне значення роботи полягає, в першу чергу, у внеску до накопичення даних про інтернет-залежних користувачів в українському мережевому просторі для подальшої систематичної оцінки, по-друге, у формуванні основи для подальших досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж, а також для розуміння переваг та недоліків використання соціальних мереж в освітньому процесі, соціально-педагогічної профілактики залежності від соціальних мереж. Результати даного дослідження можуть в подальшому використовувати психологи, соціологи, викладачі середньої та вищої освіти.

Апробація теми та результатів дослідження здійснювалась під час проведення науково-практичних конференцій «Університету економіки та права «КРОК». Результати дослідження представлено у 2 публікаціях:

- 1) «Залежність від соціальних мереж як актуальна проблема сучасності» на конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2023» секція «Психологічні аспекти розвитку держави, регіонів, підприємств та бізнесу»;
- 2) «Дослідження проявів кіберкомунікативної залежності серед українських користувачів соціальних мереж на третій рік повномасштабного вторгнення»

на конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (97 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 98 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 13 рисунків, 5 додатків (на 6 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Кіберкомунікативна залежність, Інтернет-залежність та кіберадикції від соціальних мереж – тлумачення понять.

В сучасній реальності, в час пандемії та війн, коли люди час від часу обмежені в своєму вільному пересуванні, соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя кожної активної людини, від дітей до людей похилого віку. Від моменту створення і до сьогодні, в першу чергу Соціальні мережі – це інтерактивні технології, які полегшують створення та обмін інформацією, ідеями, інтересами та іншими формами вираження через віртуальні спільноти та мережі [56]. Тобто, виходячи з визначення мають цілком позитивну мету. Соціальні мережі можуть допомогти покращити почуття зв'язку людини з реальними або онлайн-спільнотами та можуть стати ефективним інструментом комунікації. Однак соціальні мережі можуть мати і негативні наслідки, включаючи кіберзалякування, інтернет-залежність та проблеми психічного здоров'я, такі як тривога, депресія. Саме слово «залежність», або «адикція» походить від латинського терміна *addictus*, що означає «поневолений» або «той, що потрапив у рабську залежність». Проблема «Інтернет-залежності» (інтернет-адикція, віртуальна адикція) визначена вже з 90-х років. Вперше термін «інтернет-залежність» запропонував психолог А. Голдберг [70] у 1995 році для опису патологічного потягу до використання інтернету. Він визначав патологічне використання комп'ютерних технологій (PCU – pathological computer use), яке згубно впливає на психологічний стан людини, на її соціальну, сімейну, навчальну, професійну та побутову діяльність [71]. Це визначення вточнив у своїх працях К. Ховланд. Він підкреслив що «інтернет-залежність» охоплює, як поняття, усі можливі види мережевої діяльності людини [77].

Але саме науковці зі Сполучених Штатів А. Голдберг та К. Янг визнані у всьому світі першопрохідцями вивчення психологічних аспектів інтернет-залежності.

Л. Гуменюк, яка визначає «Інтернет-адикцію» як форму деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [14, с.11-20].

«Інтернет-залежність» з цієї точки зору треба розуміти як більш об'ємне визначення, що окреслює весь загальний проблематичний комплекс включно з девіаціями поведінки та порушенням контролю над потягом [5].

К. Янг розділила інтернет-залежність на п'ять характерних типів:

1. Кіберсексуальна залежність – нестримний потяг до відвідування сторінок з порнографією та патологічне захоплення кібернетичним сексом.
2. Кіберкомунікативна залежність – пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, постійний потяг до залучення нових «друзів» та знайомств у мережі.
3. Нав'язлива жага інтернету – постійний шопінг та аукціони, азартні ігри в мережі.
4. Перевантаження інформацією (патологічний мережевий серфінг) – нескінченні мандри мережею, занурення у пошукові системи та бази даних з будь-якого приводу.
5. Комп'ютерна ігроманія – нав'язливий потяг до ігор на комп'ютері та у мережі.

Кіберкомунікативна залежність стає найбільш поширеним різновидом інтернет-адикції, є насамперед, залежністю від кібер-стосунків та визначається як – залежність від соціальних мереж та чатів, коли віртуальне суспільство стає важливішим за стосунки в реальному житті з сім'єю та друзями.

Р. Девіс доповнив визначення К. Янг, виділив коморбідність і показав, що патологічне використання Інтернет може активувати існуючу патологію

або виступати в якості окремого типу залежності. Р. Девіс пропонує теоретичну когнітивну та поведінкову модель патологічного використання Інтернету (PIU) [64]. Він виділив дві категорії надмірного використання мережі: перша – загальне проблемне використання Інтернету (GPIU) – багатовимірне надмірне використання не пов'язане з якоюсь конкретною діяльністю в Інтернеті; друга – спрямоване проблемне використання Інтернету (SPIU) з патологічним потуранням онлайн-поведінці через певну функцію та/або додаток.

А. Холл та Дж. Парсонс представили третій термін – «Інтернет-адиктивна поведінка» (IAB). Вони згодні з тим, що надмірне використання Інтернету може завдати шкоди когнітивній, поведінковій та афективній сферам, тобто вплинути на здоров'я людини, але не підтримують патологічну етіологію цієї проблеми [74]. Вчені представляють надмірне використання Інтернету як «доброякісний» розлад, який розглядається як компенсація поведінкових недоліків у реальному житті.

Симптоми розладів користування Інтернетом відрізняються, але часто включають нездатність контролювати взаємодію в Інтернеті, нехтування особистими та професійними обов'язками, симптоми відміни, коли він не в Інтернеті, і продовження використання, незважаючи на негативні наслідки. Також можуть спостерігатися такі фізичні симптоми, як напруга очей, головний біль і порушення режиму сну. Чи варто класифікувати інтернет-адикцію як залежність/психічний розлад, є предметом численних дискусій і все більшої кількості досліджень. Китай, і Південна Корея вже з 2008 року визначили Інтернет-залежність як значну суспільну загроза здоров'ю, і обидві країни підтримують освіту, дослідження та лікування [58].

Натомість, незважаючи на кількість досліджень та висновки щодо негативного впливу на психічний стан та сприйняття реальності особистістю, досі тривають дебати про те, чи DSM-V слід визначати інтернет-залежність як психічний розлад. У 2008 році Дж. Блок запропонував включити інтернет-залежність до DSM-V [58], поділяючи інтернет-адикцію на три підтипи

(надмірне захоплення іграми, сексуальна залежність, залежність від електронної пошти/текстових повідомлень) та чотири критерії їх визначення (надмірне використання Інтернету, часто із втратою відчуття часу або ігноруванням основних потреб; синдром відміни, включно з агресією, напруженням та/або депресією за умови недоступності комп'ютера; толерантність, включно з потребою в більш якісному комп'ютерному обладнанні, більшій кількості комп'ютерних програм і збільшенні часу, проведеного за комп'ютером; негативні наслідки, включно зі сварками, брехнею, проблемами з навчанням і відпочинком, соціальною ізоляцією і втомою). У 2010 році китайські дослідники на чолі з Р. Тао запропонували свої критерії діагностики інтернет-залежності, які базуються на критеріях DSM-V для хімічної залежності [91]. На теперішній час, єдиним, першим кроком на цьому шляху стало введення діагностичного таксону «ігровий розлад» (IGD) у розділ «Поведінкові розлади» в «Діагностичний та статистичний посібнику з психічних розладів» (DSM-5-TR) Американської психіатричної асоціації, який використовується фахівцями в області психічного здоров'я для діагностики психічних розладів. Визначає IGD як постійне та періодичне використання Інтернету для участі в іграх, часто з іншими гравцями, що призводить до клінічно значущих порушень або дистресу, і перераховує його як попередній розлад, який потребує подальшого вивчення [79; 67]. У 2019 році Міжнародна статистична класифікація хвороб і пов'язаних із ними проблем зі здоров'ям (11-е видання; МКБ-11), видана Всесвітньою організацією охорони здоров'я, офіційно класифікує ігровий розлад як розлад, спричинений залежною поведінкою [67; 78].

Формалізуючи визначення клінічного діагнозу розладу від інтернет ігор відповідно до DSM-5, який визначається наявністю п'яти (або більше) із дев'яти критеріїв, можемо відокремити загальні ознаки інтернет-адикції:

- глибока поглиненість в процес;

- відчуття неприємних симптомів при припиненні перебування в мережі (тобто абстиненція);
- потреба витратити все більше часу на перебування в кіберпросторі (тобто толерантність);
- невдалі спроби контролювати перебування у віртуальному просторі (тобто втрата контролю);
- втрата інтересу до попередніх хобі та розваг внаслідок захоплення інтернет (тобто відмова від іншої діяльності);
- продовження надмірної витрати часу на інтернет, незважаючи на знання психосоціальних проблем (тобто продовження);
- обман оточуючих щодо кількості витраченого часу на перебування в мережі (тобто обман);
- використання інтернет-простору для втечі з реальності або зняття негативного настрою (тобто втеча);
- загроза або втрата значущих стосунків, роботи, освіти чи кар'єрного зростання через постійне перебування в інтернет(тобто негативні наслідки).

Доктор К. Янг в 1999 році розробила модель ACE (Accessibility, Control, and Excitement). Згідно цієї моделі розкривається, як доступність, відсутність контролю та збудження викликають звикання до онлайн-простору та врешті призводять до інтернет-адикції. Згідно моделі, залежність від Інтернету розвивається завдяки трьом головним факторам:

1. Доступність. З появою Інтернету люди отримали миттєвий доступ до сотень віртуальних мереж, які спрощують забезпечення потреб цілодобово, без проблем і обмежень реального життя. Зараз ми живемо в сучасності, де ми можемо насолоджуватися цими видами діяльності, щоб отримати негайне задоволення і задовольнити свої імпульсивні примхи.

2. Контроль. Це буквально означає неусвідомлення та відсутність здійснення особистого контролю над своєю діяльністю в інтернеті та витратами особистого часу. Особливо актуальне питання щодо використання

мобільних пристроїв, які завжди доступні. Конфіденційність приваблює сильним відчуттям персоналізації, можливістю постійно займатися діяльністю без відома інших. Відсутність особистого контролю і ілюзія анонімності переданої інформації може створити порочне коло.

3. Внутрішні почуття. Позитивне схвалення, повага та визнання онлайн спільнотою стає чудовим підкріпленням для продовження віртуального життя. Таке багато користувачьке середовище створює паралельне життя онлайн, яке цікавіше, ніж реальне життя. У кожному разі хвилювання, пов'язане з діяльністю, стає потужним гачком, який продовжує винагороджувати майбутню поведінку. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування в соціальних мережах [95].

М. Гріффітс [72] поділив Інтернет-залежних (адиктів) на дві групи: першого і другого порядків. Залежні першого порядку почуваються під час гри піднесено, віддають перевагу груповим іграм у мережі, з боку групи отримують позитивне підкріплення, якщо перемагають, для них головним є саме це. Для цієї групи мережа – засіб отримати соціальну винагороду. Залежним другого порядку інтернет необхідний задля втечі від життєвих негараздів. У цьому випадку інтернет-адикція є симптомом низки більш глибоких проблем (наприклад, недостатність самоповаги чи недоліки фізичні і т.п.) [72; 73; 57].

Серед різноманіття кібер всесвіту, нас насамперед цікавить вплив соціальних мереж. Вперше поняття «соціальні мережі» було введено англійським соціологом Дж. Барнсом у 1954 році [56], який вклав у це значення заплутане мереживо соціальних відносин. У 1959 році, розглядаючи це поняття, угорськи математики розвинули теорію соціальних мереж і першими ввели поняття коефіцієнта кластеризації – ступеня близькості між неоднорідними групами (тобто користувач розширює свої зв'язки через знайомих). У середині 90-х років минулого сторіччя була здійснена перша спроба створення соцмереж. Розроблений функціонал дозволив

встановлювати зв'язки між людьми в межах одного веб-ресурсу для створення та підтримки ділових контактів. Сьогодні поняття «Соціальна мережа» (англ. social network) визначають як – комп'ютерна мережа, онлайн-спільнота людей, які обмінюються повідомленнями, інформацією та, в деяких випадках, співпрацюють у спільних заходах [89].

Важливими потребами, які прагне задовольнити особистість є необхідність у спілкуванні, визнанні, повазі, любові, коханні, самореалізації та самоактуалізації. Для задоволення цього в реальному житті необхідно докласти багато зусиль. Натомість, у віртуальному просторі, якнайшвидше можна задовольнити ці соціально-психологічні прагнення. Більшість дослідників відзначають, що «внутрішньо самотні» люди знаходяться в групі ризику, а близько 91% користувачів, схильних до залежності, перебувають у соціальних мережах, щоб задовольнити потреби саме у спілкуванні.



Рис. 1.1 Трикомпонентна модель чинників Інтернет-залежності [41].

Х.Турецькою на підставі аналіз основних підходів до феномену інтернет-адикції та аналізу досліджень Інтернет-залежності була розроблена «Трикомпонентна модель чинників Інтернет-залежності» (рис 1.1.), згідно з якою чинники розглядаються на трьох рівнях: рівень базових передумов – обставини сприятливі для виникнення Інтернет-залежності (збільшення

дистанційованості між людьми, інформатизація суспільства, руйнування відносин); рівень необхідних умов – наявність у схильних до цієї адикції набору психологічних якостей (інтровертованості; високої потреби у близькому спілкуванні, тривожність й невпевненість в соціальній взаємодії; високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізму, неконформності); рівень достатньої умови – наявність позитивного ставлення до Інтернету та негативного – щодо реального світу і себе [41].

Непересічний погляд на ілюзорність віртуального життя висловила доктор психологічних наук Ю. Асєєва, яка глибоко досліджує напрям інтернет-адикції від соціальних мереж: «Спираючись на створену А. Маслоу піраміду потреб (рис 1.2.), можна однозначно передбачити, що користувачі Інтернет у процесі свого соціального розвитку знаходять як задоволення, так і «квазі задоволення» власних актуальних потреб особистості» [2, с.153].



Рис. 1.2 Піраміда А. Маслоу: Ієрархія потреб

(https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда_потреб_Абрагама_Маслоу)

Розкриваючи цю думку, вона доводить, що на сьогодні, віртуальне життя у соціальних мережах вже перетворилося на цифрову модель реального життя, задовольняючи майже всі людські потреби:

- фізіологічні (замовлення продуктів задовольняє голод та спрагу, порно контент – потреба в статевому потягу);

- екзистенційні потреби (дистанція та можливість анонімності – задовольняє потребу в безпеці, комфорті та стабільності);
- соціальні (різноманіття тематичних груп до яких можна долучитися задовольняє потреби в приналежності до певних соціальних груп, встановленні соціальних зв'язків та спілкування);
- престижні (оприлюднення своє творчості – самореалізація, схвалення, визнання);
- духовні (самопрезентація відкриває шлях до самоактуалізації та самовираження).

Така віртуальна соціалізація та безпечний безбар'єрний простір вводять в оману та створюють ілюзію справжнього життя, викликають жагу постійно продовжувати онлайн життя.

В. Ходан [44] визначає девіантні наслідки адикції від соціальних мереж: 1) виникнення залежності від поглядів групи; 2) звуження кола інтересів у бік мережевого спілкування; 3) девальвація моральності, інтелектуальної та духовної сфери особистості; 4) викривлення сприйняття власної особистості та гіпертрофії об'єктивної реальності .

В дослідженні «Особистісні особливості інтернет-залежності членів волонтерської організації» [6] виявлено, що для респондентів характерна емоційна нестабільність і часті зміни фокусу уваги на цілі, емоційна нестабільність проявляється у підвищеній тривожності і агресії, пошуки задоволення і спілкування, призводять до того, що підлітки та молоді люди віддають перевагу Інтернету, де стають залежними від віртуального світу, прагнучи мати стабільну підтримку в комфортному середовищі.

Розглянемо феномен інтернет-залежності крізь призму статистики. На початок 2022 року у світі налічувалося п'ять мільярдів користувачів Інтернету, що становить 63% населення світу. З них 4,65 мільярда були користувачами соціальних мереж [88]. Типовий користувач соціальних мережах витрачав 147 хвилин на день у 2023 році, це на дві хвилини більше, ніж у попередньому, та прогнозовано збільшиться до 2 годин 27 хвилин

надалі (джерело: «Global data and business intelligence platform Statista.com» [55]).

За результатами іншого незалежного дослідження медіаспоживання українців на другому році повномасштабної війни (рис. 1.3.), проведеного на замовлення Громадянської мережі ОПОРА [30], серед джерел інформації, які опитані використовували для отримання новин в середині 2023 року, соціальні мережі складають 77,9%.

Джерела інформації, які опитані використовували для отримання новин протягом останніх двох місяців

Можливі декілька варіантів відповіді

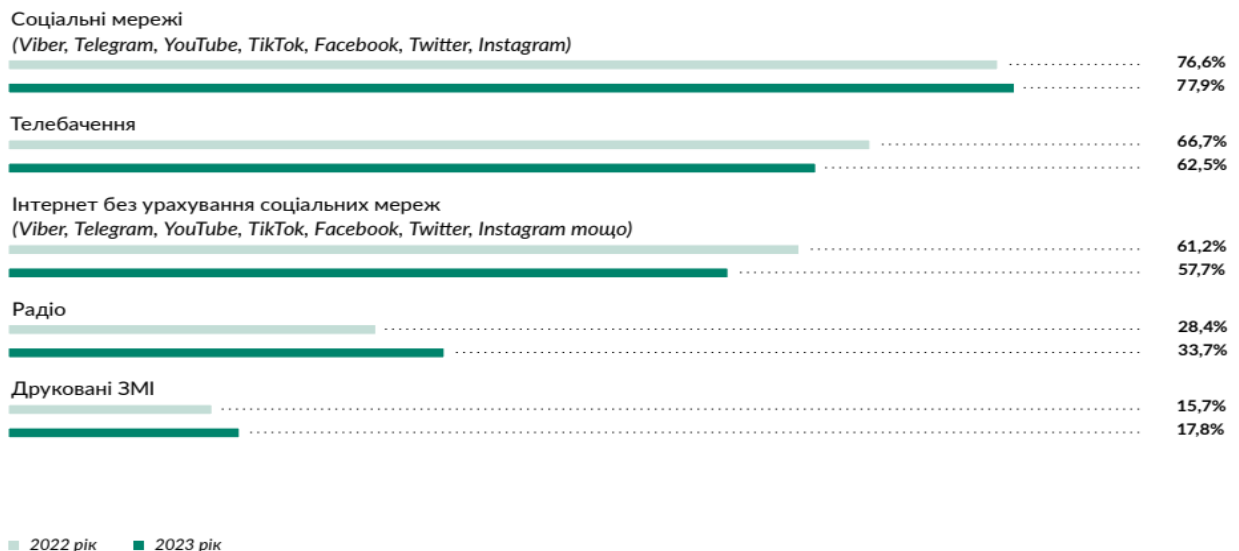


Рис. 1.3 Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. Опитування «ОПОРА», 2023 рік.

За результатами крос-медійних вимірювання аудиторії міжнародною дослідницькою компанією «Gemius» (рис. 1.4.) у лютому 2024 року кількість користувачів соціальних мереж в Україні становить : YouTube – 54,4%, Facebook – 53,4% [18]. При цьому розмір Інтернет аудиторії у цьому дослідженні склав 26,2 млн Real Users, а середній час проведений інтернет-користувачем в мережі – 18 годин 6 хвилин.

TOP 20 САЙТІВ ЗА ОХОПЛЕННЯМ			ЛЮТИЙ 2024	
	DOMAIN	REAL USERS	REACH	AverageTimeSpent
1	google.com	23 310 720	88.90%	5h 9m 9s
2	youtube.com	14 262 480	54.40%	55m 15s
3	facebook.com	14 003 640	53.41%	35m 53s
4	wikipedia.org	11 861 640	45.24%	9m 38s

Джерело: gemiusAudience (e.gemius.com), ПК+Телефони, вся Україна, 14-69 років, Лютий 2024

Рис. 1.4 Результати крос-медійних вимірювання аудиторії міжнародною дослідницькою компанією «Gemius» – лютий 2024 року.

Узагальнюючи, можемо визначити, що залежність від соціальних медіа – це розлад поведінки, при якому людина захоплюється різними платформами соціальних мереж і виявляє нездатність зменшити або припинити споживання цих медіа, незважаючи на явні негативні наслідки та серйозні недоліки. Така перевага в використанні соціальних мереж створює вагомий посыл для проведення досліджень щодо інтернет-адикції активних інтернет-споживачів України, зокрема серед користувачів соціальних мереж.

1.2. Аналіз різних сторін феномену Інтернет-залежності та гендерного аспекту в сучасних дослідженнях.

У вітчизняній науці питання дослідження проблеми інтернет-залежності стало актуальним лише наприкінці ХХ століття, у зв'язку з пізнішою компютеризацією суспільства.

З українських вчених Т. Больбот у 2005 році першою провела дослідження комп'ютерної адикції в Україні, у співавторстві з Л. Юр'євою розробила технології первинної профілактики та диференційованої, поетапної системи корекції психічних та поведінкових розладів в осіб молодого віку, які працюють з комп'ютерами [50; 49].

Ю. Данько зазначає – «Зростання соціальних мереж – глобальний культурний феномен... Сформувалося покоління, яке володіє новими ідентифікаційними параметрами і сприймає віртуальну реальність як реальне середовище проживання. Поява нового особливого середовища проживання людини вже призводить до зміни сформованих у соціумі архетипів і форм соціальних взаємодій» [15, с. 184].

Професор О. Петрунко досліджуючи питання інтернет-залежності, аналізує динаміку зростання показників психологічної залежності серед різних верств населення та наголошує на профілактично-корекційній роботі психотерапевта з особами, схильними до адикції [33; 34].

Феномен залежності від соціальних мереж на сьогоднішній день набуває все більше граней та породжує все більше напрямків в соціальному житті та науці.

Взаємодія між людиною та машиною розширюється, актуальність досліджень взаємодії людини з комп'ютером лише зростатиме. І зі зростанням кількості користувачів Інтернету та комп'ютерів у всьому світі стає очевидним, що вплив технологій на людську психіку й надалі суттєво формуватиме як нашу взаємодію один з одним, так і наше сприйняття світу. Це виокремило такий напрям в науці, як кіберпсихологія. Кіберпсихологія – це наукова міждисциплінарна область, яка зосереджується на психологічних феноменах, які виникають у результаті взаємодії людини з цифровими технологіями, зокрема Інтернетом [63]. Один із розділів кіберпсихології – дослідження кіберадикції, та включає вивчення психологічних наслідків від перебування в віртуальному просторі. Серед українських науковців досліджують цей напрям А. Гудімова, Г. Коваль, І. Гоян [12; 13; 26].

У 2016 році М. Бранд та К. Янг, К. Леєр, К. Вельфлінг, М. Потенца, запропонували модель «Взаємодія особа-афект-пізнання-виконання» (I-PACE: Person-Affect-Cognition-Execution) [59]. Ця модель заснована на інтеграції даних психологічних, психопатологічних та нейробіологічних досліджень патологічних розладів, пов'язаних із використанням Інтернету.

Розлади, пов'язані з використанням кіберпростору, без поділу на окремі клінічні варіанти, можна пояснити моделлю I-RACE. Автори пропонують її для опису когнітивних та психічних процесів, що лежать в основі звикання при використанні певних інтернет-додатків, сайтів, інтернет-геймінгу, азартних ігор онлайн, перегляду порнографії, інтернет-шопінгу або спілкування в соціальних мережах (Додаток А). Автори пропонують її для опису когнітивних та психічних процесів, що лежать в основі звикання під час використання певних інтернет-додатків, сайтів, інтернет ігор, зокрема азартних, перегляду порнографії, покупок або спілкування в Інтернеті.

Починаючи з 2008 року, серед науковців триває дискусія про формування термінології для опису нових нехімічних залежностей, пов'язаних з ПК, використанням гаджетів та Інтернету, вивчають різні види інтернет-залежності: компульсивний веб-серфінг; надмірне віртуальне спілкування; ігрова залежність (онлайн або оффлайн); навязливе споживання в веб-мережі; надмірне споживання медіа контенту; киберсексуальна залежність, фаббінг. Але всі ці варіанти досі не знайшли постійного відбитку в сучасних класифікаціях. У 2023 році, базуючись на сучасних наукових дослідженнях, концептуальних розробках і моделі I-RACE, Л. Юр'єва і А. Шорніков [48] запропонували об'єднати всі розлади, які стосуються інтернету, в єдиному діагностичному таксоні – кіберзалежність.

З початком повномасштабної війни в Україні, час проведення користувачами в соціальних мережах суттєво збільшився, що є важливим фактором, який необхідно враховувати при дослідженнях інтернет-адикції українських користувачів. Це підтверджується дослідженням вчених Харківського національного медичного університету дослідили «Залежність від гаджетів в умовах військового стану» 2022 року [28] .

Оскільки сучасна молодь більшість свого вільного часу проводить у кібер просторі, вчені проводять дослідження та аналізують використання соціальних мереж, для освітницької діяльності. Дуже символічним є той факт, що постійні мережеві спільноти не виникали до створення USENET у

1979 році, яка починалася як система обміну повідомленнями між Університетом Дьюка та Університетом Північної Кароліни [54], але швидко поширилась на інші американські університети, тобто використовувалась для навчального процесу. Іронія полягає в тому, що в сьогоденні, коли фактично кожен другий користувач інтернету проводить 18 годин онлайн (дослідження «Genius» [18]), науковці працюють над використанням цієї вади в освіті та вдосконалення учбових процесів.

Аналіз позитивного та негативного аспекту впливу соціальних мереж на самоідентифікацію, виникнення залежності та спотворення особистості виклав О. Агарков [1], зазначивши, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до втрати індивідуальності, через своє прагнення відповідати соціальним нормам та стандартам.

