

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Нагорна Тетяна Юріївна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

УДК 159.9

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Індивідуально-психологічні особистісні особливості

користувачів соціальних мереж

(тема роботи)

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр», кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Т.Ю. Нагорна

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Коломієць Тетяна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

кандидат психологічних наук, доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

Житомир – 2023

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту Нагорної Тетяни Юріївни

Протокол засідання кафедри психології:

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри психології

доктор психол.наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Журавльова Л.П.
(прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » грудня 2022 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Нагорна Тетяна Юріївна захистила
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100 – бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Данько Я.П.
(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТОВАЦІЯ

Нагорна Т. Ю. Індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Робота присвячена результатам емпіричного дослідження виявленню гендерного впливу соціальних мереж на емоційну зрілість користувачів, враховуючи різні вікові етапи розвитку. Встановлено, що соціальні мережі, як невід’ємна складова повсякденного життя більшості людей, впливають на особистість та її світобачення залежно від часу перебування у соціальних мережах, гендерних та вікових особливостей учасників дослідження.

Ключові слова: соціальні мережі, гендерний аналіз, емоційна зрілість, вікові етапи розвитку.

ANNOTATION

Nagorna T. Individual and psychological personal characteristics of users of social networks. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 – «Psychology». – Polis National University, Zhytomyr, 2023.

The work is devoted to the results of an empirical study to reveal the gender influence of social networks on the emotional maturity of users, taking into account different age stages of development. It has been established that social networks, as an integral part of the everyday life of most people, influence the personality and its worldview depending on the time spent in social networks, gender and age characteristics of the research participants.

Keywords: social networks, gender analysis, emotional maturity, age stages of development.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	10
1.1. Розвиток соціальних мереж та основні теоретичні положення індивідуально-психологічних особистісних особливостей як предмета психологічного дослідження	10
1.2. Теоретичні основи дослідження соціальних мереж в структурі індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів	15
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	22
2.1. Методи та організація експериментального дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж	22
2.2. Психологічний аналіз умов та чинників, що впливають на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж	24
2.3. Дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж	34
Висновок до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	56
3.1. Теоретичне обґрунтування основних положень	56

програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж	
3.2. Програма розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж	57
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Здатність рухатись відносно прогресу є одним з факторів нашого розвитку. В період сьогодення суспільство активно використовує інформаційні технології, зокрема користування Інтернет мережами, що формують альтернативу традиційним міжособистісним способам взаємодії людей. Одним із масових прикладів зміни комунікації є соціальні мережі, які набули значення культурного елементу, стали новим полем для соціалізації, причому як для молоді, так і для старшого покоління. Так, за минулі два десятиліття онлайн-платформи, що служать для спілкування та обміну інформацією, не тільки зайняли значну частину Інтернет-простору, але і з неймовірною швидкістю набули та продовжують набувати нових користувачів, постійно збільшуючи діапазон свого впливу.

На сьогоднішній день до соціальних мереж залучаються практично всі соціальні та вікові верстви населення. Через повсюдне використання Інтернету та технологій у людей виникає потреба бути представленим в інформаційному просторі, внаслідок чого їхня особистість переноситься у віртуальний простір. Наслідком такого впливу є залежність емоційної зрілості від часу проведеного в соціальних мережах.

Оскільки дана проблема залишається соціально значущою це зумовило вибір теми нашого дослідження «Індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж».

Мета дослідження: експериментально дослідити індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів.
2. Провести експериментальне дослідження для виявлення впливу соціальних мереж на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів.

3. Розробити програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей для користувачів соціальних мереж.

Об'єкт дослідження – індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на індивідуально-психологічні особистісні особливості.

Гіпотези дослідження: чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками; андрогінні особи приділяють менше часу соціальним мережам упорівняно з фемінінними та маскулінними.

Теоретико-методологічну основою дослідження становлять: положення про основні мотиви та аспекти використання соціальних мереж (Гаркуша І. В., Кайко В. І., Глущенко С. Д., Рулиєне Л. Н., Сибирко А. І., Винокуров Ф. Н. та ін.), про соціальні мережі як фактор розвитку (Онищенко А. С., Сазанов В. М.) принципи міжособистісної взаємодії користувачів соціальних мереж (Богдан М. С., Горецька О. В., Данько Ю. А., Чумакова В. А. та ін.), положення про розвиток Інтернет-залежності та десоціалізації користувачів соціальних мереж (Вакуліч Т. М. та інші).

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань дослідження використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (анкетування, опитування, тестування, спостереження); психодіагностичні методики: для визначення суб'єктивного ставлення користувача соціальних мереж з подальшим психодіагностичним аналізом була створена анкета – опитувальник, яка включає в себе вирахування вікової періодизації за Е. Еріксоном, гендерну належність, загальний час та причину проведення часу в соціальних мережах; щоб дослідити індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж було використано опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, методику «Маскулінність – фемінінність»

Сандри Бем та опитувальник «Самоствлення» В. В. Столін; методи описової статистики (відсотковий аналіз, середнє арифметичне).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2021 – 2022 років здебільшого на базі виробничої практики в м. Житомир та в Житомирській області. Загальна вибірка складала 106 осіб різної вікової періодизації.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше досліджуються індивідуально-психологічні особистісні особливості в структурі використання соціальних мереж; встановлено, що надмірне користування соціальними мережами призводить до десоціалізації та Інтернет-залежності; доведено вплив соціальних мереж на емоційну зрілість користувачів; визначено оптимальний час користування соціальними мережами; розроблено програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

Практична значущість одержаних результатів полягає у використанні теоретичних та емпіричних результатів дослідження з проблеми індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, які можуть бути використані у вигляді лекційних та практичних занять при підготовці фахівців багатьох галузей та структур, зокрема спеціальності 053 «Психологія», а саме з такої дисципліни для студентів як «Психологія міжособистісної взаємодії».

Авторську програму сприяння розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж доцільно використовувати психологам в групах з людьми однакової віковою періодизації.

Особистий внесок здобувача. В опублікованих працях в співавторстві, автором здійснено теоретичний аналіз індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

Апробація та впровадження результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на 4 міжнародних науково-практичних конференціях: «Формування особистості студента: держава, суспільство, професія» (м. Житомир, Україна; 10 квітня 2019 року), «Студентські наукові читання» – 2021 (м. Житомир, Україна; 20 листопада 2021 року), «Стратегічні орієнтири розвитку науки, освіти, технологій і суспільства» (м. Біла Церква, Україна; 5 листопада 2022 року), «Цифровізація науки та сучасні тренди її розвитку» (м. Умань, Україна; 11 листопада 2022 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 4 публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 25 найменувань та додатків. Загальний обсяг дисертації складає 82 сторінки, основний зміст роботи викладено на 68 сторінках. Робота містить 20 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Розвиток соціальних мереж та основні теоретичні положення індивідуально-психологічних особистісних особливостей як предмета психологічного дослідження

Розвиток та особливості сучасних соціальних мереж. Глобальна комп'ютеризація нашого оточення останнім часом набула лавиноподібного характеру. Наразі практично неможливо уявити будь-який навчальний заклад або ж іншу організацію без наявності в них комп'ютерів. Безмежне накопичення нової інформації та постійне застосування комп'ютерних технологій вплинули та продовжують впливати на розвиток особистості сучасної людини.

В просторі глобальної мережі Інтернет не так давно стали з'являтися соціальні мережі, приблизно в середині 90-х років минулого століття. Вони досить швидкими темпами вийшли за рамки своєї початкової функції, а саме – з інструменту обміну інформацією вони трансформувалися в окрему та глобальну систему мас-медіа.

Вперше термін «соціальні мережі» було запроваджено соціологом Джеймсом Барнсом у 1954 році, він використовувався для визначення типу зв'язків між представниками малих груп. Тобто, спочатку в рамках класичної соціологічної школи поняття «соціальної мережі» означало структури відносин усередині замкнутих соціальних груп, у той час як сьогодні, внаслідок технологічного розвитку, що призвів до виникнення глобальної мережі Інтернет, соціальні мережі трансформувалися в складні технічно-соціальні об'єкти з відсутньою локальною приналежністю [11, с. 10-34].

Витоки онлайнних спільнот можна простежити, починаючи з 1970-х років. За своєю суттю вони були близькими до альтернативних рухів, які почали зароджуватися наприкінці 1960-х. На думку деяких дослідників, такі перші онлайнні конференції виникли внаслідок потреби у створенні певної комунальної атмосфери після невдалих експериментів на ґрунті контркультури у матеріальному світі.

Внаслідок зміни соціокультурної ситуації та розширення сфери впливу віртуальних спільнот їх початкові зв'язки з контркультурою помітно слабшають. Соціальні мережі стають джерелом найрізноманітніших цінностей та інтересів. Вони функціонують, виходячи з двох принципів вільної комунікації організації мережі.

Першим принципом, спільним для всіх користувачів соціальних мереж, виступає фундаментальна цінність свободи слова та вільного вираження думки. Другий – проголошує можливість кожного знайти власне місце у мережі. Суб'єкт в Інтернеті буде тим, ким називає себе сам, оскільки саме на основі цього очікування з часом формується мережа його соціальної взаємодії [16, с. 124-132].

У процесі розвитку Інтернету поняття «соціальної мережі» стало використовуватися в контексті позначення ресурсів, завдяки яким людина може представляти себе в просторі Інтернет за допомогою створення свого облікового запису (особистого профілю) та комунікації з іншими користувачами цього ресурсу.

Соціальна мережа – це сайт, що дозволяє розміщувати інформацію про себе зареєстрованим у ньому користувачам, а також налагоджувати комунікацію з іншими користувачами, при цьому контент такого сайту формується безпосередньо самими користувачами.

Тобто, соціальна мережа повинна відповідати таким критеріям: створений користувачем особистий профіль, що містить інформацію про нього (ім'я, вік, інтереси та ін.); користувачі мають можливість взаємодіяти один з одним

(коментарі, можливість бачити чужі профілі, особисте листування та ін.), а також обмінюватися контентом (інформацією, файлами тощо) [25, с. 57-65].

