

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Деструктивний вплив інформаційних мереж на самооцінку особистості

Студента 2 курсу групи ПС - 61 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Скорика М. С.

(прізвище та ініціали)

Керівник професор кафедри загальної психології, доктор
психологічних наук, Плохих В. В.

Чотириохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: ____

Члени комісії ____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМ СУСПІЛЬСТВІ.....	6
1.1. Поняття та фактори формування самооцінки особистості.....	6
1.2. Інформаційні мережі як фактор формування особистості	12
1.3. Інтернет-адиктивні чинники руйнування особистості.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ	28
2.1. Організація дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості	28
2.2. Методики емпіричного дослідження	28
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ	34
3.1. Емпіричне визначення особливості зміни самооцінки особистості під впливом інформаційних мереж;.....	34
3.2. Дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на особистість, метод к – середніх	48
Висновки до 3го розділу.....	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	55
АНОТАЦІЯ	62
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Постановка проблеми. Більша частина досліджень на тему впливу проведення часу в соціальних мережах спрямована на дітей і підлітків. Однак нині дедалі більше дорослих людей активно ними користуються. За даними 2018 р., 86% студентів від 18 до 24 років, 80% людей від 25 до 30 років і 67% – у віці від 31 до 40 років були активними користувачами (за даними агентства PRT).

Особливий дослідницький інтерес ці вікові групи становлять у зв'язку з переживаннями, які вони пред'являють у ході особистих психологічних консультацій. Часто під час роботи з такими феноменами як самооцінка, впевненість у собі, сприйнятливість до критики клієнти переходять до порівнювання себе з більш «успішними і щасливими» знайомими або відомими особистостями.

За результатами опитування благодійного фонду Score, з 1500 користувачів понад 50% молодих людей віком 18–34 роки соціальні мережі змушують почуватися непривабливими. У 2016 р. в Університеті штату Пенсильванія було проведено дослідження, яке показало, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку, оскільки користувачі порівнюють себе з фотографіями людей у найщасливіший момент життя.

Щоразу людина у соціальних мережах порівнює себе не з реальними людьми, а з образом, який ті транслиують у своєму профілі. Цей образ, як правило, відображає картину соціального успіху і найкращих моментів у житті. На жаль, багато хто забуває цей факт і сприймає ці фотографії як повну картину життя. У перспективі це може стати чинником зниження особистої продуктивності, освітніх і трудових результатів та джерелом негативних переживань, призвести до бездіяльності людини у сфері досягнення цілей.

Соціальні мережі на сьогодні становлять загрозу для психологічного благополуччя людини, якщо не навчати людей їх екологічного використання. Тому обрана тема є особливо актуальною у наш час.

Об'єктом дослідження є самооцінка особистості.

Предметом дослідження є інформаційні мережі як фактор деструктивного впливу на самооцінку особистості.

Метою дослідження є на основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження визначити деструкційний вплив соціальних мереж на самооцінку.

Для досягнення вказаної мети в роботі поставлено такі основні **завдання**:

- 1) визначити поняття та особливості формування самооцінки особистості в умовах посилення впливів інформаційних мереж;
- 2) визначити методичне забезпечення емпіричного дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості;
- 3) емпірично встановити особливості зміни самооцінки особистості під впливом інформаційних мереж;
- 4) визначити порушення самооцінки особистості в контексті інтернет-адиктивних порушень поведінки.

Гіпотеза дослідження – недоцільне, надмірне використання суб'єктом інформаційних мереж сприяє порушенням у формуванні самооцінки особистості.

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалось шляхом використання загальнонаукових методів та методів психолого-педагогічного дослідження. Були зокрема використані:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, систематизація, абстрагування тощо;

емпіричні: тестування, анкетування, опитування;

інтерпретаційні: аналіз та тлумачення отриманих результатів, зіставлення отриманих результатів з попередніми даними, наявними в психологічній літературі.

У дослідженні було використано Методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC – SWB)), тест «Шкала локусу контролю» (Дж. Роттер), тест Юнга на визначення екстраверсії/інтроверсії, тест Янга, тест Будассі, методика Горбачевського, методика Вассермана та тест Кулакова.

Вибірка дослідження. Особи віком 18–34 роки, що проживають в Україні, мають різну освіту, соціальний та сімейний статус, користувачі соціальних мереж, 50 осіб.

Практична значущість одержаних результатів полягає у тому, що результати можна використати в психолгічному консультуванні та психотерапевтичних заходах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМ СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Поняття та фактори формування самооцінки особистості

Самооцінка, формування особистості та процес розвитку завжди суміжний та одночасний процес. Самооцінка виступає не лише психічним та фізичним стимулом для активності особистості, але й ініціатором соціального, фізичного та психічного розвитку. Це явище не є вродженою особливістю і зазнає змін протягом часу. Найбільший вплив на самооцінку особистості мають емоційні реакції важливих дорослих у дитинстві, такі як: стиль спілкування, рівень виявленої любові і прийняття, та кількість та якість наданої уваги. Після початку періоду навчання в школі важливими факторами стають успішність у навчанні та відношення педагогів до кожного індивіда. Незважаючи на це, самооцінка продовжує змінюватися протягом всього життя.

Для кращого розуміння процесу формування самооцінки слід розглянути три аспекти:

Перший аспект полягає в порівнянні "Я – реального" та "Я – ідеального". Карл Роджерс широко розробив цю концепцію у своєму гуманістичному підході. За його теорією, особистість має дві ключові потреби: потреба у схваленні інших і потреба у схваленні самого себе, що забезпечує самооцінку. Якщо людина реалізовує свій потенціал і досягає "Я – ідеального", її самооцінка, ймовірно, буде високою. У випадку великої розрізненості між цими характеристиками і реальністю досягнень, самооцінка може бути низькою. Дистанціювання між "Я – реальним" та "Я – ідеальним" може призвести до психологічних проблем, особливо якщо ідеальне уявлення про себе є нереалістично досконалим і недосяжним, що може бути причиною високої тривожності. Отже, ключовим принципом є те, що чим більше розходження між "Я – реальним" та "Я – ідеальним", тим нижча самооцінка, і навпаки. Тимоті Страумен з Вісконсинського університету провів дослідження, яке підтвердило вказану закономірність. Учасники дослідження, студенти, брали участь

у проходженні анкетування та психологічних тестів для встановлення відмінностей між їхнім власним сприйняттям себе та образом того, ким вони хочуть або повинні стати (два аспекти ідеального "Я"). Ті, хто сприймав себе відмінно від бажаного "Я", виявили більшу схильність до стресу, в той час як ті, де відмінність була між "Я" зобов'язаним та дісним "Я", характеризувалися високим рівнем тривожності. Низький рівень самооцінки може призвести до обмежених досягнень, виникнення депресії та труднощів у пристосуванні. Індивіди з високою самооцінкою часто зосереджуються на своїх успіхах та досягненнях, тоді як особи з низькою самооцінкою акцентують увагу на своїх недоліках та негативних аспектах особистості. Інший підхід до самооцінки полягає в тому, що людина оцінює ефективність своїх дій через призму власної ідентичності. Інший спосіб розглядати самооцінку полягає в тому, що особа оцінює результативність своїх дій з урахуванням своєї власної ідентичності. Задоволення виникає не тільки від виконання справи добре, але й від обраної самою особою справи. Неконгруентність погляду на себе може призвести до викривленого уявлення про себе, коли особа заперечує відчуття, які не узгоджуються з її "Я-концепцією", і не дозволяє свідомості визнати їх. Отже, процес формування самооцінки визначається досягненнями в сфері, що має значення для особистості в її системі цінностей. Зміна цих цінностей на різних етапах життя та в різних обставинах може суттєво впливати на розвиток самооцінки.

Третій ключовий чинник у формуванні самосприйняття зв'язаний із внутрішнім осмисленням соціальних реакцій на особистість. Людина зазвичай оцінює саму себе відповідно до того, як, на її переконання, інші сприймають її. Таким чином, потреба особистості у власній позитивній оцінці і підтримці призводить до рефлексії над власними та іншими оцінками, порівнянь досягнень та накопичення життєвого досвіду.

Відгуки оточення на дії особи, такі як погодження та підтримка або непогодження та покарання, встановлюють стандарти гідності для "Я" дитини. Батьки, вчителі та інші вихователі створюють умови для формування позитивного "Я-образу" дитини, вказуючи, коли її поведінка є "гідною" або "негідною" відповідно до встановлених норм. Ці правила поведінки внутрішньо усвідомлюються, і особа

сприймає себе позитивно лише тоді, коли вона діє відповідно до цих норм. Внутрішні відчуття, які не відповідають системі умов для позитивного "Я-образу", витісняються і можуть заважати подальшому позитивному розвитку. За твердженням Роджерса, важливо усвідомлювати та виявляти всі заперечені відчуття та досвіди для забезпечення позитивної самооцінки. Такий підхід дозволяє особі сприймати себе такою, якою вона є, адже постійна прагнення бути кращим супроводжується усвідомленням внутрішніх переживань. Загалом, особа витрачає значні зусилля, щоб вписатися у соціальну структуру. Важливо враховувати, що самооцінка, незалежно від того, чи базується вона на внутрішніх судженнях особи про себе чи на інтерпретаціях суджень інших, і чи є вона індивідуальними ідеалами чи культурно визначеними стандартами, завжди має суб'єктивний характер.

Поняття "Я", "самість", "образ Я", "Я-концепція" та інші використовуються в галузі наук про людину з давніх часів і широко, проте термін "Ядро" лишається неоднозначним і невизначеним, і слова, такі як "самість" (self).

Схожий широкий погляд на Я-концепцію подав і Т. Шибутані, який включав в неї всі аспекти, з якими суб'єкт ідентифікує себе, від родини та нації до своїх релігійних переконань. М. Розенберг доповнив цю модель рефлексивного Я, зокрема, врахувавши компоненти "Я" як іменники та прикметники, що відповідають на питання "хто я?" і "який я?". Вимірювання образу "Я" включають стійкість, впевненість у собі та інші показники.

Отже, погляд на Я-концепцію відображається через інтеграцію різних аспектів, від матеріального та соціального до духовного, що формують рефлексивний образ самої особистості.

Мотивація до створення позитивного образу у Я-концепції виступає як один з головних мотивів людської поведінки. Ймовірно, самоповага є найстійкішим і найсильнішим мотивом у контексті позитивної самооцінки. При аналізі «сенсу життя» та його орієнтацій слід враховувати їхню значущість у формуванні самооцінки особистості. Ці орієнтації виступають регуляторами або механізмами спрямованої діяльності особистості. Вони створюють систему уявлень, що має конструктивно-градаційну та динамічну природу. Ця система служить основою для

формування конкретних цінностей, переконань і самооцінки індивіда, який є важливою частиною його внутрішньої (диспозиційної) конструкції індивіда. Така структура виникає і закріплюється життєвим досвідом особистості в ході інтеграції та адаптації у суспільстві, враховуючи її індивідуально-типологічні якості. На цьому етапі індивід визначає для себе складову сенсувального існування.

Розуміння значення оточуючого світу залежить від процесів міжособистісної комунікації та врахування соціальних уявлень як виробу соціальних груп. Феномен життєстійкості є необхідною складовою особистісного формування, що розвивається протягом усього життя та впливає на формування сенсожиттєвих орієнтацій. Особистість народжується під час вирішення екзистенційних завдань, освоєння та оволодіння складнощами власного існування.

Дослідження вчених С. Мадді та С. Кобейса підтверджують, що життєстійкість, як частина сенсожиттєвих орієнтацій, є ключовою характеристикою, яка визначає загальний стан емоційного здоров'я індивіда. Ця оцінка віддзеркалює три основні життєві цінності: прагнення, віра в себе, та відкритість до життєвих випробувань.

Залученість визначається переконаністю, що активна участь в подіях максимізує можливість знаходження чогось цікавого та цінного для особистості. Особа, яка відчуває себе залученою, отримує задоволення від своєї діяльності та відчуває свою важливість та цінність.

Відкритість до випробувань - це віра індивіда у те, що всі життєві події сприяють її розвитку через здобуті з них знання, незалежно від їхнього позитивного чи негативного впливу. Витривалість, як система принципів, є потенціалом індивіда та загальною здатністю до суспільно-емоційної адаптації, враховуючи зміни у автономному керуванні сенсами. Вона відрізняється динамікою, пов'язаною з природними властивостями людини та її навичками, сприяючи формуванню особистості та її розвитку.

Контроль – суб'єктивне переживання влади над ситуацією і те що конкретні дії дадуть бажаний результат, а також фокусування уваги на об'єкті на який направлена ця влада та увага.

Коли ми досліджуємо втрату сенсу життя та шляхи, якими людина може його знайти, в психології ми розглядаємо і психологічні фактори, що на нього впливають.

Сенс життя, за словами Ю. Б. Гіппенрейтера, полягає в повному поєднанні та гармонізації мотиваційних аспектів людини. Незважаючи на те, що смисл життя є індивідуальним, існують соціальні норми, які є загальними для всіх.

Проблема пошуку смислу життя є актуальною на будь-якому етапі вікового розвитку, особливо в періоди "подвійного кризи" - вікового та соціального.

Сучасне суспільство знаходиться в стані перетворень, що порушують його основні принципи. Сенс життя є специфічною психологічною формацією, яка має свої особливості появи і етапи розвитку, і коли вона стає стабільною, може вплинути на життя людини та формування її долі. Ця проблема знаходження сенсу життя та його впливу на долю людини у складних умовах і є важливою темою для спеціалістів.