А. Черненко визначає переваги та недоліки використання соціальних мереж в освітньому процесі та виділяє основні характеристики функціонування віртуальних соціальних мереж для навчання студентів [46].

В українському соціально-педагогічному науковому дискурсі зростають тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності від соціальних мереж. Дослідження й пошук комплексів профілактичних і корекційних заходів інтернет-адикції від соціальних мереж здійснюють А. Рижанова, Н. Потьомкіна [36; 37], визначаючи та обґрунтовуючи багаторівневий підхід, що поєднує зусилля педагогів та батьків тощо з метою запобігання залежності.

Соціальні мережі як інструмент сучасного мистецтва розглядається К. Гончар [11] як майданчик для розвитку громадських та комерційних ініціатив, змога кожному користувачеві створювати для широкого загалу особисте послання, свободу вираження та дає спокусу позиціонування себе у певному ключі, що призводить до патологічного пошуку схвалення.

О. Камінська виділяє особистостей з пограничними ознаками інтернет-адикції та вже інтернет-залежні особистості, як дві моделі поведінки з різними ступенями прояву. Обидві моделі мають спільні ознаки інтернет-

залежності – бажання втечі від реальності (свідоме чи несвідоме), активне віртуальне життя, створення та підтримка віртуального іміджу (віртуального «Я»), дискомфорт за відсутності можливості перебувати в мережі, схильність до депресивних станів, почуття самотності, захопленість від перебування в мережі, відсутність відчуття часу [22; 23]. Відмінності моделі з пограничними ознаками інтернет-адикції полягають в ще частковому розподілі часу між віртуальним та реальним життям, втечі від реальності лише під час життєвих криз. Важливою ознакою інтернет-залежної особистості є ілюзія та остаточне перенесення особистісних потреб та життєвих цінностей («активне життя», визнання, розваги) у віртуальне середовище.

Ю. Асеева [2] в своїх дослідженнях, визначає ознаки кіберкомунікативної залежності: щоденне відвідування соціальної мережі, нав'язливе постійне оновлення «сторінки», безперервний режим «онлайн» більше ніж 2 години на добу; відчуття дратівливості та занепокоєння при неможливості доступу до соціальної мережі, щоденна потреба стежити за подіями на сторінці (навіть у недоречному місці або під час важливих справ); зростання незнайомців у списку «друзів»; зростання переваги у бік онлайн-спілкування реальному.

Разом з тим, незважаючи на посилену увагу психологів усього світу до різних аспектів сприяючих виникненню залежності особистості від соціальних мереж, залишається остаточно не вирішеним питання впливу гендерних факторів на її формування. Більшість досліджень в основному фокусується на визначені інтернет-залежності та її чинниках, рідше аналізуючи можливі відмінності, пов'язані із статтю, та взагалі не беруть до уваги суттєву зміну ролей чоловіка та жінки в суспільстві та вплив гендерної ідентичності особистості на прояв кіберзалежності. Натомість, останні дослідження в розрізі гендеру доводять – такі аспекти щодо інтернет-користувачів є потенційними чинником, який може вплинути на зростання інтернет-залежності.

Оскільки вченими вже визначено обставини сприятливі для виникнення інтернет-адикції [14; 41; 72] (самотність, бажання втечі від реальності, потреба в соціальному схваленні та ін.), дослідники почали звертати увагу на соціальне становище користувачів соціальних мереж з проявами кіберкомунікативної адикції. Це стало міждисциплінарним питанням, окремі аспекти сприяння виникненню такої залежності досліджувались соціологами, психологами, педагогами та психіатрами. На думку Л. Гуменюк [14] – «Проблема залежності від Мережі багатогранна, оскільки стосується і фізичного, і психологічного здоров'я нації, соціальних відносин у сімейному, освітньому та професійному середовищах, і серйозних економічних проблем». Таким чином, можна стверджувати, що від рівня психологічного благополуччя пов'язаного з життєвими умовами залежить ймовірність виникнення залежності від соціальних мереж. Психологічне благополуччя – це концепція, яка визначається як психологічно здорова та безпосередньо пов'язана з тим, чи усвідомлюють люди свої сили та цілі протягом свого життя і чи мають вони добрі відносини з оточуючими людьми. Стверджується, що люди, здатні досягти здорової гармонії, мають психологічний добробут. На думку К. Юнга, стан психологічного здоров'я та благополуччя прямо пропорційно потенціалу виконання людьми своїх життєвих обов'язків, підтримання здорових соціальних відносин та реалізації своїх бажань. На думку А. Адлера, для того щоб бути здоровою та благополучною людиною, необхідно бути гармонійною в суспільстві, успішною у професійному та особистому житті. У світлі всіх цих поглядів видно, що психологічний добробут залежить від психічного здоров'я та соціальних факторів. Відповідність між такими факторами, як самосприйняття особистості, встановлення хороших відносин з людьми, автономія, життєві цілі та саморозвиток, які є основою психологічного благополуччя, відіграє важливу роль у створенні внутрішньої гармонії особистості. З іншого боку відсутність професійних досягнень, нестабільне фінансове становище, самотність, відсутність соціальних зв'язків сприяють

бажанню втечі у віртуальний світ, та як наслідок, виникнення інтернет-адикції. Більшість проведених досліджень встановило, що інтернет-залежність та соціально-психологічний добробут мають суттєві коливання в залежності від віку, натомість значної різниці від статі не виявлено.

Таким чином, можемо узагальнити, що в наш час соціальні мережі є місцем як для здобуття нової інформації, так і для комунікації у неформальному руслі. Для одних це простір для фахової реалізації, розширення бізнесу, підбору кадрів, а для інших це навчальна платформа. Є чималий прошарок користувачів для яких соцмережі – це можливість самоідентифікації та самореалізації. Триває наукове розуміння впливу соціальних мереж на психічні стани особистості, що призводить до розвитку наукових міждисциплінарних областей.

Питання гендеру та гендерних досліджень у суспільства дуже популярні, що пояснює активний інтерес дослідників до аналізу гендерних аспектів в напрямку адикції, зокрема залежності від соціальних мереж. В основі гендерних досліджень лежить уявлення про гендерну ідентичність особистості, тобто базова структура соціальної ідентичності, що характеризує людину з точки зору її належності до чоловічої або жіночої групи, при цьому переважне значення має, як сама людина себе категоризує [47]. Гендерна ідентичність в сучасній психології не розглядається як чітка властивість особистості, а скоріше, як процес, явище, яке знаходиться у постійній трансформації. Відмінність гендеру від статі, яка осмислюється у категоріях «чоловік» і «жінка», полягає у термінах «чоловічість» – тобто чоловіче начало та «жіночість» – жіноче начало, або «маскулінність» та «фемінність».

У сучасній психології визначені чотири типи гендерної ідентичності: маскулінний, фемінний, андрогінний і недиференційований [47, с.190]. Маскулінний тип пов'язаний з високими показниками маскулінних ознак (агресивність, схильність до ризику, мужність, наполегливість, незалежність) і низьким ступенем вираженості фемінних властивостей. Фемінний тип

пов'язаний з високими показниками фемінних якостей (жіночність, турботливість, емпатія, доброта) і низьким рівнем проявів маскулінності. Андрогінний тип поєднує вираженість як маскулінних, так і фемінних якостей особистості. Недиференційований тип передбачає низькі показники по обох групах якостей – як маскулінних, так і фемінних. Базуючись на ідеях С. Бем, В. Каган виокремлює традиційну, ізомерну (людина ідентифікується із стандартами іншої статі), недиференційовану (стан кризи, сплутаності ідентичності, невизначеності) та андрогенну (ідентифікація із зразками маскулінності та фемінності водночас) ідентичності. Ще один підхід фіксує увагу на формуванні ідентичності у відповідності до соціальних очікувань. Основними критеріями сформованої ідентичності є адекватність засвоєння гендерної ролі, норм, образів у процесі статевої соціалізації, а також міра задоволеності власною статевою належністю, орієнтація на свою стать. За сукупністю цих критеріїв М. Ткалич відокремив: адаптивну, інверсійну, індиферентну та амбівалентну ідентичність. Дж. Лорбер визначає гендерну ідентичність як усвідомлення себе представником цієї статі, усвідомлення своєї приналежності до статі у соціальному контексті [84].

Проблемою гендерної ідентичності в Україні займалися І. Бондаревська, Т. Данильченко, Т. Говорун, О. Кікінеджи, М. Ткалич, О. Камінська та ін.

Гендерна приналежність, як чинник залежності від соціальних мереж, цікавить багатьох дослідників, оскільки гендерна складова є досить значущою в структурі будь-якої особистості.

Більшість досліджень в основному фокусується на визначенні інтернет-залежності та її чинниках, рідше аналізуючи можливі відмінності, пов'язані зі статтю. Натомість, останні дослідження доводять – гендерні відмінності щодо інтернет-користувачів є потенційними чинником, який може вплинути на зростання інтернет-залежності.

Гендерні відмінності в адиктивній поведінці та її мотивації були відзначені в дослідженнях К. Танг [90] та Л. Лян [83] і вважаються

важливими для розуміння інтернет-адикції. Аналізуючи гендерні відмінності, виявили, що стать є вирішальним фактором, який пояснює, чому люди стають залежними від Інтернету різними шляхами: чоловіки та жінки мали різні моделі поведінки та мотивацію користування Інтернетом; чоловіки частіше захоплювалися Інтернетом через депресію; жінки були схильні до депресії через інтернет-залежність; зв'язок між інтернет-залежністю та депресією залежав від статі.

К. Янг, встановлюючи зв'язок між депресією та інтернет-залежністю, визначила, що гендерні відмінності можна простежити за мотивацією користування Інтернетом, оскільки чоловіки, як правило, відчують більш залежну поведінку, граючи в ігри, пов'язані з владою та контролем або дослідженням сексуальних фантазій в Інтернеті, тоді як жінки частіше спілкуються як із закритими, так і з анонімними друзями в Інтернеті. з метою поділитися своїми почуттями та емоціями [97]. Дослідження також виявили, що чоловіки більше, ніж жінки, грають в онлайн-ігри, щоб досягти почуття досягнення та підвищити самооцінку, пропонуючи можливості взаємодіяти з іншими людьми, які поділяють ті самі інтереси, і прагнути до сильної та розумної самоідентифікації, що підвищує ризик наркоманії серед чоловіків [81]. Навпаки, жінки були більш схильні до ризику залежності від соціальних мереж, оскільки вони використовували платформу для підтримки стосунків і представляли себе привабливими та частиною соціальної групи [81].

К. Янг відносить до «групи ризику» жінок, які не працюють і більшу частину часу перебувають вдома (наприклад, домогосподарки). У свою чергу, вчений із США В. Бреннер відзначив, що гендерної різниці щодо інтернет-залежності немає. О. Камінська в своєму дослідженні ступеня вираженості інтернет-залежності, робить висновок, що як чоловіки так і жінки в рівній мірі можуть підпадати під вплив інтернету як адиктивного агенту, що провокує розвиток залежності, за результатами не було виявлено гендерних відмінностей [21].

В своєму аналізі впливу соціальних мереж на самоідентифікацію, О. Агарков [1], зазначає, що надмірне використання соціальних мереж може суттєво впливати на розвиток ідентичності.

Попередні дослідження виявили низку соціально-економічних та психологічних факторів впливу на виникнення інтернет-залежності, існуючі дослідження значною мірою ігнорували міжкультурні відмінності. Д. Ко і М. Яо дотримуються думки, що надмірне та шкідливе для психічного здоров'я використання Інтернету – це більше, ніж просто психічне захворювання; це соціальне явище, на яке впливають екологічні, культурні та технологічні фактори [69, с.157-169]. Їхню увагу привернула міжкультурна проблема суттєвої різниці між результатами досліджень інтернет-адикції в різних країнах. Наприклад, рівень поширеності інтернет-залежності, зареєстрований в азіатських країнах (Корея, Тайвань, Китай), постійно вище, ніж у вибірках, зібраних у країнах Європи та Північної Америки. Хоча ця закономірність може бути результатом проблем із вимірюванням та помилок вибірки, тут можуть мати місце реальні культурні відмінності. Дійсно, у більшості існуючих досліджень Інтернет-залежності дослідники зосереджуються, насамперед, на внутрішніх та індивідуальних змінних – фактори культурного та соціального рівня, як правило, ігноруються. Міжкультурна валідність різних діагностичних інструментів також рідко обговорюється. Міжкультурні дослідження показали, що культури можуть психологічно відрізнятися на такому рівні як самовідчуття, самооцінка, емоції, стратегії подолання труднощів, гендерні рольові моделі. Дві культурні групи які часто порівнюють, азіатські та західні, через величезне відмінності за багатьма критеріями. Це створює низку проблем щодо валідності показників інтернет-адикції. Проблеми або наслідки надмірного використання Інтернету можуть відрізнятися залежно від культури. Наприклад, представники колективістської культури можуть не вважати постійне перебування онлайн проблемою доки це не зашкодить особистим відносинам і не зашкодить їх здатності виконувати соціальні ролі.

Аналогічно, для представників індивідуалістичних культур інтернет-залежність може стати проблемою лише тоді, коли вона призводить до негативним особистим думкам, і як наслідок, к депресії чи зниженню самооцінки. Так само у високотехнологічному суспільстві, характерному для більшості Азії, людина може вважати частоту своїх дій нормальною, тоді як в іншій культурі така частота вважатиметься поза нормою. В даний час більшість показників інтернет-адикції мають стандартизовані системи оцінки, що визначають нормальне та неблагополучне використання Інтернету, засновані головним чином на західних даних. З наведеного логічно звернути увагу на можливі суттєві різниці показників в гендерному аспекті кіберадикції. Важливим завданням для дослідників стає визначення культурно значимих базових показників інтернет-залежності, у такому разі, стане можливим більш точно оцінити людей, які піддаються більшому психологічному ризику через надмірне використання Інтернету.

За даними компанії LeelineSourcing, останньої статистики та аналізу тенденцій залежності від соціальних мереж у 2024 році за статтю [82] для користувачів соціальних мереж: Snapchat – на першому місці в світі (53,8 % жінок залежні від соціальних мереж, натомість 45,8 % чоловіків використовують Snapchat для різних цілей); Instagram – на другому місці (49,3 % жінок залежні від соціальних мереж, у контрасті, 50,7 % чоловіків використовувати instagram для різних цілей); Facebook – на третьому місці (43,4 % жінок залежні від соціальних мереж, 56,6 % чоловіків використовувати Facebook для різних цілей); LinkedIn – четверте місце (42,8 % жінок залежні від соціальних мереж, користуються 57,2 % чоловіків LinkedIn для різних цілей); twitter – п'яте місце 43,6 % жінок залежні від соціальних мереж, 56,4 % чоловіків використовували twitter для різних цілей). За даними «Global data and business intelligence platform Statista.com» [68], з гендерного розподілу аудиторії соціальних мереж у всьому світі станом на січень 2023 року – 46 % користувачів соціальних мереж – жінки, а 54 % – чоловіки.

Таким чином, можемо узагальнити, що в наш час соціальні мережі є місцем як для здобуття нової інформації, так і для комунікації у неформальному руслі. Для одних це простір для фахової реалізації, розширення бізнесу, підбору кадрів, а для інших це навчальна платформа. Є чималий прошарок користувачів для яких соцмережі – це можливість самоідентифікації та самореалізації. Триває наукове розуміння впливу соціальних мереж на психічні стани особистості, що призводить до розвитку наукових міждисциплінарних областей.

1.3. Теоретичний огляд поширених методик, які використовуються в дослідженнях інтернет-адикції.

Інструменти психодіагностики вкрай важливі як для первинної і профілактичної діагностики, так і для проведення статистичних досліджень. Психодіагностичні методики – це специфічні психологічні засоби, призначені для вимірювання та оцінки індивідуальних психологічних властивостей особистості [45]. Тож вкрай важливо, щоб у використанні були стандартизовані, адаптовані та апробовані психодіагностичні методики виявлення адикції. Скринінг – це перший етап виявлення психологічної проблеми. На сьогодні найчастіше для скринінгової діагностики використовують опросники та шкаловані методики виявлення адикції з урахуванням її рівнів та видів. Валідність результатів в наукових дослідженнях перевіряється на основі вивчення кореляцій з двома іншими психодіагностичними методиками. Тобто зазвичай, це емпіричний метод, в складі якого були застосовані вже стандартизовані та апробовані психодіагностичні методики.

Першу стаціонарну клініку для лікування Інтернет-адикції в Бредфордському регіональному медичному центрі започаткувала доктор К. Янг та розробила спеціалізовану когнітивно-поведінкову терапію Інтернет-залежності, яка є першою науково обґрунтованою програмою відновлення Digital Detox™ [96]. Перша доступна на загал анкета з

визначення, чи є користувач мережі залежним, і опис конкретних кроків, які допоможуть проблемним користувачам регулювати користування Інтернетом і знайти для нього більш збалансоване місце у своєму повсякденному житті було опубліковано в книзі «Caught in the Net» К. Янг [94]. Методика, розроблена та апробована у 1994 році і є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету незалежно від форми цієї пристрасті. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. В Україні використовують опитувальник адаптований В. Лоскутовою.

За 30 років дослідження інтернет-адикції було розроблено багато інструментів діагностики, але надійність результатів хитка, через відсутність чіткого наукового визначення. На сьогодні в світі, в науковій і практичній діяльності, найчастіше використовують наступні шкали.

Шкала інтернет-залежності (IAS), створена М. Гріффітсом і підтверджена Л. Ніколс, Р. Нікі і Ф. Кананом [87]. Шкала інтернет-залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) – опитувальник, розроблений на основі критеріїв патологічної залежності від азартних ігор і психоактивних речовин, має високі прогностичні якостями при діагностиці ігрових розладів за критеріями DSM-V [61]. CIAS дає змогу вимірювати специфічні симптоми залежності, серед яких: толерантність, симптом відміни, компульсивність, і психологічні аспекти: здатність керувати власним часом і наявність внутрішньоособистісних проблем. Сумарність вимірювань виражається в наявності інтегративних показників та показника загального підсумку. Шкала компульсивного використання Інтернету (CIUS) була розроблена базуючись на критеріях патологічної азартної гри [86]. Шкала онлайн-когнітивності (Online Cognition Scale, OCS) – це опитувальник, заснований на когнітивно-поведінковій теорії [65] та зосереджується на прокрастинації, імпульсивності та соціальному несприйнятті як ключових

елементах проблемного використання Інтернету. Узагальнена шкала проблемного використання Інтернету (GPIUS) – ще один опитувальник, ґрунтований на когнітивно-поведінковій теорії. Також використовують Анкету проблемного використання Інтернету (PIUQ), опитувальник використання комп'ютера та Інтернету (CIU), діагностичне інтерв'ю проблемного використання Інтернету (IUD-I).

У 2005 році українські наукавці Л. Юр'єва і Т. Болбот створили "Метод скринінгової діагностики комп'ютерної залежності". Цей метод, на відміну від інших, дає змогу не тільки діагностувати стан залежності, а й виявити "групу ризику" з ознаками комп'ютерної адикції для застосування ефективних профілактичних засобів попередження розвитку психічних і поведінкових розладів. Анкета складається з 11 запитань. Відповідь оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – часто і 4 – дуже часто [49]. Оцінка емоційного стану, вольових якостей, споживчих якостей, здібностей контролювати поведінку, фізичних і психологічних впливів на респондента, які відображаються в запитаннях з використанням розширеного набору адаптованих показників симптомів комп'ютерної залежності, дозволяє розмежувати вихідні дані між стадіями "залежності", "хобі" та "ризик виникнення" [50]. Результати оцінюються за сумою балів: до 15 балів – нульовий ризик розвитку комп'ютерної залежності; 16-22 бали – стадія ентузіазму; 23-37 балів – ризик розвитку комп'ютерної залежності; понад 38 балів – наявність комп'ютерної залежності. Використання цього методу дає змогу проводити ефективний скринінг і діагностику комп'ютерної залежності як серед окремих осіб, так і в групі користувачів гаджетів, а також одночасно оцінювати емоційний стан особистості, її вольові характеристики, здатність до самоконтролю, поведінку, фізичний та психологічний стан.

У 2013-2015 роках було проведено міжнародне дослідження щодо порівняння результатів використання трьох методів опитування, призначених для діагностики інтернет-залежності: шкали Інтернет-залежності Янг [94], шкали інтернет-залежності Чена [61] і методу скринінгової діагностики

інтернет-залежності Л. Юр'євої і Т. Болбот [49]. Результати дослідження довели, що всі кореляції між відповідями респондентів високі, шкали зіставні, а результати, отримані за будь-якою з трьох шкал, можна порівнювати.

Мега актуально стоїть питання профілактики девіантної поведінки підлітків. Л. Вольнова у своїх теоретичних викладах [8, с.138] відокремлює залежність від соціальних мереж від інших напрямків кіберадикції, та у своїх методичних рекомендаціях [7, с.174] серед діагностичних методик схильності до нехімічних залежностей у підлітків виділяє «Опитувальник для батьків на дитячу Інтернет-залежність» (С. Кулаков) та «Методика виявлення ставлення до Інтернету «Незавершені речення»» (А. Жичкіна, Є. Щепіліна) [42], «Методика діагностики схильності до різних видів залежності» (Г. Лозова).

Методика «Незавершені речення», розроблена А. Жичкіною та Є. Щепіліною, спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення респондентів до Інтернету. При проведенні досліджень, для розгорнутих результатів діагностики, рекомендується використовувати разом з опитувальником «Сприйняття Інтернету».

У 2021 році проведено стандартизацію авторської методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асеевою у співавторстві з К. Аймедовим [3]. Це психодіагностична шкалована методика виявлення адикції з урахуванням її рівнів та видів. За результатами визначається ступінь прояву кожного з видів кіберадикції: відсутність певного виду кіберадикції; нормальне, соціально прийнятне використання інформаційно-комунікативних технологій; 1-й ступінь залежності (наявність залежності); 2-й ступінь залежності (погранична залежність); 3-й ступінь залежності (патологічна залежність). Таким чином, можна визначити не тільки прояв певних видів кіберадикцій у респондента, а і певний ступінь їх прояву.

У 2023 році, інноваційним став підхід українських науковців Л. Юр'євої і А. Шорнікова, які розробили критерії діагностики кіберзалежності та новий інструмент діагностики кіберзалежності – «Шкала

кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS) [48]. YSCAS – шкала самооцінки, що складається з 18 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта. Шкала YSCAS дає змогу виявити кіберадикцію і може бути використана як метод скринінгу, а високі прогностичні характеристики дають змогу з високим ступенем імовірності виявити адиктивну поведінку при взаємодії з різними інформаційними ресурсами і технічними засобами.

Для визначення залежності від соціальних мереж використовується Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (BSMAS). Опитувальник заснований на шести вимірах (виразність, настрої, модифікація, толерантність, конфлікт абстиненції та рецидив), запропонованих Гріффітсом, і складається з шести пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто). Вищий бал вказує на більший ризик розвитку залежності від соціальних мереж.

Висновки до розділу 1

1. Проаналізувавши динаміку появи феномену інтернет-адикції, встановлено, що розвиток технологій у ХХ столітті створив віртуальні світи (соціальні мережі, кіберпростір, ігри) та інформаційне суспільство. Шквал інформації змінює нашу свідомість, роблячи її більш віртуальною, що призводить до нових залежностей, подібних до кіберзалежності. Соціальні мережі стали цифровим відображенням сучасного світу. В соціальних мережах є позитивні і негативні сторони. До позитивних відносяться спілкування з друзями, рідними і близькими, які знаходяться на далекій відстані, пошук нової роботи, обмін інформацією, спілкування за інтересами, нові знайомства. Але з іншого боку є негативні моменти – сучасні люди все більше часу проводять в соціальних мережах, часто частково втрачаючи зв'язок із реальним життям. Виникає психологічна залежності від соціальних мереж. Така перевага в використанні соціальних мереж створює вагомий посыл для проведення досліджень щодо інтернет-адикції активних інтернет-

споживачів України. Простеживши еволюцію теоретичних поглядів, констатовано, що феномен залежності від соціальних мереж на сьогоднішній день набуває все більше граней та породжує все більше напрямків в соціальному житті та науці. Науковці системи освіти (А. Черненко, А. Рижанова, Н. Потьомкіна) досліджують переваги та недоліки використання соціальних мереж в освітньому процесі, зростають тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності від соціальних мереж. Інтернет-адикція постійно знаходиться під пильною увагою вчених, та стала поштовхом для розвитку наукової міждисциплінарної області – кіберпсихології (А. Гудімова, Г. Коваль, І. Гоян, А. Шарон). З українських вчених Т. Больбот, Л. Юр'єва, О. Петрунько, Ю. Асєєва, Ю. Данько, А. Шорніков).

2. За результатами теоретичного дослідження феномену інтернет-адикції виявлено, що ознаки залежності від соціальних мереж відповідають стандартним критеріям адикції, таким як перебільшення важливості, зміни настрою, збільшення терпимості, симптоми відмови, конфлікти з навколишнім середовищем та власною особистістю, і постійне повернення до попередніх звичок. Негативні наслідки від користування інтернетом та соціальними мережами включають втрату контролю над власним використанням інтернету, проблеми з адаптацією у суспільстві та психологічні зміни, які впливають на різні аспекти життєдіяльності. Інтернет-залежність та кіберадикція є формами залежності без використання хімічних речовин, що проявляються у непереборному бажанні перебувати в онлайн-середовищі та використовувати електронні пристрої, незважаючи на наслідки для реального життя і здоров'я. Це може впливати на самосвідомість та призводити до формування іншої, "віртуальної" версії особистості.