Соціальні мережі стали розвиватися з перших розробок ресурсів Інтернет, починаючи з першої електронної пошти в 1971 році до служби безкоштовного веб-хостингу GeoCities в 1995 році, який дозволяв налаштовувати особисту домашню сторінку. Так, перша соціальна мережа SixDegrees.com з'явилася в 1997 році, а вже сьогодні кількість соціальних мереж налічується більше сотні.

Згідно зі статистичними даними, серед народжених наприкінці ХХ століття, 96% людей зареєстровано хоча б в одній соціальній мережі.

Соціальні мережі ніколи не зводяться до комунікаційних мереж, переміщення наявної інформації. Будь-який соціальний суб'єкт може вільно обробляти, накопичувати, створювати нову інформацію, бути суб'єктом вільного волевиявлення та дії.

Соціальні мережі є складною проекцією суспільства на Інтернет-простір, заснований на засадах публічності, загальнодоступності, загальної рівності. Вони нівелюють рольові характеристики адресата та адресанта, кожен учасник комунікації має рівне право голосу [12, с. 24-62].

На сьогоднішній день під терміном «соціальні мережі» зазвичай мають на увазі відомі онлайн-платформи: «Instagram», «Facebook», «Telegram», «YouTube», «TikTok», «Zoom» та ін. Серед специфічних особливостей таких онлайн – комунікацій виділяють ті, що розширюють можливості людини порівняно з реальним спілкуванням, і ті, що обмежують та збіднюють його.

До першої категорії належать такі можливості як анонімність у спілкуванні, можливість контролю самопрезентації, легкість встановлення контактів. Обмеженнями ж є неможливість фізичної присутності, і, як наслідок, обмеженість невербальної комунікації, а також повноцінної передачі емоцій [5, с. 40-47].

Спілкування у соціальних мережах викликає зміну сприйняття часу та простору. Якщо раніше основою людського суспільства була прив'язаність

людини до конкретного місця роботи та довкілля, то сьогодні, через нові комунікативні можливості, зв'язок з локальним середовищем помітно слабшає. Географічно віддалені один від одного регіони можуть бути у плані поведінки значно ближчими друг до друга, а ніж сусідні. Люди прагнуть реалізувати, насамперед, особисті потреби, вони мають можливість створювати групи відповідно до власних інтересів та мети, без урахування певних географічних кордонів.

Соціальні мережі допомагають людині не прив'язуватися до того культурного середовища, в якому вона знаходиться безпосередньо. Навіть потрапляючи в іншокультурне середовище, людина має можливість підтримувати постійні зв'язки з представниками своєї культури, залишаючись у межах звичного їй дискурсу. З урахуванням цього, соціальні мережі можуть уповільнювати чи нівелювати процеси асиміляції [17, с. 83-124].

Таким чином, соціальна мережа уявляє собою ресурс, на якому може бути розміщена інформація про зареєстрованих користувачів, які в процесі своєї взаємодії та налагодженої комунікації безпосередньо формують певний контент такого ресурсу. Сучасні соціальні мережі створюють простір, у якому людина може найповніше реалізувати свої потреби у такий образ, якого потребує сучасне суспільство.

Основні теоретичні положення індивідуально-психологічних особистісних особливостей у психології. Поняття «особистість» є досить суперечливим, так як у сучасній психології наразі немає єдиного загальновизнаного визначення. Тому, аналізуючи відповіді психологів на питання, що таке особистість, можна відмітити багатогранність та складність феномена особистості.

Як приклад можна навести визначення особистості в працях різних вчених: «Особистість – це індивід, який визначив свою діяльну позицію до всього, що його оточує» (П. Є. Кряжев [10]); «Особистість – людина як носій свідомості» (К. К. Платонов [13]); «Особистість – людина як суспільний

індивід, суб'єкт пізнання і об'єктивного перетворення світу, розумна істота, яка володіє мовою і здатна до трудової діяльності» (А. В. Петровський [15]).

Отже, особистість є цілісною сукупністю соціальних властивостей людини, що видозмінюються та формується на протязі усього життя у результаті взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, активної взаємодії з соціальним середовищем та розвитком людини, її індивідуальністю.

Індивідуальність, в свою чергу, є поєднанням особливостей людини в структурі психології, що утворює своєрідну унікальність, котра виділяє цю людину з поміж інших осіб. Це проявляється у здібностях людей, їх рисах характеру, домінуючих потребах, світобаченні, уміннях, навичках, почутті власної гідності, системі знань, рівні розвитку творчих та інтелектуальних процесів, характеристиках вольової та емоційної сфер, типах темпераменту тощо. Можна сказати, що індивідуальність виявляється у взаємозв'язку та єдності властивостей людини як індивіда, особи і суб'єкта діяльності.

В багатьох трактуваннях (С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв) індивідуальність є вищим рівнем розвитку особистості. В. С. Мерлій розглядає поняття «індивідуальність» як інтеграційну структуру будь-якої особистості. А. Г. Маклаків трактує концепцію індивідуальності як сукупність фізіологічних, психічних і соціальних особливостей конкретної особистості з точки зору її своєрідності, неповторності та унікальності. Передумовою формування людської індивідуальності є вроджені задатки, котрі розвиваються з часом в процесі виховання та мають суспільно обумовлений характер. Широку варіативність проявів індивідуальності також породжує різноманітність умов виховання.

Отже, у більшості випадків термін «індивідуальність» використовують по відношенню до будь-яких особливостей особистості, яка робить її несхожою на оточуючих. В одних людей індивідуальність більш виражена, в інших – малопомітна, однак індивідуальним є кожен.

Індивідуально-психологічні особливості являють собою неповторну своєрідність психіки кожної особистості. Варто їх відрізнити від вікових особливостей, що настають із старінням організму. Індивідуальні якості особистості не залежать від віку, наприклад міра вразливості, активності, швидкість реакції тощо.

Індивідуальні особливості особистості найяскравіше виявляються у характері, здібностях, темпераменті, емоційно-вольовій діяльності, інтересах та потребах. Слід пам'ятати, що на дані виявлення впливають такі чинники як суспільство та оточуюче середовище, виховання, власна емоційна вразливість особистості чи «товстошкірість», смілива людина чи боязлива тощо.

1.2. Теоретичні основи дослідження соціальних мереж в структурі індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів

Соціальні мережі здатні наповнювати наше життя не тільки новими можливостями, але й новими проблемами. Таким чином до позитивних факторів використання соціальних мереж можна долучити швидку та дешеву комунікацію, оперативний обмін інформацією, можливість бути у центрі подій, нові знайомства тощо. Слід зазначити, що в умовах сьогодення соціальні мережі є основним способом розповсюдження новин. За даними дослідження, проведеного каналом CNN, було виявлено, що 43% новин поширюються через такі соціальні сайти як «Facebook», «Telegram», «TikTok», «Twitter», «MySpace», «YouTube» та ін.

На сьогоднішній день соціальні мережі широко використовуються для проведення конференцій, семінарів, вебінарів – багатьох можна запросити через «Zoom», «Instagram», «Viber» тощо. Технології мереж дуже вдало використовуються педагогами при подачі матеріалів, вивченні певних предметів і тем. Соціальні мережі на сьогодні стали потужним освітнім засобом, оскільки вони дають змогу слухати, читати чи переглядати конференцію онлайн. Навіть дистанційно, завдяки використанню соціальних

мереж, люди вчать ся жити у соціумі, де відсутні бар'єри у спілкуванні та є однакові для всіх правила, що несуть позитивний вплив на реальне життя людини.

Досліджуючи активність користування соціальними мережами в межах психологічної науки, британські автори К. М. Кеннеді, І. Б'юкен, Дж. Пауелл та інші провели аналіз 42 статей на тему позитивної ролі соціальних мереж у зміцненні психологічного та фізичного здоров'я користувачів. В результаті проведеного дослідження автори з'ясували, що соціальні мережі містять в собі групи осіб, які надають соціальну та психологічну підтримку, зокрема, в боротьбі з різноманітними видами насильства [4, с. 22-25].

Іншим фактором позитивного впливу соціальних мереж на людей різної вікової періодизації може бути комунікативна складова. Багато хто відчуває проблеми, пов'язані зі спілкуванням у реальному світі, що може бути обумовлено особистісними особливостями або нестачею досвіду спілкування. Соціальна мережа виключає зоровий контакт, спілкування у ній може відбуватися у знеособленій формі. Подібні умови дають додаткові можливості сором'язливим особам та людям з обмеженими можливостями здоров'я завести знайомства та отримати соціальну підтримку. Отже, переваги у використанні соціальних мереж як засобів комунікації, позитивно пов'язані з кількістю можливих контактів у мережі і наявністю емоційної прихильності [18, с. 5-8].

Більшість соціальних мереж надають масу можливостей для користувачів, водночас вони можуть створювати низку обмежень та формувати характерні проблеми. Так, проводячи переважну частину часу у соціальних мережах користувач зможе відчутно обмежувати коло свого реального спілкування, знижувати кількість часу на відпочинок та активність за межами віртуального світу.

Безумовно, соціальні мережі представляють собою технічний прогрес сьогодення. Вони надають нам змогу віднайти давніх друзів, знайомих чи однокласників. Незважаючи на тисячі кілометрів люди можуть обмінюватись

різноманітною інформацією, бути «поруч» один з одним. Таким чином соціальні мережі є безцінним джерелом інформації та саморозвитку. Однак, ставши прогресом для людства, вони можуть стати регресом для кожної окремої людини, базуючись на принципі «що занадто – то не здорово».

Витрачаючи все більше і більше часу на перебування у соціальних мережах ми припиняємо шукати спілкування з живими людьми, тими хто поруч. Сидячи за комп'ютером та постійно проводячи час таким чином, більшість з нас втрачає міжособистісні навички і стають неспроможними спілкуватися з іншими людьми поза віртуальним простором.