Для аналізу сенсу життя, що формується в індивідуума, можна виділити характеристики цього явища. Суть його полягає в тому, що сенс життя звільняється від різних впливів і функціонує як система рівноваги і контролю, яка не дозволяє однобічного підкорення.

Самі сенсожиттєві орієнтації відзначаються віковою динамікою, а їх зміст пов'язаний з особливостями соціального середовища, вихованням, індивідуальними потребами та бажаннями особистості. Зміни в системі сенсожиттєвих орієнтацій визначаються соціально-історичними умовами, що впливають на розвиток та функціонування особистості.

Розглядати сенс життя в психології слід в контексті структури особистості з різних поглядів. З боку господарських, громадських та світоглядних змін в суспільстві що призводять до змін в системі цінностей, моральних нормах, соціальних групах та окремих особистостей.

У психології самооцінка є сукупністю уявлень особистості про себе, яке формується порівнянням з оточуючими. Ці уявлення грають значущу роль у формуванні образу власного "Я". Розрізняють два типи самооцінки: адекватну і неадекватну, або оптимальну і неоптимальну.

Адекватне оцінювання себе допомагає зрозуміти свої здібності та якості як особистості які відповідають реаліям. Така оцінка може бути і позитивною, і негативною, оскільки люди не є ідеальними. Адекватна самооцінка впливає на поведінку та ставлення до себе та інших.

Неадекватна самооцінка буває заниженою і завищеною. Оцінити неадекватність можна тільки за допомогою спеціальних методик. У випадку легкого відхилення вона майже не впливає на життя і спілкування людини. Висока неадекватність може викликати некоректне поведінку та змінювати ставлення до себе.

Отже, сенс життя вивчається в контексті впливу на людське життя та проблем психологічних чинників втрати та знаходження його.

У структурі самооцінки психологи виділяють два основних компоненти: емоційний і когнітивний. Емоційний компонент визначає ставлення особи до себе та власних проявів. Це включає різноманітні емоції, такі як любов, неприйняття, самоповага чи її відсутність. Ці емоції можуть бути суперечливими і відображати різні аспекти самопочуття.

Розумова частина включає в себе індивідуальне розуміння людини про себе, свої здібності, переваги та недоліки.. Цей аспект формується в процесі самопізнання і має значний вплив на рівень самооцінки у майбутньому. Важливо враховувати, що емоційний і когнітивний компоненти взаємодіють і співіснують, і уявлення про себе завжди мають емоційне забарвлення.

Засади самооцінки формуються вже в дитинстві, коли дитина починає осмислювати своє "Я" і порівнювати себе з іншими. У дошкільному та молодшому шкільному віці діти можуть ще не вміти правильно оцінювати свої якості та поведінку.

Самооцінка проходить через значні зміни у пубетратний період виникає особливий момент часу, коли самооцінка проходить через значні зміни. У наукових дослідженнях цей етап називають кризовим, оскільки за цей період індивід зазнає різких змін та функціональну перебудова організму. Саме в цей час підлітки проявляють особливу чутливість, занепокоєння та дратівливість. Можна

стверджувати, що формування оціночної сфери визначається великою мірою впливом дорослих, оскільки вони відіграють суттєву роль у формуванні підліткової самооцінки. Неправильні дії дорослих можуть сприяти виникненню неадекватної самооцінки у дітей. Варто зазначити, що похвала та заохочення приносять більше позитивних результатів, ніж постійні докори та покарання. Це пов'язано з тим, що негативні емоції переживаються набагато інтенсивніше, ніж позитивні, і неприємні переживання не показують пам'ять довше, що є результатом еволюції. На формування самооцінки також впливають індивідуальні особливості людини. Якщо говорити конкретно то особи із вираженою чутливістю психіки мають більшу чутливість до невдач ніж ті хто таку чутливість не має. В такому випадку ми приходимо до висновку що особистісні особливості, сприяють поетапному становленню самосприняття але напрямок задає соціум.

1.2. Інформаційні мережі як фактор формування особистості

Сучасні інформаційні мережі взаємодіють із суспільством та соціальними комунікаціями з надзвичайною силою. Процес їх впровадження в різні аспекти життя та формування нової культурно-комунікаційної системи соціуму називається "медіатизацією". Медіатизація визначає соціальні практики як у формі, так і у змісті. Таким чином, дослідження в цій області стають особливо актуальними, об'єднуючи інтереси вчених різних галузей, таких як філософія, соціологія, філологія, культурологія та психологія. Фундаментальні ідеї мислителів та соціологів XX століття, зокрема вчення Г.М. Маклюєна, є ключовими для глибокого вивчення людини як сутності, що переживає вплив медіа.

Сучасне суспільство і його комунікації вже неможливо уявити без віртуального простору загалом, а також без Інтернету і соціальних мереж зокрема. При цьому цей вид взаємодії постійно розвивається. Радіостанція здобула аудиторію в 50 млн осіб за 38 років, телебачення – за 13 років, Інтернет – за 4 роки, а Facebook створив навколо себе 100-мільйонну мережу учасників менше ніж за 9 місяців.

Згідно з дослідженнями TNS у 2013 році, найбільш популярними соціальними мережами є Facebook, LiveJournal, Twitter.

Такі показники включеності людей в Інтернет-комунікації неодмінно залишають свій відбиток на різних аспектах життя особи. Слід виділити характерні особливості Інтернет-спілкування, зокрема:

- Віртуальність, яка замінює реальний світ за допомогою різних технік.
- Інтерактивність, яка дозволяє соціальній мережі адаптуватися під кожного користувача.
- Сильне переважання текстів та надмірність текстової інформації, яку може контролювати кожен користувач відповідно до своїх уподобань.
- Глобальність, яка дозволяє самостійно регулювати простір у соціальній мережі.
- Креативність, яка дозволяє користувачеві вибирати нові засоби для використання свого акаунта.
- Анонімність, що надає можливість дотримуватися конфіденційності у віртуальному просторі.
- Хаотичність, тобто відсутність чіткої структури та ієрархії в інтернет-спільноті.

Поняття "соціальна мережа" вперше було сформульоване Джеймсом Барнсом у 1954 році в його праці "Класи і збори в норвезькій острівній парафії", яка була опублікована у збірнику праць "Людські відносини". Соціальна мережа визначається як спільнота людей у віртуальному середовищі, об'єднана за певним принципом на основі однієї платформи.

За зарубіжними дослідженнями, включеність у віртуальний простір пов'язана із проявом різних психологічних конструктів. Зокрема, Б. Філліпс вказує на високий рівень нейротизму та низьку екстраверсію; П. Малескі – на низьку доброзичливість та високу відкритість досвіду. Присутність екстраверсії пов'язана із колірним вибором фотографій, кількістю спільнот, у яких особа є учасником, наповненістю акаунта фотографіями та статистикою даних про друзів, записи на стіні та

коментарі. З іншого боку, наявність нейротизму пов'язана з частотою використання стіни для комунікацій, а сумлінність – з обсягом надісланих особистих повідомлень.

Соціальні мережі є значущим інструментом соціалізації, оскільки 78% досліджених користувачів юнацького віку проводять в Інтернеті від 2 до 6 годин щодня, а віртуальний простір виконує різні функції, такі як інформаційна і розважальна, простір для спілкування та самовираження, а також для професійної та комерційної діяльності.

Б. Бекер стверджує, що віртуальний простір надає кожному учаснику цієї спільноти можливість регулювати своє уявлення про себе. Наприклад, головною метою розміщення картинок в акаунті в соціальних мережах є "рекламування": привертання уваги інших членів інтернет-спільноти.

Досліджено, що основними мотивами залучення молодших школярів до віртуального простору є висока потреба в соціальних контактах і низький соціальний статус у референтній групі однолітків.

Соціальні мережі мають криміногенний вплив на людину через:

- доступ до інформації з негативним забарвленням, що містить ризики для благополуччя людини;
- цькування в Інтернет-середовищі та протизаконне використання особистої інформації;
- включеність у кримінальні групи в віртуальному просторі та подальша їм прихильність.

Соціальні мережі також часто використовуються для поширення матеріалів екстремістської та терористичної спрямованості, співпрацюючи з ЗМІ. Окрім того, їх розглядають як ресурс для профорієнтації, де освітні установи можуть розвивати свій бренд, формувати позитивну думку про організацію, співпрацювати з абітурієнтами та іншою цільовою аудиторією.

Так, безліч досліджень присвячено функціонуванню та впливу різних соціальних мереж. Різноманітні характеристики профілів користувачів віртуального простору також стали предметом аналізу у відповідних дослідженнях. Вчені, такі як

Д. А. Губанов, К. А. Демічева, А. Г. Чхартішвілі, Е. Р. Агадулліна, А. А. Шаповаленко та інші, вносять свій внесок у розуміння феномену соціальних мереж і їх впливу на сучасне суспільство.

Соціальні мережі дійсно стають все більш важливим елементом повсякденного життя. Вони взаємодіють з різними аспектами нашого існування, включаючи спосіб спілкування, розваги, професійну діяльність та інше. Розповсюдження цифрових спільнот стрімко збільшується, і вони вже стали важливим чинником впливу на сучасне суспільство. За статистикою, багато людей вважають онлайн-взаємодію більш зручною, ніж особистий контакт, що свідчить про їхню значущість в наші дні. Молодь, зокрема, виявляє особливий інтерес і активність у використанні платформ соціального обміну. Аспекти психології використання соціальних мереж стають предметом активного наукового дослідження, і його результати свідчать про різноманітні впливи цього явища на користувачів.

Одним із виявлених аспектів є конструювання "нової особистості" у віртуальній реальності при тривалому перебуванні в соціальних мережах. Це може призвести до заміщення реальної життєдіяльності віртуальною, що, за висновками досліджень, може мати негативні психологічні наслідки, особливо при зіткненні з реальністю.

Особливий акцент робиться на переосмисленні поняття "дружба" в соціальних мережах. У віртуальному просторі це поняття може мати відмінне значення, і віртуальна дружба виявляється різною від традиційного реального взаємодії. У дослідженнях зазначається, що віртуальна дружба, з точки зору дітей, часто характеризується відсутністю або нестачею деяких позитивних аспектів, які притаманні реальній дружбі. Також вказується на те, що значна кількість підлітків має віртуальних друзів із якими діляться різними переживаннями, зокрема щодо стосунків із батьками, друзями, вчителями, або коханими.

Забгато часу, витраченого в соціальних мережах, може призвести до різноманітних психологічних та соціальних наслідків. Активні учасники в мережі можуть виправдовувати свою активність, посиляючись на загальність цього явища та формування уявлень про власну могутність. Фантазії про власну важливість у віртуальному просторі можуть впливати на самооцінку та віру в себе користувачів.

З іншого боку, важливо враховувати позитивні сторони використання соціальних мереж, особливо для підлітків. Для багатьох з них можливість долучитися до референтної групи та виявлення власної особистості в мережі є важливим елементом. Віртуальне самовираження може служити своєрідним психологічним тренінгом для подолання комунікативного дефіциту та розширення соціального кола спілкування. Проте, важливо враховувати ризики, пов'язані з великою кількістю доступної інформації, можливістю негативних взаємодій, а також впливом відображення певних стандартів та ідеалів у віртуальному світі. Перегляд небезпечних матеріалів та занурення у віртуальну діяльність може викликати негативні наслідки для дитячої психіки, включаючи депресію та тривогу.

Згідно з оглядами, виявлено, що психологічні проблеми, такі як депресія і тривога, можуть бути пов'язані із надмірним використанням інтернету. Зокрема, активні юзери можуть проявляти меншу резистентність до розвитку симптомів депресії та тривоги.

Щодо статевих різниць, деякі дослідження показують, що дівчата-підлітки та жінки загалом мають більше схильності до залежності від соціальних мереж, і саме у них депресія та тривога виникають через проблемне використання цих мереж. Проте, в турецькій вибірці чоловіки виявилися більш схильними до залежності від використання Facebook.

В відміну від раніше згаданих досліджень, проведений В. Бенсоном, С. Хенд і Р. Хартсхорн аналіз британської вибірки не виявив відмінностей у залежності від соціальних мереж за віком або статтю.

Дослідження О. Афакан і Н. Озбек, які провели аналіз 596 учнів трьох середніх шкіл з різним рівнем академічної успішності в Кіршехірі (Туреччина), не виявили суттєвих різниць у залежності від соціальних мереж за гендерною змінною.

Показано, що ризик залежності від соціальної мережі Facebook зростає, якщо людина відчуває самотність. Існує позитивний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем самотності, що спостерігається навіть серед учнів. Дослідження вказує, що самотність (а також депресія) є ключовими передбігачами

залежності від соціальних мереж. Самотність позитивно пов'язана як із захопленням соціальними мережами, так і з відеоіграми.

Компульсивне використання соціальних мереж впливає на соціальне, психологічне, професійне та особисте життя активних користувачів. Наявність романтичних альтернатив у Інтернеті, прихованих під "друзів", створює сприятливе середовище для емоційних та/або сексуальних зв'язків. Взаємодія в мережі з віртуальними друзями відволікає увагу користувачів від проведення часу з реальними близькими, що може призводити до несприятливих результатів у відносинах з ними. Дослідження С. Аббасі на вибірці з 365 партнерів показало, що залежність від соціальних мереж передбачає поведінку, пов'язану з невірністю, але вік пом'якшує цей зв'язок.