3. Виявлено, що у більшості існуючих досліджень інтернет-адикції дослідники зосереджуються, насамперед, на внутрішніх та індивідуальних змінних – фактори культурного та соціального рівня, як правило, ігноруються. На теперішній час практично відсутні інструменти для

адекватного вимірювання та подальшого порівняння результатів досліджень в різних культурних групах з різними вагами самоприйняття. Виявлено, методологічні проблеми при спробі дослідників міжкультурного порівняння результатів досліджень в напрямку інтернет-адикції в цілому та кіберкомунікативної залежності зокрема. Відзначено, що відсутність конкретних критеріїв чи моделей поведінки, в тому числі статево-рольових, для різних різних культур робить багато тверджень неоднозначними. Констатовано, що міжкультурна валідність різних діагностичних інструментів – стає новим напрямком теоретико-методологічних досліджень в проявах інтернет-адикції. Аналіз міжкультурних досліджень показав, що культури можуть психологічно відрізнятися, що створює підґрунтя для розвитку нових підходів та методів.

4. За результатами аналізу досліджень питань інтернет-адикції визначено, що більшість досліджень в основному фокусується на визначені інтернет-залежності та її чинниках, рідше аналізуючи можливі відмінності, пов'язані зі статтю. Натомість, останні дослідження доводять – гендерні відмінності щодо інтернет-користувачів є потенційними чинником, який може вплинути на зростання інтернет-залежності. Констатовано, що незважаючи на активні дослідження чинників та проявів інтернет-залежності, в тому числі від соціальних мереж, питання впливу гендерних факторів на її формування залишається остаточно не вирішеним. Виокремлено, що на сьогоднішній день для проведення емпіричних досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж використовують проведення скринінгу по шкалах, пов'язаних з інтернет-залежністю та психологічними особливостями з подальшим аналізом в розрізі статевої належності вибірки або використовують опитувальники на інтернет-адикцію в комплексі з тестом гендерної ідентичності та подальшим аналізом.

5. Порівняльний аналіз емпіричних світових досліджень гендерних відмінностей прояву інтернет-адикції дав суперечливі результати, однозначно підтвердив різницю в проявах адиктивної поведінки між

чоловіками та жінками, але залишив неясним зв'язок між статтю користувачів та інтернет-залежною поведінкою – це відбувається через відсутність крос-культурних досліджень, різний соціальний статус та вікові групи вибірок респондентів. У цьому світлі вивчення змінних, що лежать в основі розвитку інтернет-залежності, може бути корисним як для профілактики, так і для лікування, а також для адаптації заходів проти цієї адиктивної поведінки. Подальші дослідження необхідні для розуміння різниці між чоловіками та жінками в їхньому підході до використання соціальних мереж, розуміння чи можна таку адиктивну поведінку пояснити такими психологічними змінними, як імпульсивність, схильність до просоціальної поведінки, і здатність регулювати та розпізнавати свої емоційні реакції. Аналіз останніх світових досліджень показав відсутність в Україні комплексних досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж, що висвітлює перспективу роботи в цьому напрямку для накопичення інформації та аналізу на основі майбутніх досліджень.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження гендерного аспекту кіберкомунікативної адикції з огляду на останні світові дослідження.

В сучасних гендерних дослідженнях в царині психології переважають три основні стратегії – кількісна, якісна та крос-культурна. Попри розвиток, розробки і зміни у методології, у психології більшість гендерних досліджень базуються на позитивістській методології. Кількісні дослідження мають саме таке підґрунтя і сфокусовані на отриманні цілковито об'єктивних, кількісно сформованих даних, яким надалі надають психологічну інтерпретацію. Методологія та теорія створюють систему принципів наукового психологічного дослідження [9]. Стандарти науковості спрямовують психологів на виявлення регулярної послідовності подій, стимулів або зовнішніх чинників, прогностику, визначення причин та інтерпретацію взаємозв'язку між змінними. Для такого типу досліджень характерні структурованість, високий рівень валідності та надійності [47].

Варіаційно-статистичний (кількісний), аналіз полягає в обчисленні коефіцієнтів, частоти повторювання досліджуваного психічного явища. Для порівняння результатів досліджень з різною кількістю питань або відмінностним кількісним складом опитуваних користуються відносними відсотковими, показниками [9]. При кількісному аналізі результатів дослідження, обчислюють середнє арифметичне показників проведених досліджень психічного феномену чи індивідуально-психологічної особливості, для здійснення висновків, обчислюють коефіцієнт відхилень від нього окремих показників. Менше відхилення показників досліджень від середнього арифметичного, свідчить про визначені психологічні якості.

Якісний аналіз здійснюється базуючись на результатах кількісного аналізу. Якісний аналіз дозволяє встановити причини високого чи низького

рівня показників, залежність їх від вікових, соціальних, гендерних або інших факторів. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження є підставою для психологічних характеристик та висновків. Методологією сучасних психологічних досліджень займались О. Туриніна, Н. Гапон, Є. Калюжна, О. Щотка та інші [9; 22; 43; 47].

Для дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж ми будемо використовувати саме кількісний підхід, згідно з яким відмінності між аналізованими об'єктами обмежені фіксованим набором ознак. Це відповідає меті нашого дослідження, на відміну від якісних методів, які спрямовані на глибоке вивчення широкого кола явищ з урахуванням їх процесуальних змін і взаємозв'язку.

Методологія кількісного підходу гендерного дослідження передбачає емпіричні методи: експеримент, стандартизовані тести, анкетування, проєктивні тести, контент-аналіз, семантичний диференціал та інше. З точки зору методології, одна з важливих задач дослідника полягає у критичному аналізі можливих варіантів вирішення задачі та дискредитації свідомо безвихідних шляхів дослідження.

На особливу увагу заслуговують методологічні проблеми при спробі міжкультурного, або крос-культурного, порівняння. Наприклад, відсутність конкретних якорів чи моделей поведінки у різних культурах робить багато тверджень неоднозначними. Ці узагальнені елементи схильні до упереджених інтерпретацій, властивих культурам. Люди також часто звертаються до значних референтних груп, щоб оцінити, що вважається прийнятним, що надмірним. Культурні відмінності у системах цінностей також можуть призвести до того, що люди будуть надавати особливого значення одним наслідкам порівняно з іншими. Чи вважається гіперсоціалізація у соціальних мережах дисфункціональною чи це прийнятний спосіб підтримки соціального рівня? Переосмислення структури показників інтернет-адикції для більш детального опису контексту, в якому люди використовують Інтернет, можливі наслідки, а також кількісної оцінки

відповідей може стати першим кроком до того, щоб дати дослідникам можливість проводити порівняння культур. Д. Ко і М. Яо у своєму аналізі світових досліджень з проявів інтернет-адикції у різних культурах, дійшли висновку, що встановлення базових показників того, що вважається ненормальним чи прийнятним у кожній культурі і які порогові значення завдають психологічної шкоди, зробить результати більш значущими, замість того, щоб використовувати західні стандартизовані порогові значення для оцінки інтернет-залежності [69].

Соціально-демографічний блок є обов'язковим в будь-якому психологічному дослідженні та містить питання про загальні соціально-демографічні характеристики респондентів. Такі характеристики як стать, вік, освіта, сімейний стан, матеріальне становище. Їх вибір обумовлений необхідністю подальшого аналізу отриманих даних. При проведенні дослідження проявів інтернет-адикції від соціальних мереж та впливу вікових, соціальних факторів така інформація вкрай важлива, тому проектування такої анкети слід здійснювати на початковому етапі дослідження. В сучасних дослідженнях в розрізі гендерного аспекту за допомогою методів гендерної психології визначають варіанти гендерної ідентичності. Сучасні тести не поділяють варіанти гендерної ідентичності на взаємовиключні поняття, а розглядають як незалежні виміри. Серед методів вимірювання маскулінності/фемінності та андрогінії найбільш відомим є опитувальник С. Бем (Bem Sex Role Inventory – BSRI), також дослідники використовують Тест Т. Лірі, Мінесоцький багатofакторний опитувальник (MMPI),

За допомогою методів гендерної психології ми будемо визначати варіанти гендерної ідентичності. Психологічна діагностика гендеру поділяється на три групи методів: методики для визначення гендерних ролей; методи для визначення гендерної ідентичності; опитувальники сексуальної орієнтації [16].

Методи діагностики гендерної ідентичності направлені на оцінку міри маскулінності та фемінності особистості. Сучасні тести не поділяють маскулінність/фемінність на взаємовиключні поняття, а розглядають як незалежні виміри.

Серед методів вимірювання маскулінності/фемінності та андрогінії найбільш відомим є опитувальник С. Бем (Bem Sex Role Inventory – BSRI) [35; 53]. Теоретичною базою цієї методики є концепція андрогінії С. Бем. Андрогінія, що визначається як поєднання традиційно жіночих і чоловічих рис, є значущою психологічною характеристикою людини, що визначає її здатність варіювати поведінку залежно від ситуації; вона допомагає формуванню стійкості до стресів, сприяє досягненню успіхів у різних сферах життєдіяльності. Важливість концепції андрогінії полягає в тому, що вона дає можливість усвідомлення однакової привабливості якостей, які традиційно вважаються жіночими та чоловічими.

Слід зазначити, що в процесі проведення теоретико-методологічної частини дослідження були проаналізовані сучасні світові та вітчизняні дослідження гендерного аспекту проявів залежності від соціальних мереж, та виявлено що науковці інтерпретують результати виключно за статевою ознакою респондентів – що на мою думку, не відповідає сучасним реаліям, через суттєві зміни в статево-рольовій моделі суспільства. Такий підхід до інтерпретації результатів позбавляє можливості побачити реальну картину впливу гендерної ідентичності на прояв кіберадикції. Таким чином, для емпіричного дослідження та аналізу було обрано «Статево-рольовий опитувальник» С.Бем, який дозволяє визначити гендерну ідентичність, та не орієнтований на стать респондентів.

Серед інструментів для вивчення гендерного аспекту проявів кіберадикції також розглядались Тест Т. Лірі та Мінесоцький багатofакторний опитувальник (MMPI).

Тест Т. Лірі багатоаспектний і спрямований на вивчення різних особистісних особливостей та може бути використаний для виявлення

ступеня вираженості маскулінних і фемінних характеристик у структурі особистості. Характеристики перших чотирьох шкал (авторитарність, егоїстичність, агресивність, підозрілість) співвіднесені з іншими шкалами та відповідають набору рис, що традиційно асоціюються з поняттям «маскулінність», тому можна їх розглядати як реальні та бажані маскулінні характеристики особистості. Характеристики шкал з п'ятої до восьмої (підпорядкованість, залежність, дружелюбність, альтруїстичність) відповідають набору рис, що традиційно асоціюються з поняттям «фемінність», тому можна їх розглядати як реальні та бажані фемінні характеристики особистості. Опитувальник містить 128 характерологічних властивостей-затверджень, які згруповані у 8 шкал, що визначають різні особистісні риси. Мінесоцький багатофакторний опитувальник (MMPI), шкала маскулінності та фемінності. Розробники опитувальника використали підхід до вимірювання з позицій психопатології, розглядаючи маскулінність/фемінність як засіб діагностики порушень гендерної ідентичності та сексуальних інверсій. Подібні шкали припускають, що індивіди можуть розрізнятися у межах норми за ступенем гендеру. Тест Т. Лірі та MMPI були відхилені, як менш інформативні для досягнення мети дослідження.

Одним з найсвіжіших та інформативних є дослідження 2023 року італійських вчених «Гендерні відмінності в інтернет-залежності: дослідження змінних, пов'язаних із її можливим розвитком» [85], яке містить не тільки саме емпіричне дослідження, а і великий порівняльний аналіз попередніх досліджень в світовій науковій спільноті саме в розрізі гендерного аспекту феномену інтернет-адикції. Для визначення інтернет-адикції в дослідженні використовували «Тест на інтернет-залежність» К. Янг та «Бергенську шкалу залежності від соціальних мереж» (BSMAS). Для визначення взаємозв'язку між статтю та інтернет-залежністю були проведені часткові кореляції Пірсона, а потім поетапний лінійний регресійний аналіз. У цьому дослідженні вивчали відмінності між чоловіками і жінками у використанні

Інтернету, соціальних мереж і пов'язаних із ними функцій. Зокрема, дослідження висвітлює специфічні характеристики цих двох груп у можливому розвитку патологічної поведінки, пов'язаної з інтернет-залежністю, дослідженням соціальних мереж, використанням мобільних пристроїв та ігровою залежністю. Загалом було показано, що зростання використання Інтернету пов'язане з соціальними та психологічними змінними. Результати цього дослідження дають нове уявлення про роль статі в розвитку патологічної поведінки в Інтернеті. Гендерні відмінності були перевірені на основі досліджень, які показали, що стать може впливати на розвиток адиктивної поведінки. Загалом результати показують, що інтернет-залежність можна передбачити за допомогою різних змінних залежно від статі, при надмірному використанні соціальних мереж.

Китайські вчені у 2023 році оприлюднили результати лонгітюдного дослідження з використанням шкали самооцінки депресії, шкали самооцінки тривожності та переглянутої шкали залежності від Інтернету Чена на вибірці більш ніж 200 опитуваних, виявили, що тривога є предиктором інтернет-залежності, а інтернет-залежність – значущим предиктором депресії, при цьому довівши, що зв'язок між інтернет-залежністю та тривогою залежить від статі. Було виявлено, що чоловіча стать є важливим предиктором інтернет-залежності [93]. Важливо, що дослідники виявили – причинно-наслідковий зв'язок між інтернет-залежністю і тривогою варіюється залежно від статі та причинно-наслідковий зв'язок між інтернет-залежністю і депресією також варіюється залежно від статі.

Деякі дослідження 2019 року [60; 92] показали, що жінки проводять більше часу в соціальних мережах, ніж чоловіки. Використанні «Шкала залученості в соціальних мережах» та «Бергенська шкала залежності від соціальних мереж» (BSMAS). Результати показали, що у жінок вищий рівень залежності від соціальних мереж і потреби в підтримці. Регресійний аналіз показав, що страх щось пропустити є предиктором залежності від соціальних мереж.

Навпроти, за результатами іншого дослідження 2020 року [75], чоловіки були визначені, як група ризику розвитку інтернет-залежності.

В українському науковому просторі питання гендерного аспекту залежності від соціальних мереж тільки починає розглядатись, масштабні комплексні дослідження не проводились. Таким чином, для аналізу гендерного аспекту можливо використовувати лише розподіл за статтю, зазначеною при анкетуванні, попередніх досліджень інтернет-залежності. Діагностика схильності до інтернет-адикції та виявлення груп ризику одна з важливих задач для подальшої профілактики такої залежності. Для цього використовують надійні діагностичні методики, які мають доказово високий ступень достовірності для визначення рівня кіберкомунікативної залежності.

Огляд зроблено вибірково за останні п'ять років з метою висвітлити різноманітність та полярність висновків, та проявити глибину напрямку для подальших досліджень.

2.2. Методики та організація дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж.

Основними методами дослідження стали: теоретичний та міждисциплінарний аналізи, соціально-демографічний, психодіагностичний, кількісний та якісний аналізи. Теоретичне дослідження виконувалось шляхом аналізу, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизацію соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури, наукових статей, монографій, дисертацій які містили опис, класифікації та дослідження проблематики виникнення, проявів та профілактики залежності від соціальних мереж. Міждисциплінарний аналіз проводився для висвітлення сучасного стану проблеми залежності від соціальних мереж в соціально-психологічній, медико-психологічній, психолого-педагогічній літературі. Соціально-демографічний метод використовувався шляхом збору соціально-демографічних даних респондентів: вік, стать, матеріальне

становище, сімейний стан, освіта, ступінь зайнятості та подальшого аналізу. Для здійснення емпіричного дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж було проведено теоретичний аналіз методів, які використовуються для ідентифікації інтернет-адикції та її ступенів та методів визначення гендерної ідентичності. У відповідності до мети та завдань відбувався аналіз існуючих тестів та опитувальників, їх емпіричних показників за наступними критеріями: концептуальна обумовленість метода, висока валідність, психометрична надійність, апробація та стандартизація в Україні, можливість провести порівняльний аналіз результатів. Перевага надавалась останнім розробкам вітчизняних вчених.

В емпіричному дослідженні було застосовано такі групи методик:

1) Методики спрямовані на визначення залежності від соціальних мереж: «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асєєвої та К. Аймедова [3] в частині «кіберкомунікативна залежність», шкалу кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS) [48] конкретизована до використання соціальних мереж, опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (А. Тончева) [27], методику дослідження видів інтернет-залежності в частині залежності від соціальних мереж (О. Камінська) [22].

2) Для визначення показників гендерної ідентичності використано «Статеву-рольовий опитувальник» (Ben Sex-Role Inventory (BSRI) С. Бем (А. Ярошенко, Т. Семигіна) [53].

3) Анкета «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції» (авторська анкета В. Насер).

4) Соціально-демографічний блок.

5) Шкала брехні, яка є частиною методики дослідження видів інтернет-залежності О. Камінської.

На наявність кіберкомунікативної залежності та пограничних її ознак вказує сукупність критеріїв з мотиваційно-ціннісної, когнітивної, емоційно-вольової сфер особистості. До мотиваційно-ціннісної сфери

належать: рівень поглинання віртуальним життям (перенесення реального життя до віртуального, створення віртуального образу відмінного від реального, перенесення життєвих цінностей до віртуального простору), вплив на якість реального життя (втрата інтересу до діяльності поза мережею, втрата сенсів). Критеріями впливу на емоційно-вольову сферу є: емоційний стан в мережі (підвищення настрою, емоційне включення, підвищена активність) та емоційний стан поза нею (роздратування, тривожність, апатія), кількість витраченого часу в мережі (прагнення залишатися в мережі тривалий час, втрата контролю часу). Зміни в когнітивній сфері також є критеріями ознак кіберадикції: сприйняття віртуального життя як реального, наявність фізичних симптомів та погіршення якості сну, неусвідомлення/заперечення ознак адикції та негативних наслідків. У таблиці 2.1 приведено визначені критерії, емпіричні показники та методики, за допомогою яких було здійснено емпіричне дослідження.

Таблиця 2.1

Критерії, показники та методики емпіричного дослідження

Предмет дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методики
Ступінь прояву кіберкомунікативної залежності	кількість витраченого часу в мережі	5-бальна шкала Лайкерта: 1 – Дуже рідко 2 – Іноді 3 – Часто 4 – Дуже часто 5 – Завжди	«Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асєєва, К. Аймедов (блок питань визначення ступеню кіберкомунікативної залежності)
	вплив на якість реального життя		
	емоційний стан в мережі		
	емоційний стан поза мережею		
	рівень самоконтролю користування мережею		
	усвідомлення проблеми		
	рівень поглинання віртуальним життям		
Залежність від соціальних мереж	кількість витраченого часу в мережі	5-бальна шкала Лайкерта: 1 – Дуже рідко 2 – Рідко 3 – Регулярно / час від часу 4 – Часто 5 – Дуже часто	Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова (YSCAS)
	вплив на якість реального життя		
	емоційний стан в мережі		
	емоційний стан поза мережею		
	рівень самоконтролю користування мережею		
	наявність фізичних симптомів		
	якість сну		
	усвідомлення проблеми		

Предмет дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методики
Рівень кіберкомунікативної залежності	кількість витраченого часу в мережі	5-бальна шкала Лайкерта: 1 – Дуже рідко 2 – Іноді 3 – Часто 4 – Дуже часто 5 – Завжди	Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (А. Тончева)
	вплив на якість реального життя		
	емоційний стан в мережі		
	емоційний стан поза мережею		
	рівень самоконтролю користування мережею		
	вплив на сон		
	усвідомлення проблеми		
Залежність від соціальних мереж	кількість витраченого часу в мережі	5-бальна шкала Лайкерта: 0 – ніколи 1 – майже ніколи 2 – зрідка 3 – майже постійно 4 – завжди	Методика дослідження видів інтернет-залежності в частині залежності від соціальних мереж (О. Камінська)
	емоційний стан в мережі		
	емоційний стан поза мережею		
	рівень поглинання віртуальним життям		
Гендерна ідентичність	прояв фемінності	Співвідношення проявів маскулітних та фемінних якостей	Статеворольовий опитувальник С. Бем (А. Ярошенко, Т. Семигіна)
	прояв маскулітності		
Чинники формування кіберадикції	соціальні	5-бальна шкала Лайкерта: 1 – Дуже рідко 2 – Іноді 3 – Часто 4 – Дуже часто 5 – Завжди	Анкета «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції» (авторська анкета В. Насер)
	біологічні		
	соціально-психологічні		
	психофізичні		
	особливості сімейного виховання		
Соціально-демографічне становище респондентів	вік	Номінальна шкала	Соціально-демографічний блок
	стать		
	матеріальне становище		
	сімейний стан		
	освіта		
	ступінь зайнятості		

«Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асєвої, К. Аймедова [3] – психодіагностична шкалована методика виявлення адикції з урахуванням її рівнів та видів. Опитувальник включає 102 питання, містить три діади кіберадикцій: 1) інтровертивна – включає в себе залежність від ПК та інтернет-адикцію; 2) змішана, що включає в себе такі види кіберадикції, як ігрова та гаджет-адикція; 3) екстравертивна – включає кіберкомунікативну адикцію та селфітіс. Згідно з ключем до тесту визначається ступінь прояву

кожного з видів кіберадикції: 1) відсутність певного виду кіберадикції; 2) нормальне, соціально прийнятне використання інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ); 3) 1-й ступінь залежності (наявність залежності); 4) 2-й ступінь залежності (погранична залежність); 5) 3-й ступінь залежності (патологічна залежність). Таким чином, можна визначити не тільки прояв певних видів кіберадикцій у респондента, а і певний ступінь їх прояву. В дослідженні використано блок питань ступеню визначення кіберкомунікативної залежності згідно з ключем тесту відповідно до теми роботи.

«Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (YSCAS) [48]. YSCAS – шкала самооцінки, що складається з 18 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто) [51]. Шкала YSCAS дає змогу виявити кіберадикцію і може бути використана як метод скринінгу, а високі прогностичні характеристики дають змогу з високим ступенем імовірності виявити адиктивну поведінку при взаємодії з різними інформаційними ресурсами і технічними засобами.

Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності А. Тончевої орієнтований на аналіз впливу адикції на різні сфери життя особистості: поведінкову, емоційну, когнітивну, мотиваційну. Опитувальник складається з 20 питань, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкрета: 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – дуже часто; 5 – завжди. Максимальна сума балів – 100. При обробці результатів підсумовуються всі отримані бали і таким чином визначається рівень кіберадикції: 0-49 балів – низький рівень кіберкомунікативної залежності; 50-79 балів – середній рівень, 80-100 балів – високий рівень залежності.

Методика дослідження видів інтернет-залежності в частині залежності від соціальних мереж (О. Камінська) [20] призначена для діагностики інтернет-залежності всіх видів базуючись на сукупності її ознак та проявів: залежності від комп'ютерних ігор, соціальних мереж, кібер-шопінгу, веб-серфінгу, кіберсексуальної залежності. Методика дає можливість виявити

ступінь інтернет залежності та переважання одного з її видів, що дозволяє в подальшому визначити напрямок терапії та профілактики. Кількісний аналіз здійснюється відповідно з ключем за п'ятибальною шкалою Лайкерта (0 – ніколи; 1 – майже ніколи; 2 – зрідка; 3 – майже постійно; 4 – завжди), що дозволяє виявити ступінь прояву адикції за кожним із показників. В дослідженні була використан блок питань на виявлення залежності від соціальних мереж та ступінь її прояву – відсутність, схильність до розвитку залежності від соціальних мереж, наявність сформованої залежності від соціальних мереж. Якісний аналіз передбачає аналіз виявлених особливостей та інтерпретацію кожного з показників. В цю методику включена також шкала брехні [20], яка використана в дослідженні для підвищення валідності результатів. Шкала складається з 10 питань що стосуються незначних проступків, які здійснюються більшістю людей. Анкета вважалась не валідною при отриманні відповіді "ніколи" на питання згідно з ключем. Перевагою цієї методики також є додаткова шкала брехні [24, с.103], яка дозволяє оцінити щирість респондента та відокремити анкети, які можуть вплинути на викривлення результатів дослідження

В рамках дослідження гендерного аспекту та аналізу впливу гендерної ідентичності особистості на прояви ознак залежності від соціальних мереж було використано «Статеворольовий опитувальник» (Bem Sex-Role Inventory (BSRI) С. Бем (А. Ярошенко, Т. Семигіна) [53], як метод вимірювання маскулінності/фемінності та андрогінії. Опитувальник складається з 3 груп запитань по 20 пунктів: запитання на прояв якостей маскулінності, фемінності та нейтральні. Респонденти, які отримують високі бали за маскулінність та фемінність одночасно, кваліфікуються як андрогінні. Таким чином було визначено статоворольовий тип респондентів: 1) маскулінний (високі показники маскулінності відносно до фемінінних); 2) фемінний (високі показники фемінінності відносно до маскулінних); 3) андрогінний (високі показники як маскулінності, так і фемінності). С. Бем виявила, що деякі люди мають збалансовані рівні рис обох шкал, і описала їх як

андрогінів – людей, що мають як високі чоловічі, так і високі жіночі риси, та обставини визначають, яку рису, жіночу чи чоловічу, демонструє андрогін.