Як свідчать результати багатьох досліджень, зануреність у соціальні мережі може призводити до психологічних і соціальних проблем у людей, які часто їх використовують. Багато сучасних дослідників розглядають використання соціальних мереж з позиції Інтернет-залежності. Це поняття було запроваджено І. Годбергом у 1995 році, при цьому перші дослідження в цьому напрямку розпочалися ще у 1994 році К. Янгом. Було визначено, що Інтернет-залежність – це комплекс психологічних та поведінкових проблем, серед яких: підміна реальних взаємин віртуальними, деформація характеру, ігнорування завдань у реальності, порушення сну, замкнутість тощо [19, с. 18-24].

У вітчизняній психологічній науці Інтернет-залежність почали вивчати в останньому десятилітті. Проте, великий перелік питань щодо психологічних характеристик особистості Інтернет-залежних, а також оптимальні напрямки профілактики Інтернет – залежності досі мають актуальний характер.

Різноманітність концептів такої залежності часто перешкоджає кількісним вимірам, класифікації та створенню теоретичних моделей для опису закономірностей виникнення і розвитку Інтернет-залежної поведінки.

Також варто підкреслити, що дані різних досліджень демонструють неоднозначність поведінки користувачів щодо різного цифрового контенту (відеоігри, соціальні мережі, форуми тощо), що викликає дискусії серед дослідників про віднесення поведінкових патернів до категорії Інтернет-

залежності. Наприклад, стали з'являтися пропозиції включити надмірне використання соціальних мереж до списку поведінкових залежностей, проте сьогодні воно не включено до сучасної психіатричної нозології.

Детально цим питанням займалися зарубіжні дослідники (С. Andreassen, S. Pallesen та ін.). Проводячи аналогії з іншими моделями адиктивної поведінки, вчені визначили залежність від соціальних мереж як нав'язливу поглибленість людини соціальними мережами, зумовлену високою мотивацією їх використання. Люди, схильні до залежності від соціальних мереж, витрачають багато часу, думаючи про соціальні мережі та про те, як їм звільнити ще більше часу для предмета своєї залежності.

В якості ключового симптому залежності дослідники виділяють категорію «загубленого часу», коли люди витрачають набагато більше часу в соціальних мережах, ніж спочатку вони припускали, при цьому відчуваючи потребу ще більшого використання соціальних мереж, з метою отримання задоволення і послаблення негативних симптомів. Також вони використовують соціальні мережі для того, щоб знизити почуття занепокоєння, провини, депресії або забути про особисті проблеми, тобто це спосіб підвищення власного емоційного фону.

Багатьма іншими дослідниками визначається відмінність надмірного використання соціальних мереж від залежності. Така відмінність полягає в тому, що залежність призводить до негативних психосоціальних наслідків, а використання має характер неконтрольованого та нав'язливого [3, с. 25-29].

Також сучасні наукові дослідження відзначають, що залежність від соціальних мереж найбільшою мірою поширена у певних демографічних групах. Наприклад, низка науковців повідомляють про більш високу поширеність залежності серед молодих людей і особливо серед жінок [5, с. 252-262].

Правомірність терміну Інтернет-залежність досі ставиться під сумнів багатьма дослідниками [20, с. 321-327], які віддають перевагу такому поняттю

як «проблемне використання Інтернету». Так, термін «здорове використання Інтернету» визначається як цілеспрямоване використання ресурсів мережі Інтернет задля досягнення конкретної мети в оптимальні терміни без виникнення поведінкових та інших порушень [8, с. 179-184]. Останнім часом поняттям «проблемне використання Інтернету» та «здорове використання Інтернету» присвячується все більше досліджень, проте у професійній спільноті питання термінології досі викликає суперечки. В одному дослідники однакові: Інтернет-залежність майже завжди є проблемою людей молодого покоління.

Про наявність такої проблеми зазначають лікарі-психотерапевти, а також Інтернет-компанії при виникненні патологічного потягу до постійного перебування онлайн у співробітників. Таким чином, згідно з опитуваннями, проведеними різними компаніями – близько п'ятдесяти відсотків працівників замість роботи «блукають» у мережі, третина спілкуються з колегами та близько десяти відсотків займаються власними справами [9, с. 18-24].

Російський психолог О. Шепіліна значну увагу приділяє мотивації користувачів та дослідженню основних причин використання комп'ютерів. Вона розглядає Інтернет-залежність не як психічне відхилення, а як поведінкову реакцію, обґрунтовуючи, що «залежний» користувач відрізняється від «нормального» наявністю компульсивної діяльності – нав'язливою безцільвою навігацією в мережі.

Деякі психологи не вважають Інтернет-залежність самостійним діагнозом, а звикання до комп'ютера називають симптомом інших серйозних проблем у житті особистості (депресія, труднощі спілкуванні). З іншого боку, практики вважають використання комп'ютера ефективним засобом подолання труднощів особистісного розвитку. Так, у клініках Європи комп'ютерні програми успішно використовуються для лікування депресій.

До «групи ризику» К. Янг відносить людей, які часто самотні знаходяться вдома (наприклад, домогосподарки). О. Шепіліна підкреслює, що під загрозою

люди, які «внутрішньо самотні». Так чи інакше, більшість психологів згодні в тому, що близько 91% користувачів, схильних до залежності, шукають у мережі саме спілкування.

У сфері психічного здоров'я внаслідок дисонансу між «Я – реальним» та «Я – ідеальним», який виникає як результат здатності людського мозку добудувати недосконалу віртуальну реальність таким чином, що вона сприймається як цілісна система, змінюється уявлення про себе та оточуючих. Внаслідок фізичної втоми знижується настрій, активність; також втрачається відчуття реального часу у ситуації захопленості роботою чи іншим заняттям за комп'ютером. На соціальному рівні це може призвести до проблем спілкування, формалізації знань та адинамії [23, с. 451-453].

Таким чином, Інтернет-залежність уявляє собою великий комплекс психологічних та поведінкових проблем. На думку багатьох дослідників, соціальні мережі відіграють значну роль в її формуванні. Сучасні вчені серед ключових факторів, що призводять до Інтернет-залежності, виокремлюють самотність. Збільшення кількості часу, яке користувач проводить у соціальній мережі, призводить до витіснення реального життя на другий план, втрат у кар'єрному зростанні, сімейних та дружніх відносинах.

Сучасні дослідження стверджують, що велика залученість у використання соціальних мереж та наявність негативних емоційних переживань або поведінкових та соціальних труднощів при обмеженні доступу до них більшою мірою характеризують більшість людей незалежно від вікової періодизації.

Висновки до розділу 1

Перший розділ наукової роботи присвячений теоретичним аспектам дослідження використання соціальних мереж.

Соціальна мережа є ресурсом, за допомогою якого особа будь-яка особа може презентувати себе в Інтернет-просторі шляхом створення свого особистого профілю та комунікації з іншими користувачами цього ресурсу.

Сучасними дослідженнями встановлено, що захопленість використанням соціальних мереж користувачами пов'язана із нестачею спілкування, депресіями, самокаяттям, відсутності саморегуляції. Крім негативних наслідків використання соціальних мереж, описані результати досліджень свідчать про їх позитивний вплив на користувачів. Соціальні мережі можуть допомагати людям, які мають різні психологічні розлади. За допомогою таких груп у соціальних мережах, де всі учасники об'єднані однією проблемою, люди можуть отримувати соціальну підтримку, заводити та розвивати знайомства.

Отож, безумовно завдяки використанню соціальних мереж, в умовах сьогодення, ми маємо безмежний ресурс для самовдосконалення та саморозвитку будь-якої особистості. Соціальні мережі здатні в рази спростити наше життя, можливо навіть покращити його навчаючи людство навичкам, які є необхідними в соціумі. Однак, ставши прогресом для людства, вони можуть стати регресом для кожної людини окремо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Методи та організація експериментального дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж

Метою емпіричного дослідження було визначення індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж та підтвердження власних гіпотез. Емпірична частина наукової роботи проводилась на протязі року та складалась з декількох етапів.

На першому етапі дипломного дослідження відбулась постановка проблеми, вивчення теоретичних напрацювань з теми дослідження, ознайомлення з сучасним станом досліджень у напрямку соціальних мереж та їх впливом на формування особистості – усе це передбачало вивчення та опанування теоретико-методологічних аспектів даної проблематики у взаємозв'язку всіх феноменів.

Другим етапом дипломного дослідження була реалізація емпіричного дослідження, де експериментальна вибірка становила 106 респондента з поміж яких були як чоловіки так і жінки різної вікової періодизації.

З метою емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж застосовувалися наступні методики: власна анкета-опитувальник для визначення суб'єктивного ставлення користувачів соціальних мереж; опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна [22]; методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем [2, с. 62-155]; опитувальник «Самоставлення» В. В. Столін [21].

Перш за все, для визначення вибірки досліджуваних з подальшим психодіагностичним аналізом була створена анкета-опитувальник для визначення суб'єктивного ставлення користувачів соціальних мереж (див. Додаток А), котра включає в себе вираховування вікової періодизації за Е. Еріксоном, гендерну належність, список соціальних мереж, загальний час та причину проведення часу в соціальних мережах, їх вплив на реальне життя (на думку користувача).

Даний опитувальник є підґрунтям для нашої гіпотези, яка стверджує, що чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками (в межах нашого дослідження).

Для дослідження типу користувачів соціальних мереж та їх взаємозв'язку з часом проведеним в соціальних мережах була використана методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем (див. Додаток Б). Даний опитувальник складається з 60 тверджень, з поміж яких потрібно було відмітити всі ті, що характеризують особистість. Як результат – маємо три типи: маскулінний, фемінінний та андрогінний.

Опираючись на дану методику ми припускаємо наступну гіпотезу, згідно якої особи з андрогінністю приділяють менше часу соціальним мережам порівняно фемінінними та маскулінними.