В статті Н. Маті, С. Пратві і М. Фанендра представлено дослідження, проведене в п'яти приватних і п'яти державних середніх школах різних районів м. Бангалор (Індія). Участь у ньому взяли 1870 учнів 8-х, 9-х і 10-х класів (віком від 12 до 16 років), відібраних шляхом простої випадкової вибірки. Поширеність залежності від соціальних мереж серед респондентів становила 36,9%, розподілена порівну між приватними і державними школами. Найчастішими виявленими проблемами зі здоров'я були напруга і втома очей (38,4%), гнів (25,5%) і порушення сну (26,1%).

Звичка до паління, алкоголю і тютюну, вживання нездорової їжі та тривога виявилися значущими факторами ризику залежності від соціальних мереж.

У дослідженні М. Мамун і М. Гріффінс вивчали взаємозв'язки між однією конкретною формою залежності від соціальних мереж - залежністю від Facebook - та її предикторами. У ньому брали участь 300 студентів Університету Дакки (Бангладеш). Виявлено, що ризик залежності від Facebook зростає, коли користувач менше займається фізичною активністю, не дотримується оптимальної тривалості сну (більше або менше рекомендованих 6-8 годин), проводить значний час у Facebook (≥ 5 годин) і має симптоми депресії. Автори роблять висновок, що ризик залежності від Facebook є серйозною проблемою для студентів.

Постійне спілкування з ким завгодно в мережі та бажання очікувати відповіді може бути однією з причин порушень сну у дітей та підлітків, що становить загрозу

для фізичного і психічного здоров'я. Встановлено, що залежність від Facebook призводить до проблем зі сном. Дані, отримані від активних користувачів соціальних мереж, які працюють у відомих ІТ-компаніях в Індії, свідчать про нестачу сну, біль у спині та напруження очей.

Останнім часом велика кількість досліджень була присвячена вивченню можливого впливу соціальних мереж на проблеми психічного і психологічного здоров'я.

У дослідженні К. Чанга та його колег з'ясовувався зв'язок між особистісними рисами Темної тріади (психопатія, нарцисизм, макіавеллізм), імпульсивністю та залежністю від соціальних мереж. Кореляційний аналіз вказав на те, що залежність від соціальних мереж позитивно пов'язана із середнім щоденним часом на екрані та психопатією.

Досліджено, що жіноча стать, більше часу, проведеного в соціальних мережах, і вищий рівень психопатії пов'язані із більшою залежністю. Крім того, імпульсивність не виявила зв'язку із жодною з розглянутих змінних.

Автори з Великої Британії, З. Хуссен і М. Гріффінс, на основі аналізу 100 досліджень залежності від соціальних мереж, опублікованих з 2014 року, прийшли до висновку, що існують досить надійні докази того, що підлітки, які стикаються з різними психологічними проблемами, витрачають на соціальні мережі значно більше часу, ніж їхні ровесники без цих проблем.

У статті М. Амант проведено метааналіз статей, опублікованих в період з 2010 по 2020 рік і індексованих у Scopus і Science Direct. Після оцінки якості було відібрано одинадцять досліджень, їхні результати були систематизовані та проаналізовані в наративному синтезі. За результатами метааналізу виявлено, що залежність від соціальних мереж є посередником виникнення проблем із психічним здоров'ям.

У дослідженні С. Андреасена, С. Паллесена і М. Гріффінса взяли участь 23 533 дорослих у віці від 16 до 88 років (середній вік 35,8 років), які приймали участь у кроссекційному онлайн-опитуванні. Зазначено значні позитивні кореляції між залежністю від соціальних мереж і симптомами психічних розладів. Змінні психічного здоров'я пояснили від 7 до 15% дисперсії. В роботах В. Прімака та

співавторам вони дали оцінку відношенню числа використань платформ соціальних мереж до рівня психічне здоров'я. Порівнюючи з тими, хто використовував 0-2 платформи соціальних мереж, учасники, що користувалися 7-11 платформами соціальних мереж, проявляли значно вищий рівень депресії та тривоги.

Усі зв'язки були лінійними ($p < 0,001$) та стійкими при всіх аналізах чутливості. З'ясовано, що залежність від Facebook корелює з порушеннями психічного здоров'я, такими як депресія, тривожність і симптоми стресу, а також з нарцисизмом особистості.

У дослідженні Л. Лін та його співавтори оцінювали можливий зв'язок між використанням соціальних мереж і депресією в репрезентативній національній вибірці (США) з 1787 респондентами віком від 19 до 32 років. Учасників обирали випадковим чином за адресами проживання, при цьому у вибірку входило 50,3% жінок. Порівняно з учасниками з найнижчого квартилю загального часу, витраченого на соціальні мережі, у тих, хто належав до найвищого квартилю, значно зросли шанси на депресію. Також було виявлено, що люди з найбільшим частотним показником відвідування соціальних мереж на тиждень мали значно більшу ймовірність страждати від депресії порівняно з тими, хто належав до групи з найнижчим показником. Все з'ясовані залежності між незалежними факторами і депресивним станом були сильними та прямолинійними. Тому можна зробити висновок, що активне користування соцмережами пов'язане із значним ризиком розвитку депресивного стану. При вивченні взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і депресією серед студентів університетів в Афганістані було використано стратифіковану випадкову вибірку, складену з 384 студентів трьох університетів. Отримані дані показали, що залежність від соціальних мереж має позитивну кореляцію з депресією, причому депресія значною мірою пророкує залежність від соціальних мереж.

В роботі М. Мамун і М. Гріффінс досліджували взаємозв'язки залежності від соціальних мереж, зокрема залежності від Facebook, та її передумовами. Зазначено, що ризик залежності від Facebook є серйозною проблемою для студентів, а депресія виступає одним із основних супутників цієї залежності. На підставі даних, отриманих

від 35 респондентів, було виявлено, що депресія, самотність і відкритість досвіду визначаються як найважливіші передбачувальники залежності від соціальних мереж.

Також встановлено, що депресія має безпосередній зв'язок із щоденним тривалим використанням Інтернету. Підтверджено, що залежність від Facebook позитивно корелює з депресією і тривогою. Зазначено, що зв'язок між використанням соціальних мереж і депресією може пояснюватися неадаптивним патерном, відомим як проблемне використання соціальних мереж.

Учасники дослідження, віком 19–32 роки ($N = 1749$), були випадково відібрані з національного репрезентативного обстеження в США та запросжені до участі в онлайн-опитуванні. Ступінь проблемного використання соціальних мереж визначався за допомогою адаптованої версії Бергенської шкали залежності від Facebook. У цій репрезентативній вибірці молодих людей проблемне використання соціальних мереж виявилось сильно пов'язаним із посиленням депресивних симптомів, незалежно від інших факторів.

Особливо часте відвідування соцмереж, може викликати періодичну нав'язливу (компульсивну) поведінку, стан, який викликає занепокоєння серед психологів через можливі негативні наслідки цього явища. Дослідження В. Апаолази, П. Хартмана і А. Гільсанса підтверджують, що така компульсивна поведінка у використанні соціальних мереж може призводити до стресу. Інші наукові роботи також вказують на зв'язок між частотою використання соціальних мереж і рівнем стресу.

Дослідженням С. Лонгобарді, М. Сетанні і М. Фабріс було вивчено, як популярність в Instagram пов'язана з суб'єктивним щастям та чи відіграють кібервіктимізація та залежність від соціальних мереж посередницьку роль. Учні середньої школи ($N = 345$) віком від 11 до 16 років були включені до дослідження. Результати показали, що із збільшенням популярності в Instagram зростає ймовірність розвитку поведінкової залежності від цієї платформи, сприяючи кіберагресії, що може негативно впливати на психологічне благополуччя. Згодом виявлено, що менш активна участь в Instagram та менше прагнення підвищити свій статус пов'язані з меншим ризиком негативних наслідків. Серед підлітків набуло популярності

цькування однолітків-ізгоїв через анонімне надсилання їхнім друзям ганьбливої та неправдивої інформації про них.

У ряді наукових досліджень визначаються різні форми кібербулінгу, такі як виключення зі спільної групи в соціальній мережі та наступне приниження підлітка, а також створення окремої соціальної мережі, де розміщується "сторінка ненависті" із образами жертви.

Підлітки, які активно використовують соціальні мережі, практично постійно стикаються з виразною словесною і реляційною агресією. Це призводить до їхньої віктимізації. Виявляються випадки знущань в мережі за різними ознаками, такими як раса, релігія, соціальний статус та стать, а також на сексуальному ґрунті. Дослідження показують, що дівчата виявляють вищі бали в реляційній агресії, спрямованій на руйнування статусу в суспільстві.

1.3. Інтернет-адиктивні чинники руйнування особистості

Наукові результати відображають кореляцію того що нейротизм та екстраверсія визначають індивідуальні особливості в віртуальній активності та залежності від соціальних мереж. У дослідженні Д. Маренго, І. Полетті і М. Сетанні розглядається гіпотеза, що екстраверсія та нейротизм пов'язані із залежністю від соціальних мереж через вищий рівень інтернет-активності. Вчені також перевірили додаткову гіпотезу, що кількість отриманих "лайків" в інтернеті може впливати на цей зв'язок. Дослідження включало 1094 користувачів Facebook, віком від 18 до 35 років, зі збору пасивних даних, таких як кількість оновлень статусу і "лайків" за останні 12 місяців. Оцінку особистості та залежності від соціальних мереж проводили за допомогою самозвітів. Результати вказали на те, що нейротизм має прямий позитивний зв'язок із залежністю від використання соціальних мереж, в той час як екстраверсія не проявила схильності до цього. Отримані "лайки" виявилися посередником у зв'язку між екстраверсією та залежністю від використання соціальних мереж, тоді як нейротизм не виявив подібного впливу. Отримання позитивних відгуків через підвищену активність у соціальних мережах пов'язане із зростанням ризику залежності від них

як для екстравертів, так і для осіб з високим нейротизмом. Люди з високим рівнем нейротизму відчують більше негативних емоцій і соціальної тривоги, тому вони можуть шукати онлайн-спілкування для створення ідеалізованого образу себе, отримання соціальної підтримки та поліпшення настрою. Це може призвести до ширшого використання соціальних мереж і розвитку залежності.

Дослідження І. Аббасі та М. Дроуін, Представлена модель посередництва вказала на частковий опосередкований ефект залежності від Facebook у прогнозуванні негативних емоцій у людей з високим рівнем нейротизму. Теоретично, особи, які використовують Facebook для поліпшення настрою, можуть відчувати більше негативних емоцій через соціальне перевантаження, ревності та заздрість. Користувачі соціальних мереж з високим рівнем нейротизму, які вже мають підвищені емоційні реакції, можуть бути особливо вразливими до цих негативних наслідків. ««Шкала залежності від соціальних мереж» (SMAS), розроблена Tutgun-Unal, і «Форма персональної інформації», підготовлена дослідником, використовувалися як інструменти збору даних»[4]

Мета статті Д. Блеквела та співавторів полягала у визначенні того, чи є екстраверсія, нейротизм та страх пропустити щось предикторами використання соціальних мереж та розвитку залежності від них. Дослідження, в якому взяли участь 207 респондентів, вказує, що молодший вік, нейротизм і страх втратити інформацію є прогнозувальниками використання соціальних мереж, проте прямого зв'язку з екстраверсією не виявлено. «За останнє десятиліття дослідження «технологічної поведінки, що викликає залежність», значно збільшилися»[8]

Наведені дослідження підтверджують прямий зв'язок між нейротизмом та залежністю від соціальних мереж, в той час як прямого зв'язку із екстраверсією не виявлено.

«Для досягнення цієї мети учасники пройшли тест на залежність, і для дослідження було відібрано 25 студентів університету, які вважають себе залежними від соціальних мереж.» [5]

Особливу важливість і спірність викликає зв'язок між використанням Facebook, почуттям власної гідності та задоволеністю життям. Дослідження С. Андреассена, С.

Паллесена і М. Гріффінса на вибірці з 381 користувача Facebook підтвердило наявність і силу можливих зв'язків. За допомогою кластерного аналізу вони виокремили три групи користувачів: звичайні, активні та залежні. Результати вказують на те, що звичайні користувачі відрізняються від залежних і активних за самооцінкою та задоволеністю життям. Залежність від Facebook пов'язана з нижчою самооцінкою і негативно впливає на задоволеність життям, що узгоджується з результатами попередніх досліджень в галузі психології соціальних мереж. «Загалом 11 018 (5656 чоловіків) співробітників взяли участь у веб-перехресному опитуванні, яке було поширене в онлайн-виданні кількох норвезьких газет» [10]

Дослідженням А. Гувен, в якому взяли участь 188 студентів університету Алабами (США), було виявлено, що зв'язок між задоволеністю життям і використанням соціальних мереж виявився статистично незначущим.

У дослідженні І. Акар зі співавторами. «Учасниками були 221 підліток (49,3% дівчат) віком від 13 до 17 років ($M = 15,86$, $SD = 0,91$)»[3]. Результати регресійного аналізу показали, що вищий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний із нижчим рівнем самооцінки. Пристрасть до соціальних мереж опосередковує зв'язок між емоційними проблемами і самооцінкою, що свідчить про те, що підлітки з більш високим рівнем емоційних проблем, як правило, повідомляють про більш високий рівень залежності від соціальних мереж, і, своєю чергою, ця тенденція пов'язана з нижчим рівнем самооцінки.

У дослідженні О. Турел та О. Гілор з Ізраїлю, зібрані дані вказують на передбачуваний негативний зв'язок між симптомами залежності від соціальних мереж і благополуччям. Результати також свідчать про те, що цей зв'язок посилюється нейротизмом, і він може бути сильнішим у жінок, ніж у чоловіків.