При теоретичному дослідженні проявів кіберадикції та методів визначення ступенів її прояву, було виявлено, що всі методи спрямовані на аналіз виключно поточного стану респондента. При цьому слід відзначити, що ступінь ризику будь якої адикції визначається в тому числі аналізуючи передумови появи та чинники формування. Проаналізувавши та узагальнивши підходи вивчення появи інтернет-залежності, узагальнено такі сприяючі групи факторів: соціальні (часті зміни місця проживання, розлучення, труднощі у міжособистісному спілкуванні), біологічні (черепно-мозкові травми), соціально-психологічні (соціальні фобії, відчуття «самотності в натовпі»), психофізичні (слабкість вольового контролю) , психологічні (створення нових образів «Я», вербалізація уявлень) та особливості сімейного виховання (надмірний контроль, гіпоопіка). Для підтвердження гіпотези про неповну інформативність методів визначення ризиків прояву кіберадикції, було розроблено авторську анкету В. Насер «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції». Анкета складається з 15 питань, охоплюючих визначені групи чинників формування інтернет адикції (Додаток Б). Кількісний аналіз здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта: 1 – дуже рідко; 2 – рідко; 3 – регулярно / час від часу; 4 – часто; 5 – дуже часто. В сучасному технологічному світі і розвитку віртуального середовища визначення ступіню ризиків виникнення кіберкомунікативної адикції суттєво доповнить діагностичну картину, сприятиме більш відповідальному ставленню до віртуального життя та може стати дуже інформативним при проведенні профілактичних заходів.

Програма емпіричної частини, у відповідності до мети та завдань дослідження, поділена на етапи:

1. Операціоналізація здійснення емпіричного дослідження.
2. Організація набору методів та методик дослідження відповідно до його предмету.

3. Вибір платформи для отримання репрезентативної вибірки дослідження.

5. Проведення психодіагностичного дослідження з використанням обраних методик.

6. Статистична обробка результатів.

7. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

8. Розробка психологічних рекомендацій з профілактики залежності від соціальних мереж.

Опитувальники та анкету було створено за допомогою хмарного сервісу Google Forms із відповідним розподілом по розділах за посиланням https://docs.google.com/forms/d/10HB_uvSLI7cRnoCD0r1BiP71XUHD8A4p76IgFF5eRMA. Посилання було розміщено на сторінках соціальної мережі Facebook. Таким чином опитувальники були доступні цільовій аудиторії. Після надання відповіді респондентам надавалось посилання на сторінку з розрахованими і проаналізованими результатами та авторськими рекомендаціями з профілактики виникнення залежності від соціальних мереж. Результати автоматично записувались в таблицю Google Sheets, що суттєво спростило обробку результатів.

2.3. Аналіз результатів дослідження.

Для дослідження було залучено 63 учасника, серед них 46,03 % жінок та 53,97 % чоловіків, віком від 16 до 76 років. Серед них: в шлюбі (стосунках) – 63,49 %, вільних – 22,22 %, розлучених – 14,29 %; мають вищу освіту – 88,89 %, середню спеціальну – 9,52 %, середню – 1,59 %.

Опис дослідження:

– Інструментарій дослідження – методики спрямовані на визначення залежності від соціальних мереж, методика визначення гендерної ідентичності, хмарні технології Google Forms, Google Sheets та веб-додатку Statistics Kingdom [62].

– Дослідження здійснювалось методом онлайн-опитування користувачів соціальних мереж.

– Невипадковість вибірки досягнута шляхом розміщення посилання на онлайн-опитування на сторінці соціальної мережі, таким чином всі респонденти мають до неї доступ і є користувачами.

– Результати опитування репрезентують доросле населення України, які є активними користувачами соціальних мереж станом на кінець 2024 року.

– Статистична похибка (довірчий інтервал) вибірки обсягом 63 респондента при довірчій ймовірності 97 %, відсоток відповідей – 99 % та генеральній сукупності 24,3 млн (активних користувачів соціальних мереж в Україні за даними компанії DataReportal на початок 2024 року [80]) становить 2,73 %.

– Польовий етап дослідження тривав з 14 по 24 жовтня 2024 року.

– Дані дослідження зібрані шляхом особистого заповнення онлайн-опитування респондентами.

Проблема залежності від соціальних мереж по-різному проявляється в різних групах користувачів. Проаналізуємо деякі групи в рамках цього дослідження.

Існує багато різних аспектів взаємозв'язку між рівнем освіти та залежністю від соціальних мереж, де кожен освітній рівень має свої унікальні фактори ризику та захисні механізми, що впливають на формування адиктивної поведінки. Аналіз результатів розподілу респондентів відповідно до рівня освіти показав, що більшість учасників має вищу освіту – 88,89 % (43,3 % чоловіків і 42,8 % жінок), середню спеціальну освіту – 9,52 % (7,94 % чоловіків і 1,59 % жінок), середню освіту – 1,59 % (1,59 % жінок, чоловіки відсутні). Статистика вибірки за освітою наведено в Таблиці 2.2, розподіл вибірки за освітою та статтю наведено на Рис. 2.2.

Статистика вибірки за освітою

Тип освіти	Разом по вибірці, %	Розподіл за статтю, %	
		чоловіча	жіноча
середня	1,59	–	1,59
середня спеціальна	9,52	7,94	1,59
вища	88,89	43,03	42,86

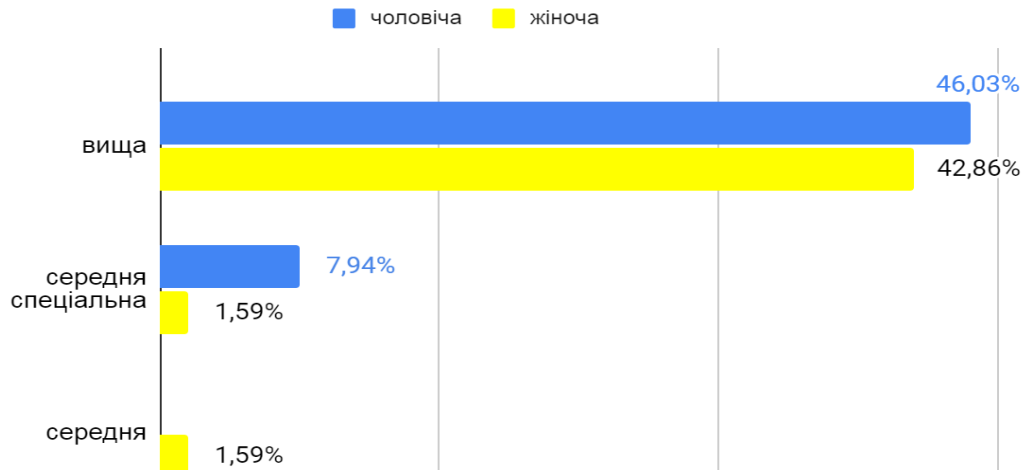


Рис. 2.2 Розподіл вибірки за освітою та статтю.

Відсутність роботи та стабільного джерела доходу один із соціальних чинників виникнення та розвитку залежності від соціальних мереж, тож інформація про працевлаштування респондента є важливою для подальшого аналізу. Статистика вибірки за зайнятістю наведено в Таблиці 2.3, розподіл вибірки за зайнятістю та статтю наведено на Рис. 2.3.

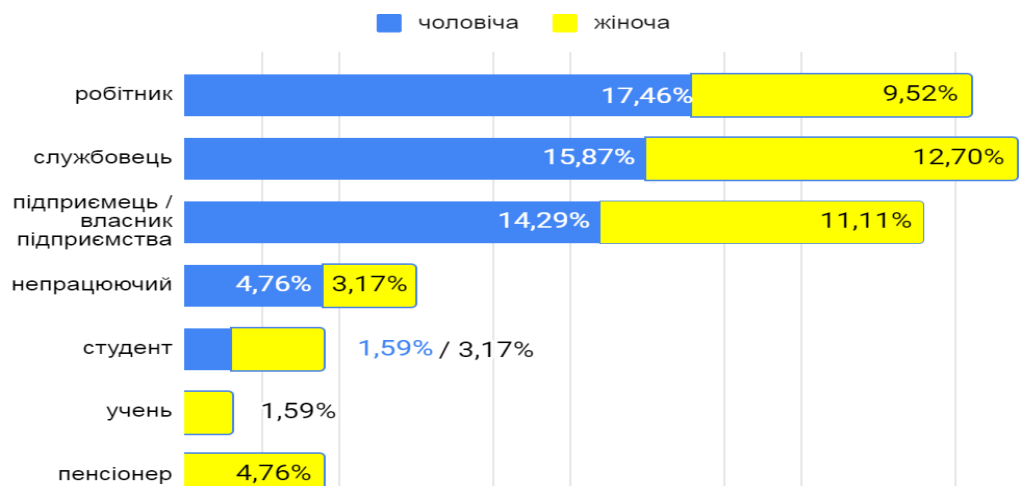


Рис. 2.3 Розподіл вибірки за зайнятістю та статтю.

Статистика вибірки за зайнятістю

Тип освіти	Разом по вибірці, %	Розподіл за статтю, %	
		чоловіча	жіноча
учень	1,59	–	1,59
студент	4,76	1,59	3,17
Загалом навчаються	6,35	1,59	4,76
робітник	26,98	17,46	9,52
службовець	33,57	15,87	12,70
підприємець / власник підприємства	25,40	14,29	11,11
Загалом працюють	85,95	47,62	33,33
непрацюючий	7,93	4,76	3,17
пенсіонер	4,76	–	4,76

Аналіз результатів розподілу респондентів за типом зайнятості показав, що більшість учасників працюють – 85,95 % (47,62 % чоловіків і 33,33 % жінок), навчається – 6,35 % (1,59 % чоловіків і 4,76 % жінок), непрацюючих – 7,93 % (4,76 % чоловіків і 3,17 % жінок), пенсіонерів – 1,59% (4,76 % жінок, чоловіки відсутні).

Для подальшої наочності аналізу ми будемо групувати результати за зайнятістю наступними групами: «навчаються», «працюючі», «непрацюючі», «пенсіонери».

Відсутність надійного партнера один із соціальних чинників виникнення та розвитку кіберкомунікативної залежності, тож інформація про стан особистих стосунків респондента є важливою для подальшого аналізу. Статистика вибірки за станом стосунків наведено в Таблиці 2.4, розподіл вибірки за станом стосунків та статтю наведено на Рис. 2.4.

Статистика вибірки за станом стосунків

Стан стосунків	Разом по вибірці, %	Розподіл за статтю, %	
		чоловіча	жіноча
вільний/вільна	22,22	11,11	11,11
в шлюбі (стосунках)	63,5	38,10	25,40
розлучений/розлучена	14,28	4,76	9,52

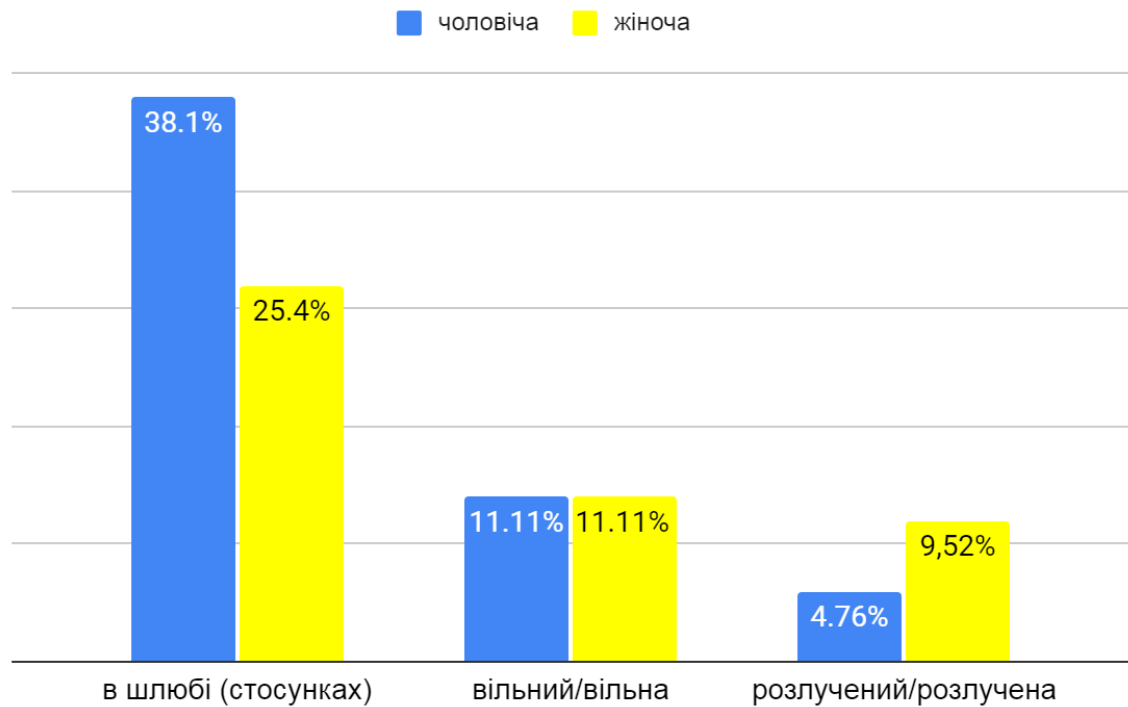


Рис. 2.4 Розподіл вибірки за станом стосунків та статтю.

Аналіз результатів розподілу респондентів за станом стосунків показав, що більшість учасників є в шлюбі або стосунках – 63,5 % (38,1 % чоловіків і 25,4 % жінок), розлучені – 14,28 % (4,76 % чоловіків і 9,52 % жінок), вільні – 22,22 % (11,11 % чоловіків і 11,11 % жінок).

Скрутне матеріальне становище один із соціальних чинників виникнення та розвитку залежності від соціальних мереж, тож інформація

про рівень достатку та матеріального забезпечення респондента є важливою для подальшого аналізу. Статистика вибірки за матеріальним становищем наведено в Таблиці 2.5, розподіл вибірки за матеріальним становищем та статтю наведено на Рис. 2.5.

Таблиця 2.5

Статистика вибірки за матеріальним становищем

Рівень становища матеріального	Разом по вибірці, %	Розподіл за статтю, %	
		чоловіча	жіноча
нижче за середнє	17,46	6,35	11,11
середнє (вистачає)	74,61	42,86	31,75
вище за середнє	7,93	4,76	3,17

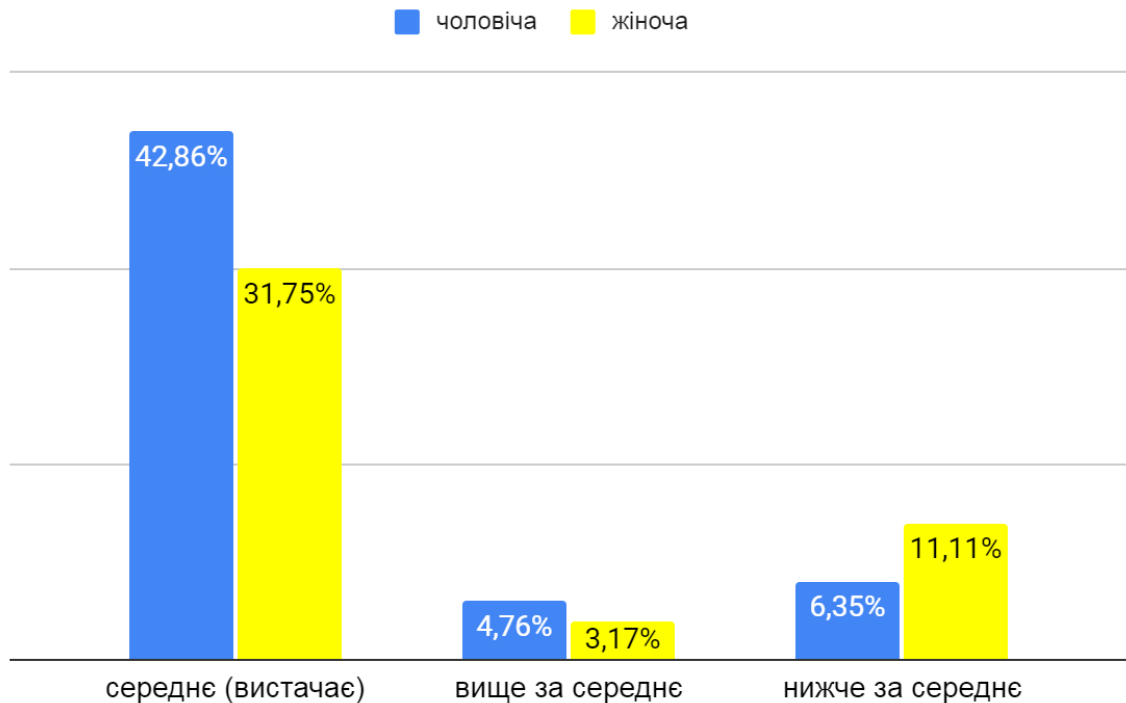


Рис. 2.5 Розподіл вибірки за матеріальним становищем та статтю.

Віковий діапазон учасників дослідження склав 16 – 76 років. Для подальшої наочності аналізу ми будемо групувати результати за віковими групами: «від 16 до 24 років» (молодь), «від 25 до 64 років» (дорослі), «від 65

років» (пенсійний вік). Статистика вибірки за віковими групами та статтю наведена в Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Статистика вибірки за віковими групами та розподіл за статтю

Вікова група	Разом по вибірці, %	Розподіл за статтю, %	
		чоловіча	жіноча
від 16 до 24 років	9,52	3,17	6,35
від 25 до 64 років	84,13	49,21	34,92
від 65 років	6,33	1,59	4,76

Розглянемо детальніше вибірку в розрізі гендерного аспекту. Для аналізу результатів зв'язку між гендерними відмінностями респондентів та проявами залежності від соціальних мереж було обрано два методи – розподіл за статтю та розподіл за гендерною ідентичністю. Розподіл респондентів за статтю склався відносно симетрично – 46,03 % жінок та 53,97 % чоловіків.

В якості методу вимірювання гендерної ідентичності використано «Статевро-рольовий опитувальник» (Bem Sex-Role Inventory (BSRI) С. Бем (А. Ярошенко, Т. Семигіна) [53]. Розподіл вибірки за критеріями методу наведено на Рис. 2.6 демонструє суттєвий зсув за критерієм «андрогін» (92,6 % учасників), та за тестом Шапіро-Вілка показує значне відхилення від норми ($p < 0,001$), що свідчить про нерівномірний розподіл вибірки. Значна асиметрія розподілу порушує базові припущення параметричної статистики, що унеможлиблює отримання достовірних результатів при подальшому аналізі даних стандартними методами.

Таким чином, в якості незалежної змінної дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж, надалі буде використовуватись статеві константні характеристики респондентів – «чоловіча»/»жіноча».

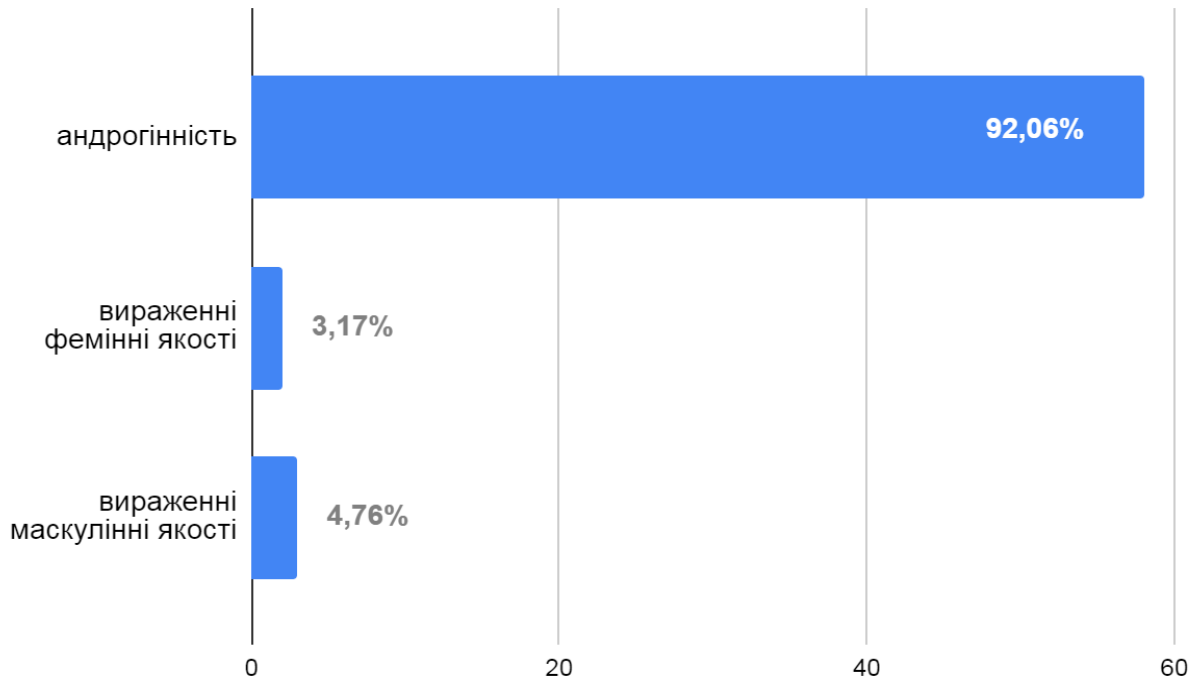


Рис. 2.6 Розподіл вибірки за критеріями гендерної ідентичності.

Проаналізуємо гендерний розподіл вибірки відповідно до соціально-демографічних даних респондентів. Вікові групи – найбільша концентрація респондентів у віковій групі 25-64 років (у чоловіків 25,4 %, у жінок 17,46 %), у молодшій групі (16-24 років) переважають жінки, у старшій групі (65-76 років) розподіл рівномірний між статтю. Сімейний стан – більшість респондентів перебувають у шлюбі/стосунках (чоловіки 17,46 %, жінки 11,11 %), приблизно однаковий відсоток вільних серед обох статей (4,76 %), розлучених також приблизно порівну. Освіта – переважає вища освіта в обох групах (чоловіки 23,81 %, жінки 20,63 %), середня спеціальна освіта більш характерна для чоловіків. Зайнятість – більший відсоток працюючих серед чоловіків (23,81 %) порівняно з жінками (15,87 %), серед пенсіонерів переважають жінки, майже однаковий відсоток непрацюючих. Матеріальне становище – більшість респондентів обох статей мають середній рівень достатку, чоловіки частіше оцінюють своє становище як середнє (25,4 %), серед жінок більший відсоток тих, хто оцінює своє становище як "нижче за середнє". Таким чином, узагальнюючи, спостерігається певна гендерна нерівність у сфері зайнятості та доходів, освітній рівень досить високий у

обох статей, більшість респондентів середнього віку та перебувають у стосунках, матеріальне становище переважно оцінюється як середнє.

Проаналізуємо результати опитування (рис. 2.7) за методикою «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (YSCAS). Результати дослідження за методикою YSCAS демонструють, що серед респондентів з наявністю кіберкомунікативної адикції переважну більшість склали жінки – 7,94 % (проти 4,76 % чоловіків), натомість серед учасників з відсутністю ознак залежності від соціальних мереж більшість склали чоловіки – 26,98 % (проти 20,63 % жінок), в тенденції до залежності також більшість склали чоловіки – 22,22 % (проти 17,46 % жінок).

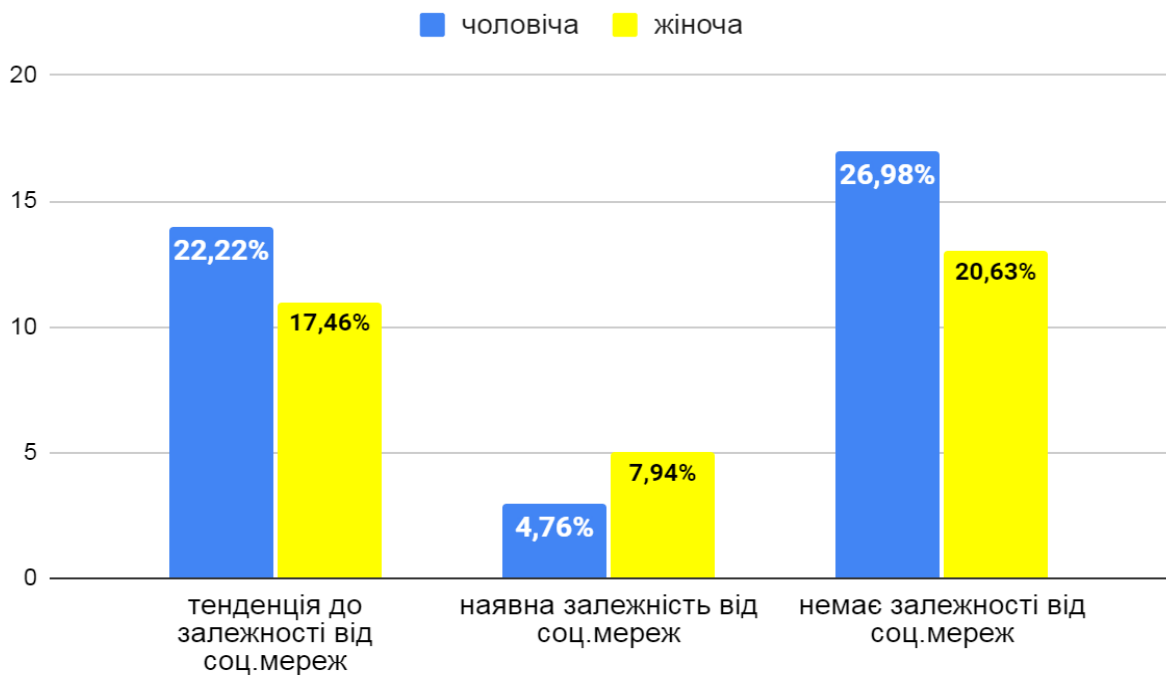


Рис.2.7 Гендерні відмінності рівнів залежності від соціальних мереж за методикою YSCAS.