Для більш детального вивчення та порівняння емоційного стану учасників емпіричного дослідження було використано опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна (див. Додаток В). Дана методика уявляє собою набір з 42 питань на які потрібно дати стверджувальні відповіді – «так» або ж «ні». Завдяки опитувальнику було визначено шкали експресивності, саморегуляції, емпатії та відвертості.

Опитувальник «Самоставлення» В. В. Столін відіграв не менш важливу роль (див. Додаток Г). Ця методика включає в себе 57 стверджувальних понять на які потрібно дати відповідь «так» або ж «ні». Порівняно з іншими опитувальниками, опитувальник «Самоставлення» В. В. Столін є більш

глибинним оскільки змушує людину зануритись в себе, своє «Я». Дана методика включає в себе такі шкали як самоствалення (інтегральна шкала, ставлення до свого «Я»), самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення від інших, самоінтерес (дві шкали), самовпевненість, відношення інших, самоприйняття, самокерування (самопослідовність), самозвинувачення та саморозуміння.

На третьому етапі дослідження, емпіричні дані, які отримали в результаті психодіагностичного зрізу, підлягали кількісному та якісному аналізу. Всі результати досліджень репрезентовані у роботі методами математичної описової статистики: відсотковий аналіз, середнє арифметичне.

2.2. Психологічний аналіз умов та чинників, що впливають на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж

У даному підрозділі відображена інтерпретація результатів експериментально-діагностичного дослідження орієнтованого на виявлення та здійсненні відсоткового аналізу чинників, котрі впливають на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж, а саме: вікова періодизація учасників дослідження; гендерна належність; список соціальних мереж котрим користувачі надають перевагу; загальний час та причину проведення часу в соціальних мережах; вплив соціальних мереж на реальне життя (на думку користувача).

Таблиця 2.1

Статеві показники використання різних видів соціальних мереж

Соціальні мережі		Facebook, %	Instagram, %	TikTok, %	Telegram, %	Zoom, %	YouTube, %
Стать	Чоловіча	27,78	22,22	22,22	16,66	5,56	5,56
	Жіноча	38,46	23,08	15,38	23,08	0	0

Перший крок емпіричного дослідження був спрямований на ідентифікацію оптимальних соціальних мереж (табл. 2.1). Передусім, потрібно враховувати, що практично кожна людина, яка має досвід використання соціальних мереж, зареєстрована та користується декількома соціальними мережами. Основною задачею учасників було обрати одну соціальну мережу з поміж інших, якою вони користуються найчастіше.

Аналіз результатів таблиці дає змогу зробити умовивід, що жінки здебільшого проводять час в таких соціальних мережах як «Facebook», «Instagram» та «Telegram» – трохи менше в «TikTok». На відміну від жіночої статі, незначна частина чоловіків користуються такими соціальними мережами як «YouTube» та «Zoom», однак їх відсоток використання значно менший порівняно з іншими соціальними мережами. Здебільшого чоловіки, так само як і жінки, частіш за все використовують «Facebook», далі по частоті використання йдуть такі соціальні мережі як «Instagram», «TikTok» тощо.

Таблиця 2.2

Статеводинамічні показники використання різних видів соціальних мереж

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Вибір оптимальної соціальної мережі	Facebook	0	0	0	0	0,625	0,6	0,7	1
	Instagram	0,666	0,5	0	0	0	0,2	0	0
	TikTok	0,167	0,5	0	0,333	0,375	0	0	0
	Telegram	0,167	0	0,667	0,667	0	0,2	0	0
	Zoom	0	0	0	0	0	0	0,3	0
	YouTube	0	0	0,333	0	0	0	0	0

Примітки тут і далі:

1. Ч – чоловіки;
2. Ж – жінки.

Наступним кроком цього етапу дослідження є віковий гендерний аналіз оптимальних соціальних мереж, котрі найчастіше використовують учасники даного експерименту (табл. 2.2).

Враховуючи отримані результати гендерно-вікового аналізу оптимальних соціальних мереж, можна стверджувати, що учасники дослідження переважно підліткового віку найчастіше користуються такими соціальними мережами як «Instagram» та «TikTok», чоловіки і жінки ранньої зрілості ж загалом віддають перевагу «Telegram», люди середнього віку та пізньої зрілості здебільшого обирають «Facebook». Звісно ж є і багато інших соціальних мереж, які використовуються в повсякденному житті, однак, це четвірка лідерів серед них.

Провівши гендерний аналіз періодичності користування соціальними мережами було виявлено, що більшість учасників дослідження постійно перебувають у соціальних мережах (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники періодичності користування соціальними мережами

Кількість часу проведеного в соц. мережах на добу		Раз на добу, %	3-4 години, %	Щогодини, %	Постійно, %
Стать	Чоловіча	35,3	17,6	5,9	41,2
	Жіноча	23	30,8	7,7	38,5

Аналізуючи користування соціальними мережами можна зазначити, що переважна частина чоловічої статі перебуває в соціальних мережах постійно або ж раз на добу. Менший відсоток чоловіків проводять час в соціальній мережі щогодини та 3-4 години на добу.

Емпіричне дослідження перебування жіночої статі в соціальних мережах виявило, що більшість жінок перебувають в соціальній мережі постійно або ж 3-4 години на добу, менша кількість раз на добу, та незначна відсоток жінок щогодини.

Опираючись на результати емпіричного дослідження, під час постійного перебування у соціальних мережах, ми робимо умовивід та підтверджуємо гіпотезу, що чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками.

Наступним кроком емпіричного дослідження є гендерне вікове порівняння періодичності користування соціальними мережами (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Статеводинамічні відмінності показників
періодичності використання соціальних мереж**

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Скільки часу на добу в соц. мережах	Раз на добу	0,333	0,25	0,333	0,333	0,375	0,2	0,5	0,5
	3 – 4 години	0,167	0,25	0,333	0,667	0,125	0,2	0	0
	Щогодини	0,167	0	0	0	0	0,2	0	0
	Постійно	0,333	0,5	0,334	0	50	0,4	0,5	0,5

Враховуючи результати гендерного вікового порівняння періодичності використання соціальних мереж ми провели емпіричне дослідження та виявили, що найменше часу процесу перебування в соціальних мережах приділяють жінки підліткового та середнього віку порівняно з чоловіками та з іншими віковими стадіями розвитку. Припускаємо, що це зумовлено більш швидким психологічним дозріванням жіночої статі порівняно з чоловічою.

Беручи до уваги періодичність доби, яку учасники дослідження витрачають на соціальні мережі, потрібно пам'ятати, що кожний проводить час в соціальних мережах по тій або ж іншій причині (табл.2.5).

Провівши аналіз отриманих результатів учасників дослідження можна стверджувати, що більше половини чоловіків користуються соціальними мережами для пошуку нової цікавої інформації, інші ж для спілкування. Переважна кількість жінок проводять час у соціальних мережах спілкуючись з іншими користувачами соціальних мереж. Окрім цього представники жіночої статі використовують соціальні мережі для пошуку нового цікавого контенту та відволікання від турбот.

Таблиця 2.5

Порівняння причин використання соціальних мереж за статевою ознакою

Причина проведення часу в соц. мережах		Спілкування, %	Новий цікавий контент, %	Пошук підтримки та схвалення, %	Відволікання від турбот, %
Стать	Чоловіча	47,06	52,94	0	0
	Жіноча	46,15	38,46	0	15,39

Аналізуючи отримані результати причин використання соціальних мереж дає нам змогу зробити умовивід, що як жінкам так і чоловікам не вистачає спілкування, можливо навіть одностороннього, у реальному житті. Можливо це якраз такі ті люди, котрі можуть потрапити до «групи ризику», самотні люди.

Враховуючи отримані результати емпіричного дослідження гендерного порівняння причин використання соціальних мереж, ми припускаємо, що чоловіки більш раціонально використовують час проведений в соціальних мережах. Таке припущення зумовлено показником пошуку нової цікавої інформації.

Однак, на відміну від жінок, чоловіча частина учасників дослідження не є здатною долати свої переживання та турботи проводячи час в соціальних мережах. Вірогідно у чоловіків дійсно все добре і тому вони не зосереджують

свою увагу на подоланні внутрішніх переживань та проблем при користуванні соціальними мережами. Проте, ми припускаємо, що це зумовлено нашими менталітетом та стереотипами про те що «чоловіки не плачуть» та повинні стримувати свої емоції, переживання, бути показово сильними для оточення.

В результаті цього нав'язливі суспільством поведінкові принципи набувають еталонного значення і навіть в соціальних мережах, де будь-хто замість того, щоб бути собою створює ось цей еталонний «ідеальний» образ, картинку, яку намагається наслідувати. Нажаль дане сприйняття є досить розповсюдженим в умовах сьогодення. Більшості важко бути собою.

Виходячи з цього, наступним вагомим етапом дослідження є віковий аналіз причин використання соціальних мереж залежно від віку та статі (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Аналіз причин використання соціальних мереж залежно від віку та статі

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Причина проведення часу в соц. мережах	Спілкування	0,667	0,5	0	0,667	0,5	0,4	0,3	0
	Новий цікавий контент	0,333	0	1	0,333	0,5	0,6	0,7	1
	Пошук підтримки та схвалення	0	0	0	0	0	0	0	0
	Відволікання від турбот	0	0,5	0	0	0	0	0	0

За результатами емпіричного дослідження можна зробити умовивід, що здебільшого причина проведення часу в соціальних мережах, незважаючи на вік на гендерні належності, полягає у потребі спілкуватися, або ж у пошуку чогось нового, цікавого. Виключеннями у цьому випадку є дівчатка

підліткового віку, оскільки половина з них користується соціальними мережами, щоб відволіктись від турбот.

У даному дослідженні досить цікаво показали себе чоловіки ранньої зрілості, оскільки 100% з них, в межах дослідження, використовують соціальні мережі для пошуку чогось нового, так само як і жінки пізньої зрілості. На відміну від жінок, частина чоловіки тієї ж вікової групи, що брали участь в емпіричному дослідженні, використовують соціальні мережі для спілкування. Однак, значна частина чоловічої статі, що належить до пізньої зрілості все ж таки користуються соціальними мережами для пошуку чогось цікавого, нового.