Дані відображають різноманітні кореляції між залежністю від соціальних мереж та негативний ефектом на емоціне здоров'я, включаючи самооцінку, емоційні проблеми та загальне задоволення життям.

Було також виявлено, що група випробовуваних із найвищою високою залежністю від смартфона відрізнялася найнижчою самооцінкою і найвищим рівнем симптомів депресії. У низці опублікованих статей повідомляється, що вища

активність у Facebook пов'язана з погіршенням настрою, психологічного благополуччя і задоволеності життям.

Метою дослідження Т. Тургут стало вивчення опосередкованої ролі поведінки, пов'язаної з прокрастинацією, у взаємозв'язку самоконтролю і залежності від соціальних мереж. Досліджувана вибірка включала 394 турецьких студенти, яких було відібрано методом багатоетапної вибірки з числа тих, хто навчається на педагогічному факультеті Університету Ататюрка.

Аналіз показав, що самоконтроль має значний прямий вплив на залежність від соціальних мереж, а люди з низьким самоконтролем мають тенденцію демонструвати прокрастинацію.

Показано, що надмірне використання соціальної мережі пов'язане зі зниженням успішності школярів і студентів. Аналогічно дослідження Д. Аль-Менайес виявило, що кількість часу, який учень проводить у соціальних мережах, негативно корелює з його успішністю. У вибірці студентів з Ірану також було виявлено негативний значущий зв'язок між схильністю молодих людей надмірно використовувати соціальні мережі та їхньою успішністю. Посередницьку роль між залежністю від соціальних мереж, зниженням успішності та психічним здоров'ям може відігравати самооцінка.

Кореляційний зв'язок зловживання соцмережами та поведінки у соціумі, був отриманий завдяки емпіричній обробці теорії збереження ресурсів, та виявленню, що прив'язаність до соціальних мереж та емоційні реакції на повідомлення в них можуть виснажувати енергетичні та конструктивні ресурси співробітників. Це ускладнює досягнення балансу між роботою і сім'єю та збільшує ймовірність вигорання на роботі, що в кінцевому підсумку може знизити продуктивність праці.

В результаті аналізу вибірки з 326 штатних співробітників конкретної організації був виявлений негативний зв'язок між залежністю від соціальних мереж і балансом роботи та сім'ї. Також був виявлений позитивний зв'язок між активністю в соціальних мережах і вигоранням на роботі. Порушення балансу і вигорання опосередковують вплив соціальних мереж на продуктивність праці, що означає, що залежність від соціальних мереж негативно пов'язана з продуктивністю праці, а

активність у соціальних мережах негативно пов'язана з продуктивністю через вигорання та конфлікт між роботою і сім'єю.

Дослідження Й. Чої, яке використовувало дані опитувань 285 співробітників корейських компаній, показало, що залежність від соціальних мереж має негативний вплив на всі фактори задоволеності роботою і прихильності організації.

У статті С. Андреасена та С. Паллесена, яка вивчала 10 018 співробітників корпорацій та установ, зроблено висновок, що використання соціальних мереж в особистих цілях під час робочого часу негативно впливає на показники роботи та призводить до зниження продуктивності. Подібні висновки були зазначені й в інших публікаціях.

Метод анкетного опитування 156 студентів Університету Фірдоусі виявив, що використання Facebook знижує соціальний капітал молоді. Крім того, проведений регресійний аналіз показав, що понад 50% поясненої дисперсії залежності від соціальних мереж припадає на біологічні (вік), соціальні (включаючи стать, інтенсивність використання, потребу в соціальних мережах і соціальне порівняння) і психологічні чинники (такі як депресія, стрес, емпатія та свідомість).

Залежність. Позитивні взаємозв'язки спостерігаються із психічними проблемами, стресом, тривожністю та іншими негативними аспектами. У той час як негативні зв'язки виявляються із задоволеністю життям, успішністю та продуктивністю. Переважаючими предикторами залежності визначаються депресія та самотність. Важливо усвідомлювати ці наслідки, зокрема для молоді, та акцентувати увагу на небезпеці використання соціальних мереж.

Висновки до розділу 1

Обробивши та проаналізувавши літературний та теоретичний матеріал вітчизняних та зарубіжних авторів ми визначили поняття та особливості формування самооцінки особистості в умовах посилення впливів інформаційних мереж. Можна сказати що самооцінка особистості формується під впливом багатьох факторів таких як: суб'єктивні фактори з них хотілося б відзначити: співставлення себе реального з таким «собою» яким хотілося б бути, нереальний та навіть заперечувальний погляд

на себе що призводить до формування так званих «сліпих плям», а також соціальні оцінки на дії індивіда та головне їх інтерпретації індивідом про що казав Карл Роджерс.

Важливим моментом є досвід із важливими фігурами батьків, тобто заохочення або критика у дошкільному головним чином віці, кількість прийняття та любові отриманої від батьків та оточуючого. Ми підкреслювали, що самооцінка є динамічною психічною структурою, на яку впливають різні фактори, такі як виховання, особистість, соціальне та культурне середовище, успіхи та невдачі, а також фізичне та психологічне здоров'я.

Також хотілося б зазначити що інформаційні мережі являють собою частину нашого «Я» людина вже не представляє себе без доступу до інформаційних мереж, віртуальний простір все сильніше захоплює наше життя та увагу наприклад соцмережа Facebook за 9 місяців мала більше 100 мільйонів активних учасників, така швидка зміна уваги соціуму із реального контакту у віртуальний мала свої позитивні та негативні сторони. Ера цифрової комунікації, втіленням якої є інформаційні мережі, розширила та змінила життя людей. Інформаційні мережі забезпечують як платформу, так і аудиторію для людей, які можуть порівнювати свої досягнення, фізичні якості, статус і багатство з іншими, що, у свою чергу, впливає на їхнє самосприйняття та самооцінку, а в багатьох випадках контакту із подібною інформацією може негативно впливати на їх самооцінку.

Розглянувши шкідливі аспекти інформаційних мереж, які потенційно можуть призвести до погіршення самооцінки людини. Було підкреслено ризик розвитку залежності від Інтернету, особливо зосереджуючись на тому, як адиктивна поведінка може посилити негативний вплив на самооцінку. Проведення непропорційно багато часу в Інтернеті, гонитва за схваленням або страждання від негативних порівнянь або наприклад кіберзалякування – це лише деякі елементи, які можуть вплинути на сприйняття користувачами власної гідності.

Отже, хоча інформаційні мережі пропонують значні переваги, такі як глобальні зв'язки та обмін знаннями, їхню роль як засобу зміни самооцінки не можна не помітити. Потрібні додаткові дослідження в цій галузі, включаючи розробку

ефективних заходів для мінімізації потенційного несприятливого впливу цих мереж на самооцінку користувачів.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості

Метою дослідження є на основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження визначити деструкційний вплив соціальних мереж на самооцінку.

Об'єктом дослідження є самооцінка особистості, поставлені **завдання**:

- 1) Визначити поняття та особливості формування самооцінки особистості в умовах посилення впливів інформаційних мереж;
- 2) Визначити методичне забезпечення емпіричного дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості;
- 3) Емпірично встановити особливості зміни самооцінки особистості під впливом інформаційних мереж;
- 4) Визначити порушення самооцінки особистості в контексті інтернет-адиктивних порушень поведінки.

Відповідно до завдань сформульована гіпотеза:

Гіпотеза - недоцільне, надмірне використання суб'єктом інформаційних мереж сприяє порушенням у формуванні самооцінки особистості.

Вибірка дослідження: у дослідженні прийняли участь 50 осіб віком від 24 до 54 років. Особи різної статі з різним освітнім рівнем (з вищою освітою, з середньою освітою). Серед досліджуваних були особи як такі, що були у шлюбі, так і неодружені або розлучені. 24 особи мають дітей віком від 1 до 22 років.

2.2. Методики емпіричного дослідження

Процедуру дослідження було розбито на 2 етапи які були розроблені згідно з метою та завданнями дослідження. Перший етап включав у себе створення бланку опитування, пошук придатних для нашого дослідження методик. Для створення

бланку ми використали MS Excel де були зібрані всі заявлені методики, опитування також включало в себе демографічний збір інформації такий як Вік та Стать.

Наступним етапом нашого дослідження був збір психометричних даних згідно з темою дослідження.

Перша частина опитувальника використовувувалася для визначення рівня самооцінки опитуваних, для цього був використаний тест С. А. Будассі, цей тест потребує бланк який складається із трьох колонок: «Ідеал», «Якості», «Реальне Я» (див. Додаток А) та поділяється на три етапи, у першому етапі респондентам пропонувалося вибрати двадцять із сорока восьми якостей які на їх думку притаманні ідеальній людині та поставити позначку біля кожної вподобаної якості у другу колонку «Якості», другий етап полягає у тому що із обраних вже якостей треба вибрати найменш приємні та поставити число 1, потім найменш приємну із залишившихся дев'ятнадцяти та поставити цифру 2 і так до двадцяти де 20 найприємніша якість із вже обраних, цифри необхідно ставити у праву колонку «Ідеал», на третьому етапі респондентам потрібно вибрати якості які за їх думкою найменш їм притаманні де 1 це якість найменш приманна людині, а 20 найбільш притаманна і проробити цю процедуру із кожними з обраних вже якостей та записати ці цифри у колонку «Реальне Я». Інтерпретація результатів проводиться таким чином :

Для цього нам потрібен бланк для розрахунків результатів (див Додаток Б). В колонці d необхідно записати різницю чисел між «Ідеал» та «Реальне Я» далі потрібно знайти d^2 та Sd^2 , де Sd^2 - це сума d^2 , самооцінка розраховується за формулою Роджерса: $1 - \left(\frac{6Sd^2}{n^3 - n}\right)$, де d – різниця між номерами рангів, n – число розглянутих властивостей (20),

Інтерпретація результатів:

якщо $0,5 < r < 1$ результат відображає завищену самооцінку

якщо $-0,5 < r < 0,5$ результат відображає нормальну самооцінку

якщо $-1 < r < -0,5$ результат відображає занижену самооцінку. Примітка: r – результат.

Другою частиною опитувальника став Тест Янга для оцінки наявності у респондентів проблем із надлишковим використанням Інтернету. Респондентам пропонувалося відповісти на двадцять питань використовуючи цифри 1 – «практично ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «дуже часто», 5 – «постійно», потім відповіді виражені у числах сумуються. Інтерпретація результатів:

Якщо $20 < r < 49$ результат відображає звичайного користувача інтернетом

Якщо $50 < r < 79$ результат відображає наявність у користувача проблем пов'язаних із надлишковим використанням інтернету

Якщо $80 < r < 100$ результат відображає наявність суттєвих проблем із надлишковим використанням інтернету, а також неможливість респондента впоратися із цією проблемою без допомоги фахівців, Примітка: r – результат.

Третьою частиною опитувальника став Тест Кулакова: для оцінки рівня залежності від інформаційних мереж. Респондентам пропонувалося відповісти на двадцять питань використовуючи цифри 1 – «практично ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «дуже часто», 5 – «постійно», потім відповіді виражені у числах сумуються. Інтерпретація результатів:

Якщо $50 < r < 79$ результат відображає сильний вплив Інтернету на життя респондента

Якщо $80 < r < 100$ результат відображає наявність у респондента інтернет-адикції та необхідність допомоги з боку спеціалістів. Примітка: r – результат.

Четвертою частиною опитувальника стала Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC – SWB) складається з 24 пунктів, використовується 5-бальна оціночна шкала.

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Інтерпретація: показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти № 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти № 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними.

П'ятою частиною опитувальника стала «Шкала локуса контролю» цей тест складається з двадцяти дев'яти питань із варіантами відповідей а) та б), респонденту пропонується на вибір два твердження, кожне з тверджень відображає інтернальний локус контролю (тобто за все що відбувається навколо людина відповідає) або екстернальний локус контролю (за все що відбувається навколо несе відповідальність всі та все що завгодно окрім людини) Інтерпретація: До тесту додається ключ (Див Додаток В) де написано яке запитання дає бал в екстернальний або в інтернальний тип особистості, потім бали сумуються і за результатом цієї суми ми можемо казати про один із типів локусу контролю.

Шостою частиною опитувальника є Тест Юнга, ми використали його для визначення інтро/екстра-версії респондентів. Тест складеться із дев'ятнадцяти тверджень із трьома варіантами відповідей а саме: «часто», «інколи», «ніколи».

Інтерпретація: питання поставлені однозначно тому в залежності від суми відповідей можна віднести людину до екста/інтроверсії.