За результатами дослідження за методикою YSCAS, аналізуючи показники між чоловіками та жінками, можемо зробити висновок, що чоловіки мають більші тенденції до виникнення кіберкомунікативної залежності, але порівняння групи чоловіків з відсутністю адикції та тими хто має схильність або вже демонструє ознаки залежності показало рівне співвідношення. Натомість, порівняння таких груп у жінок показало на

4,76 % більшу схильність до проявів або вже наявність цього виду адикції. Показники наявної залежності від соціальних мереж, свідчать про переважну меншість серед групи чоловіків (4,76 %) так і жінок (7,94 %).

Соціально-демографічні показники чоловіків та жінок відповідно до результатів дослідження за методикою YSCAS відповідно до рівнів прояву кіберкомунікативної адикції наведено у Таблиці 2.7. Проаналізуємо рівні залежності від соціальних мереж для обох статей з розділом відповідно до шкали методики YASAC: "Немає залежності", "Тенденція до залежності" та "Наявна залежність". Найбільша частка респондентів з відсутніми ознаками залежності спостерігається у віковій групі 25-64 роки (25,40 % чоловіків та 17,46 % жінок), у молодшій віковій групі (16-24 років) наявна залежність виявлена у лише у жінок (4,76 %), старша вікова група (65-76 років) демонструє симетричний розподіл між відсутністю ознак та тенденцію до залежності у жінок (3,18 %). Серед осіб у шлюбі спостерігається помірний рівень тенденції до залежності (15,87 % чоловіків та 11,11 % жінок), вільні від стосунків чоловіки більшу частку в тенденції до залежності (6,35 %), розлучені особи демонструють відсутність ознак залежності, більшість респондентів у стосунках/шлюбі та показує відсутність ознак залежності (17,46 % чоловіків та 11,11 % жінок). Особи з вищою освітою складають найбільшу групу респондентів, при цьому показують відсутність ознак залежності (23,81 % чоловіків та 20,63 % жінок), трохи менша частка демонструє тенденцію до залежності (19,05 % чоловіків та 12,7 % жінок); у групі з середньою спеціальною освітою показники залежності низькі, респонденти з середньою освітою демонструють мінімальні показники залежності. Працюючі респонденти складають найбільшу групу, з відсутністю ознак залежності (23,81 % чоловіків та 15,87 % жінок) та малу частку з наявною залежністю симетрично між чоловіками та жінками (4,76 %); серед тих, хто навчається, та непрацюючих – низькі показники тенденції до залежності; пенсіонери демонструють мінімальні показники залежності.

**Гендерний розподіл соціально-демографічних показників
відповідно до результатів дослідження за методикою YSCAS**

Соціально-демографічні показники	Рівень адикції					
	Немає залежності від соц. мереж		Тенденція до залежності від соц. мереж		Наявна залежність від соц. мереж	
	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча
Вікова група, років						
16-24	0,00	1,59	3,17	0,00	0,00	4,76
25-64	25,40	17,46	19,05	14,29	4,76	3,17
65-76	1,59	1,59	0,00	3,17	0,00	0,00
Сімейний стан						
вільний/вільна	4,76	4,76	6,35	1,59	0,00	4,76
в шлюбі (стосунках)	17,46	11,11	15,87	11,11	4,76	3,17
розлучений/розлучена	4,76	4,76	0,00	4,76	0,00	0,00
Освіта						
середня	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59
середня спеціальна	3,17	0,00	3,17	0,00	1,59	1,59
вища	23,81	20,63	19,05	17,46	3,17	4,76
Зайнятість						
навчаються	1,59	0,00	0,00	1,59	0,00	3,18
працюючі	23,81	15,87	19,05	12,70	4,76	4,76
непрацюючий	1,59	1,59	3,17	1,59	0,00	0,00
пенсіонер	0,00	3,17	0,00	1,59	0,00	0,00
Матеріальне становище						
нижче за середнє	1,59	6,35	4,76	3,17	0,00	1,59
середнє (вистачає)	25,40	12,70	14,29	12,70	3,17	6,35
вище за середнє	0,00	1,59	3,17	1,59	1,59	0,00

Респонденти з середнім рівнем доходу показують найвищі показники відсутності залежності (25,40 % чоловіків), жінки демонструють симетричний розподіл між відсутніми ознаками та тенденцією до залежності (12,7 %); у групі з доходом "нижче за середнє" спостерігаються помірні показники залежності, особи з доходом "вище за середнє" демонструють найнижчі показники залежності. Таким чином, за результатами методики YASAC, більшість респондентів демонструє відсутність залежності від соціальних мереж за всіма соціально-демографічними показниками.

Проаналізуємо результати опитування (рис. 2.8) за методикою «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Ю. Асєєва, К. Аймедов в частині кіберкомунікативної залежності.

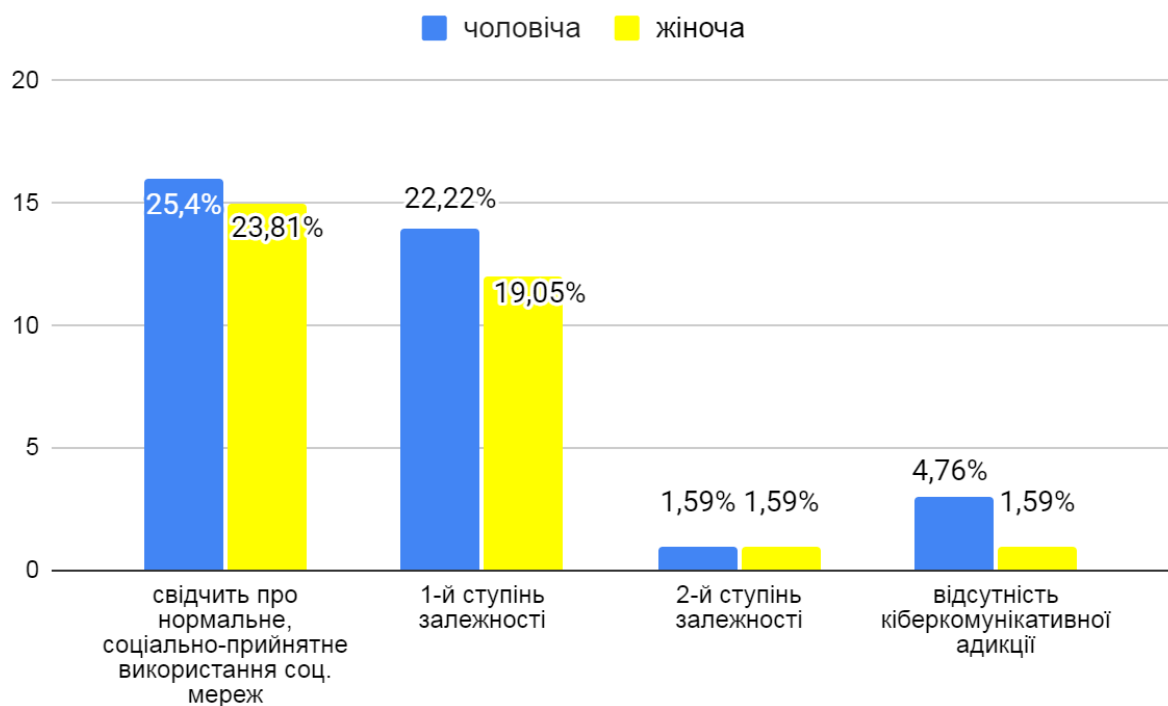


Рис.2.8 Гендерні відмінності рівнів залежності від соціальних мереж за методикою ТОК.

Результати дослідження за методикою ТОК демонструють, що респонденти з 3-м ступенем залежності від соціальних мереж відсутні; респонденти демонструючи нормальний, соціально прийнятний рівень використання соціальних мереж склали переважну більшість – 49,21 %, з

майже симетричним розподілом чоловіків та жінок (25,4 % та 23,81 % відповідно); з наявністю 1-го ступеню кіберкомунікативної адикції більшість склали чоловіки – 22,22 % (проти 19,05 % жінок); 2-ий ступінь залежності виявили 3,18 % опитаних (по 1,59 % симетрично чоловіки/жінки); повну відсутність ознак кіберкомунікативної залежності продемонстрували 6,35 % (4,76 % – чоловіків, 1,59 % – жінок).

За результатами дослідження за методикою ТОК, аналізуючи показники між чоловіками та жінками, можемо зробити висновок, що чоловіки більш схильні до прояву кіберкомунікативної залежності 1-го ступеню (на 3,17 % більше ніж жінок), але переважна більшість як чоловіків так і жінок демонструють соціально прийнятний рівень використання соціальних мереж.

Соціально-демографічні показники чоловіків та жінок відповідно до результатів дослідження за методикою ТОК відповідно до рівнів прояву кіберкомунікативної адикції наведено у Додатку В. Проаналізуємо рівні залежності від соціальних мереж для обох статей з розподілом відповідно до шкали методики ТОК: відсутність кіберкомунікативної адикції; свідчить про нормальне, соціально-прийнятне використання соц. мереж; 1-й ступінь залежності; 2-й ступінь залежності; 3-й ступінь залежності.

Відсутність кіберкомунікативної адикції – найвищий показник по віку у віковій групі 25-64 роки (чоловіки 4,76 %), за станом стосунків найвищий показник у одружених (3,17 %), серед людей з вищою освітою (4,76 %), за зайнятістю – найбільше серед робітників (3,17 %). Нормальне, соціально-прийнятне використання соціальних мереж – висока частка серед вікової групи 25-64 роки (чоловіки 23,81 %, жінки 19,05 %), значний відсоток серед одружених (чоловіки 17,46 %, жінки 14,29 %), висока представленість серед осіб з вищою освітою, найбільший показник серед спеціалістів (чоловіки 23,81 %, жінки 17,46 %). 1-й ступінь залежності – найвищі показники у віковій групі 25-64 роки (чоловіки 19,05 %, жінки 12,70 %), серед сімейного стану переважають одружені (чоловіки 15,87 %, жінки 7,94 %), висока частка

серед осіб з вищою освітою (чоловіки 20,63 %, жінки 15,87 %), за матеріальним становищем – переважно середній достаток (чоловіки 15,87 %, жінки 14,29 %). 2-й ступінь залежності – дуже низькі показники у всіх категоріях, найвищий показник серед осіб з вищою освітою (1,59 %), незначна представленість у різних професійних групах (1,59 %). 3-й ступінь залежності – практично відсутній у всіх категоріях, нульові показники для більшості соціально-демографічних характеристик. Таким чином, узагальнюючи, можна зробити висновки, що за результатами використання методики ТОК, більшість респондентів демонструють нормальне, соціально-прийнятне, використання соціальних мереж або 1-й ступінь залежності; вища освіта та професійна зайнятість корелюють з помірним використанням соціальних мереж; гендерні відмінності найбільш помітні в категорії нормального використання та 1-го ступеня залежності; важкі форми залежності (2-й та 3-й ступені) практично не представлені у вибірці; вік є значущим фактором – середня вікова група показує найбільш збалансоване використання соціальних мереж. Ці дані, отримані з використанням методики ТОК, свідчать про загалом здорову картину використання соціальних мереж серед респондентів, з переважанням нормального використання та легких форм залежності.

Розглянемо результати опитування (рис. 2.9) за методикою «Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої за гендерними показниками. Результати дослідження з використанням «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої демонструють, що респонденти з високим рівнем залежності від соціальних мереж відсутні; серед респондентів демонструючих низький рівень кіберкомунікативної залежності 52,38 % чоловіків та 44,44 % – жінок, що складає переважну більшість вибірки – 96,82 % респондентів; середній рівень кіберкомунікативної адикції показали симетричний розподіл чоловіків та жінок по 1,59 %.

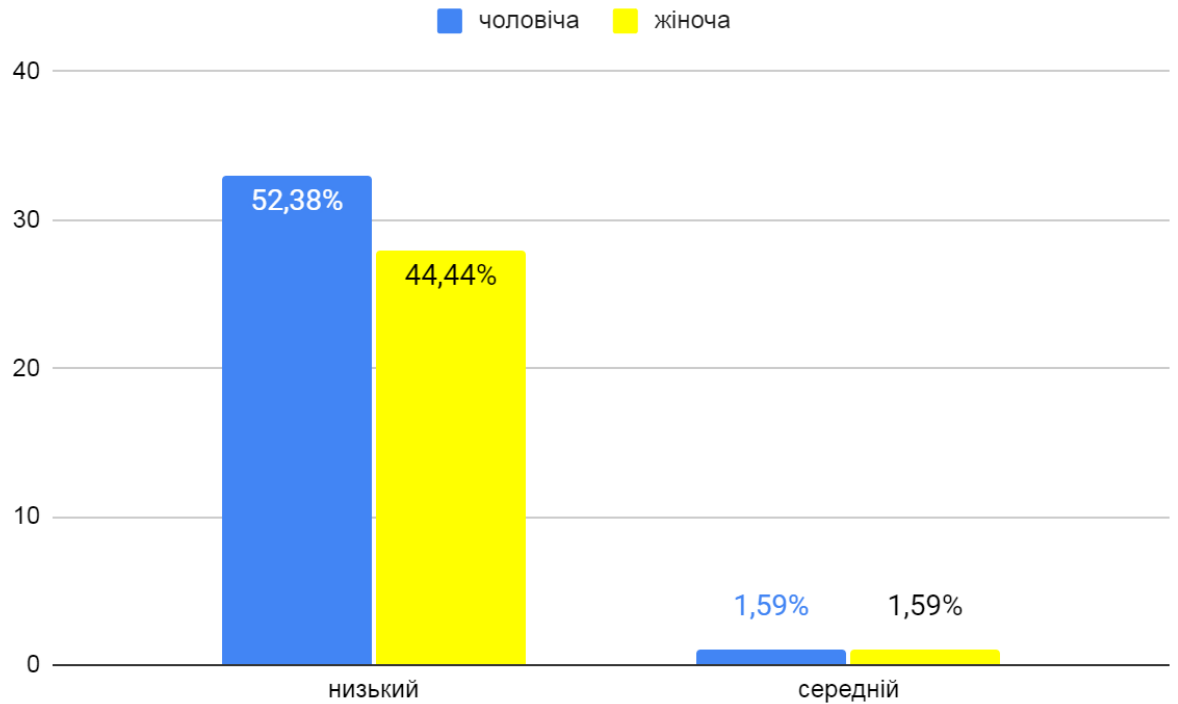


Рис.2.9 Гендерні відмінності рівнів залежності від соціальних мереж з використанням «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої.

Проаналізуємо рівні залежності від соціальних мереж для обох статей з розподілом відповідно до шкали методики А. Тончевої: низький, середній, високий ступінь залежності від соціальних мереж. Високий рівень кіберкомунікативної залежності не продемонстрував жоден з респондентів. Середній рівень адикції показало лише 3,18 % з симетричним розподілом між чоловіками та жінками, до пенсійного віку з вищою освітою та працевлаштуванням. Решта респондентів показали низький рівень залежності від соціальних мереж: переважна більшість в працюючі (46,03 % чоловіків та 31,75 % жінок) з вищою освітою (44,44% чоловіків та 41,27 % жінок) з середнім достатком (41,27 % чоловіків та 30,16 % жінок). Загалом результати свідчать про відносно здорове та помірне споживання соціальних медіа у досліджуваній вибірці, без значних проявів кіберкомунікативної залежності. Найбільш вразливими до ризиків можуть бути особи з середнім рівнем адикції, які становлять невелику частку. Ці дані можуть бути корисними для

розробки профілактичних програм, націлених на специфічні групи ризику.

Соціально-демографічні показники чоловіків та жінок відповідно до результатів дослідження за методикою А. Тончевої відповідно до рівнів прояву кіберкомунікативної адикції наведено у Додатку Г. У віковій групі 25-64 років чоловіки демонструють значно вищу частку осіб з низьким рівнем залежності (49,21 %) порівняно з жінками (33,33 %); у старшій віковій групі 65-76 років показники низького рівня залежності симетричні для чоловіків та жінок (по 4,76 %); високий рівень залежності не спостерігається в жодній віковій групі. Серед одружених чоловіки мають вищу частку осіб з низьким рівнем залежності (38,10 %) порівняно з жінками (23,81 %); у категорії "вільний/вільна" жінки показують дещо вищий відсоток низького рівня (11,11 %) проти чоловіків (9,52 %); розлучені особи демонструють однакові показники за рівнем залежності. Серед осіб з вищою освітою більшість респондентів демонструє низький рівень залежності серед обох статей (44,44 % чоловіків та 41,27 % жінок); високий рівень залежності не виявлено незалежно від освітнього рівня. Серед працюючих спостерігається таж сама картина розподілу – переважна більшість респондентів з низьким рівнем залежності від соціальних мереж (46,03 % чоловіків та 31,75 % жінок); високий рівень залежності не виявлено незалежно від типу зайнятості. У групі з середнім рівнем доходу чоловіки частіше мають низький рівень залежності (41,27 %) порівняно з жінками (30,16 %); при доході "вище за середнє" різниця між чоловіками та жінками незначна (4,76 % чоловіків та 3,17 % жінок).

По результатах за методикою А. Тончевої було виявлено, що чоловіки демонструють вищу частку осіб з низьким рівнем кіберкомунікативної залежності порівняно з жінками. Однак, слід зазначити, що ця методика не містить критерію "відсутність залежності". Тобто, на відміну від інших методик, дані аналізуються лише з точки зору рівнів наявної залежності (низький, середній, високий), без урахування частки респондентів без ознак залежності. Це суттєве обмеження методики Тончевої, яке ускладнює

порівняння її результатів з висновками, зробленими за іншими підходами. У попередніх методиках ключовим було виявлення саме відсутності або наявності залежності, а не лише її рівнів. Без критерію повної відсутності залежності важко коректно інтерпретувати та порівнювати дані, отримані за методикою Тончевої, з результатами інших досліджень. Це суттєво обмежує повноту та адекватність аналізу.

Проаналізуємо результати опитування (рис. 2.10) з використанням «Методики дослідження видів інтернет-залежності» О. Камінської в частині кіберкомунікативної залежності за гендерними ознаками.

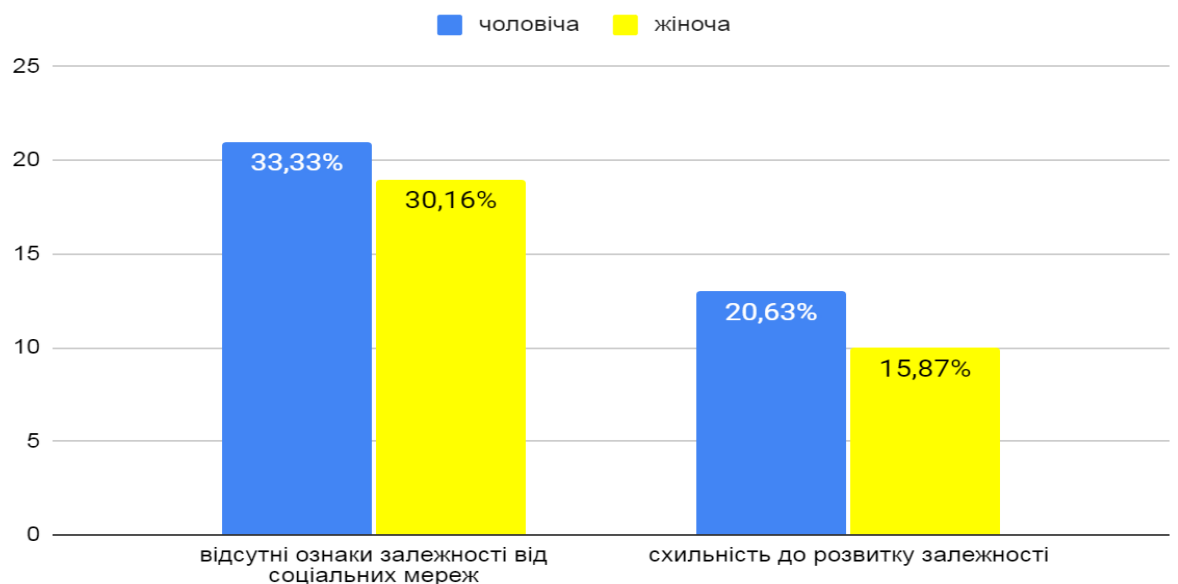


Рис.2.10 Гендерні відмінності рівнів залежності від соціальних мереж з використанням «Методики дослідження видів інтернет-залежності» О. Камінської.

Результати опитування з використанням «Методики дослідження видів інтернет-залежності» О. Камінської в частині кіберкомунікативної залежності за гендерними ознаками демонструють відсутність респондентів з високим рівнем залежності від соціальних мереж; відсутність ознак адикції продемонструвало 33,33 % чоловіків та 30,16 % жінок; мають схильність до розвитку кіберкомунікативної залежності 20,63 % чоловіків та 15,87 % жінок.

За результатами дослідження за «Методикою дослідження видів

інтернет-залежності» О. Камінської в частині залежності від соціальних мереж встановлено, що у переважної більшості учасників дослідження відсутні ознаки цього виду адикції – 63,49 %, при цьому серед респондентів демонструючих схильність до розвитку кіберкомунікативної залежності більшу схильність продемонстрували чоловіки – на 4,76 % за жінок.

Соціально-демографічні показники чоловіків та жінок відповідно до результатів дослідження за методикою О. Камінської відповідно до рівнів прояву кіберкомунікативної адикції наведено у Додатку Д. Проаналізуємо рівні залежності від соціальних мереж для обох статей з розподілом відповідно до шкали результатів методики О. Камінської: відсутні ознаки залежності від соціальних мереж, схильність до розвитку залежності, високий ступінь залежності від соціальних мереж. У групі 25-64 років чоловіки частіше демонструють відсутність ознак залежності (31,75 %) порівняно з жінками (23,81 %), молодь (16-24 років) показує низьку схильність до розвитку залежності однаково у обох статей (по 3,17%), високий рівень залежності не виявлено в жодній віковій групі для обох статей. Одружені чоловіки частіше не мають ознак залежності (23,81 %) порівняно з жінками (15,87 %); серед вільних від стосунків жінки показують вищий відсоток відсутності ознак (7,94 %) порівняно з чоловіками (4,76 %); у розлучених жінок частіше відсутні ознаки залежності (6,35 %) ніж у чоловіків (4,76 %). Серед осіб з вищою освітою відсутність ознак кіберкомунікативної залежності склалась майже симетрично між представниками обох статей (30,16 % жінок та 28,57 % чоловіків); у групі з середньою спеціальною освітою схильність до розвитку залежності більше проявляється у чоловіків (3,17 %); високий рівень залежності не виявлено незалежно від рівня освіти. Серед працюючих чоловіки показують вищий відсоток відсутності ознак (30,16 %) порівняно з жінками (20,63 %) так і вищий відсоток серед схильних до залежності (17,46 % чоловіків та 12,7 % жінок); високий рівень залежності не виявлено незалежно від типу зайнятості респондентів. У групі з середнім рівнем доходу чоловіки частіше не мають

ознак залежності (26,98 %) порівняно з жінками (17,46 %); при доході "нижче за середнє" жінки показують вищий відсоток відсутності ознак (9,52 %); при доході "вище за середнє" показники майже однакові між чоловіками та жінками. Таким чином, за результатами використання методики О. Камінської, чоловіки частіше демонструють відсутність ознак залежності, але саме вони показують вищу схильність до розвитку залежності при її формуванні – це може свідчити про більшу полярність проявів серед чоловіків: вони або не мають залежності взагалі, або демонструють більш виражену схильність до її розвитку порівняно з жінками.

Узагальнюючи, можна сказати, що дані цього дослідження не підтверджують висновки щодо наявності значних гендерних відмінностей у відповідності до кіберкомунікативної залежності. Жінки середнього віку демонструють незначну підвищену вразливість до проявів залежності від соціальних мереж. Такі результати можуть вказувати на специфічні психосоціальні фактори, які впливають на формування кіберзалежності у представників жіночого статі. Більше досліджень цього питання могло б допомогти краще зрозуміти природу цих відмінностей.

Висновки до розділу 2

1. Слід зазначити, що в процесі проведення теоретико-методологічної частини дослідження були проаналізовані сучасні світові та вітчизняні дослідження гендерного аспекту проявів залежності від соціальних мереж, та виявлено що науковці інтерпретують результати виключно за статевою ознакою респондентів – що на мою думку, не відповідає сучасним реаліям, через суттєві зміни в статево-рольовій моделі суспільства. Такий підхід до інтерпретації результатів позбавляє можливості побачити реальну картину впливу гендерної ідентичності на прояв кіберадикції. Таким чином, для емпіричного дослідження та аналізу було обрано «Статево-рольовий опитувальник» С.Бем, який дозволяє визначити гендерну ідентичність, та не орієнтований на стать респондентів.

2. За результатами дослідження гендерної ідентичності з використанням методики С. Бем (BSRI) встановлено, що 92,06 % опитаних користувачів соціальних мереж мають андрогіну статево-рольову ідентичність, що в поєднанні з аналізом результатів з використанням методик визначення ступенів залежності від соціальних мереж (відсутність або низький рівень адикції), підтверджує що особистості із збалансованими рівнями фемінних та маскулінних рис, мають меншу схильність до появів кіберкомунікативної адикції. За результатами перевірки нормальності розподілу даних, отриманих з використанням методики BSRI, з використанням критерію Шапіро-Уїлка було виявлено, що розподіл значень досліджуваних показників статистично значуще відрізняється від нормального ($p < 0,001$). Враховуючи, що більшість параметричних методів статистичного аналізу базуються на припущенні про нормальність розподілу даних, визначено, що подальше застосування цих методів до отриманої вибірки є некоректним, оскільки може призвести до помилкових висновків та спотворення результатів дослідження. Базуючись на цьому висновку, для проведення подальшого аналізу результатів дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж прийнято рішення використовувати статеві константні характеристики респондентів – «чоловіча»/»жіноча».