Наступним кроком є проведення гендерної оцінки впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Статеві відмінності впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження

Вплив соціальних мереж на реальне життя		Не заважають, %	Інколи заважають, %	Суттєво заважають, %
Стать	Чоловіча	70,59	23,53	5,88
	Жіноча	84,62	15,38	0

Враховуючи загальні результати емпіричного дослідження оцінки впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження бачимо, що більшості жінок та чоловіків соціальні мережі не заважають у повсякденному житті, або ж вони цього просто не помічають.

Проаналізувавши отримані результати гендерної оцінки впливу соціальних мереж на реальне життя, видно, що серед учасників дослідження суттєве проникнення та часте користування соціальними мережами більше помічають чоловіки, на відміну від жінок. Таким чином соціальні мережі інколи заважають представникам саме чоловічої статі аніж жіночої.

Беручи до уваги гендерну оцінку впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження ми можемо також спостерігати, що лише не великий відсоток чоловіків здатні помітити суттєве зважання соціальних мереж у повсякденному житті.

Враховуючи раніше отримані результати емпіричного дослідження гендерного порівняння причин використання соціальних мереж (див. табл. 2.5), та порівнявши з отриманими результатами гендерної оцінки впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження (див. табл. 2.7) ми можемо підтвердити своє припущення, про те, що чоловіки більш раціонально використовують час проведений в соціальних мережах. Це означає, що жінки, порівняно з чоловіками, не так добре помічають вплив соціальних мереж на своє життя, а, отже, ймовірність виникнення Інтернет-залежності серед жіночої статі набагато вища порівняно з чоловічою.

Також, враховуючи емпіричне дослідження гендерної оцінки впливу соціальних мереж на повсякденне життя учасників дослідження ми схильні до умовиводу, що соціальні мережі більше заважають чоловікам у повсякденному житті, а ніж жінкам.

Таблиця 2.8

Статеводинамічні показники впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Вплив на реальне життя	Не заважають	0,833	0,75	1	1	0,5	0,8	1	1
	Інколи заважають	0,167	0,25	0	0	0,375	0,2	0	0
	Суттєво заважають	0	0	0	0	0,125	0	0	0

Опираючись на вже отримані дані, далі ми маємо визначити оцінку впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження з урахуванням віку та статі (табл. 2.8).

Аналізуючи результати учасників дослідження, можна стверджувати, що людям ранньої та пізньої зрілості користування соціальними мережами не заважає у повсякденному житті, або ж учасники не помічають вплив соціальних мереж на реальне життя. Ми схилиємо свої припущення до того, що літні люди з мають більше вільного часу та інколи відчують себе самотніми. Для них використання соціальних мереж з часом – це дієвий спосіб відволіктися, черпати нову та доступну інформацію, контактувати з рідними, якщо вони не поруч. Що ж стосується осіб ранньої зрілості, слід враховувати та розуміти наскільки різноманітним, бурхливим та швидким є плин подій у цьому віці. Море нових амбіцій, прагнень і зусиль молоді люди продукують на навчання, досягнення поставлених цілей, перші професійні звершення, формування родини тощо. Тому, враховуючи різноманітність всіх факторів, ми припускаємо, що ігнорування впливу соціальних мереж на повсякденне життя особами ранньої зрілості є цілком очікуваним.

Проаналізувавши результати підліткової та середньої стадії розвитку спостерігається сприймання того, що соціальні мережі частково заважають у повсякденному житті як жіночій так і чоловічій статям. Виходячи з отриманих результатів впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження та враховуючи аналіз вікових стадій розвитку видно як соціальні мережі частіше заважають жінкам підліткового віку порівняно з чоловіками. Завдяки цим даним, в умовах дослідження, ми знаходимо підтвердження своїх припущень, що жінки у підлітковому віці є більш емоційно дозрілими порівняно з чоловіками, а соціальні мережі являють собою джерело емоційної стабілізації та підтримки. При чому, юні дівчата здатні краще оцінювати та помічати витрачений час, який вони проводять в соціальних мережах на відміну від юнаків.

Незважаючи на це, жінкам середнього віку соціальні мережі заважають майже у два рази менше порівняно з чоловіками. Цікавим є і те, що лише чоловіки середньої стадії розвитку відмітили значне зважання соціальних мереж у реальному житті. Це ще раз підтверджує та емпірично доводить нашу теорію, щодо ймовірності виникнення Інтернет-залежності серед жінок набагато вища порівняно з чоловіками.

Наступним кроком емпіричного дослідження є гендерна оцінка достатності вільного часу, виділеного на користування соціальними мережами (табл. 2.9).

З таблиці видно, що за результатами дослідження більшість чоловіків та жінок влаштовує час перебування у соціальних мережах. Проте, все ж таки, частині чоловічої та жіночої статі не вистачає часу на проведення у соціальних мережах.

Таблиця 2.9

Статеві відмінності в оцінці достатності вільного часу, виділеного на користування соціальними мережами

Достатність вільного часу		Цілком достатньо, %	Недостатньо, %	Бракує, %
Стать	Чоловіча	70,59	23,53	5,88
	Жіноча	76,92	23,08	0

Цікавим є те, що відсотки достатності часу, виділеного на використання соціальних мереж є практично однаковими, за винятком його часового браку, який спостерігається виключно у чоловіків.

Виходячи з одержаних результатів емпіричного дослідження, наступним кроком є оцінка достатності вільного часу, виділеного на користування соціальними мережами, з урахуванням віку та статі (рис. 2.10).

Емпіричний аналіз показників таблиці дає засвідчити про цілковиту достатність часу виділеного на використання соціальних мереж у юнаків

підліткового віку, жінок ранньої зрілості та чоловіків з жінками пізньої зрілості. Нестача часу спостерігається у дівчаток підліткового віку, чоловіків раннього та середнього вікового періоду.

Таблиця 2.10

Статеводинамічні показники достатності вільного часу, виділеного на користування соціальними

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Достатність вільного часу	Цілком достатньо	1	0,5	0,667	1	0,5	0,8	1	1
	Не достатньо	0	0,5	0,333	0	0,375	0,2	0	0
	Бракує	0	0	0	0	0,125	0	0	0

Взявши до уваги результати цього досліджень, можна зробити умовивід, що часу виділеного на користування соціальними мережами бракує саме чоловікам середнього віку. Більше того, поглиблено проаналізувавши отримані дані, ми зрозуміли, що часовий брак спостерігається саме у тих представників чоловічої статі середньої стадії розвитку, котрі раніше відзначили значне зважання соціальних мереж у реальному житті (див. табл. 2.8).

2.3. Дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

Наступним завданням нашого дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж є застосування методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем, для визначення типу учасників дослідження: маскулінний, фемінінний та андрогінний.

Для початку, ми розпочали емпіричне дослідження, проаналізувавши належність до типів опитувальника Сандри Бем в залежності від статі учасників дослідження (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

**Показники гендерної приналежності учасників емпіричного дослідження
(за методикою «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем)**

Тип людини за опитувальником Сандри Бем		F, %	M, %	A, %
Стать	Чоловіча	5,88	11,77	82,35
	Жіноча	7,69	7,69	84,62

Примітки тут і далі:

1. F – фемінінна;
2. M – маскулінна;
3. A – андрогінна.

З таблиці видно, що як у чоловічої так і у жіночої статі переважно спостерігається андрогінна належність, а їх відсоткова складова практично однакова як у чоловіків так і у жінок. На відміну від андрогінності більш рідким «явищем» є прояв маскулінності або ж фемінінності.

Досить стереотипним, але очікуваною була належність чоловіків до маскулінності, а жінок до фемінінності. Однак, взявши до уваги результати емпіричного дослідження, можна зробити висновки, що серед чоловічої статі все ж таки є представники у котрих проявляється саме фемінінність. Проте, порівняно з фемінінним типом, серед чоловіків, в рамках дослідження, все ж таки домінує маскулінний тип, приблизно в два рази. Порівняно з чоловіками у жінок спостерігається однаковий відсоток осіб у яких проявляється як фемінінні належності так і маскулінні.

Ми припускаємо, що дані зміни серед представників жіночої та чоловічої статі зумовлені збільшеним спектром обов'язків. Керуючись нашим

припущенням, схилиємося до умовивіду, що саме не загальноприйнятий виражений прояв маскулінності (у жінок) і фемінінності (у чоловіків) є наслідком зміни стереотипних бачень та суджень.

Якщо ж узагальнювати отримані результати емпіричного дослідження, не беручи до уваги гендерні належності, методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем виявимо, що серед учасників дослідження близько семи відсотків осіб з фемінінністю, десять з маскулінністю та всі інші з андрогінністю.

Наступним важливим кроком дослідження є виявлення психодіагностичної залежності часу проведеного в соціальних мережах на добу з врахуванням отриманих результатів методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Гендерні особливості періодичності використання соціальних мереж

Гендерна приналежність		F	M	A
Скільки часу на добу в соц. мережах	Раз на добу	0,5	0	0,28
	3-4 години	0	0,333	0,24
	Щогодини	0	0	0,08
	Постійно	0,5	0,667	0,4

Співставивши отримані дані психодіагностичної залежності проведеного часу в соціальних мережах на добу з методикою «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем, ми можемо зробити умовивід та підтвердити припущену нами гіпотезу, що особи з андрогінністю значно менше часу проводять у соціальних мережах порівняно з маскулініними та фемінініними. Після андрогінності, наступними хто витрачають час на соціальні мережі йдуть особи з фемінінністю. Якщо порівнювати андрогінних та фемінінних осіб за постійним часом перебування в соціальних мережах ми отримаємо різницю в десять відсотків. Учасники експерименту, котрим притаманна маскулінність, на відміну від інших, приділяють найбільше часу соціальним мережам.