Сьомою частиною опитувальника стала Методика Горбачевського використана для дослідження особистісних домагань. Респонденту пропонується сорок два твердження на які він може відповісти цифрами: «-3 – повністю не згоден», «-2 не згоден», «-1 скоріше не згоден», «0 – важко відповісти», «1 – скоріше згоден», «2- згоден», «3 – повністю згоден», бланк питання (див Додаток Г). Інтерпретація: Відчуття та когніції які переживає респондент актуалізують його потреби під час проходження тесту, в тесті виділяються такі мотивовані структури як: «внутрішній мотив», «когнітивний мотив», «уникнення мотиву», «змагальність», «причина зміни діяльності», «самостійний мотив», «актуальність результатів», «складність завдання», «воля, оцінка рівня досягнень», «оцінка його потенціалу», «цільовий рівень мобілізації», «очікуваний рівень результатів», «шаблон результатів», «ініціатива» до тесту прикладається ключ (див. Додаток Г), кожний з перерахованих аспектів входить в одну із чотирьох груп а саме: мотиваційне ядро, ядро здібностей щоб долати перешкоди, ядро прогнозів діяльності суб'єкта, ядро ініціативності, нормативів не існує але прийнято вважати що:

Якщо $3 < r < 9$ низький рівень мотивованої структури

Якщо $10 < r < 16$ середній рівень мотивованої структури

Якщо $17 < r < 21$ високий рівень мотивованої структури, де r - результат

Восьмою частиною нашого опитувальника є Методика Вассермана, ми використали цю методику що б оцінити рівень фрустрованості респондентів на фоні надмірного використання Інтернету. Респондентам пропонувалися двадцять питань та варіанти відповідей 1 – «повністю задоволений», 2 – «скоріш задоволений», 3 – «важко відповісти», 4 – «скоріш не задоволений», 5 – «повністю не задоволений». Інтерпретація: кожна відповідь відповідає своїй вартості фрустрованості, якщо опитуваний відповідає «1» то він отримує 0 балів фрустроваості, відповідь «2» дорівнює 1 бал, відповідь «3» дорівнює 2 бали, відповідь «4» дорівнює 3 бали і в свою чергу відповідь «5» дорівнює 4 бали, потім всі бали сумуються та діляться на кількість запитань а результати розуміють так:

Якщо $3,5 < r < 4$ дуже високий рівень фрустрованості

Якщо $3 < r < 3,4$ підвищений рівень фрустрованості

Якщо $2,5 < r < 2,9$ помірний рівень фрустрованості

Якщо $2 < r < 2,4$ невизначчений рівень фрустрованості

Якщо $1,5 < r < 1,9$ понижений рівень фрустрованості

Якщо $0,5 < r < 1,4$ дуже низький рівень фрустрованості

Якщо $0 < r < 0,5$ відсутність (майже відсутність) фрустрованості

Обґрунтування вибору цих методик полягає в тому, що вони дозволяють дослідити те як надмірне використання інформаційних мереж негативно впливає на самооцінку індивіда тобто вивчає психологічні та особистісні аспекти, які мають відношення до впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості. Комбінація цих методик надасть нам можливість отримати більш повну та глибоку інформацію про досліджувану тему.

Висновки до розділу 2

Методологічна основа, реалізована в цій кваліфікаційній роботі, охоплює багатоаспектний підхід, який ефективно оцінює та досліджує різноманітні фактори, пов'язані з деструктивним впливом інформаційних мереж на самооцінку особистості. Використовувалися різні інструменти та методики, такі як тест Янга, тест Кулакова,

шкала суб'єктивного благополуччя, шкала локусу контролю, тест Юнга, тест Будассі, методологія Горбачевського та методологія Вассермана, які забезпечували комплексне розуміння.

Тест Янга та Тест Кулакова допоміг нам дослідити ступінь залежності опитуваних від мережі інтернет

Шкала суб'єктивного благополуччя оцінює точку зору людини на задоволеність життям, що допомагає зрозуміти та оцінити, наскільки руйнівним може бути вплив інформаційних мереж. Це в поєднанні зі Шкалою Локусу Контролю допомагає виявити, чи контролює опитувальний своє життя або він звик спиратися на зовнішні обставини.

Крім того, був використаний тест Юнга, щоб проаналізувати, як схильність до інтроверсії чи екстраверсії може вплинути на чутливість до негативного впливу інформаційних мереж. Використання тесту Будассі для дослідження самооцінки допоможе оцінити наскільки сильно самооцінка страждає на фоні інтернет адикції.

Методика Горбачевського допоможе зрозуміти мотиви опитуваного це допомагає зрозуміти рівень домагань респондентів.

Використання тесту Будассі для дослідження самооцінки допоможе оцінити наскільки сильно самооцінка страждає на фоні інтернет-адикції.

Методика Вассермана доможе оцінити фрустрацію опитуваних на фоні зловживання інформаційними мережами.

Застосування методології Горбачевського дає змогу оцінити рівень домагань особистості, що допоможе нам при комплексному аналізі всіх тестів, а також допоможе краще відстежувати зв'язки між ними.

Отже, ми визначили методичне забезпечення емпіричного дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на самооцінку особистості. Ці методики разом дають широку картину, враховуючи різні індивідуальні характеристики від самооцінки до суб'єктивного благополуччя, що допоможе детально та ретельно дослідити нашу теми. Таке поєднання різних методів дає змогу подивитись на нашу вибірку та дослідити її з різних кутів.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Емпіричне визначення особливості зміни самооцінки особистості під впливом інформаційних мереж;

Для з'ясування темпераменту ми використали тест Юнга:

Таблиця 3.1

Темперамент опитуваних за тестом Юнга жіноча та чоловіча вибірка.

Показник екстраверсії	Min	Max	Mx	σ
Жінки	23	83	44	22
Чоловіки	21	87	47	23

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, Mx – середнє значення, σ – стандартне відхилення

З таблиці 3.1 видно що в нашій вибірці показник екстраверсії не високий, причому серед жінок показник екстраверсії нижчий ніж у чоловіків, а також серед чоловіків і за середнім і за максимальним показником вищі результати, але відмінність не велика тому можна вважати що дані приблизно однакові, стандартне відхилення також приблизно однакове тому вважати що одна вибірка більш різноманітна ніж інша не можна.

Також для дослідження особистісних домагань ми використали Методику Горбачевського:

Таблиця 3.2

Методика Горбачевського, жіноча вибірка.

Ж	Внутрішній мотив	Пізнавальний мотив	Мотив унікальності	Змагальний мотив	Мотив зміни діяльності	Мотив самоповаги	Оцінка результатів	Оцінка складності завдання	Оцінка власного потенціалу	Очікуваний рівень результатів
Min	3	10	3	5	6	5	3	3	4	3
Max	16	20	6	21	21	21	21	21	19	21

M _x	9,2380 95	14,6190 5	4,333 333	13,619 05	14,23 81	15	12,5 7143	12,47 619	13,09 524	15,333 33
σ	4,1219 51	3,54226 2	1,016 53	4,9241 87	5,309 47	5,5946 4	5,82 7276	5,895 923	5,548 917	6,5064 07

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, M_x – середнє значенн , σ – стандартне відхилення

Таблиця 3.3

Методика Горбачевського, чоловіча вибірка.

Ч	Внутрішній мотив	Пізнавальний мотив	Мотив Уникання	Змагальний мотив	Мотив зміни діяльності	Мотив самоповаги	Оцінка результатів	Оцінка складності завдання	Оцінка власного потенціалу	Очікуваний рівень результатів
Min	3	5	3	4	3	5	3	3	4	3
Max	20	21	44	21	21	21	21	21	21	21
M _x	10,724 14	14,6551 7	5,620 69	14,413 79	14,58 621	15,724 14	13,1 3793	12,96 552	13,86 207	14,793 1
σ	5,3244 49	5,25272 6	7,485 289	4,2132 21	6,355 634	5,1678 72	6,53 9573	5,918 993	5,890 211	6,6942 37

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, M_x – середнє значенн , σ – стандартне відхилення

Виходячи з результатів тесту Горбачевського існують певні відмінності, які присутні при порівнянні результатів між респондентами чоловічої та жіночої статі.

Почнемо з порівняння середніх значень (M_x). У жінок середні показники за мотивами пізнавальний, уникнення, змагальний, зміни діяльності, та очікуваний рівень результатів дещо нижчий, ніж середні показники тих же мотивів у чоловіків. Це свідчить про те, що чоловіки по свої природі у середньому більш агресивні та вибагливі до себе та оточуючих звідси і такі результати. Для показників оцінка результатів, оцінка власного потенціалу та оцінка складності завдання середні показники знову нижчі у жінок, що свідчить про те, що вони простіше ставляться до того чи займаються та більш невибагливо відносяться до реалізації або не реалізації свого потенціалу, а також легше сприймають важкість виконуваних завдань.

Дивлячись на стандартне відхилення (σ), також є деякі помітні відмінності. Жінки, як правило, демонструють меншу варіативність у своїх відповідях, ніж чоловіки, щодо більшості мотивів і характеристик. Однак у мотиві Уникнення жінки мають значно меншу варіативність, тоді як у мотиві Змагання вони демонструють дещо вищу варіативність порівняно з чоловіками.

Наприклад, більша варіативність мотивів уникнення та мотиву самоповаги у чоловіків може вказувати на вищий ступінь сприйнятливості до впливу засобів масової інформації, які обслуговують ці мотиви, оскільки засоби масової інформації часто пропагують некритичне споживання.

У нашій вибірці у чоловіків вищі показники таких мотивів, як самоповага, оцінка результатів та оцінка складності завдання, можуть вказувати на те, що вони краще здатні протистояти негативному впливу ЗМІ. Однак більша варіативність у всіх інших областях може вказувати на більший ступінь уразливості до непослідовних медіа-повідомлень.

Таким чином, з цих даних можна зробити висновок, що інформаційні засоби масової інформації можуть по-різному впливати на чоловіків і жінок, різною мірою впливаючи на їхню мотивацію, стійкість, навички та самосприйняття. Крім того, буде необхідний якісний математичний аналіз, щоб підтвердити ці наслідки та обробити результати Методики Горбачевського за допомогою математичних методів.

Наступна методика яку ми використали це «Локус контролю»:

Таблиця 3.4

Оброблені результати вибірки респондентів, методика «Локус Контролю».

Локус-контроль	Min	Max	Mx	σ
Ж	7	43	29,95238	8,974833
Ч	6	40	25	10,81005

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, Mx – середнє значенн , σ – стандартне відхилення

В таблиці видно що мінімальне значення тесту локусу контролю становить 7. Це означає, що були жінки, які продемонстрували високий рівень внутрішнього контролю, оскільки їхній бал значно нижчий за 51 в той час як максимальне значення

становить 43, що означає, що в нашій виборці не було жінок, які були б класифіковані як опитуванні із зовнішнім локусом контролю. Таким чином, у групі жінок був переважно внутрішній локус контролю, починаючи від високого рівня до помірного.

Середній бал для жінок становить 29,95, що значно нижче межі для зовнішнього локусу контролю, що вказує на те, що жінки в середньому демонстрували внутрішній локус контролю. Стандартне відхилення для жінок становить 8,97, що вказує на варіабельність балів. Деякі жінки продемонстрували вищий рівень внутрішнього локусу контролю, ніж інші.

Мінімальний бал для чоловіків – 6, що свідчить про те, що були чоловіки, які показали високий ступінь внутрішнього контролю. Максимальне значення для чоловіків становить 40. Це вказує на те, що жоден із чоловіків у вибірці не виявив зовнішнього локусу контролю. Середній бал для чоловіків становить 25, що свідчить про те, що чоловіки в середньому мали більший рівень внутрішнього контролю порівняно з жінками. Стандартне відхилення становить 10,81, що трохи вище, ніж у жінок. Це вказує на те, що серед чоловіків спостерігаються дещо вищі варіації в локусі контрольних показників.

Останній тест на визначення фрустрованості «Методика Вассермана» результати представлені у таблиці 3.5:

Таблиця 3.5

Оброблені результати відповідей респондентів, методика «Методика Вассермана».

Рівень фрустрованості	Min	Max	Mx	σ
Ж	0,1	3,4	2,07619	0,697069
Ч	0,1	3,4	2,234483	0,801015

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, Mx – середнє значення, σ – стандартне відхилення

Відповідно до таблиці середній рівень фрустрації як для чоловіків, так і для жінок підпадає під невизначений рівень фрустрації за методом Вассермана.

Середній рівень фрустрації для чоловіків не дуже високий, тоді як стандартне відхилення вище за жіноче що може казати про більш розріджену вибірку. Це означає, що рівень фрустрації для чоловіків може коливатися від помірного до невизначеного рівня (на основі одного стандартного відхилення від середнього). Те саме можна сказати про жінок, у яких середній рівень фрустрації трохи нижче як і стандартне відхилення.

Мінімальний і максимальний рівні фрустрації як для чоловіків, так і для жінок однакові, коливаючись від майже відсутності фрустрації (0,1) до високого рівня фрустрації (3,4). Максимальні, мінімальні та середні значення дають зрозуміти що рівні фрустрації обох статей відрізняються значною мірою.

Наступний Тест С. А. Будассі для дослідження самооцінки:

Таблиця 3.6

Оброблені результати відповідей респондентів, Тест С. А. Будассі.

Самооцінка	Min	Max	Mx	σ
Ж	0,14	0,7	0,412381	0,17
Ч	0,1	0,7	0,383103	0,20

Примітка: Min – мінімальне значення, Max – максимальне значення, Mx – середнє значенн , σ – стандартне відхилення

За даним тестом видно що мінімальне значення самооцінки у жінок та чоловіків із нашої виборки оцінюється тестом як нормальна, а максимальне значення як завищена при чому максимум однаковий для обох вибірок, середнє значення більше у жінок ніж у чоловіків, стандартне відхилення у жінок менше тому можемо казати що чоловіча частина вибірки більш різноманітна.