3. Під час дослідження проявів кіберадикції та методів визначення ступенів її прояву, було виявлено, що всі методи спрямовані на аналіз виключно поточного стану респондента, ігноруючи ризик виникнення адикції. Проаналізувавши та узагальнивши підходи вивчення появи інтернет-залежності, для дослідження узагальнено сприяючи групи факторів та означено гіпотезу про неповну інформативність методів визначення ризиків прояву кіберадикції та розроблено авторську анкету «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції» з питаннями, охоплюючими визначені групи чинників формування інтернет-адикції. В сучасному технологічному світі і розвитку віртуального середовища визначення ризиків виникнення кіберкомунікативної адикції суттєво

доповнить діагностичну картину, сприятиме більш відповідальному ставленню до віртуального життя та може стати дуже інформативним при проведенні профілактичних заходів.

4. Порівняльний аналіз методик визначення рівнів залежності від соціальних мереж показав: в шкалі кіберзалежності YSCAS, на відміну від тест-опитувальника ТОК та «Методики дослідження видів інтернет-залежності» О. Камінської, наявні критерії фізичних симптомів та якості сну, що робить його більш інформативним з боку оцінки впливу адикції на якість життя респондента; з іншого боку, тест-опитувальник ТОК має критерії рівня поглинання особистості віртуальним життям та дають можливість не тільки провести діагностику наявності ознак залежності від соціальних мереж, а і проаналізувати ступінь її прояву. Методика О. Камінської має найменший спектр охоплених критеріїв з усіх обраних методик, проте дозволяє більш чітко виявити ознаки поглинання особистості віртуальним життям, що може стати дуже інформативним при проведенні терапії. Порівняльний аналіз результатів дослідження за обраними методиками визначення рівнів кіберкомунікативної адикції довів низьку інформативність «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої через відсутність «нульового рівня» адикції в шкалі результатів та високий рівень інформативності за методикою ТОК, через найширше розкриття рівнів залежності від соціальних мереж.

5. Констатовано, що дані цього дослідження не підтверджують висновки щодо наявності значних гендерних відмінностей у відповідності до кіберкомунікативної залежності. Жінки середнього віку демонструють незначну підвищену вразливість до проявів залежності від соціальних мереж. Такі результати можуть вказувати на специфічні психосоціальні фактори, які впливають на формування кіберзалежності у представників жіночого статі. Більше досліджень цього питання могло б допомогти краще зрозуміти природу цих відмінностей.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Аналіз зв'язку між статтю та кіберкомунікативною адикцією.

З метою дослідити чи існує взаємозв'язок між гендерною приналежністю та залежністю від соціальних мереж, за допомогою Correlation Coefficient Calculator веб-додатку Statistics Kingdom [62], було розраховано коефіцієнти кореляції відповідно до кожної з використаних методик визначення рівнів кіберкомунікативної залежності.

Розглянемо розрахунки та проаналізуємо зв'язок між рівнями прояву кіберкомунікативної залежності за результатами з використанням «Шкали кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (YSCAS) та статтю. Результати розрахунків зібрані в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона та Ч. Спірмена між рівнями прояву кіберкомунікативної залежності за методикою YSCAS та статтю

Параметр	Метод лінійної кореляції К. Пірсона	Тест рангової кореляції Ч. Спірмена
Коефіцієнт кореляції (r)	0,08739	0,06573
r ²	0,007636	0,004321
P-значення	0,4959	0,6088
Коваріація	0,435	19,0524
Тестова потужність (t)	0,6851	0,5145

Для визначення зв'язку між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Результати показали наявність дуже слабкого позитивного зв'язку ($r=0,08739$, $p=0,4959$). Коефіцієнт

детермінації ($r^2=0,007636$) вказує, що лише 0,76% варіації залежної змінної можна пояснити впливом незалежної змінної. Статистична потужність тесту становила 0,6851, що нижче рекомендованого порогу 0,80.

Враховуючи отримане значення $p > 0,05$, зв'язок між змінними не є статистично значущим. При розмірі вибірки $n=63$, результати свідчать про незначущу дуже малу позитивну залежність. Незначущий результат не може довести, що зв'язок існує, свідчить лише про те, що нульове припущення не можна відхилити. Можна стверджувати про відсутність суттєвого лінійного зв'язку між досліджуваними показниками.

Через отримання незначущих результатів методом лінійного кореляційного аналізу, було прийнято рішення провести непараметричний тест. Відповідним непараметричним тестом є тест рангової кореляції Ч. Спірмена. Результати тесту Ч. Спірмена надають додаткову інформацію щодо характеру взаємозв'язку між змінними та можуть підтвердити або спростувати висновки, зроблені на основі аналізу К. Пірсона. Таким чином, проведення тесту Ч. Спірмена дозволить глибше дослідити природу зв'язку між змінними та отримати більш достовірні результати.

Коефіцієнт рангової кореляції Ч. Спірмена ($r=0,06573$) свідчить, що між двома змінними, статтю та рівнем залежності від соціальних мереж, існує дуже слабкий позитивний зв'язок. Величина коефіцієнта $< 0,3$, що вказує на практично відсутній лінійний взаємозв'язок. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,004321$) означає, що лише 0,43% варіації однієї змінної може бути пояснено варіацією іншої змінної. Таким чином, ці дві змінні практично не пов'язані між собою. Отримане Р-значення ($p=0,6088$; $p>0,05$) вказує, що отриманий коефіцієнт кореляції статистично незначущий, тобто зв'язок між змінними не можна вважати достовірним. Міра лінійного зв'язку між двома змінними (Коваріація: 19,0524) підтверджує слабкий зв'язок між змінними. Оскільки $p>0,05$, то статистичний тестовий показник ($t=0,5145$) не є статистично значущим.

Проаналізувавши отримані результати, можна стверджувати про практично відсутній лінійний зв'язок між статтю та рівнем кіберкомунікативної адикції визначеним з використанням методики YASAC, лінійний зв'язок не є статистично значущим. Таким чином, можна зробити висновок, що результати дослідження не виявили статистично значущого зв'язку між двома змінними.

Розглянемо розрахунки та проаналізуємо зв'язок між рівнями прояву кіберкомунікативної залежності за результатами з використанням «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) та статтю респондентів. Результати розрахунків зібрані в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона та Ч. Спірмена між ступеню кіберкомунікативної адикції за методикою ТОК та статтю

Параметр	Метод лінійної кореляції К. Пірсона	Тест рангової кореляції Ч. Спірмена
Коефіцієнт кореляції (r)	0,04502	0,04561
r ²	0,002027	0,00208
P-значення	0,7261	0,7226
Коваріація	0,1751	13,2097
Тестова потужність (t)	0,352	0,3566

Для визначення зв'язку між статтю та ступеню кіберкомунікативної адикції за методикою ТОК було проведено кореляційний аналіз за методом К. Пірсона. Результати показали наявність дуже слабкого позитивного зв'язку ($r=0,04502$, $p=0,7261$). Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,002027$) вказує, що лише 0,20% варіації залежної змінної можна пояснити впливом незалежної змінної. Статистична потужність тесту ($t=0,352$) є суттєво нижче рекомендованого порогу 0,80. Враховуючи отримане значення $p>0,05$, зв'язок між змінними не є статистично значущим. При отриманому розмірі вибірки ($n=63$), результати

свідчать про дуже незначний позитивний зв'язок між досліджуваними показниками. Узагальнюючи, можна стверджувати про наявність дуже слабкого ($r \approx 0$) позитивного лінійного зв'язку між змінними, який не є статистично значущим ($p > 0,05$).

Через отримання незначущих результатів методом лінійного кореляційного аналізу, додатково було проведено тест нелінійної рангової кореляції Ч. Спірмена. Отриманий коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена ($r=0,04561$) вказує на наявність дуже слабкого позитивного монотонного зв'язку. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,00208$) показує, що лише 0,21% варіації залежної змінної може бути пояснено впливом незалежної змінної. Статистична значущість зв'язку оцінюється за р-значенням, яке дорівнює 0,7226 і перевищує критичний рівень 0,05. При розмірі вибірки $n=63$, отримані результати не дозволяють відкинути нульову гіпотезу про відсутність статистично значущого зв'язку між досліджуваними показниками. Статистична потужність тесту становить 0,3566, що суттєво нижче рекомендованого рівня 0,80. Результати розрахунку кореляції Ч. Спірмена показали, що між статтю та ступенем кіберкомунікативної адикції визначеного методикою ТОК існує незначущий дуже малий позитивний зв'язок.

Таким чином, результати аналізу за критерієм Спірмена підтверджують висновки, зроблені раніше на основі коефіцієнта кореляції Пірсона, про практичну відсутність статистично значущого зв'язку між досліджуваними показниками.

Ще однією із використаних методик для визначення рівня залежності від соціальних мереж був «Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої. Розглянемо результати кореляційних тестів для визначення зв'язку між статтю та рівнем кіберкомунікативної залежності (Таблиця 3.3).

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона та Ч. Спірмена між рівнем кіберкомунікативної адикції за методикою А. Тончевої та статтю.

Параметр	Метод лінійної кореляції К. Пірсона	Тест рангової кореляції Ч. Спірмена
Коефіцієнт кореляції (r)	0,01405	0,07637
r ²	0,0001974	0,005832
P-значення	0,913	0,5519
Коваріація	0,05658	22,1008
Тестова потужність (t)	0,1097	0,5982

Для дослідження зв'язку між змінними було використано методикою кореляційного аналізу К. Пірсона. Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона ($r=0,01405$), вказує на практично відсутній лінійний зв'язок між змінними. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,0001974$) показує, що лише 0,02% варіації залежної змінної може бути пояснено впливом незалежної змінної. Статистична значущість зв'язку ($p=0,913$) значно перевищує критичний рівень 0,05. При розмірі вибірки $n=63$, отримані результати не дозволяють відкинути нульову гіпотезу про відсутність статистично значущого лінійного зв'язку між досліджуваними показниками. Статистична потужність тесту становить 0,1097, що значно нижче бажаного рівня 0,80. На основі отриманих результатів кореляційного аналізу Пірсона, можна зробити висновок про практично повну відсутність лінійного зв'язку між змінними.

Для оцінки монотонного зв'язку між змінними було проведено аналіз за критерієм рангової кореляції Ч. Спірмена. Отриманий коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена ($r=0,07637$) вказує на наявність дуже слабкого позитивного монотонного зв'язку. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,005832$) показує, що лише 0,58% варіації залежної змінної може бути пояснено впливом незалежної

змінної. Статистична значущість зв'язку ($p=0,5519$) перевищує прийнятий критичний рівень 0,05. При розмірі вибірки $n=63$, отримані результати не дають підстав для відхилення нульової гіпотези про відсутність статистично значущого монотонного зв'язку між досліджуваними показниками.

Результати аналізу за критерієм Ч. Спірмена підтверджують висновки, зроблені раніше на основі коефіцієнта кореляції К. Пірсона, про практичну відсутність статистично значущого зв'язку між статтю та рівнем кіберкомунікативної залежності визначеним з використанням «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої.

Четвертим інструментом для визначення залежності від соціальних мереж була «Методика дослідження видів інтернет-залежності» в частині залежності від соціальних мереж О. Камінської. Розглянемо результати кореляційних тестів для визначення зв'язку між статтю та рівнем залежності від соціальних мереж (Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона та Ч. Спірмена між рівнем кіберкомунікативної адикції за методикою О. Камінської та статтю

Параметр	Метод лінійної кореляції К. Пірсона	Тест рангової кореляції Ч. Спірмена
Коефіцієнт кореляції (r)	0,001312	0,03069
r^2	0,00000172	0,0009417
P-значення	0,9919	0,8113
Коваріація	0,005632	8,8911
Тестова потужність (t)	0,01024	0,2398

Отриманий коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=0,001312$), вказує на практично повну відсутність лінійного зв'язку між досліджуваними

показниками. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,00000172$) демонструє, що лише 0,0002% варіації залежної змінної може бути пояснено впливом незалежної змінної. Рівень статистичної значущості ($p=0,9919$) значно перевищує прийнятий критичний рівень 0,05. Статистична потужність тесту становить 0,01024, що є вкрай низьким показником. Таким чином, результати аналізу за коефіцієнтом кореляції К. Пірсона свідчать про практичну відсутність статистично значущого лінійного зв'язку між досліджуваними показниками.

Для оцінки монотонного зв'язку між змінними було проведено аналіз за критерієм рангової кореляції Ч. Спірмена. Отриманий коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена ($r=0,03069$), вказує на практично повну відсутність монотонного зв'язку між досліджуваними показниками. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,0009417$) демонструє, що лише 0,09% варіації залежної змінної може бути пояснено впливом незалежної змінної. Рівень статистичної значущості ($p=0,8113$) значно перевищує прийнятий критичний рівень 0,05. При розмірі вибірки $n=63$, отримані результати не дають підстав для відхилення нульової гіпотези про відсутність статистично значущого монотонного зв'язку між змінними. Статистична потужність тесту становить 0,2398, що є недостатнім показником. Таким чином, результати аналізу за критерієм Ч. Спірмена повністю узгоджуються з висновками, зробленими раніше на основі коефіцієнта кореляції К. Пірсона, про дуже незначний позитивний зв'язок між статтю та проявом залежності від соціальних мереж визначеним за «Методикою дослідження видів інтернет-залежності» О. Камінської.

Проаналізувавши всі результати кореляційного аналізу, зв'язків між статтю респондентів та рівнем залежності від соціальних мереж визначеним з використанням чотирьох обраних методик (YASAC, ТОК, А. Тончевої та О. Камінської), можна зробити наступні висновки щодо найбільш позитивного зв'язку:

1. Найвище значення коефіцієнта кореляції К. Пірсона ($r=0,08739$) було отримано в першому наборі даних, з дослідження взаємозв'язку між статтю та рівнями прояву кіберкомунікативної залежності з використанням

«Шкали кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (YSCAS). У наступних наборах значення коефіцієнта К. Пірсона значно менші ($r=0,04502$; $r=0,01405$; $r=0,001312$). Порівнюючи лише ці показники, можна сказати, що найбільш позитивний лінійний зв'язок спостерігався у першому наборі даних. Однак, навіть це значення вказує лише на дуже слабку позитивну лінійну кореляцію. Воно далеке від показників сильного зв'язку (близько 1) і не є статистично значущим.

2. Найвище значення коефіцієнта кореляції серед 8 тестів по чотирьох обраних методиках визначення кіберкомунікативної адикції було отримано за критерієм Ч. Спірмена: $r_s=0,07637$ з використанням показників отриманих з використанням «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої. Це вказує на те, що з усіх проведених тестів, критерій Ч. Спірмена виявив найсильніший (хоча все одно дуже слабкий) позитивний монотонний зв'язок між змінними. Оскільки, на відміну від лінійного коефіцієнта К. Пірсона, критерій Ч. Спірмена оцінює монотонний (не обов'язково лінійний) зв'язок між змінними та є непараметричним критерієм, який не вимагає припущень про нормальність розподілу змінних, що дозволяє виявити навіть нелінійні взаємозв'язки, які можуть бути пропущені при аналізі за К. Пірсоном.
3. Незалежно від вибраного методу, всі проведені кореляційні тести демонструють, що загалом зв'язок між статтю та проявом залежності від соціальних мереж в цьому дослідженні є практично відсутнім або вкрай слабким, і не досягає рівня статистичної значущості.
4. Обмеження дослідження включають дуже низьку статистичну потужність тесту та невеликий розмір вибірки. Майбутні дослідження могли б бути покращені шляхом збільшення кількості спостережень, а також більш ретельного контролю можливих змішувачих змінних.

В рамках дослідження було розроблено авторську анкету В. Насер «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції», спрямовану висвітлити фактори відповідно до визначених груп чинників

формування інтернет-адикції, що суттєво доповнить діагностичну картину, сприятиме більш відповідальному ставленню до віртуального життя та може стати дуже інформативним при проведенні профілактичних заходів. Для підтвердження інформативності отриманих результатів та визначення зв'язку між результатами отриманими з використанням стандартизованих методик з виявлення проявів кіберкомунікативної адикції та враховуючи гендерний аспект було проведено ряд кореляційних тестів. Для оцінки лінійного зв'язку між змінними було проведено аналіз за коефіцієнтом кореляції К. Пірсона при розмірі вибірки $n=63$. Результати наведено в Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона між авторською анкетною та стандартизованими методиками з проявів кіберкомунікативної адикції

Методика	Параметри				
	r	r ²	p	k	t
YSCAS	0,5121	0,2622	0,00001789	28,1257	4,6561
ТОК	0,1937	0,03754	0,1281	8,3157	1,5424
Опитувальник А. Тончевої	0,1126	0,01268	0,3795	5,0049	0,8853
Методика О. Камінської	0,2965	0,08794	0,01828	14,0527	2,4252

Примітка: * Коефіцієнт кореляції (r); Р-значення (p); Коваріація (k); Тестова потужність (t).

Проаналізуємо зв'язок між результатами отриманими за методикою YASAC та результатами авторської анкети. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=0,5121$) показує значний позитивний зв'язок між змінними. При дуже низькому р-значенні ($0,00001789 < 0,05$) цей зв'язок є статистично значущим. На основі вибірки з 63 спостережень можна впевнено стверджувати про наявність середньої сили прямої залежності між досліджуваними показниками. Таким чином, можна зробити висновок, що існує значний

позитивний зв'язок між результатами авторської анкети та результатами YASAC.

Проаналізуємо зв'язок між результатами отриманими за методикою ТОК та результатами авторської анкети. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=0,1937$) вказує на слабкий позитивний зв'язок між змінними. При p -значенні $0,1281$ ($p>0,05$) цей зв'язок не є статистично значущим. Коефіцієнт детермінації $r^2=0,03754$ показує, що лише близько $3,8\%$ варіації можна пояснити цим зв'язком. Висновок: існує незначний малий позитивний зв'язок ($r=0,1937$, $p > 0,05$).

Проаналізуємо зв'язок між результатами отриманими з використанням «Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності» А. Тончевої та результатами авторської анкети. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=0,1126$) демонструє дуже слабкий позитивний зв'язок між змінними. При $p=0,3795$ (значно більше за $0,05$) цей зв'язок не є статистично значущим. Коефіцієнт детермінації $r^2=0,01268$ показує, що лише близько $1,3\%$ варіації можна пояснити цим зв'язком. Враховуючи наведені показники, можна зробити висновок, що існує незначний малий позитивний лінійний зв'язок, але статистично значущий зв'язок між змінними відсутній ($r=0,1126$; $p>0,05$).

Проаналізуємо зв'язок між результатами отриманими за «Методикою дослідження видів інтернет-залежності» (в частині залежності від соціальних мереж) О. Камінської та результатами авторської анкети. Коефіцієнт кореляції К. Пірсона ($r=0,2965$) показує помірний позитивний зв'язок між змінними. При p -значенні $0,01828$ ($p<0,05$) цей зв'язок є статистично значущим. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,08794$) вказує, що приблизно $8,8\%$ варіації можна пояснити цим зв'язком. Таким чином, можна стверджувати, що існує достовірний, хоча й слабкий, позитивний зв'язок між змінними ($r=0,2965$, $p < 0,05$).

На основі проведеного кореляційного аналізу з чотирма методиками виявлення проявів залежності від соціальних мереж можна зробити наступні

ключові висновки: кореляційні тести з методиками ТОК і А.Тончевої не досягли порогу статистичної значущості, що ставить під сумнів надійність виявлених у них зв'язків; результат кореляційного аналізу з методикою YASAC демонструє найбільш переконливий зв'язок, пояснюючи понад 51% варіації даних; аналіз зв'язку з методом О. Камінської показав статистично значущі результати ($p < 0,05$). Таким чином, можна зробити висновок, про найбільш надійний і сильний зв'язок між чинниками виникнення кіберадикції визначеними в авторській анкеті та визначенням рівня кіберкомунікативної залежності визначеними методикою YASAC.

Для визначення щодо характеру взаємозв'язку між результатами отриманими через авторську анкету та статтю респондентів було використано метод лінійної кореляції К. Пірсона та тест рангової кореляції Ч. Спірмена, що надасть більш розгорнуту інформацію щодо характеру взаємозв'язку між змінними. Результати кореляційних тестів наведені в Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Коефіцієнти кореляції К. Пірсона та Ч. Спірмена між результатами отриманими через авторську анкету та статтю

Параметр	Метод лінійної кореляції К. Пірсона	Тест рангової кореляції Ч. Спірмена
Коефіцієнт кореляції (r)	0,12	0,1185
r^2	0,01441	0,01405
P-значення	0,3487	0,3549
Коваріація	0,3344	34,2944
Тестова потужність (t)	0,9443	0,9322

Проаналізуємо результати отримані методом лінійної кореляції К. Пірсона між результатами отриманими через авторську анкету та статтю респондентів. Коефіцієнт кореляції ($r=0,12$) вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок, а за шкалою Чеддока, значення $r < 0,3$ інтерпретується як

практично відсутній зв'язок, позитивний знак коефіцієнта свідчить про те, що змінні мають тенденцію змінюватися в одному напрямку, але ця тенденція майже непомітна. Статистична значущість ($P=0,3487$) значно перевищує критичний рівень $0,05$ – це означає, що нульову гіпотезу про відсутність зв'язку не можна відкинути, ймовірність отримати такий результат випадково становить близько $34,87\%$. Коефіцієнт детермінації ($r^2=0,01441$) показує, що лише $1,44\%$ варіації залежної змінної можна пояснити через незалежну змінну, решта $98,56\%$ варіації пояснюється іншими факторами. Низька коваріація ($0,3344$) підтверджує слабкість зв'язку, статистика $0,9443$ додатково підтверджує слабкість зв'язку. Таким чином, результати аналізу переконливо свідчать про відсутність практично значущого лінійного зв'язку між досліджуваними змінними.

Проаналізуємо результати тесту рангової кореляції Ч. Спірмена між результатами отриманими через авторську анкету та статтю респондентів. Коефіцієнт рангової кореляції ($r=0,1185$) вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок, за шкалою інтерпретації рангових кореляцій, значення $r<0,2$ вважається практично відсутнім зв'язком, позитивний знак коефіцієнта свідчить про мінімальну тенденцію до зростання рангів однієї змінної при зростанні рангів іншої. Статистична значущість ($P=0,3549$) значно перевищує критичний рівень $0,05$. Незначущий результат не може довести, що припущення про зв'язок правильне, лише те, що припущення не можна відхилити. Коефіцієнт детермінації ($r^2 = 0,01405$) показує, що лише $1,41\%$ варіації рангів можна пояснити взаємозв'язком між змінними. Висока коваріація ($34,2944$) при низькому коефіцієнті кореляції може вказувати на наявність викидів або нелінійних патернів. Таким чином, результати рангового кореляційного аналізу Ч. Спірмена переконливо свідчать про відсутність статистично значущого монотонного зв'язку між досліджуваними змінними.

Обидва методи показали дуже схожі результати, що підвищує надійність висновків: коефіцієнти кореляції майже ідентичні ($0,12$ та $0,1185$),

P-значення в обох випадках значно перевищують критичний рівень 0,05, коефіцієнти детермінації вкрай низькі (1,44% та 1,41% відповідно). Результати обох досліджень переконливо та узгоджено свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними. Це підтверджується як параметричним (К. Пірсон), так і непараметричним (Ч. Спірмен) методами аналізу. Така узгодженість результатів, отриманих різними методами, значно підвищує надійність висновку про відсутність як лінійного, так і монотонного зв'язку між статтю респондентів та чинниками виникнення залежності від соціальних мереж.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, про переконливий зв'язок між чинниками прояву кіберкомунікативної адикції та виявленням її рівнів, що дає можливість в подальшому розробити інструмент, дозволяючий прогнозувати ризики виникнення цього виду адикції. При цьому результати кореляційних тестів вказують на відсутність значущих зв'язків, між статтю респондентів та факторами ризику прояву залежності від соціальних мереж.

3.2. Психологічні рекомендації з профілактики залежності від соціальних мереж.

Усвідомлюючи наскільки в наш час соціальні мережі стали невід'ємною частиною особистого життя та професійної діяльності сучасної людини, вкрай важливою є профілактика кіберкомунікативної залежності.

В світовій спільноті флагманом є «Всесвітня організація зі здоров'я», яка надає керівні принципи профілактики і лікування інтернет-залежності [25]. Через стрімкий розвиток технологій і доступність, найне захищеною від інтернет-залежності частиною суспільства стали діти та підлітки. В Україні керуються рекомендаціями викладеними в «Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти» [17; 31] затверджені Міністерством освіти і науки України. у 2022 році. В освітню програму школярів додано визначення ознак Інтернет-залежності у себе та

знайомих, способів подолання та уникнення [32]. Дослідженням та розробкою програм психологічної профілактики кіберадикції займались О. Петрунько, О. Карандашева, Т. Голованова та інші психологи, соціологи, педагоги [10; 34; 38; 39].

Загалом профілактика кіберкомунікативної залежності поділяється на первинну, вторинну та третинну. Первинна профілактика залежності від соціальних мереж – це превентивний комплекс заходів направлених на зменшення ризиків виникнення залежності. Вторинна профілактика залежності проводиться користувачам, які ще не мають патологічних ознак залежності, але вже багато часу проводять в мережі. Вторинна профілактика спрямована на запобігання розвитку кіберадикції та усуненню наявних факторів, що ведуть до залежності. Третинна профілактика залежності від соціальних мереж спрямована на тривалу психокорекційну роботу для усунення явних ознак куберкомунікативної залежності.