Емпірично дослідивши та врахувавши гендерні особливості, вікові стадії розвитку, час проведення в соціальних мережах, причину, оцінку впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження, проведення часу в соціальних мережах на добу залежно від методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем, можна переходити наступного, не менш важливого етапу експериментального дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, а саме виявити взаємозв'язків між часом проведеним в соціальних мережах та емоційною зрілістю.

Першим кроком для гендерного порівняння емоційної зрілості учасників експерименту було емпірично досліджено та систематизовано результати методу «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна. В ході емпіричного дослідження було визначено ряд шкал: експресивності, саморегуляції, емпатії та відвертості (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Статеві відмінності показників емоційної зрілості

Шкали емоційної зрілості учасників дослідження		Шкала експресивності, %	Шкала саморегуляції, %	Шкала емпатії, %	Шкала відвертості, %
Стать	Чоловіча	45,58	65,17	56,33	73,5
	Жіноча	56,42	54,5	60,25	69,17

Виходячи з отриманих даних емпіричного дослідження гендерної порівняльної структурної таблиці емоційної зрілості учасників дослідження, видно, що жінки, котрі брали участь у експерименті, є більш експресивними аніж з чоловіками. Учасниці дослідження також мають більш високу шкалу емпатії порівняно з чоловічою статтю. Однак, потрібно зауважити, що у чоловіків переважає шкала саморегуляції та відвертості, на відміну від жінок.

Виходячи з отриманих даних емпіричного дослідження гендерної порівняльної структурної таблиці емоційної зрілості учасників дослідження, видно, що жінки, котрі брали участь у експерименті, є більш експресивними аніж з чоловіками. Учасниці дослідження також мають більш високу шкалу емпатії порівняно з чоловічою статтю. Однак, потрібно зауважити, що у чоловіків переважає шкала саморегуляції та відвертості, на відміну від жінок.

Отже, керуючись отриманими результатами емпіричного дослідження, можемо зробити умовивід, що представники жіночої статі, котрі брали участь у дослідженні є більш експресивними та емпатійними, а чоловіки натомість більш відверті та здатні до саморегуляції. Ми припускаємо та пов'язуємо це з тим, що жінки фізіологічно є значно емоційнішими та здатні більше до емпатії, внаслідок цього саморегуляція більшості чоловіків значно краща порівняно з жінками.

Використавши результати психодіагностичного дослідження, отримані завдяки опитувальнику «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, було створено структурну вікову таблицю емоційної зрілості учасників експерименту (табл. 2.14).

Дослідивши структурну вікову таблицю емоційної зрілості учасників дослідження з урахуванням статі за результатами дослідження ми спостерігаємо, що з віком чоловіча експресивність переважає над жіночою. Таким чином у підлітковому періоді юнаки мають найменший рівень експресивності, а під час пізньої стадії розвитку – найвищий.

Також, аналізуючи шкалу експресивності, можна стверджувати, що жінки є найбільш експресивними саме у період ранньої зрілості та навпаки, менш експресивними у під час підліткового віку.

Однак, експресивність у жінок, в межах дослідження, завжди домінує над чоловічою незалежно від вікових стадій розвитку. Оперуючи цією інформацією, ми частково можемо підтвердити своє припущення про те, що

фізіологічно жінки є значно емоційнішими порівняно з чоловіками. Внаслідок цього саморегуляція більшості чоловіків значно краща порівнюючи з жінками.

Таблиця 2.14

Статеводинамічні відмінності показників структурних складових емоційної зрілості

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Шкали емоційної зрілості користувачів соціальних мереж	Шкала експресивності, %	29,17	47,92	47,25	63,92	57,29	61,67	56,25	53,33
	Шкала саморегуляції, %	65	47,92	80,58	66,67	59,38	65	63,75	75
	Шкала емпатії, %	44,42	43,75	61,08	55,58	63,54	73,33	71,67	75
	Шкала відвертості, %	88,83	62,5	50	55,5	64,58	76,67	66,67	100

Узагальнивши результати емпіричного дослідження, потрібно звернути увагу на те, що під час підліткової стадії розвитку рівень експресивності значно менший порівнюючи з будь-якою віковою періодизацією.

Досліджуючи отримані результати по шкалі саморегуляції психодіагностичного дослідження, ми виявили, що найвищий показник саморегуляції у чоловіків ранньої зрілості а найнижчий у чоловіків середнього віку. Опираючись на отримані дані бачимо, що учасниці дослідження краще здатні саморегулюватися в період пізньої зрілості та навпаки гірше в під час підліткового віку.

За результатами експерименту ми бачимо, що з віком саморегуляція чоловіків може поступитися лише жінкам в період пізньої зрілості, експресивність яких припиняє домінувати над чоловічою. На основі отриманих

даних, можемо зробити умовивід, що чим більша здатність до саморегуляції тим менша шкала експресивності. Однак, зокрема, саморегуляція домінує саме у чоловіків, що також частково підтверджує наше попереднє припущення.

Вивчаючи шкалу емпатії та порівнюючи її з етапами життя людини, стає зрозуміло, що в підлітковій період та в період ранньої зрілості чоловіки є більш емпатичними аніж жінки. Попри це з часом все змінюється і вже в період середнього віку та пізньої зрілості шкала емпатії починає переважати у жінок. Слід зауважити, що емпатичність чоловічої статі не зменшується та поступово зростає під час кожного наступного етапу розвитку. Проте, шкала емпатії у жінок з часом домінує у жінок над чоловічою. Це не є результатом значного зменшення емпатичності у чоловіків, це результат стрімкого зростання емпатичності у представників жіночої статі.

Останньою шкалою даного емпіричного експерименту є шкала відвертості. Беручи до уваги результати структурної вікової таблиці емоційної зрілості учасників дослідження з урахуванням статі бачимо, що найвідвертішими серед них є жінки пізньої зрілості, натомість найменш відверті – дівчата ранньої зрілості.

Період другої стадії розвитку як для представників жіночої статі так і для чоловічої є не найвідвертішим. Під час ранньої зрілості показник шкали відвертості у чоловіків найменший, найвідвертішими ж з поміж усіх є хлопці підліткового віку.

Дослідження шкали відвертості ми визначили більш відвертими порівняно з жінками, якщо звісно не брати до уваги юнаків підліткового віку. Однак, слід зауважити, що шкала експресивності є досить низькою і це може бути причиною такого рівня відвертості. Ми припускаємо – інші представники чоловічої статі мають більш низький рівень відвертості саме через те, що не здатні правильно оцінити своє ставлення до чогось через помітно зростаючий рівень експресивності.

Опираючись на отримані результати попередніх методик, а саме методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем та опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, було вирішено створити порівняльну таблицю залежності емоційної зрілості від типів учасників дослідження (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Гендерні відмінності показників структурних складових емоційної зрілості

Шкали емоційної зрілості учасників дослідження		Шкала експресивності, %	Шкала саморегуляції, %	Шкала емпатії, %	Шкала відвертості, %
Стать	F	41,67	45,83	58,33	58,33
	M	41,67	77,78	47,22	72,22
	A	52	63	59,33	70,67

Аналізуючи отримані результати емпіричного дослідження, з врахуванням методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем та опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна, ми виявили, що шкала експресивності та емпатії є найвищими у андрогінних осіб. Досить несподіваним виявилось і те, що експресивність у представників маскулінності та фемінінності виявилась однаковою, в межах експерименту. Якщо ж аналізувати шкалу емпатії, можна стверджувати, що серед учасників дослідження, після андрогінних, емпатія переважає у фемінінних осіб, найменша ж у маскулінних.

Підводячи підсумки по наступній шкалі, як і очікувалось, більш за все до саморегуляції здатні учасники дослідження з маскулінністю, більше чим на десять відсотків їм поступаються андрогінні. З цього зрозумілим стає, що саморегуляція у престаєвників з фемінінністю є найменшою. Аналогічна ситуація спостерігається при аналізі шкали відвертості.

Таким чином ми можемо перефразувати наші попередні та вже підтвержені припущення. Особи з андрогінністю є більш схильними до експресивності та емпатії, натомість, представники маскулінного типу більше схильні до саморегуляції та відвертості. Опираючись на отримані результати, ми можемо стверджувати, що в умовах експерименту люди фемінінного типу є найбільш емоційно незрілими, оскільки не мають жодної домінуючої шкали порівняно з андрогінними та маскулініними.

Для подальшого вивчення та долідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж необхідною є структуризація результатів впливу соціальних мереж та емоційну зрілість учасників експерименту (табл. 2.16).

Аналізуючи показники гендерної порівняльної структурної таблиці впливу соціальних мереж на емоційну зрілість учасників експерименту можна зазначити, що переважна більшість чоловіків, незважаючи на тривалість користування соціальними мережами, є менш експресивними порівняно з жінками.

Виключення є завжди, в даному випадку це чоловіки котрі відвідують соціальні мережі раз на добу.

Досліджуючи шкалу саморегуляції жінки, які щогодини або ж постійно проводять час в соціальних мережах є більш здатними до саморегуляції, порівняно з чоловіками тієї ж групи. Однак, при врахуванні менш тривалого часу перебування жінок у соціальних мережах таких як раз на добу або 3-4 години показник саморегуляції є значно нижчою порівняно з чоловіками.

Опираючись на раніше підтвержені припущення, ми впевнено взаєпов'язуємо це з більшою експресивністю жінок порівняно з чоловіками та знайденою залежністю саморегуляції від експресивності. Оскільки, жінки котрі проводять в соціальних мережах годину або ж 3-4 години на добу не встигають перенести свою експресивність саме на користування соціальними мережами – їх саморегуляція зменшується.