Обробивши наші емпіричні дані був зроблений кластерний аналіз для кластеризації даних та подальшої обробки результатів за критерієм самооцінка, після отримання всіх відповідей від респондентів (ми звели їх у загальну таблицю Excel) та за допомогою програми SPSS 20 ми розбили наші дані які ми отримали від репондентів після проходження тесту С.А. Будассі на 2 кластери:

«1» – кластер відображає респондентів з завищеною самооцінкою

«2» - кластер відображає респондентів з нормальною самооцінкою

Тест Янга та Кулакова та «Шкала суб'єктивного благополуччя» допомогли нам визначити рівень адиктивної поведінки у респондентів при взаємодії із мережею Інтернет та виявити зв'язок між самооцінкою, інтернет залежністю та благополуччям ми отримали та зіставити їх із самооцінкою результати:

Таблиця 3.7

Результати відповідей респондентів за тестом К. Янга, за тестом С. А. Будассі, методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» та результат кластерного аналізу

Випробув ані	Ян г	Кулак ов	Кластери Самооцін ка	Псих. благополу ччя	Фіз. благополу ччя	Стосун ки	Суб. благополу ччя
Особа 1, ж. 38 р.	3	35	1	49	8	21	99
Особа 2 ж., 39 р.	3	37	1	49	10	25	92
Особа 3, ч. 46 р.	2	44	1	48	10	25	110
Особа 4, ч. 48 р.	2	34	2	55	10	23	110
Особа 5, ч. 40 р.	2	40	2	54	21	23	93
Особа 6, ч. 29 р.	1	24	2	55	21	25	99
Особа 7, ж. 28 р.	1	28	2	48	24	22	100
Особа 8, ж. 50 р.	1	37	2	60	25	21	110
Особа 9, ж. 50 р.	3	35	2	16	27	21	98
Особа 10, ж. 52 р.	2	25	2	16	30	18	79
Особа 11, ч. 50 р.	3	35	2	18	28	18	99
Особа 12, ч. 49 р.	2	26	2	16	27	18	90
Особа 13, ч. 48 р.	3	35	2	19	28	7	79
Особа 14, ч. 49 р.	1	18	2	16	29	9	83
Особа 15, ч. 46 р.	1	18	1	16	30	9	84

Особа 16, ж., 54 р.	7	75	2	50	28	21	99
Особа 17 ч., 32 р.	8	80	2	40	27	25	92
Особа 18 ч., 30 р.	5	56	2	40	27	25	116
Особа 19 ж., 25 р.	7	74	2	45	27	25	78
Особа 20, ч. 36 р.	6	65	2	47	28	25	90
Особа 21, ж. 27 р.	6	67	2	43	29	25	90
Особа 22, ж. 48 р.	5	58	2	43	30	25	87
Особа 23, ж. 33 р.	6	66	2	45	25	25	79
Особа 24, ч. 30 р.	9	69	1	44	21	25	88
Особа 25, ч., 39 р.	7	74	2	44	20	18	86
Особа 26, ж. 39 р.	8	80	1	47	22	18	88
Особа 27, ч. 49 р.	9	59	1	47	22	18	90
Особа 28, ж., 28 р.	6	56	1	47	22	17	79
Особа 29, ч., 39 р.	7	57	1	47	22	19	77
Особа 30, ж., 29 р.	8	78	1	44	23	19	77
Особа 31, ж. 49 р.	8	68	2	45	24	20	75
Особа 32, ч. 37 р.	7	70	2	45	24	20	74
Особа 33, ч. 24 р.	6	60	2	46	8	11	29
Особа 34, ч. 25 р.	8	78	2	46	8	15	34
Особа 35, ж., 26 р.	5	75	2	44	9	17	45
Особа 36, ч. 29 р.	5	65	2	43	7	17	48
Особа 37, ч. 31 р.	5	65	2	44	16	16	48

Особа 38, ч. 45 р.	5	45	1	45	11	18	44
Особа 39, ж., 33 р.	8	58	1	46	15	19	49
Особа 40, ж. 37 р.	9	69	1	43	11	20	43
Особа 41, ч. 41 р.	8	58	1	45	15	11	36
Особа 42, ч. 43 р.	7	77	1	46	12	11	38
Особа 43, ж. 26 р.	6	56	1	46	12	11	47
Особа 44, ж. 26 р.	7	77	1	47	20	14	48
Особа 45, ж. 43 р.	6	80	1	43	18	13	44
Особа 46, ч. 47 р.	7	74	1	26	16	16	44
Особа 47, ч. 25 р.	7	70	1	25	15	17	47
Особа 48, ч. 40 р.	7	70	1	28	17	18	48
Особа 49, ч. 28 р.	8	80	1	28	15	14	44
Особа 50, ч. 35 р.	6	64	1	27	17	11	41

Дані, згруповані на основі самооцінки, допомагають у подальшому визначити рівні інтернет-залежності та загального благополуччя. Підсумок у таблиці Excel показує, що більшість людей рівномірно розподілені між тими, хто завищує свою самооцінку, та тими, хто має нормальну самооцінку, що додатково демонструє, що роль Інтернету є складною та багатогранною та не відповідає одній конкретній схемі.

Порівняння оцінок Янга та Кулакова з кластерами самооцінки також відкриває цікаві спостереження. Серед тих, хто має завищену самооцінку, більшість респондентів повідомляють про вищі результати тесту Янга та тесту Кулакова, що потенційно вказує на вищий рівень адиктивної поведінки в Інтернеті.

Тим часом суб'єктивне благополуччя, яке охоплює психологічне та фізичне благополуччя та задоволеність стосунками, дає різноманітні результати за всіма напрямками. Найважливіший висновок із цих даних полягає в тому, що благополуччя,

здається, не сильно корелює ні з самооцінкою, ні з показниками залежності від Інтернету як здається на перший погляд, що вказує на існування різних інших факторів, що впливають на благополуччя людини. Наприклад, особа 9 із завищеною самооцінкою (кластер 1) має низький рівень психологічного благополуччя, тоді як особа 19 у тому ж кластері має високий рівень фізичного благополуччя.

Ще одна важлива тенденція полягає в тому, що ті, хто потрапляє в категорію завищеної самооцінки, здається, мають дещо нижчий рівень загального задоволення стосунками порівняно з їхніми аналогами з нормальною самооцінкою, що може вказувати на потенційний негативний вплив завищеної самооцінки на стосунки. благополуччя.

Важливо розуміти, що це попередні спостереження, засновані на аналізі з першого погляду. Для того, щоб підтвердити результати та забезпечити більш детальне розуміння взаємодії між цими змінними, буде необхідний більш детальний статистичний аналіз.

Зрештою, представлені дані можуть не відображати реальної картини досліджування, кластерний аналіз дав нам змогу зрозуміти що можливо треба використати критерій Спірмена для непараметричних даних, результат ви можете бачити далі:

Таблиця 3.8

Зведена таблиця розрахунків за критерієм Спірмена

Спірмен		Вік	Янг	Кулаков	Суб'єктивне благополуччя				Локус-контроль
					Псих. благополуччя	Фіз. благополуччя	Стосунки	Суб. благополуччя	
Вік	R	1,000	-,288*	-,393**	-,140	,385**	,012	,349*	,140
	p		,042	,005	,333	,006	,933	,013	,332
Янг	R	-,288*	1,000	,785**	-,008	-,201	-,079	-,493**	-,377**
	p	,042		,000	,956	,161	,584	,000	,007
Кулаков	R	-,393*	,785*	1,000	-,020	-,225	-,091	-,490**	-,357*
	p	,005	,000		,889	,116	,531	,000	,011

Псих. благополуччя	R	-,140	-,008	-,020	1,000	-,333*	,359*	,279	,400**
	p	,333	,956	,889		,018	,010	,050	,004
Фіз. благополуччя	R	,385*	-,201	-,225	-,333*	1,000	,239	,459**	,167
	p	,006	,161	,116	,018		,095	,001	,246
Стосунки	R	,012	-,079	-,091	,359*	,239	1,000	,677**	,464**
	p	,933	,584	,531	,010	,095		,000	,001
Суб. благополуччя	R	,349*	-,493*	-,490**	,279	,459**	,677**	1,000	,556**
	p	,013	,000	,000	,050	,001	,000		,000
Локус- контроль	R	,140	,377*	-,357*	,400**	,167	,464**	,556**	1,000
	p	,332	,007	,011	,004	,246	,001	,000	
Юнг	R	,157	,448*	-,323*	-,059	-,032	-,222	,001	,015
	p	,275	,001	,022	,683	,825	,122	,996	,920
Будассі	R	-,252	,533*	,381**	,015	-,509**	-,327*	-,612**	-,477**
	p	,078	,000	,006	,919	,000	,021	,000	,000
Внутрішній мотив	R	-,196	,221	,231	,312*	,038	,298*	,167	-,057
	p	,171	,123	,106	,028	,794	,036	,248	,694
Пізнавальний мотив	R	-,417*	,520*	,542**	,002	-,501**	-,307*	-,761**	-,396**
	p	,003	,000	,000	,991	,000	,030	,000	,004
Мотив Уникання	R	-,183	,129	,253	,315*	-,437**	,158	-,153	,090
	p	,203	,373	,076	,026	,002	,273	,289	,532
Змагальний мотив	R	-,252	,371*	,445**	-,201	-,395**	-,474**	-,638**	-,547**
	p	,078	,008	,001	,162	,005	,001	,000	,000
Мотив зміни діяльності	R	-,341*	,726*	,653**	,087	-,408**	-,301*	-,574**	-,434**
	p	,015	,000	,000	,550	,003	,034	,000	,002
Мотив самоповаги	R	-,336*	,606*	,605**	-,080	-,173	-,055	-,565**	-,446**
	p	,017	,000	,000	,579	,229	,706	,000	,001
Оцінка результів	R	-,413*	,597*	,603**	-,039	-,423**	-,332*	-,752**	-,323*
	p	,003	,000	,000	,787	,002	,019	,000	,022

Оцінка складності завдання	R	-,474*	,597*	,655**	-,121	-,496**	-,416**	-,752**	-,575**
	p	,001	,000	,000	,403	,000	,003	,000	,000
Оцінка власного потенціалу	R	-,459*	,648*	,548**	,000	-,527**	-,426**	-,759**	-,505**
	p	,001	,000	,000	,998	,000	,002	,000	,000
Очікуваний рівень результатів	R	-,477*	,682*	,608**	-,085	-,076	-,139	-,506**	-,251
	p	,000	,000	,000	,559	,601	,335	,000	,079
Вассерман	R	-,108	,194	,274	-,279*	-,341*	-,477**	-,605**	-,433**
	p	,454	,177	,054	,050	,016	,000	,000	,002

Таблиця 3.9

Продовження таблиці 3.8

Спірмен		Юнг	Будассі	Горбачевський										Вассерман
				Внутрішній мотиви	Пізнавальний мотиви	Мотиви Уникання	Змагальний мотиви	Мотиви змін і діяльності	Мотиви самоповаги	Оцінка результатів	Оцінка складності завдання	Оцінка власного потенціалу	Очікуваний рівень результатів	
Вік	R	,157	-,252	-,196	-,417**	-,183	-,252	-,341*	-,336*	-,413**	-,474**	-,459**	-,477*	-,108
	p	,275	,078	,171	,003	,203	,078	,015	,017	,003	,001	,001	,000	,454
Янг	R	-,448**	,533	,221	,520**	,129	,371*	,726**	,606*	,597**	,597**	,648**	,682*	,194
	p	,001	,000	,123	,000	,373	,008	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,177
Кулаков	R	-,323*	,381	,231	,542**	,253	,445*	,653**	,605*	,603**	,655**	,548**	,608*	,274
	p	,022	,006	,106	,000	,076	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,054
Псих. благополуччя	R	-,059	,015	,312*	,002	,315*	-,201	,087	-,080	-,039	-,121	,000	-,085	-,279*
	p	,683	,919	,028	,991	,026	,162	,550	,579	,787	,403	,998	,559	,050
Фіз. благо	R	-,032	0,509**	,038	-,501**	-,437**	-,395*	-,408**	-,173	-,423**	-,496**	-,527**	-,076	-,341*

полу ччя														
	p	,825	,000	,794	,000	,002	,005	,003	,229	,00 2	,000	,000	,601	,016
Стос унки	R	- ,222	- 0,32 7*	,298*	-,307*	,158	-,474* *	-,301 *	-,055	-,33 2*	-,416 **	-,426 **	-,139	-,477 **
	p	,122	,021	,036	,030	,273	,001	,034	,706	,01 9	,003	,002	,335	,000
Суб. благо полу ччя	R	,001	- ,612	,167	- ,761**	- ,153	-,638* *	-,574 **	-,565* *	-,75 2**	-,752 **	-,759 **	-,506* *	-,605 **
	p	,996	,000	,248	,000	,289	,000	,000	,000	,00 0	,000	,000	,000	,000
Локу с- контр оль	R	,015	- ,477 **	-,057	- ,396**	,090	-,547* *	-,434 **	-,446* *	-,32 3*	-,575 **	-,505 **	-,251	-,433 **
	p	,920	,000	,694	,004	,532	,000	,002	,001	,02 2	,000	,000	,079	,002
Юнг	R	1,00 0	,116	,025	-,087	,082	-,067	-,164	-,219	-,14 4	-,206	-,327 *	-,360* *	,319 *
	p		,421	,864	,548	,571	,643	,254	,127	,31 7	,151	,021	,010	,024
Будас сі	R	,116	1,00 0	,137	,506**	,314 *	,448* *	,583 **	,368* *	,54 3**	,662 **	,587 **	,399* *	,533 **
	p	,421		,342	,000	,027	,001	,000	,009	,00 0	,000	,000	,004	,000
Внут рішні й моти в	R	,025	,137	1,00 0	,070	,032	-,259	,294 *	,232	-,00 5	-,046	,040	,128	-,178
	p	,864	,342		,630	,827	,070	,039	,105	,97 0	,752	,781	,377	,217
Пізна вальн ий моти в	R	- ,087	,506 **	,070	1,000	,331 *	,601* *	,694 **	,663* *	,86 9**	,736 **	,790 **	,604* *	,533 **
	p	,548	,000	,630		,019	,000	,000	,000	,00 0	,000	,000	,000	,000
Моти в Уник ання	R	,082	,314 *	,032	,331*	1,00 0	,239	,077	,174	,30 0*	,255	,231	,150	,100
	p	,571	,027	,827	,019		,095	,596	,228	,03 4	,074	,106	,298	,490
Змага льні	R	- ,067	,448 **	-,259	,601**	,239	1,00 0	,458 **	,439* *	,56 6**	,790 **	,619 **	,403* *	,536 **