Узагальнюючи психологічні програми та рекомендації з профілактики інтернет-адикції та кіберкомунікативної залежності, та провівши аналіз теоретичного підґрунтя досліджень кіберкомунікативної залежності, розроблено практичні рекомендації вторинної профілактики, які може виконувати будь-який користувач соціальних мереж:

1. Усвідомлення ймовірної або існуючої проблеми надмірного використання соціальних мереж. Усвідомлення – це перший крок до позбавлення від будь-якої залежності. Якщо ви багато часу проводите в соціальних мережах, навіть якщо вважаєте, що залежність це не про вас, задля власного спокою та психічного здоров'я, раз на місяць проходите онлайн тест на інтернет-залежність. Порівнюйте отримані результати з попередніми. Аналізуйте, чи змінюється результат в бік погіршення.

2. Обмеження часу на перебування в мережі. Щоденно контролюйте статистику часу онлайн. При регулярному перебільшенні (більш ніж 2 години на добу) починайте день за днем поступово його знижувати. Повільне зменшення онлайн-часу вкрай важливе для запобігання

незадоволення, роздратування і нервового зриву. Проаналізуйте причини з яких ви витрачаєте стільки часу в мережі, поміркуйте на що продуктивне ви б могли витратити цей час.

3. Залиште активно спливаючі повідомлення тільки для особистих чатів. Постійне відволікання на перевірку повідомлень суттєво погіршує рівень уваги та концентрації, що призводить до зменшення продуктивності, підвищення рівня тривожності та роздратованості, і як наслідок – стресу. Приберіть активно спливаючі повідомлення з інформаційних ресурсів та виділіть окремий вільний час для їх перегляду.

4. Припиніть онлайн спілкування або серфінг в соцмережах за годину до сну – приділіть цей час собі.

Дослідження показали, що секреція мелатоніну людини пригнічується, якщо люди постійно піддаються впливу світла, випромінюваного екраном пристрою, що погіршує якість сну. Інакше кажучи, надмірне використання мобільних телефонів може порушити ваш сон і затримати інтервал, протягом якого ви засинаєте.

З іншого боку поганий сон призводить до роздратування оточенням, що сприяє більше часу проводити в соціальній мережі. Розірвіть це порочне коло – відмовтесь від онлайн спілкування за годину до сну.

5. Започаткуйте звичку – прогулянка без використання гаджетів. Такі заходи спонукають психіку заспокоїтися після активного дня, що сприятиме швидкому засинанню та спокійному сну.

Щоденне планування та усвідомлення життєвих пріоритетів та часових витрат на віртуальний простір ефективний спосіб запобігання ризику виникнення кіберкомунікативної адикції. У випадках, коли вже діагностовано інтернет-залежність необхідно розпочати терапію із психологом або пройти психокорекційні тренінги.

3.3. Методи корекції кіберкомунікативної залежності.

При виявленні будь-якого ступеню адикції від соціальних мереж, задля запобігання подальшого розвитку та позбавлення від адикції використовують психокорекційні методики. Психокорекція кіберкомунікативної залежності – це система заходів спрямована на подолання або зменшення ступеню адикції. В сучасній психології для корекції всіх видів інтернет залежності використовують психотерапію або психокорекційні тренінги.

В напрямку психотерапії ефективні результати показує використання психотерапевтами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), більш ефективним буде її поєднання з іншими методами лікування, такими як онлайн-групи підтримки та сімейна терапія. КПТ для Інтернет-залежності слідує когнітивно-поведінковій моделі Інтернет-залежності Р. Девіса [66], Основне припущення когнітивної терапії полягає в тому, що когнітивні процеси є посередником між поведінкою та емоційною реакцією. Важливо виявити хибні уявлення і виправити їх, тим самим покращивши поведінку та емоції. Використовують мотиваційного інтерв'ю, щоденне планування діяльності та оцінка щастя. Терапевти використовують мотиваційне інтерв'ю, щоб отримати самомотиваційні заяви, допомогти впоратися з опором скороченню використання соціальних мереж, дослідити корисні та некорисні аспекти використання Інтернету.

Серед сучасних українських вчених практичними розробками психокорекційних тренінгів та методів комплексної психокорекції кіберадикцій займались О. Камінська, Ю. Асеєва. О. Камінською у 2019 році розроблено «Програму корекції інтернет-залежності і окремих її видів» та серію психокорекційних тренінгів кіберадикції [24, с.111; 20, с.268]. Враховуючи світовий досвід роботи з інтернет-залежними користувачами мережі та провівши аналіз теоретико-методологічних підходів, Ю. Асеєвою [3, с.316] у 2021 році запроваджено комплексний підхід до психологічної роботи з кіберадиктами.

О. Камінська відокремлює такі етапи психокорекційної роботи: підготовчий, інформаційний, моделюючий та заключний. Підготовчий етап спрямований на створення внутрішньої мотивації для участі в заході та налагодження взаємодії та довіри між учасниками процесу. Інформаційний етап включає в себе психоедукацію наслідків кіберадикції, ознайомлення з програмою тренінгу та інформування про очікуваний результат. Цей етап спрямований на усвідомлення реальності проблеми кіберадикції та включає в себе сценарії бесід про інтернет-залежність, її профілактику та наслідки, які можуть використовуватись вчителем на класній годині, психологом при підготовці педагогів та в методичних рекомендаціях. Моделюючий етап складається з корекцій емоційно-вольової, когнітивної, мотиваційно-цільової та поведінкової сфер особистості. Цей етап спрямований на здобуття навичок саморегуляції та емоційної стійкості, формування конструктивних установок та моделей поведінки під час перебування в мережі, гармонізацію особистості, зміщення акцентів в бік реального життя. Заключний етап передбачає закріплення отриманих навичок, конструктивних установок та патернів поведінки; стратегію перенесення конструктивних моделей самосприйняття в реальне життя. Психологічне консультування під час цього етапу сприяє фіксації на змінах самосприйняття та здобутих навичках в буденність.

Тренінги спрямовані на подолання залежності від соціальних мереж мають наступні переваги: можливість спілкування із людьми, які мають таку ж саму проблему; розвинення навичок живої комунікації учасників групи; можливість пропрацювання обмежуючих установок при спілкуванні; практичний досвід встановлення довіри з незнайомцями в реальному житті. Таким чином, учасники мають можливість через практичний досвід позбутись власних обмежень, які компенсувались під час віртуального спілкування. Основними принципами тренінгової роботи є: принцип активності учасників групи, принцип позитивного зворотного зв'язку,

комунікація має бути у формі «Я-повідомлень», принцип партнерства, принцип дослідництва, принцип «тут і зараз», принцип конфіденційності.

«Тренінг спрямований на подолання залежності від соціальних мереж» [24, с.154] розрахований на 15 занять поділених на два блоки та побудований згідно з описаними етапами психокорекційної роботи. Перший блок спрямований на налагодження контактів, психоедукацію та психокорекцію учасників. Другий блок направлений на корекцію залежності від соціальних мереж.

Підготовчий етап охоплює перші три заняття, де використовуються вправи: для створення ігрової атмосфери, зняття напруження при живому спілкуванні, формуванні розкутої атмосфери («Асоціація із зустріччю», «Снігова куля»); для знайомства та налагодження міжособистісного спілкування («Інтерв'ю», «Емоційна діагностика», «Оплески по колу»); для закріплення сприятливої атмосфери, розвитку самоаналізу та навичок самопрезентації («У дитинстві я хотів бути», «Загальна увага», «Ми схожі»). Зустрічі на підготовчому етапі починаються з вправ на згуртування та закінчуються вправами на зняття психологічного напруження після заняття, що створює дружню атмосферу для роботи та налаштовує на очікування наступної зустрічі. Моделюючий етап починається вже з четвертого заняття першого блоку. Дві зустрічі налаштовують на поведінкові зміни та спрямовані на пошук ресурсу («Сміттєвий кошик», «Сталкінг власної енергії»), корекцію особистісних якостей («Вузлики Ленга», «Sic volo») та моделей поведінки («Знайди пару»), набуття впевненості («Формування впевненості»).

Другий блок тренінгу є основним для корекційної роботи із залежністю від соціальних мереж. Вправи спрямовані на розвиток і гармонізацію особистості: розвиток навичок до цілепокладання («5 кроків»), розвиток емоційної врівноваженості та стресостійкості («Дихайте глибше: ви схвильовані», «Включення позитивної мотивації», «Концентрація як засіб боротьби зі стресом», «Включення позитивної мотивації», «Проте...»),

«Робота з негативними станами», «Самозцілення»), розвиток комунікаційних навичок («Дискусія», «Конкретний комплімент», «Невелика розмова», «Без маски», «Важливі якості», «Остання зустріч»), підвищення самооцінки («Твоя краща якість»), робота з навичками емпатії та рефлексії («Так», «Куш троянд»), аналіз підсвідомих переживань та власних установок («Двері», «Песиміст, Оптиміст, Блазень»).

Вправи для усвідомлення і подолання залежності від соціальних мереж: визначення місця кіберкомунікації у власній системі цінностей («Система цінностей»), виявлення внутрішніх ресурсів для подолання адикції («Рука», «Я і моя залежність»), виявлення подій, що сприяли виникненню залежності («Автобіографія»), зміни ставлення до власного часу («Цінність часу»), усвідомлення наслідків залежності («Портрет залежної людини»), визнання згубного впливу залежності («Створення лінії часу»), перевірка ставлення до мережі («Зайшовши в інтернет я...»).

Під час кожної зустрічі окремо виділено час для вправ на зняття напруги, що дозволяє не втрачати концентрацію та увагу на процесі і підвищує ефективність занять.

Побудова тренінгу та використані корекційні вправи, демонструють якісне поєднання технік спрямованих на розвиток особистості, комунікативних навичок, побудови конструктивної системи цінностей для самореалізації у реальному житті, що призводить до гармонізації особистості, соціальної адаптації та позбавленню потреби будувати віртуальне «Я».

Важливою в підході до подолання кіберадикції, є робота із підлітками, як окремої групи підвищеного ризику. Альтернативним груповим тренінгам є комплексний підхід до подолання інтернет-адикції у підлітків, впроваджений Ю. Асеевою [3, с.316], який базується на індивідуальному та груповому підході, та включає в себе індивідуальну психотерапію, групову роботу, сімейну психокорекційну терапію та психоедукацію. Групова робота побудована як тренінги використовується і в сімейній терапії, і в окремих

групах з кіберадиктами. Психоедукація проводилась як в сімейній терапії так і в груповій роботі. Окремо проводиться робота в сімейній терапії по налагодженню дитячо-батьківських стосунків, що є вагомим чинником впливу на розвиток кіберадикції. Програми індивідуальної та групової психокорекції проводились паралельно протягом кожного тижня терапії.

Індивідуальна робота розроблена як короткостроковий курс «терапії прийняття та відповідальності» (АСТ) [3, с.319] із використанням десенсибілізаційної техніки та сесій закріплення результатів. АСТ базується на поведінковому підході, з поєднанням побудови метафор, пошуку парадоксів і медитативних практик усвідомлення. Включені вправи по роботі із власними переживаннями та системою цінностей, вправи для розвинення психологічної гнучкості. В комплекс заходів включені окремі індивідуальні консультації членів родини. Включення до індивідуальної терапії елементів десенсибілізаційної техніки рухом очей, дозволяє нейтралізувати негативні установки та сфокусувати аддикта на альтернативних нових цілях.

Тренінгова частина спрямована на побудову цілей, розвинення навичок комунікації, прийняття адикції та супутніх із нею проблем, зміну ставлення до мережі.

Аналіз результатів в роботі з залежними від соціальних мереж при використанні комплексного підходу показав позитивні результати – 5-11 % учасників в яких повністю відсутні ознаки кіберкомунікативної адикції, 30-52 % учасників демонструє суттєве зниження ступеню залежності.

Проаналізувавши обидва підходи, тренінговий і комплексний, та описи результатів їх використання, можна зробити висновок, що вони є ефективними методами корекції кіберзалежності та демонструють позитивну динаміку психічного стану адиктів.

Висновки до розділу 3:

Враховуючи результати кореляційного аналізу, які показали практично повну відсутність статистично значущого зв'язку між статтю та ступенями

проявів кіберкомунікативної залежності, можна надати такі рекомендації для подальших досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж:

1. Збільшення розміру вибірки – проведене дослідження мало відносно невеликий розмір вибірки ($n=63$), для підвищення статистичної потужності тесту та можливості виявити навіть слабкий ефект, необхідно збільшити кількість спостережень, наприклад, до 100-200. Перевірка припущень методів – перевіряти, чи виконуються необхідні припущення для застосування параметричних критеріїв (нормальність розподілу, рівність дисперсій), якщо припущення порушуються, слід використовувати непараметричні методи, як-от критерій Ч. Спірмена.

2. Пошук нелінійних та немонотонних зв'язків – оскільки лінійний та монотонний зв'язок практично відсутній, варто дослідити можливість нелінійних закономірностей, використати методи аналізу нелінійної регресії, а також візуальні інструменти (діаграми розсіювання) для виявлення складніших закономірностей. Врахування додаткових змінних – перевірити, чи існують інші фактори, які можуть впливати на залежну змінну, розглянути можливість застосування множинного регресійного аналізу для оцінки спільного впливу кількох незалежних змінних. Дослідження причинно-наслідкових зв'язків – оскільки кореляційний аналіз показав переконливий зв'язок між чинниками прояву кіберкомунікативної адикції та виявленням її рівнів, перспективним напрямком може стати подальше дослідження в цьому напрямку, для створення нових інструментів прогнозування ризиків прояву залежності від соціальних мереж.

3. Аналіз динаміки змін у часі – проведення лонгітюдного дослідження надасть можливість дослідити, як змінюються взаємозв'язки між статтю респондентів, їх життєвими подіями, як чинниками виникнення, та проявом кіберкомунікативної адикції з перебігом часу. Такі майбутні дослідження можуть допомогти глибше зрозуміти природу взаємозв'язків між змінними та отримати більш надійні результати.

Проаналізувавши підходи та методи корекції кіберкомунікативної залежності, зроблено наступні висновки:

4. Констатовано, що соціальні мережі стали невід'ємною частиною особистого життя та професійної діяльності сучасної людини, визначено необхідність впровадження в закладах освіти та медіа психоедукаційних заходів спрямованих на профілактику кіберкомунікативної залежності. Узагальнюючи психологічні програми та рекомендації з профілактики інтернет-адикції та кіберкомунікативної залежності, та проевши аналіз теоретичного підґрунтя досліджень кіберкомунікативної залежності, розроблено практичні рекомендації профілактики залежності від соціальних мереж. Рекомендовано, при виявленні будь-якого ступеню адикції від соціальних мереж, задля запобігання подальшого розвитку та позбавлення від адикції використовують персональну психотерапію, сімейну психокорекційну роботу або психокорекційні тренінги.

5. Проаналізувавши підходи до методів корекції залежності від соціальних мереж, визначено, що тільки якісне поєднання технік спрямованих на розвиток особистості, комунікативних навичок, побудови конструктивної системи цінностей для самореалізації у реальному житті та вправ спрямованих на усвідомлення адикції та її згубного впливу, визначення її в системі власних цінностей, виявлення внутрішніх ресурсів для подолання адикції – призводить до гармонізації особистості, соціальній адаптації та позбавленню потреби будувати віртуальне «Я». Відзначено, що в напрямку персональної психотерапії в подоланні залежності від соціальних мереж ефективні результати показує використання психотерапевтами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), більш ефективним буде її поєднання з іншими методами лікування, такими як онлайн-групи підтримки та сімейна терапія.

ВИСНОВКИ

Вимушена ізоляція та перехід частини соціального життя в інтернет-мережі призводять до суттєвого збільшення віртуального часу українців. Надмірне перебування в соціальних мережах може негативно впливати на особистість, спотворювати індивідуальність та викликати залежність.

1. Простеживши еволюцію теоретичних поглядів, констатовано, що починаючи з 2008 року, серед науковців триває дискусія про формування термінології для опису нехімічних залежностей пов'язаних з ПК, гаджетами та Інтернетом. Визначено такі види інтернет-адикції: компульсивний веб-серфінг; надмірне віртуальне спілкування; навязливе споживання в мережі; надмірне споживання медіа контенту; фаббінг; ігрова залежність; киберсексуальна залежність. Ці види досі відсутні в сучасних класифікаціях. Основні ознаки залежності від соціальних мереж відповідають універсальним критеріям всіх варіантів адикцій: «надцінність», зміни настрою, зростання толерантності, симптоми відміни, конфлікт з оточуючими і самим собою, рецидив. Основними наслідками впливу кіберадикцій є неможливість особистого контролю за використанням кіберпростору, соціально-психологічна дезадаптація, зміни в усіх сферах життєдіяльності особистості. Інтернет-адикція, кіберадикція – види нехімічної залежності, які виражаються в порушенні психологічного здоров'я спричиненому нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі за допомогою гаджетів, незважаючи на руйнування реальності, негативні наслідки для здоров'я та процесу життєдіяльності взагалі. Все це спричиняє порушення в самосвідомості людини й призводить до формування віртуальної версії особистості. Проаналізувавши результати останніх світових досліджень гендерного аспекту кіберкомунікативної залежності, виявлено гендерні відмінності у мотивації використання соціальних мереж, оскільки чоловіки переважно використовують соціальні мережі для розваг та відпочинку, а

жінки використовують соціальні мережі в переважній більшості для інформації та міжособистісного спілкування, частіше використовують соціальні мережі як втечу від самотності, коли їхні соціальні потреби не повністю задовольняються в реальному житті. Всі ці фактори можуть збільшити ймовірність виникнення залежності від соціальних мереж. В перспективі, майбутні дослідження можуть розкривати питання, чи можуть відмінності, виявлені у надмірному використанні соціальних мереж у обох статей, залежати від мети, для якої використовуються платформи. Дослідивши сучасні теоретичні розробки та світові дослідження різних сторін феномену залежності від соціальних мереж, можна зробити висновок про швидко зростаючу увагу наукової спільноти до цього питання та відсутність в Україні комплексних досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж. Таким чином, висвітлено перспективу роботи в цьому напрямку для накопичення інформації та аналізу в майбутніх дослідженнях.

2. Теоретико-методологічний аналіз інструментів вимірювання залежності від соціальних мереж виявив низку концептуальних та методологічних проблем. Дослідження базуються переважно на показниках самооцінки, що може спричиняти систематичну помилку відбору. Основним обмеженням є використання анкетного методу замість глибинного інтерв'ю, а також складність точної оцінки часу використання онлайн-простору через стрімкий технологічний розвиток. Встановлено, що тривалість безперервного сеансу в соціальній мережі може бути найкращим індикатором залежності. Теоретичний аналіз досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж підтверджує наявність гендерних відмінностей у багатьох адиктивних формах поведінки, зокрема в кіберкомунікативній залежності. Гендерний аналіз показав різні моделі поведінки чоловіків та жінок при використанні соціальних мереж, що вказує на необхідність розробки гендерно-специфічних превентивних стратегій. Визначено, що серед дослідників, зростає тенденція аналізу соціально-демографічних факторів

впливу на прояви кіберкомунікативної залежності. Виявлено міжкультурні проблеми в дослідженнях інтернет-адикції, що ставить завдання визначення культурно значущих базових показників. Отримані дані дають змогу стверджувати, що сучасні онлайн-опитування, полегшуючи збір даних, вимагають уваги при узагальненні результатів через потенційну надмірну вибірку осіб, занепокоєних своїми інтернет-звичками. Порівняльний аналіз методик визначення рівнів залежності від соціальних мереж виявив специфічні особливості кожного інструментарію: шкала кіберзалежності YSCAS містить критерії оцінки фізичних симптомів та якості сну, що підвищує її інформативність щодо впливу адикції на якість життя респондента; тест-опитувальник ТОК включає критерії рівня поглинання особистості віртуальним життям, що уможливорює аналіз ступеня прояву адикції; методика О. Камінської, попри обмежений спектр критеріїв, забезпечує чітку ідентифікацію ознак поглинання особистості віртуальним життям, що має особливу цінність у терапевтичному процесі; встановлено низьку інформативність опитувальника А. Тончевої через відсутність "нульового рівня" адикції.

3. Теоретико-методологічний аналіз сучасних світових досліджень гендерного аспекту залежності від соціальних мереж виявив локалізують інтерпретацію результатів лише за статевою ознакою, що не відповідає сучасним трансформаціям статево-рольової моделі суспільства. Припущено, що такий підхід обмежує можливості комплексного аналізу впливу гендерної ідентичності на прояви кіберадикції. Відповідно, для емпіричного дослідження обрано "Статево-рольовий опитувальник" С. Бем, який дозволяє визначати гендерну ідентичність незалежно від біологічної статі. Результати дослідження гендерної ідентичності за методикою С. Бем засвідчили, що 92,06% опитаних користувачів соціальних мереж характеризуються андрогінною статево-рольовою ідентичністю. Кореляційний аналіз цих даних із результатами методик визначення ступенів залежності від соціальних мереж підтвердив, що особистості зі збалансованими рівнями фемінних та маскулітних рис демонструють нижчу схильність до проявів

кіберкомунікативної адикції. Однак, за результатами перевірки нормальності розподілу даних критерієм Шапіро-Уїлка встановлено статистично значуще відхилення досліджуваних показників від нормального розподілу ($p < 0,001$). Базуючись на припущенні про нормальність розподілу даних в дослідженні, визначено некоректність їх застосування до аналізу отриманої вибірки. На підставі цього для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж використано статеві константні характеристики респондентів – "чоловіча"/"жіноча".

У процесі дослідження проявів кіберадикції та методів визначення ступенів її прояву виявлено, що наявні методики зосереджені на аналізі виключно поточного стану респондента, не враховуючи ризик виникнення адикції. Проаналізувавши та узагальнивши підходи вивчення появи інтернет-залежності, було узагальнено сприяючі групи факторів, означено гіпотезу про неповну інформативність методів визначення ризиків прояву кіберадикції та розроблено авторську анкету «Життєві події як чинники виникнення проявів кіберкомунікативної адикції» спрямовану висвітлити фактори відповідно до визначених груп, що суттєво доповнить діагностичну картину, сприятиме більш відповідальному ставленню до віртуального життя та може стати дуже інформативним при проведенні профілактичних заходів. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між чинниками виникнення кіберадикції та показниками чотирьох використаних методик виявлення проявів залежності від соціальних мереж підтвердив диференційовану статистичну значущість отриманих даних. Результати кореляційного аналізу з використанням методики YASAC демонструють найвищий рівень статистичної значущості (понад 51% варіативності даних). Статистично значущі результати ($p < 0,05$) виявлено при аналізі взаємозв'язків із застосуванням методики О. Камінської. Таким чином, емпірично підтверджено статистично значущий кореляційний зв'язок між чинниками виникнення кіберадикції, визначеними в авторській анкеті, та рівнем кіберкомунікативної залежності, що свідчить про високу прогностичну валідність даного діагностичного інструментарію. Констатовано, що в умовах сучасного технологічного розвитку визначення ступеня ризику

виникнення кіберкомунікативної адикції суттєво розширює діагностичні можливості та може бути ефективно застосоване у профілактичній роботі. За результатами кореляційних тестів, доведено відсутність значущих зв'язків, між статтю респондентів та факторами ризику прояву залежності від соціальних мереж.

За результатами дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж виявлено: 49,21% респондентів (симетрично за статтю) демонструє нормальний рівень використання соціальних мереж; 1-й ступінь кіберкомунікативної адикції мають 22,22% чоловіків та 19,05% жінок; 2-й ступінь залежності виявлено у 3,18% опитаних (по 1,59% чоловіків/жінок); 3-й ступінь залежності відсутній; 6,35% респондентів не мають ознак кіберкомунікативної залежності. Емпірично встановлено відсутність значущих гендерних відмінностей у проявах кіберкомунікативної залежності. Виявлено незначне підвищення вразливості до проявів залежності від соціальних мереж у чоловіків середнього віку, що може бути зумовлено специфічними психосоціальними факторами. Виявлено неочікувано низький рівень кіберкомунікативної адикції українських користувачів соціальних медіа, що свідчить про їх здатність до адаптивного та збалансованого використання цих платформ. Встановлено, що незалежно від обраного методу статистичного аналізу та діагностичного інструментарію, за результатами комплексного кореляційного аналізу взаємозв'язку між статтю респондентів та рівнем залежності від соціальних мереж (визначено за методиками YASAC, ТОК, А. Тончевої та О. Камінської) – відсутність статистично значущих зв'язків. Обмеження дослідження, пов'язані з обсягом вибірки, окреслюють перспективи подальших досліджень із розширенням емпіричної бази та контролем додаткових змінних.

4. За результатами проведеного теоретичного дослідження констатовано інтеграцію соціальних мереж як фундаментального компонента особистісної та професійної сфер життєдіяльності сучасної людини. Обґрунтовано необхідність імплементації комплексних психоедукаційних заходів у освітніх та медійних установах з метою превенції кіберкомунікативної залежності. На підставі систематизації наявних

психологічних профілактичних програм, методичних рекомендацій щодо запобігання інтернет-адикції та кіберкомунікативної залежності, а також ґрунтового теоретичного аналізу досліджуваної проблематики, розроблено практичні психологічні рекомендації щодо запобігання формування залежності від соціальних мереж. Встановлено, що при діагностуванні адиктивних проявів будь-якого ступеня вираженості, оптимальними методами терапевтичного впливу є індивідуальна психотерапія, сімейна психокорекційна робота та групові психокорекційні тренінги. Порівняльний аналіз методологічних підходів до корекції залежності від соціальних мереж засвідчив, що максимальну ефективність демонструє інтегративний підхід, який синтезує техніки особистісного розвитку, вдосконалення комунікативних навичок, формування конструктивної системи цінностей для самоактуалізації в реальному соціумі з методиками, спрямованими на усвідомлення адиктивної поведінки, її деструктивного впливу, рефлексію її місця в особистісній ціннісній системі та активізацію внутрішніх ресурсів подолання залежності. Такий комплексний підхід сприяє гармонізації особистості, оптимізації соціальної адаптації та послабленні потреби у конструюванні віртуального "Я". Визначено високу ефективність КПТ у контексті індивідуальної психотерапевтичної роботи, при цьому встановлено, що максимальної результативності можна досягти при її інтеграції з онлайн-групами взаємопідтримки та сімейною терапією.