Періодичність використання соціальних мереж у осіб з різними показниками складових емоційної зрілості

Вибірка	Час перебування в соціальній мережі за добу	Раз на добу		3-4 години на добу		Щогодини		Постійне перебування в соціальних мережах	
	Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Шкали емоційної зрілості користувачів соціальних мереж	Шкала експресивності, %	41,67	55,56	50	58,33	41,67	75	47,62	51,67
	Шкала саморегуляції, %	63,89	50	72,23	58,33	58,33	66,67	64,25	68,33
	Шкала емпатії, %	52,78	63,89	63,89	52,08	58,33	50	55,95	66,67
	Шкала відвертості, %	61,12	72,22	83,33	62,5	83,33	83,33	71,43	70

Відповідно, чоловіки ж котрі постійно витрачають час на соціальні мережі або ж щогодини їх відвідують, очікувано мають меншу шкалу саморегулювання. А от ті котрі користуються соціальними мережами раз на добу або ж 3-4 години за добу представники чоловічої статі – кращу саморегуляцію порівняно з жінками.

Крім того відмінними також є показники за шкалою емпатії. Чоловіча частина учасників експерименту котра перебуває у соціальних мережах 3-4 години на добу або ж щогодинно мають більш високий показник емпатії аніж жінки. Дана шкала, так само як і попередня шкала саморегуляції, має обернений ефект, тобто представники жіночої статі, котрі брали участь в дослідженні, перебуваючи в соціальних мережах раз на добу або ж постійно мають більший показник за шкалою емпатії порівняно з чоловіками тієї ж

групи. Це ще раз підтверджує наші попередні твердження щодо перенесення жінками свого внутрішнього стану на соціальні мережі.

Аналізуючи останню шкалу, шкалу відвертості, можна зробити висновки, що представники чоловічої статі котрі перебувають в соціальних мережах раз на добу є менш відвертими порівняно з жінками. Досить цікавим є і те, що чоловіки та жінки котрі перебували в соціальній мережі щогодинно мають однаковий показник відвертості. Проте, виходячи з результатів емпіричного дослідження по наступним двом групам, а саме учасників дослідження котрі проводили час в соціальних мережах 3-4 години на добу та постійно перебувають там, можемо відмітити, що в даних групах чоловіча стать є більш відвертою порівняно з жіночою. Саме завдяки отриманим результатам ми можемо підтвердити наше припущення, щодо залежності відвертості від експресивності в межах експерименту, оскільки в даному випадку експресивність жінок домінує над чоловічою, натомість відвертість є меншою.

Враховуючи результати дослідження емоційної зрілості та впливу соціальних мереж, з врахуванням статі та віку, на емоційну зрілість можна здійснити умовивід про те, що залежно від часу проведеного в соціальних мережах емоційна зрілість як чоловіків так і жінок здатна змінюватись як в ліпшу сторону (саморегуляцію жінок) так і в гіршу (шкала саморегуляції чоловіків).

Завершивши емпіричне дослідження щодо впливу соціальних мереж на емоційну зрілість, враховуючи періодичну та гендерну складові, можемо переходити до наступної методики, а саме до опитувальника «Самоставлення» В.В. Столін для подальшого знаходження взаємозв'язків між ставленням учасників дослідження і часом проведеним в соціальних мережах, їх гендерними особливостями, віковою періодизацією.

Першим кроком даного етапу дослідження є систематизація отриманих результатів учасників дослідження при використанні методики «Самоставлення» В. В. Столін залежно від статі (табл. 2.17).

Статеві відмінності показників самоствалення

Стать	Шкали «Самоствалення» В. В. Столін											
	Самоствалення (Інтегральна), %	Самоповага, %	Аутосимпатія, %	Очікуване ставлення від інших, %	Самоінтерес (перша шкала), %	Самоінтерес (друга шкала), %	Самовпевненість, %	Відношення інших, %	Самоприйняття, %	Самокерування, %	Самозвинування, %	Саморозуміння, %
Ч	60,9	60,8	51,8	63,8	69,1	66,4	58,8	61	52,9	59,7	60,3	43,7
Ж	67,3	63,6	57,8	71	70,2	75,8	62,5	71,1	70,3	64,8	55,8	54,9

Емпірично дослідивши отримані результати психодіагностичного аналізу методики «Самоствалення» В. В. Столін залежно від статі учасників експерименту було виявлено, що практично всі отримані відсоткові значення шкал у чоловіків менші порівняно з жінками. Виключенням стала шкала самозвинування. На основі цього ми можемо підтвердити одне із перших своїх припущень щодо нав'язливого стереотипного мислення яке впливає на наші реалії та формує певні поведінкові принципи серед суспільства, в даному випадку серед чоловіків, а саме бути показово сильними в очах оточуючих, стримувати свої емоції, переживання. Як результат, постійна стриманість та неспроможність бути собою призводить до відчуття самозвинування.

Окрім цього, за результатами емпіричного дослідження, можна відмітити та відзначити досить низькі відсоткові значення за шкалами аутосимпатії та саморозуміння як у чоловіків так і у жінок. Однак, опираючись на отримані результати опитувальника «Самоствалення» В. В. Столін, в межах експерименту, бачимо, що серед учасників дослідження у представників жіночої статі, все ж таки, на багато краще розвинене сприймання себе порівняно з чоловіками. Враховуючи доведені нами припущення воно і не

дивно, оскільки на відміну від чоловіків – жінки не обмежують себе в прояві емоцій. Так, можливо інколи в них також переважає бажання бути показово сильними для оточуючих, однак, порівнюючи з чоловіками, вони не є соціально зобов'язаними це робити.

Враховуючи необхідність більш точного психодіагностичного дослідження було виконано аналіз опитувальника «Самоствлення» В. В. Столін з урахуванням вікових стадій розвитку учасників дослідження (табл. 2.18).

Вивчаючи результати емпіричного дослідження аналізу методики «Самоствлення» В. В. Столін з урахуванням вікових стадій розвитку було виявлено, що всі шкали суттєво змінюються залежно від віку учасників дослідження. Таким чином інтегральна шкала хлопців підліткового віку менша а ніж у дівчат. Однак, під час всіх інших стадій розвитку шкала самоствлення переважає у чоловіків над жінками, та зростає з віком як у чоловічої частини експерименту так і у жіночої. Така ж сама ситуація зі шкалами самоповаги, самовпевненості, самоприйняття. Дані шкали зростають з кожним віковим періодом та, порівняно з жінками, вищі за показниками у чоловіків. Виключенням є дівчатка підліткового віку, показники яких значно вище в порівнянні з юнаками.

Ми пов'язуємо це з вже підтвердженим припущенням про те, що юні дівчата у підлітковому віці мають більш швидке психологічне та емоційне дозрівання порівняно з хлопцями.

Вивчаючи дану шкалу можна спостерігати, що її показники зростають з кожним наступним віковим періодом та зменшується на останньому – пізньої зрілості. Воно і не дивно, адже наразі більшість осіб літнього віку турбуються про себе в останню чергу.

Статеві-вікові особливості показників самоставлення

Вибірка	Вікові стадії розвитку	Підлітковий вік		Рання зрілість		Середній вік		Пізня зрілість	
		Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Шкали опитувальника «Самоставлення» В. В. Столін	Інтегральна, %	51,2	58	69	70	65,2	61,4	62,7	60,7
	Самоповага, %	51,1	60	80	73,3	69,2	61,3	63,3	60
	Аутосимпатія, %	46,8	54,6	50	52,1	56,2	63,7	54,9	56,2
	Очікуване ставлення від інших, %	51,3	57,7	66,7	79,5	76,9	76,9	69,2	69,2
	Самоінтерес (перша шкала), %	54,2	59,4	66,7	66,7	81,2	80	82,1	75
	Самоінтерес (друга шкала), %	50	57,1	71,4	85,7	76,8	85,7	70,6	71,4
	Самовпевненість, %	50	56,2	75	70,8	60,9	60	64,7	62,5
	Відношення інших, %	35,4	53,1	70,8	79,2	75	75	81,4	87,5
	Самоприйняття, %	35,7	64,3	47,6	52,4	67,9	82,9	72,4	85,7
	Самокерування, %	47,6	64,3	76,2	61,9	62,5	71,4	56,7	42,9
	Самозвинувачення, %	62,5	50	50	50	62,5	57,5	83	87,5
	Саморозуміння, %	33,3	53,6	52,4	57,1	50	57,1	46,4	42,7

Люди літнього віку зрілості прагнуть допомагати, можливо навіть догоджати, своїм родинам, бути потрібними. Саме тому звершення бажань своєї родини у більшості випадків домінує порівняно з бажанням зробити щось для себе. Отже, опираючись на отримані дані, ми схилиємося до підтвердження попереднього припущення про те, що особи пізньої зрілості все ж таки

використовують соціальні мережі з часом саме щоб контактувати з рідними, якщо вони не поруч, черпати та надавати оточуючим нову інформацію.

Наступна – шкала очікуваного ставлення від інших. Як часто ми очікуємо певних дій, гідного ставлення до себе опираючись на вихованість, дяку або ж «як я до людей так і вони до мене»? Досліджуючи шкалу очікуваного ставлення від інших видно, як у перші дві вікові стадії розвитку жіноча частина має більший відсотковий показник порівняно з чоловічою, однак, вже починаючи з періоду середнього віку і доходячи до пізньої зрілості – їх показники вирівнюються. Слід зазначити, що з кожним новим віковим етапом розвитку очікуване ставлення від інших дедалі більше зростає та лише трохи зменшується на останньому віковому етапі.

Якщо ж аналізувати першу та другу шкали самоінтересу може скластися враження, що чоловіки десь поступаються жінкам та навпаки. Узагальнюючи результати ми можемо припустити, що і чоловікам і жінкам притаманний самоінтерес, однак проявляється він по різному, саме тому спостерігається мінлива різниця показників двох шкал.

Проводячи емпіричний аналіз шкали відношення інших – на кожному віковому етапі переважає у жіночій частини над чоловічою та також зростає з кожним новим віковим етапом як у жінок та і у чоловіків. Виключенням є лише середній вік, де показники однакові незалежно від статі.