Й МОТИ В														
	P	,643	,001	,070	,000	,095		,001	,001	,00 0	,000	,000	,004	,000
Моти в зміни діяль ності	R	- ,164	,583 **	,294*	,694**	,077	,458* *	1,00 0	,574* *	,72 2**	,693 **	,797 **	,537* *	,331 *
	P	,254	,000	,039	,000	,596	,001		,000	,00 0	,000	,000	,000	,019
Моти в само поваг и	R	- ,219	,368 **	,232	,663**	,174	,439* *	,574 **	1,00 0	,69 8**	,555 **	,624 **	,587* *	,281 *
	P	,127	,009	,105	,000	,228	,001	,000		,00 0	,000	,000	,000	,048
Оцін ка резул тів	R	- ,144	,543 **	-,005	,869**	,300 *	,566* *	,722 **	,698* *	1,0 00	,741 **	,773 **	,753* *	,488 **
	P	,317	,000	,970	,000	,034	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
Оцін ка склад ності завда ння	R	- ,206	,662 **	-,046	,736**	,255	,790* *	,693 **	,555* *	,74 1**	1,00 0	,817 **	,607* *	,443 **
	P	,151	,000	,752	,000	,074	,000	,000	,000	,00 0		,000	,000	,001
Оцін ка власн ого потен ціалу	R	- ,327 *	,587 **	,040	,790**	,231	,619* *	,797 **	,624* *	,77 3**	,817 **	1,00 0	,584* *	,327 *
	P	,021	,000	,781	,000	,106	,000	,000	,000	,00 0	,000		,000	,021
Очіку вани й рівен ь резул ьтаті в	R	- ,360 *	,399 **	,128	,604**	,150	,403* *	,537 **	,587* *	,75 3**	,607 **	,584 **	1,00 0	,267
	P	,010	,004	,377	,000	,298	,004	,000	,000	,00 0	,000	,000		,061

Васе рман	R	,319 *	,533 **	-,178	,533**	,100	,536* *	,331 *	,281*	,48 8**	,443 **	,327 *	,267	1,00 0
	p	,024	,000	,217	,000	,490	,000	,019	,048	,00 0	,001	,021	,061	

Аналіз даних на основі даної таблиці допомагає простежити зв'язок між самооцінкою, інтернет-залежністю та суб'єктивним благополуччям. Самооцінка представлена тестом Будассі, а інтернет-залежність – тестами Янга та Кулакова.

Дивлячись на кореляції, показники Будассі позитивно корелюють як з показниками Янга, так і з показниками Кулакова що вказує на те, що існує монотонний зв'язок тобто при збільшенні показника самооцінки ступінь залежності від інформаційних мереж також збільшується і навпаки це означає що висунута нами гіпотеза а саме: недоцільне, надмірне використання суб'єктом інформаційних мереж сприяє порушенням у формуванні самооцінки особистості підтвердилася, люди з нормальною самооцінкою, як правило, демонструють менше симптомів інтернет-залежності. Це свідчить про те, що нормалізація самооцінки може служити захисним фактором проти розвитку залежності від використання Інтернету.

Крім того, суб'єктивне благополуччя також демонструє значну негативну кореляцію з оцінками Янга, Кулакова та Будассі, що свідчить про те, що при підвищенні показника залежності за Янгом та Кулаковим неадекватно підвищується самооцінка та рівень інтернет адикції що негативно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості, що знов підтверджує висунуту гіпотезу.

Однак ця таблиця та інтерпретація не є вичерпним представленням поведінки та рис особистості, ми використали метод к-середніх. про який ми напишемо у нашому заключному підрозділі. Також важливо розуміти, що кореляції не означають причинно-наслідковий зв'язок і можуть бути залучені інші фактори, які впливають на ці кореляції. Тим не менш, очевидно, що нормальна самооцінка відіграє життєво важливу роль у захисті від адиктивної поведінки в Інтернеті та сприянні суб'єктивного благополуччя, що свідчить про те, що стратегії підвищення самооцінки можуть бути корисними для лікування та профілактики інтернет-залежності.

3.2. Дослідження деструктивного впливу інформаційних мереж на особистість, метод к – середніх

Таблиця 3.10

Зведена таблиця даних респондентів за методом U - критерію Манна-Уїтні.

Статистика U Манна-Уїтні		Статистика U Манна-Уїтні	р	Група 1 (23) Завищена самооцінка	Медіана	Мінімум	Максимум	Група 2 (27) Зважена самооцінка	Медіана	Мінімум	Максимум
Вік		278,000	,526		39,00	25,00	49,00		37,00	24,00	54,00
Янг		168,000	,005		70,00	20,00	90,00		50,00	20,00	80,00
Кулаков		236,500	,149		64,00	18,00	80,00		60,00	18,00	80,00
Суб'єктивне благополуччя	Псих. благополуччя	288,000	,660		45,00	16,00	49,00		44,00	16,00	60,00
	Фіз. благополуччя	160,000	,003		16,00	8,00	30,00		25,00	7,00	30,00
	Стосунки	201,500	,032		18,00	9,00	25,00		21,00	7,00	25,00
	Суб. благополуччя	178,000	,010		48,00	36,00	110,00		87,00	29,00	116,00
Локус-контроль		174,500	,008		27,00	6,00	37,00		30,00	12,00	43,00
Юнг		230,000	,116		35,00	24,00	82,00		33,00	21,00	87,00
Будассі		0,000	,000		0,60	,43	,70		0,30	,10	,39
Горбачевський	Внутрішній мотив	232,000	,125		10,00	4,00	20,00		10,00	3,00	18,00
	Пізнавальний мотив	230,500	,117		17,00	7,00	21,00		12,00	5,00	21,00
	Мотив Уникання	266,000	,369		4,00	3,00	44,00		4,00	3,00	6,00
	Змагальний мотив	219,000	,072		18,00	4,00	21,00		11,00	10,00	19,00
	Мотив зміни діяльності	130,500	,000		19,00	4,00	21,00		13,00	3,00	20,00
	Мотив самоповаги	271,500	,440		18,00	7,00	21,00		17,00	5,00	21,00
	Оцінка результатів	209,500	,048		17,00	3,00	19,00		13,00	3,00	21,00
	Оцінка складності завдання	156,000	,003		17,00	3,00	21,00		11,00	3,00	19,00
	Оцінка власного потенціалу	171,000	,006		18,00	5,00	20,00		11,00	4,00	21,00
	Очікуваний рівень результатів	239,000	,159		18,00	3,00	21,00		17,00	3,00	21,00
Вассерман		160,000	,003		2,60	1,40	3,40		1,60	,10	3,00

Після статистичної обробки даних ми отримали такі результати:

Використовуючи статистику Манна-Уїтні U , ми можемо порівняти самооцінки двох різних груп, які розглядаються: Групи завищеної самооцінки 1 з 23 особами та Групи нормальної самооцінки 2 з 27 особами, отже почнемо:

У таблиці чітко видно що у респондентів із завищеною самооцінкою страждає фізичне благополуччя це добре продемонстровано вище, це означає що респонденти мало рухаються, багато часу проводячи в за комп'ютером в інтернеті.

Також видно що стосунки у адиктів також страждають тому що постійний контакт із Інформаційними мережами виснажує ментально і у індивіда не залишається сил на здоровий контакт з оточуючими. У другій групі за Методикою Горбачевського, тобто респонденти не страждаючі від Інтернет-залежності шкала «Стосунки» навіть у медіаному значенні набувають максимальних значень що каже про те що люди працюють над стосунками та за рахунок цього покращують відносини із собою та оточуючим світом

Найкращим прикладом того як адикція від інтернету псує якість життя залежного індивіда видно за шкалою Суб'єктивне благополуччя, різниця між медіанними значеннями незалежних і залежних респондентів становить майже два рази що каже про те що надмірне використання інформаційних мереж має потужний деструктивний вплив на самооцінку та життя індивіда.

За шкалою локусу контролю також видно що у респондентів у яких спостерігалась залежність від інформаційних мереж був екстернальний тип, тобто вони рідко беруть на себе відповідальність.

Також видно що концентрація уваги на одній діяльності що називається «тут і зараз», яка називається у нашій інтерпретації Методики Горбачевського як «Мотив зміни діяльності» тобто «мотивація змінювати поточну дію», вище у наших опитуваних із завищеною самооцінкою та інтернет-адикцією порівнянню із другою частиною вибірки, напрошується висновок що надмірне використання мережі інтернет також руйнує концентрацію уваги що у свою чергу приводить до зниження ефективності і як наслідок стимулює адиктивну поведінку та руйнацію самооцінки.

Оцінка результатів показують що вплив завищеної самооцінки та адиктивної поведінки також розповсюджується на результати діяльності особистості, респонденти із другої групи відносяться до своїх результатів у середньому нормально тоді як досліджувані із другої групи відносяться до своїх результатів як до чогось величного, що може також проявлятися у надмірному привертанню уваги до себе та своєї рефлексії.

Також респонденти з першої групи схильні переоцінювати складність завдань які вони виконують, тобто всі завдання за які вони беруться здаються їм важкими та не посильними, натомість друга половина вибірки із зваженою самооцінкою та не страждаюча на залежність від інтернету оцінює свої завдання виходячи із реальності та своїх сил.

Респонденти із завищеною самооцінкою та інтернет адикцією також схильні переоцінювати свої можливості середні бали з оцінки власного потенціалу у першій групі знаходяться у вищому проміжку що каже про нереальне сприйняття себе, а також ще раз підтверджує валідність завищеної самооцінки за іншою методикою окрім тесту С. А. Будасі.

Рівень фрустрованості серед першої групи також на два порядки вищий у середньому в нашій вибірці респондентів ніж у респондентів із зваженою самооцінкою та не маючих залежності від мережі Інтернет, цей результат розрахунків каже про те що інтернет залежність також посилює відчуття фрустрації на підґрунті проблем із стосунками, це замкнене коло індивід самотійно здолати не може.

Після отримання наглядних результатів ми отримуємо підтвердження нашої гіпотези що недоцільне, надмірне використання суб'єктом інформаційних мереж сприяє порушенням у формуванні самооцінки особистості ми бачимо що у першій групі у якій завищена самооцінка Тест Янга показує залежність і хотілося б звернути увагу що до статистичної значимості цих даних $p = 0,005$ тобто ми можемо відкинути нульову гіпотезу.

Щоб повністю зрозуміти, як вплив ЗМІ змінює самооцінку людини, важливо проаналізувати та взяти до уваги широкий спектр аспектів особистості, деякі з яких, можливо, залишилися недоторканими поточною роботою. Рекомендуються подальші дослідження з більшими розмірами вибірки та ширшим діапазоном шкал. Перехресне застосування результатів досліджень із застосуванням різних інструментів, таких як шкала Янга або Будассі, може допомогти пролити більше світла на цю нагальну та відповідну проблемну сферу

Висновки до 3го розділу

За результати емпіричного дослідження ми з'ясували що інтернет-адиктивна поведінка формується у результаті завищеної самооцінки та нереалістичного сприйняття себе, що у свою чергу впливає на благополуччя, локус контролю, та внутрішні домагання індивіда, а також сильно впливає на рівень фрустрованості особистості.

Отже ми можемо стверджувати що недоцільне, надмірне використання суб'єктом інформаційних мереж сприяє порушенням у формуванні самооцінки особистості.

ВИСНОВКИ

Надмірне використання інформаційних мереж яке сприяє інтернет-адикції пов'язано з завищеною самооцінкою до такого висновку ми прийшли у кінці нашої роботи, слід зазначити що інформаційні мережі дають нам доступ до великої кількості розваг, контенту та інформації але за цими розвагами також ми отримуємо багато емоцій за короткий час які наш мозок не може обробити і це веде до деструктиву. Також важливо буде зазначити що суб'єктивні фактори такі як виховання, наявність або відсутність підтримки та тепла від важливих близьких також є підґрунтям для формування самооцінки та наявності або відсутності адиктивної поведінки. Завищена самооцінка і надмірне використання інтернету як ми дослідили сприяють зниженню благополуччя особистості тобто погіршуються відносини з оточуючими втрачається невимушеність та приємність у спілкуванні, також страждає фізичне благополуччя, тому що сидіння за гаджетами будь то смартфон, ноутбук чи планшет не додає тілу краси та функціональності, а також не тримає у здоровому тонусі. Надмірне використання інформаційних мереж призводить до прогресії екстернального локусу контролю що в свою чергу позбавляє індивіда контролю над своїм життям і не дає вирішувати проблеми. Інтернет Адиктивна поведінка також сприяє тому що адикт не може зосереджувати увагу він постійно змінює діяльність в результаті це приводить до того що він не може ні на чому сфокусуватись та постійно страждає. Інтернет-адикція також сприяє тому що адикт не встані адекватно оцінювати свої сили, а також адекватно оцінювати результати що приводить до відчуття безпорадності та загубленості. Адиктам також завжди здається що від них потребують забагато, або справа зовсім не варта витрати на неї часу, ці висновки ми зробили завдяки Методиці Горбачевського. І на кінець хотілося сказати що адиктивна поведінка в купі із завищеною самооцінкою призводить до підвищення рівня фрустрації та незадоволеністю життям.