За результатами дослідження встановлено, що українські користувачі соціальних медіа демонструють неочікувано низький рівень кіберкомунікативної адикції, хоча існує суттєва гендерна відмінність у мотивації використання мереж. Незважаючи на активні дослідження проявів інтернет-залежності, питання впливу різних факторів на її формування залишається відкритим. Результати формують підґрунтя для оптимістичної оцінки впливу соціальних мереж та окреслюють перспективи подальших досліджень щодо особливостей користувацької поведінки та розробки інструментарію оцінки ризиків кіберкомунікативної адикції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. №. 1. С. 73–78.
2. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Психологія особистості*. 2020(14). DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.24>
3. Асеева Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... д-ра псих.наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені КД Ушинського». 2021. 532 с.
4. Асеева Ю. О. Таргетне інтернет-дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку щодо виявлення видів кіберадикцій . *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 1 (17). С. 87–94. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8268>
5. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.
6. Вовк Б.М. Особистісні особливості інтернет-залежності членів волонтерської організації : маг. Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. 2023.
7. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 193 с.
8. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів

спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.

9. Гапон Н.П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навч. посіб. : Львів: ЛНУ ім.і Івана Франка, 2021. 180 с.

10. Голованова Т.М. Вплив інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку : автореф. дис. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна НАПН України. Київ, 2020.

11. Гончар К. Соціальні мережі як інструмент сучасного мистецтва. *Науковий журнал Художня культура. актуальні проблеми.* 2019. Вип. 15(2). С. 13–16.

12. Гоян І. М., Данилова Т. В. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2021. Т. 12, №4. С. 118–124. DOI: <http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>

13. Гудімова А. Х. Кіберпсихологія : метод. рекомендації. ОНУ. Одеса. 2023.

14. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна.* 2013. №1. С.11–20.

15. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство.* 2012. Вип. 2. С. 179-184. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25.

16. Іванченко С.М. Багатовимірний модель гендера. *Соціальна психологія.* 2007. №4. С. 157–173.

17. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.2.pochatkova.osvita.20.08.2022.pdf>

18. Інтернет та використання медіа в Україні – лютий 2024. Дані дослідження gemiusAudience. Лют., 2024. URL:<https://gemius.com.ua/%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%B3/internet-and-media-in-ukraine-february-2024-report/>
19. Калюжна Є. М. Теоретико-методологічні проблеми психології : навчальний посібник. Київ : ППК ДСЗУ, 2019. 136 с.
20. Камінська О. В. *Психологія інтернет-залежності: монографія*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
21. Камінська О.В. Гендерні та вікові відмінності прояву інтернет-залежності молоді. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(13), Issue: 26, 2014.
22. Камінська О.В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2016. 822 с.
23. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження Інтернет-залежності молоді за допомогою тесту на Інтернет-адикцію. *Перспективи науки та освіти: міжнародний електронний науково-практичний журнал*. 2014. №2(8). С. 171–177.
24. Камінська О.В. Психологія інтернет-залежності: теоретичний та практичний аналіз : навчальний посібник. Рівне : Червінко А.В., 2019. 342с.
25. Керівні принципи профілактики і лікування інтернет-залежності (Internet Gaming Disorder). Всесвітня організація зі здоров'я. 2024. URL:<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>
26. Коваль Г. Кіберпсихологія: витоки, сучасність, перспективи розвитку. *Наука і освіта*. 2022(3). С. 48–52. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16879/1/Koval.pdf>
27. Кокурн О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 36 с.

28. Косілова О. Ю., Бойко І. С., Калінін Д. Е. Залежність від гаджетів в умовах військового стану. Modern ways of solving the latest problems in science : XXXVII International Scientific and Practical Conference. Varna, Bulgaria. 2022. September 20–23. P. 194–196.

29. Макарова Ю.С. Роль соціального педагога у профілактиці інтернет залежності підлітків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2018. Вип. 38. С. 207-212.

30. Медіаспоживання українців: другий рік повномасштабної війни. Опитування ОПОРИ. 2023. URL:https://www.opora.ua/org/polit_ad/mediaspozhiwannia-ukrayintsiv-drugii-rik-povnomasshtabnoyi-viini-24796

31. Методичні рекомендації з профілактики інтернет-залежності підлітків у ЗНЗ. Міністерство освіти і науки України. 2018. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni-rekomendaciyi2018.pdf>

32. Пасічник О.В., Чернікова Л.А. Модельна навчальна програма «Інформатика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2021. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Inform.osv.haluz.5-6-kl/Inform.5-6-kl.Pasichnyk.Chernikova.14.07.pdf>

33. Петрунько О.В., Сілаєва, О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вер., 2023. Вип. 3(71). С. 115–124. DOI:<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>.

34. Петрунько О.В., Телешун. К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Груд., 2022. Вип. 4(68). С. 91–99. DOI:<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>.

35. Полякова В.І. Соціально-психологічні умови розвитку гендерної толерантності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. канд.псих. наук : 19.00.05. Київ, 2018. 342с.

36. Потьомкіна Н.З. Залежність старшокласників від віртуальних соціальних мереж: поняття та показники. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2020. Вип. 2 (47). С. 130-136.

37. Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Залежність старшокласників від віртуальних соціальних мереж: підходи до соціально-педагогічної профілактики в Україні. *Journal of Educational and Social Research*. 2021. Вип. 11 (4). С. 148. URL:<https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0085>

38. Романенко М.С. Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО : дип.р. Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя..Ніжин, 2019.

39. Скубченко А.О. «Психологічна профілактика комп'ютерної залежності у осіб юнацького віку: дип. робота. НАУ. Київ, 2020.

40. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. Академвидав. Київ, 2016. С. 7–41.

41. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 95-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%282%29__13

42. Турецька Х.І. Практикум з психології Інтернету. Львів, 2009. С.11-15. URL : <http://lnu.edu.ua/teachers/file.php?file=1333>

43. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.-метод. посіб. ДП «Видавничий дім «Персонал». Київ, 2018. 206 с.

44. Ходан В. П., Богущ В.М. Комп'ютерна та Інтернет-залежність як хвороба ХХІ століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.

45. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посібник. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ". 2018. 245 с.

46. Черненко А. В. Використання соціальних мереж для навчання студентів у закладах вищої освіти. Теорія та методика навчання та виховання. 2019. 166–178.

47. Щотка О. П. Гендерна психологія : навч. посіб. : курс лекцій та практикум. Держ. ун-т ім. М. Гоголя. Ніжин, 2019. 358 с. : іл., табл.

48. Юр'єва Л., Шорніков А. Кіберзалежність: новий погляд і підходи до діагностики. Сучасні методи діагностики захворювань. ЦЕНТР ТЕХНОЛОГІЙ ПК. Харків, 2023. С. 132–161. doi: <https://doi.org/10.15587/978-617-7319-65-7.ch5>

49. Юр'єва Л.М., Болбот Т.Ю. Метод скринінгової діагностики для виявлення комп'ютерної залежності : Пат. № 72366. МПК: G09B 3/00. опубліковано: 15.02.2005. URL : <https://uapatents.com/3-72366-sposib-skrinin-govo-diaagnostiki-kompyuterno-zalezhnosti.html>

50. Юр'єва Л.М., Болбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: *Формування, діагностика, корекція та профілактика* : монографія. Пороги. 2006. 196 с.

51. Юр'єва, Л., Шорніков, А. Новий інструмент для діагностики кіберадикції. *Український вісник психоневрології*. 2021. Вип. 29 (3 (108)). С. 57–62. doi: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-v29-is3-2021-11>

52. Юр'єва Л.М., Болбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: *формування, діагностика, корекція та профілактика*: Монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.*

53. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень. *Social Work and Education*, 2023, Vol. 10, No. 2. pp. 195-210.

54. Adam Augustyn From USENET to 21st-century social networks. *Encyclopædia Britannica*. 2024. URL: <https://www.britannica.com/technology/social-network#ref280134>

55. Average daily time spent on social media worldwide 2012-2023. Statista, 2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>

57. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Kuss D., Griffiths M. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*. 2015. P. 156–162.

58. Block J.J. Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*. [Editorial]. 2008. № 165(3). P. 306-307. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

59. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2016, № 71. P. 252–266. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

60. Chae D., Kim H., Kim Y. Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. № 16. P. 1–12. URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>

61. Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., Yang, P.-F. . Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology*, 2003, 45 (3), 279–294.

62. Correlation Coefficient Calculator (28 October 2024). Statistics Kingdom 2017. URL: <https://www.statskingdom.com/correlation-calculator.html>

63. Cyberpsychology Section. The British Psychological Society. 2024. URL: <https://www.bps.org.uk/member-networks/cyberpsychology-section>

64. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of *pathological Internet use*. *Computers in Human Behavior*, 2001. №17 (2). P. 187–195. doi: [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)

65. Davis R. A., Flett G. L., Besser A. Validation of a New Scale for Measuring Problematic *Internet Use: Implications for Pre-employment Screening*.

CyberPsychology & Behavior, 2002. №5 (4). P. 331–345. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>

66. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological *Internet use*. *Comput Human Behav* 2001. №17. P187–195.

67. Gao Y. X., Wang J. Y., Dong G. H. The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*, 2022. № 154. P. 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>

68. Gender distribution of social media audiences worldwide as of January 2023, by platform. Statista, 2023. URL: <https://www.statista.com/statistics/274828/gender-distribution-of-active-social-media-users-worldwide-by-platform>

69. Giuseppe Riva, Brenda K. Wiederhold, Pietro Cipresso. The Psychology of Social Networking Identity and Relationships in Online Communities. Warsaw, Poland: De Gruyter Open Poland, 2019, vol.2, 246 p.. URL: <https://doi.org/10.1515/9783110473858-013>

70. Goldberg I. Internet Addictive Disorder, *CyberPsychol. Behavior*, 1996. vol. 3(4). P. 403–412.

71. Goldberg L. R. An alternative description of personality: The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. PP. 1216–1229.

72. Griffiths M. D. Internet and video-game addiction. Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment. 2018. P. 231–267.

73. Griffiths M. D., Kuss J., King D. L. Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. 2017. Vol. 8. № 4. P. 308–318.

74. Hall A. S., Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 2001. № 23 (4). P. 312–328.

75. Hassan T., Alam M. M., Wahab A., Hawlader M. D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal*

of the Egyptian Public Health Association, 2020. № 95(1). P. 3.
<https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>

76. Hawi N. S., Samaha M., Griffiths M. D. The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 2019. Vol. 22 (12). P. 771–778.

77. Hovland C. I., Lumsdaine A. A., Sheffield F. D. *Experiments in Mass Communication*. New York : Princeton University, 1949. 360 p.

78. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. International classification of diseases. 2021. URL : <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f499894965>

79. James Sherer, M.D., *Internet Gaming in DSM-5*. American Psychiatric Association. 2023. URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

80. Kemp S, *DIGITAL 2024: UKRAINE*. DataReportal, 2024. URL:<https://datareportal.com/reports/digital-2024-ukraine>

81. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Yen CF. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *J Nerv Ment Dis*. 2005;193:273-277.

82. Leeline Sourcing. *Latest Social Media Addiction Statistics and Trends in 2024*. LeelineSourcing, 2024. URL: <https://leelinesourcing.com/social-media-addiction-statistics/>

83. Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., Bian, Y. Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 2016. № 63. P. 463–470. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>

84. Lorber J. and Farrell S. A. (eds.). *The Social Construction of Gender*. Newbury Park (CA): Sage, 1991. 374 p.

85. Mari E., Biondi S., Varchetta M., Cricenti C., Frascetti A., Pizzo A., Quagliari A. Gender differences in internet addiction: A study on variables related

to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 2023. № 9. P.100–247. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>.

86. Meerkerk G.-J., Van Den Eijnden R. J. J. M., Vermulst, A. A., Garretsen, H. F. L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *CyberPsychology & Behavior*, 2009. № 12 (1). P. 1–6. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

87. Nichols L. A., Nicki R. Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2004. № 18 (4). P. 381–384. doi: <https://doi.org/10.1037/0893-164x.18.4.381>

88. Sharon A. APU Launches New Cyberpsychology Programme. *OpenGov*, 2022. URL: <https://opengovasia.com/2022/08/13/apu-launches-new-cyberpsychology-programme/>

89. Social network. *Encyclopædia Britannica*, 2024. URL: <https://www.britannica.com/technology/social-network>

90. Tang C. S.-K., Koh, Y. W., Gan, Y. Addiction to internet use, online gaming, and online social networking among young adults in China, Singapore, and the United States. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 2017. № 29(8). P. 673–682. URL: <https://doi.org/10.1177/1010539517739558>

91. Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li, M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 2010. № 105 (3). P. 556–564. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>

92. Wichstrom L., Stenseng F., Belsky J., von Soest T., Hygen B. W. Symptoms of internet gaming disorder in youth: Predictors and comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2019. № 47(1). P. 71–83. URL: <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0422-x>

93. Xie X., Cheng H., Chen Z. Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. *Frontiers in Psychology*, 2023. № 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1102066>

94. Young K. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. 1998. 256 p.

95. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Last modified: 2020. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

96. Young K. S. Official resource of The Center for Internet Addiction, 2024. URL: <https://netaddiction.com/>

97. Young K. S., Rogers R. C. The relationship between depression and Internet addiction. Cyberpsychology & behavior, 1998. № 1(1). P. 25-28.

Всього джерел – 97

Джерел за останні десять років – 70

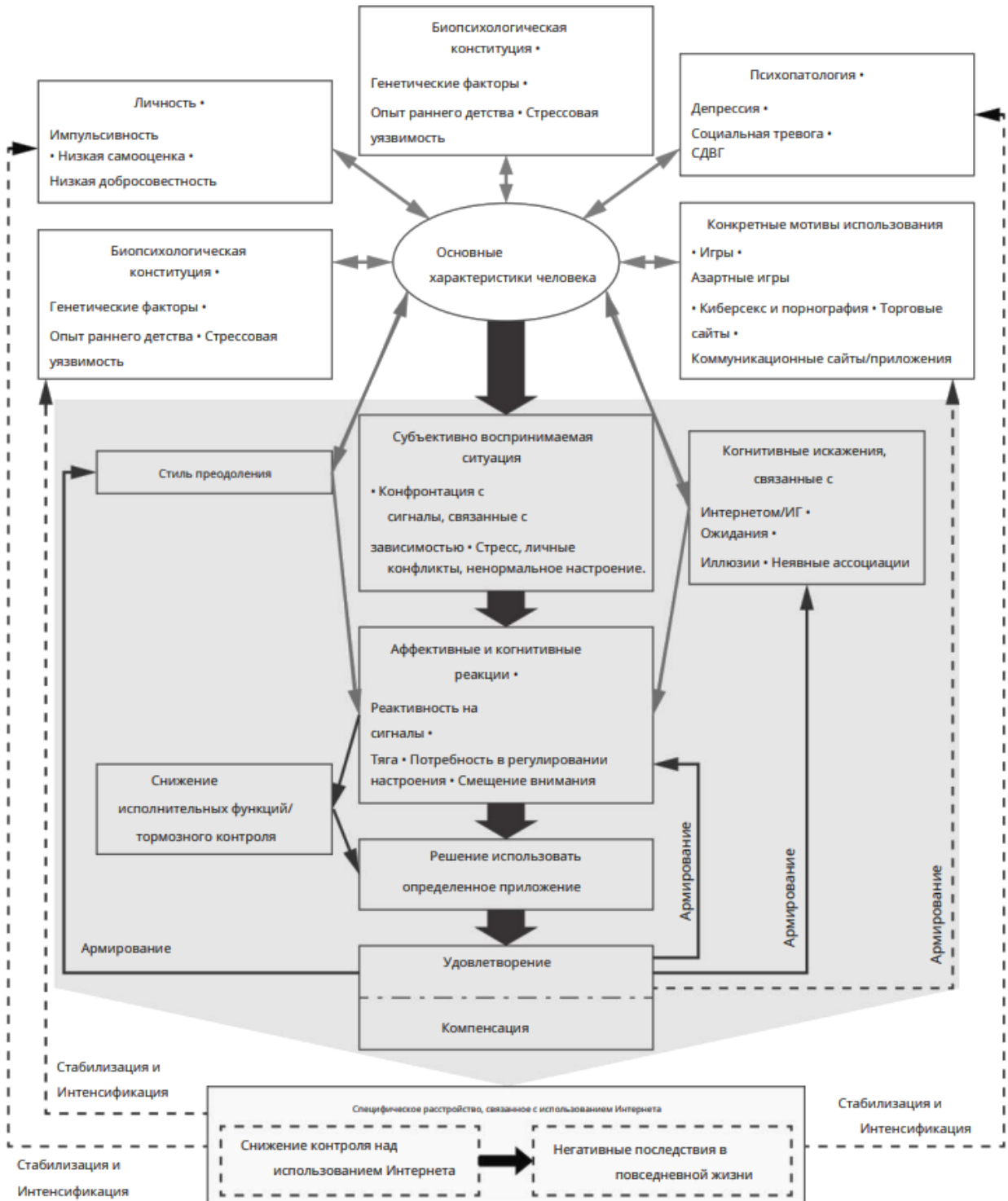
Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 27 (54; 55; 57; 59; 60; 62; 63; 67; 68; 69; 72;73; 75; 76; 78; 79; 80; 82; 83; 85; 88; 89; 90; 92; 93; 95; 96)

Джерел українських авторів за останні десять років – 43 (1; 2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 43; 45; 46; 47; 48; 51; 53)

ДОДАТКИ

Додаток А

Модель «Взаємодія особа-афект-пізнання-виконання»
(I-PACE: Person-Affect-Cognition-Execution) [59; 48, с.137]



**Анкета «Життєві події як чинники виникнення проявів
кіберкомунікативної адикції»**

Інструкція: Кожне з питань цього розділу передбачає подію, яка може сприяти проводити більше часу в соціальних мережах. Більшість відповідей цього розділу необхідно оцінити від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто) :

- 1 – Дуже рідко;
- 2 – Іноколи;
- 3 – Регулярно / час від часу;
- 4 – Часто;
- 5 – Дуже часто.

Питання:

1. Чи ви вважаєте, що обидва з батьків приймали повноцінну участь у вашому вихованні?
2. Ви зростали в повній родині?
3. Чи притаманно вам створювати нові поведінкові моделі (ролі, образи) в залежності від обставин та оточення?
4. Чи траплялось таке, що ви розповідали свої фантазії, як реальні історії?
5. Чи були змушені часто змінювати місце проживання або оточення (наприклад, школи) за незалежними від вас обставинами?
6. Чи мали ви неодноразовий досвід розірвання довготривалих відносин?
Чи відчуваєте ви дискомфорт при міжособистісному спілкуванні?
7. Чи відчуваєте ви дискомфорт при міжособистісному спілкуванні?
8. Чи часто ви відчували недостатність уваги та/або підтримки з боку батьків?
9. Чи часто ви відчували розчарування в своєму оточенні та обирали залишитись на самоті?
10. Чи часто виникає відчуття «самотності в натовпі»?
11. Чи відчували (відчуваєте) надмірний контроль з боку батьків?
12. Чи відчували (відчуваєте) надмірний контроль з боку партнера?

13. Чи маєте ви будь-які сталі неприємні відчуття (страхи) перед взаємодією з групами людей (наприклад, публічний виступ, похід на ярмарок тощо)?
14. Чи є в вас людина, з якої можна обговорити будь-яку хвилюючу вас тему?
15. Чи були в вас черепно-мозкові травми протягом життя?

Гендерний розподіл соціально-демографічних показників відповідно до результатів дослідження за методикою ТОК

Соціально-демографічні показники	Рівень залежності від соціальних мереж, %									
	відсутність кіберкомунікативної адикції		свідчить про нормальне, соціально-прийнятне використання соц. мереж		1-й ступінь залежності		2-й ступінь залежності		3-й ступінь залежності	
	Ч*	Ж**	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Вік, років										
16-24	0,00	0,00	0,00	0,00	3,17	6,35	0,00	0,00	0,00	0,00
25-64	4,76	1,59	23,81	19,05	19,05	12,70	1,59	1,59	0,00	0,00
65-76	0,00	0,00	1,59	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сімейний стан										
вільний/вільна	1,59	0,00	3,17	4,76	6,35	6,35	0,00	0,00	0,00	0,00
в шлюбі (стосунках)	3,17	1,59	17,46	14,29	15,87	7,94	1,59	1,59	0,00	0,00
розлучений/розлучена	0,00	0,00	4,76	4,76	0,00	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00
Освіта										
середня	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
середня спеціальна	0,00	0,00	6,35	0,00	1,59	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00

вища	4,76	1,59	19,05	23,81	20,63	15,87	1,59	1,59	0,00	0,00
Зайнятість										
учень	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
студент	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Всього навчаються</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>1,59</i>	<i>4,76</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
робітник	3,17	0,00	6,35	3,17	7,94	4,76	0,00	1,59	0,00	0,00
службовець	1,59	0,00	7,94	11,11	4,76	1,59	1,59	0,00	0,00	0,00
підприємець власник підприємства	0,00	1,59	9,52	3,17	4,76	6,35	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Всього працюють</i>	<i>4,76</i>	<i>1,59</i>	<i>23,81</i>	<i>17,46</i>	<i>17,46</i>	<i>12,70</i>	<i>1,59</i>	<i>1,59</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
непрацюючий	0,00	0,00	1,59	3,17	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пенсіонер	0,00	0,00	0,00	3,17	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
Матеріальне становище										
нижче за середнє	1,59	0,00	0,00	7,94	4,76	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00
середнє (вистачає)	3,17	1,59	23,81	14,29	15,87	14,29	0,00	1,59	0,00	0,00
вище за середнє	0,00	0,00	1,59	1,59	1,59	1,59	1,59	0,00	0,00	0,00

Примітка: *Ч – чоловіки, **Ж – жінки

**Гендерний розподіл соціально-демографічних показників
відповідно до результатів дослідження з використанням
«Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності»**

А. Тончевої

Соціально-демографічні показники	Рівень залежності від соціальних мереж, %					
	низький		середній		високий	
	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча
Вік, років						
16-24	1,59	6,35	1,59	0,00	0,00	0,00
25-64	49,21	33,33	0,00	1,59	0,00	0,00
65-76	1,59	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00
Сімейний стан						
вільний/вільна	9,52	11,11	1,59	0,00	0,00	0,00
в шлюбі (стосунках)	38,10	23,81	0,00	1,59	0,00	0,00
розлучений/розлучена	4,76	9,52	0,00	0,00	0,00	0,00
Освіта						
Середня	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
середня спеціальна	7,94	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
Вища	44,44	41,27	1,59	1,59	0,00	0,00
Зайнятість						
Учень	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00
Студент	1,59	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Всього навчається</i>	<i>1,59</i>	<i>4,76</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
Робітник	15,87	7,94	1,59	1,59	0,00	0,00
Службовець	15,87	12,70	0,00	0,00	0,00	0,00
підприємець /власник	14,29	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Всього працюють</i>	<i>46,03</i>	<i>31,75</i>	<i>1,59</i>	<i>1,59</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
Непрацюючий	4,76	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00
Пенсіонер	0,00	4,76	0,00	0,00	0,00	0,00
Матеріальне становище						
нижче за середнє	6,35	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00
середнє (вистачає)	41,27	30,16	1,59	1,59	0,00	0,00
вище за середнє	4,76	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00

**Гендерний розподіл соціально-демографічних показників
відповідно до результатів дослідження за «Методикою дослідження видів
інтернет-залежності» О.В. Камінської**

Соціально-демографічні показники	Рівень залежності від соціальних мереж, %					
	відсутні ознаки		схильність до розвитку		високий	
Вік, років	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча	чоловіча	жіноча
16-24	0,00	3,17	3,17	3,17	0,00	0,00
25-64	31,75	23,81	17,46	11,11	0,00	0,00
65-76	1,59	3,17	0,00	1,59	0,00	0,00
Сімейний стан						
вільний/вільна	4,76	7,94	6,35	3,17	0,00	0,00
в шлюбі (стосунках)	23,81	15,87	14,29	9,52	0,00	0,00
розлучений/розлучена	4,76	6,35	0,00	3,17	0,00	0,00
Освіта						
середня	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00
середня спеціальна	4,76	0,00	3,17	1,59	0,00	0,00
вища	28,57	30,16	17,46	12,70	0,00	0,00
Зайнятість						
учень	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00
студент	1,59	3,17	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Всього навчаються</i>	<i>1,59</i>	<i>3,17</i>	<i>0,00</i>	<i>1,59</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
робітник	7,94	4,76	9,52	4,76	0,00	0,00
службовець	12,70	9,52	3,17	3,17	0,00	0,00
підприємець / власник	9,52	6,35	4,76	4,76	0,00	0,00
<i>Всього працюють</i>	<i>30,16</i>	<i>20,63</i>	<i>17,46</i>	<i>12,70</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>
непрацюючий	1,59	3,17	3,17	0,00	0,00	0,00
пенсіонер	0,00	3,17	0,00	1,59	0,00	0,00
Матеріальне становище						
нижче за середнє	4,76	9,52	1,59	1,59	0,00	0,00
середнє (вистачає)	26,98	17,46	15,87	14,29	0,00	0,00
вище за середнє	1,59	3,17	3,17	0,00	0,00	0,00