Отже підводячи підсумок можемо сказати що гіпотеза нашого дослідження підтвердилась, тобто існує прямий зв'язок між завищеною самооцінкою та інтернет-адикцією із усіма впливаючими наслідками

Рекомендації до спеціалістів (психологів та психотерапевтів) при роботі із інтернет адиктами

Добре вивчіть проблему, інтернет адикція зараз дуже розповсюджена від пожирачів часу таких як TikTok до YouTube, інтернет адиктами зараз можна вважати майже половину популяції землі, судячи навіть із нашого дослідження тому я думаю почати з поняття «інтернет залежність»

Як ми вже дослідили інтернет залежні потребують фізичних активностей тому як і всі залежності її треба сублімувати, порадьте своєму клієнту зайнятися фізичними вправами це може бути люба фізична активність від перестановки меблів до пробіжки на свіжому повітрі.

Іноді проявляйте твердість, звісно прийняття, повагу до клієнта ніхто не відміняв, але залежність не терпить недисциплінованості тому якщо у адикта стався зрив не завжди треба його підтримувати іноді стимул кращий варіант (але звісно без фанатизму).

Допоможить вашим клієнтам у формуванні довірливих та безпечних відносин, люди із залежностями відчують сильний сором навіть якщо не зізнаються у цьому (навіть собі, у першу чергу), а від цього відчують себе ізольованими та фрустрованими це дуже сильно стимулює адиктів до використання звичних для них паттернів поведінки, тому дуже важливо допомогти людині з такими проблемами відчувати що він не один та його люблять та приймають таким який він є.

Навчіть вашого клієнта відповідальності, це важливо для того що б він брав відповідальність за свої дії та повертав контроль у свої руки, для того що б мінімізувати імпульсивні дії та допомогти усвідомити залежність, із вправ я би порадив наприклад домовитись із клієнтом що кожен ранок/вечір він буде відправляти вам повідомлення про те що він почистив зуби, може звучить легко, але повірте, адикти бувають настільки виснажені своєю діяльністю що навіть повторювання легкої процедури може датися їм дуже важко, головне якщо він не впорався підтримайте його та йдіть далі разом.

Корисними будуть навички боротьби із фрустрацією, фрустрація простими словами це коли ми щось хочемо але те що є в нас під боком нас не влаштовує через це ми відчуваємо це відчуття, але ж можна себе запитати «а дійсно нічого нема? чи це я чогось не бачу?», моя ідея полягає в тому що адикти часто самі собі перекривають шляхи до задоволення потреб тим самим загання себе у фрустрацію, тому ось вам приклад як можна спробувати допомогти просто подивіться навколо можливо те що вам потрібно вже тут.

Використовуйте КПТ та ДБТ когнітивно-поведінкова терапія та діалектико-поведінкова терпія будуть дуже ефективна для інтернет-залежних. Психотерапевти можуть скерувати пацієнта до зміни нездорової поведінки та переконань.

І останнє – поступове скорочення часу, проведеного за екраном, як я вже казав сюди можуть входити як рекомендація прогулянок, так і стимулювання клієнта покидати свою зону комфорту тобто: заводити нові знайомства, подорожувати або ненав'язливо пропонувати клієнту більш активне проведення дозвілля.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Abbasi I., Drouin M. Neuroticism and Facebook addiction: How social media can affect mood? *The American Journal of Family Therapy*. 2019. Vol. 47. № 4. P. 199–215.
2. Abbasi I. S. Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 139. Pp. 277–280.
3. Acar I. H., Avcılar G., Yazıcı G. et al. The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*. 2020.
4. Afacan O. Investigation of social media addiction of high school students. *International Journal of Educational Methodology*. 2019. Vol. 5. № 2. P. 235–245.
5. Aksoy M. E. A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 7. № 4. P. 861–865.
6. Al-Mamun M.A., Griffiths M.D. The association between Facebook addiction and depression: a pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 271. P. 628–633.
7. Al-Menayes J. J. Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*. 2015. Vol. 7. № 4. P. 86.
8. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol. 30. No. 2. P. 252–262.
9. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 287–293.
10. Andreassen C. S., Torsheim T., Pallesen S. Use of social network sites for personal purpose at work: does it impair self-reported performance? *Comprehensive Psychology*. 2014. Vol. 3. № 1. Article 18.

11. Apaolaza V., Hartmann P., D'Souza C., Gilsanz A. Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: the mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2019. Vol. 22. № 6. P. 388–396.
12. Atroszko P. A., Balcerowska J. M., Bereznowski P. Facebook addiction among Polish undergraduate students: validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computer in Human Behavior*. 2018. Vol. 85. P. 329–338.
13. Baltaci Ö. The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*. 2019. Vol. 15. № 4. P. 73–82.
14. Bányai F., Zsila Á., Király O., Maraz A., Elekes Z., Griffiths M. D., Andreassen C.S., Demetrovics Z. Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*. 2017. Vol. 12. № 1
15. Barman L., Mukhopadhyay D. K., Bandyopadhyay G. K. Use of social networking site and mental disorders among medical students in Kolkata, West Bengal. *Indian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 60. № 3. P. 340–345.
16. Benson V., Hand C., Hartshorne R. How compulsive use of social media affects performance: insights from the UK by purpose of use. *Behaviour & Information Technology*. 2019. Vol. 38. № 6. P. 549–563.
17. Bergmann M. C., Baier D. Prevalence and correlates of cyberbullying perpetration. Findings from a German representative student survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15. № 2. P. 274.
18. Błachnio A., Przepiorka A., Pantic I. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 55. P. 701–705.
19. Blackwell D., Leaman C., Tramposch R., Osborne C., Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 116. P. 69–72.
20. Brailovskaia J., Margraf J. Facebook addiction disorder (FAD) among German students – a longitudinal approach. *Plos One*. 2017. Vol. 12. № 12.

21. Brighi A., Menin D., Skrzypiec G., Guarini A. Young, bullying, and connected. Common pathways to cyberbullying and problematic internet use in adolescence. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 1467.
22. Buglass S. L., Binder J. F., Betts L. R., Underwood J. D. M. Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 66. P. 248–255.
23. Çam E., Isbulan O. A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2012. Vol. 11. P. 14–19.
24. Choi Y. Narcissism and social media addiction in workplace. *The Journal of Asian Finance, Economics, and Business*. 2018. Vol. 5. № 2. P. 95–104.
25. Chung K. L., Morshidi I., Yoong L. C., Thian K. N. The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 143. № 1. P. 62–67.
26. Cunningham C. E., Chen Y., Vaillancourt T., Rimas H., Deal K., Cunningham L. J., Ratcliffe J. Modeling the anti-cyberbullying preferences of university students: adaptive choice based conjoint analysis. *Aggressive Behavior*. 2015. Vol. 44. № 4. P. 369–385.
27. Dailey S. L., Howard K., Roming S. M. P., Ceballos N., Grimes T. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior*. 2020. Vol. 2. № 2. P. 158–167.
28. Dalvi-Esfahani M., Niknafs A., Kuss D. J., Nilashi M., Afrough S. Social media addiction: applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*. 2019. Vol. 43.
29. Dewi R. K., Efendi F., Has E. M., Gunawan J. Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2018. Vol. 33. № 2.
30. Ekşi H., Turgut T., Sevim E. The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2019. Vol. 6. № 3. P. 717–745.
32. Haand R., Shuwang Z. The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25. No. 1. P. 780–786.

33. Hawi N., Samaha M. Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*. 2019. Vol. 38. № 2. P. 110–119.
34. Hawi N. S., Samaha M. The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*. 2017. Vol. 35. № 5. P. 576–586.
35. Hou Y., Xiong D., Jiang T., Song L., Wang Q. Social media addiction: its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology. Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2019. Vol. 13. № 1.
36. Hussain Z., Griffiths M. D. Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. 686.
37. John A., Glendenning A. C., Marchant A., Montgomery P., Stewart A., Wood S., Lloyd K., Hawton K. Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. 2018. Vol. 20. № 4.
38. Kircaburun K. Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*. 2016. Vol. 7. № 24. P. 64–72.
39. Koc M., Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013. Vol. 16. P. 279–284.
40. Köse Ö. B., Doğan A. The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2019. Vol. 6. № 1. P. 175–190.
41. Lau W. W. Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 68. P. 286–291.

42. Lin L. yi, Sidani J. E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J. B., Hoffman B. L., Giles L. M., Primack B. A. Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*. 2016. Vol. 33. № 4. P. 323–331.
43. Liu C., Ma J. Social media addiction and burnout: the mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*. 2020. Vol. 39. № 6. P. 1883–1891.
44. Longobardi C., Settanni M., Fabris M. A., Marengo D. Follow or be followed: exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 113.
45. Machimbarrena J. M., Calvete E., Fernández-González L., Álvarez-Bardón A., Álvarez-Fernández L., González-Cabrera J. Internet risks: an overview of victimization in cyberbullying, cyber dating abuse, sexting, online grooming and problematic Internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15. № 11.
46. Marengo D., Poletti I., Settanni M. The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 102.
47. Martinez-Ferrer B., Moreno D., Musitu G. Are adolescents engaged in the problematic use of social networking sites more involved in peer aggression and victimization? *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9.
48. Masthi N. N. R., Pruthvi S., Phaneendra M. S. A comparative study on social media usage and health status among students studying in pre-university colleges of urban Bengaluru. *Indian Journal of Community Medicine*. 2018. Vol. 43. № 3. P. 180–184.
49. Myers C. A., Cowie H. Cyberbullying across the lifespan of education: issues and interventions from school to university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. № 7.
50. Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M. J. Transformation of adolescent peer relations in the social media context. Part 1. Theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21. № 3. P. 267–294.

51. Nouqani M., Charkh Z. M. A sociological study on the effect of the facebook for bounding social capital among the youth // *Sociological Studies of Youth*. 2014. Vol. 4. № 12. P. 173–188.
52. Oberst U., Wegmann E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 51–60.
53. Peng Z., Klomek A.B., Li L., Su X., Sillanmäki L., Chudal R., Sourander A. Associations between Chinese adolescents subjected to traditional and cyber bullying and suicidal ideation, self-harm and suicide attempts. *BMC Psychiatry*. 2019. Vol. 19. № 1. P. 324.
54. Pontes H. M. Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. Vol. 6. № 4. P. 601–610.
55. Primack B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G., Barrett E. L., Sidani J. E., Colditz J. B., James A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: a nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 69. P. 1–9.
56. Priyadarshini C., Dubey R.K., Kumar Y.L.N., Jha R. impact of a social media addiction on employees' wellbeing and work productivity. *The Qualitative Report*. 2020. Vol. 25. № 1. P. 181–196.
57. Sahin C. The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2017. Vol. 16. № 4. P. 120–125.
58. Seyyed M. A., Ali S., Alireza K. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a crosssectional study. *BioMed Central Psychology*. 2019. Vol. 7. No. 1. Article 28.
59. Shin M., Lee J., Chyung Y. J., Kim P. W., Jung S. Y. Integrating psychosocial and cognitive predictors of social networking service addiction tendency using structural equation modeling. *Psychologia*. 2016. Vol. 59. № 4. P. 182–201.

60. Tunc-Aksan A., Akbay S. E. Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*. 2019. Vol. 8. № 2. P. 559–566.

61. Turel O., Poppa N., Gil-Or O. Neuroticism magnifies the detrimental association between social media addiction symptoms and wellbeing in women, but not in men: a three-way moderation model. *Psychiatric Quarterly*. 2018. Vol. 89. № 3. P. 605–619.

62. Xuan Y. J., Amat M. A. C. Social media addiction and young people: a systematic review of literature. *Journal of Critical Reviews*. 2020. Vol. 7. № 13. P. 537–541.

63. Zivnuska S., Carlson J. R., Carlson D. S., Harris R. B., Harris K. J. Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance. *The Journal of Social Psychology*. 2019. Vol. 159. № 6. P. 746–760.

АНОТАЦІЯ

Темою магістерської роботи є «**Деструктивний вплив інформаційних мереж на самооцінку особистості**». Емпірично було виявлено що: завищена самооцінка особистості та адиктивна інтернет поведінка сприяють погіршенню суб'єктивного благополуччя, погіршенню стосунків з оточуючими, погіршення за, зміщення локусу контролю у екстернальний тип, а також підвищення фрустрованості особистості. В той час як у незалежних індивідів таких проблем немає вони можуть справлятися зі своєю фрустрацією мають більш здоровий погляд на себе та не чекають від себе або від інших більше ніж це можлив, а також мають більшу протидію.

Ключові слова: особистість, деструктивна адиктивна поведінка, самооцінка, деструктивний вплив

ABSTRACT

The topic of this master's dissertation is «The Damaging Impact of Information Networks on an Individual's Self-esteem». Empirical findings suggest that: heightened self-esteem and compulsive Internet behaviour lead to a disruption in personal well-being, harm to interpersonal relationships, a shift in locus of control to an external type, and a rise in personal frustration. While independent individuals do not face these issues, they are able to cope with their frustrations by having a healthier perspective of themselves, not expecting more than what is achievable from themselves or others, and having greater resilience.

Keywords: personality, destructive addictive behaviour, self-esteem, harmful influence.

ДОДАТКИ