А аналізуючи шкалу самокерування бачимо, що тільки у підлітковому віці дівчатка краще володіють собою порівняно з хлопцями, проте з кожним наступним віковим періодом показники чоловіків вище на відміну від жіночих, незважаючи на їх постійне зростання. Ми вже не раз доводили, що самокерування жінок поступається чоловікам, а саме повертаючись до методики «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна шкали саморегуляції (див. табл. 2.13), котра також виявила значно вищий показник саморегуляції чоловічої статі порівняно з жіночою.

Однією з найруйнівніших серед психодіагностичних шкал, на нашу думку, є самозвинувачення. Не рідкість коли люди безпідставно звинувачуючи себе в чомусь і, нажаль, результати даного дослідження це лише підтверджують.

Аналізуючи дану шкалу видно, що вже з підліткового віку хлопці більше картають себе порівняно з дівчатами. Рівень самозвинувачення у чоловік зменшується та вирівнюється з жіночим у період ранньої зрілості. Під час середнього віку чоловіче картання самого себе знову домінує над жіночим. У період пізньої зрілості самозвинувачення жінок переважає над чоловічим, однак, попри це, показники як чоловічої статі так і жіночої значно зростають. Ми пов'язуємо це з нашими попередніми судженнями про те, що це результат самотності або ж сумом за минулим.

Останньою шкалою в даному емпіричному дослідженні є шкала саморозуміння. Напевне більшість людей не приділяють даній шкалі заслуженої уваги, проте як люди можуть розуміти когось не розуміючи при цьому себе та своїх бажань? Найменший показник за шкалою саморозуміння, виявився саме у хлопців підліткового віку, котрий був у півтори рази меншим порівняно з дівчатами.

В період ранньої зрілості та середнього віку домінуючим саморозумінням також володіють жінки, однак різниця між чоловіками вже не на стільки масштабна. Та лише будучи літньою людиною у чоловіків починає домінувати розуміння самого себе, однак слід враховувати, що на даному віковому етапі показники зменшуються як у чоловіків так і у жінок. Ми впевнені, що малий відсоток саморозуміння серед чоловічої статі також є результатом нав'язаних соціумом поведінкових принципів.

Наступним кроком поставленого етапу дослідження став інтерес знаходження взаємозв'язків між методикою «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем та опитувальника «Самоставлення» В. В. Столін (табл. 2.19).

Гендерні відмінності показників самоствавлення

Стать	Шкали «Самоствавлення» В. В. Столін											
	Самоствавлення (Інтегральна), %	Самоповага, %	Аутосимпатія, %	Очікуване ставлення від інших, %	Самоінтерес, %	Самоінтерес, %	Самовпевненість, %	Відношення інших, %	Самоприйняття, %	Самокерування, %	Самозвинувачення, %	Саморозуміння, %
F	62,5	56,7	40,6	76,9	81,2	85,7	56,2	75	64,3	71,4	68,7	42,9
M	75	86,7	62,5	74,4	79,2	80,9	58,3	66,7	66,7	62,5	47,6	57,1
A	59,3	62,1	54,5	64	67,5	66,9	59	64,5	59,4	58,9	58,5	48,6

Як і очікувалось, виконавши емпіричне дослідження взаємозв'язків методик «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем та «Самоствавлення» В. В. Столін, було отримано низку цікавих результатів.

Вивчаючи шкали самоповаги, самоприйняття та інтегральну ми спостерігаємо відсоткову стагнацію починаючи з маскулінних, потім фемінінних та найменший відсоток серед андрогінних осіб. Так само очікуваним стало домінування аутосимпатії, самовпевненості та саморозуміння серед маскулінних учасників експерименту. Однак, в даному випадку після маскулінності йде не фемінінність, а андрогінність.

Емпірично дослідивши наступні шкали можна зробити висновок, що найвищий відсотковий показник у фемінінних осіб, далі йдуть маскулінні та андрогінні. Цікавим виключенням стала шкала самозвинувачення. Виявилось, що від більшого до меншого відсоткового значення учасники дослідження картають себе наступному порядку: фемінінні, андрогінні, маскулінні.

Наступним та останнім важливим кроком нашого дослідження є виявлення психодіагностичної залежності часу проведеного в соціальних мережах на добу з врахуванням отриманих результатів методики «Самоставлення» В. В. (табл. 2.20).

Емпірично дослідивши отримані результати під час знаходження взаємозв'язків між впливом соціальних мереж та результатами методики «Самоставлення» В. В. Столін було виявлено, що інтегральна шкала у чоловіків та жінок, котрі перебувають у соціальних мережах раз на добу однакова.

Важливо зазначити, що показник інтегральної шкали є найвищим для жіночої статі порівняно з іншими часовими періодами перебування в соціальній мережі за добу. У всіх інших випадках самоставлення чоловіків переважає над жіночим.

Узагальнюючи результати по інтегральній шкалі можна зробити висновок, що чоловіки, котрі перебувають в соціальних мережах 3-4 години на добу мають найвищий інтегральний показник порівняно з іншими. Найменший показник самоставлення у чоловіків та жінок котрі перебувають у соціальних мережах щогодини.

Вивчаючи шкалу самоповаги можна відзначити, що найбільший відсотковий показник як для жінок так і для чоловіків при проведенні 3-4х годин в соціальній мережі на добу. Цікавим є те, що і для чоловічої і для жіночої статі самоповага поступово зменшується з іншими часовими періодами перебування в соціальних мережах, а саме постійним перебуванням, раз на добу, та щогодини (найменший).

Таблиця 2.20

Періодичність використання соціальних мереж особами з різними показниками самоставленням

Вибірка	Час перебування в соціальній мережі за добу	Раз на добу		3-4 години на добу		Щогодини		Постійне перебування в соціальних мережах	
		Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Інтегральні шкали користувачів соціальних мереж	Інтегральна, %	65,5	65,5	72,6	62,5	60,7	50	71,6	62,9
	Самоповага, %	62,2	57,8	71,1	71,7	46,7	26,7	66,7	68
	Аутосимпатія, %	44,8	58,3	68,7	50	43,7	68,7	51,8	61,2
	Очікуване ставлення від інших, %	65,4	84,6	76,9	61,5	38,5	61,5	60,4	72,3
	Самоінтерес (перша шкала), %	70,8	75	70,8	59,4	37,5	62,5	71,4	77,5
	Самоінтерес (друга шкала), %	64,3	90,5	81	67,9	42,9	71,4	65,3	74,3
	Самовпевненість, %	64,6	58,3	75	65,6	37,5	50	50	56,2
	Відношення інших, %	60,4	79,2	66,7	62,5	37,5	50	62,5	77,5
	Самоприйняття, %	50	81	61,9	46,4	20,3	71,4	59,2	82,9
	Самокерування, %	64,3	61,9	61,9	64,3	14,3	71,4	61,2	65,7
	Самозвинувачення, %	66,7	54,2	33,3	50	75	62,5	64,3	60
	Саморозуміння, %	35,7	47,6	61,9	67,9	28,6	28,6	46,9	60

Досліджуючи шкалу аутосимпатії можна відзначити, що найбільші показники спостерігаються у чоловіків котрі проводять час в соціальних мережах саме 3-4 години на добу та у жінок, що відвідують соціальні мережі щогодинни. Значно менша ауто симпатія спостерігається у чоловічої статі, котрі відвідують соціальні мережі щогодинно та раз на день. Аналізуючи отримані результати можна зазначити, що в учасниць експерименту найменший

відсотковий показник аутосимпатії спостерігається при відвідуванні соціальних мереж 3-4 години за добу.

Провівши психодіагностичне дослідження можна відзначити, що шкали очікуваного ставлення від інших та самоінтересу (друга шкала) мають найбільші відсоткові показники для чоловіків при 3-4 годинах використання соціальних мереж на добу, а для жінок – раз за добу. Аналізуючи першу шкалу інтересу до себе бачимо найбільше показники при постійному користуванні соціальними мережами. При порівнянні двох шкал самоінтересу зазначаємо, що оптимальним все ж таки є використання соціальних мереж 3-4 рази на добу. Це зумовлено не найвищим показником інтересу до себе, проте, все ж таки досить високим.

Досліджуючи самовпевненість учасників дослідження також можна стверджувати що як для чоловічої статі так і для жіночої найсприятливішим є використання соціальних мереж 3-4 години на добу. Найменший відсотковий показник самовпевненості спостерігається при щогодинному користуванні соціальними мережами як чоловіків так і жінок.

Вивчаючи шкали самоприйняття та відношення інших видно, що високі відсоткові показники спостерігаються серед чоловіків котрі відвідують соціальну мережу 3-4 години на добу. Серед жінок же найкраще відсоткове сприймання себе спостерігається при постійному перебуванні у соціальних мережах.

Також слід відзначити, що шкала відношення інших переважає серед жіночої статі при відвідуванні соціальних мереж раз на добу. Однак, ми пов'язуємо отримане значення цього показника саме з браком часу проведеним у соціальних мережах. Оскільки жінки продукують свою увагу на соціальні мережі – вони потребують її менше у повсякденному житті. Саме тому, при мінімальному використанні соціальних мереж, а саме раз на добу, жінки будуть очікувати більше уваги від тих хто їх оточує.

Оцінюючи шкалу самокерування видно, що найвищий показник у чоловіків спостерігається при разовому відвідуванні соціальних мереж на добу, а у жінок при щогодинному. Крім цього, слід зазначити, найвище відсоткове значення шкали самозвинування присутнє у учасників дослідження котрі постійно або ж щогодини відвідують соціальні мережі.

Аналізуючи отримані результати по переднім шкалам не дивно, що найвищий показник саморозуміння як у чоловіків так і у жінок відзначається при використанні соціальних мереж 3-4 години за добу.

Висновки до розділу 2

Отже, другий розділ наукової роботи був присвячений емпіричному дослідженню індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

В ході роботи висвітлено основні методи та організація експериментального дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, а саме: власна анкета-опитувальник; опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна; методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем; опитувальник «Самоставлення» В. В. Столін.

Під час психологічного аналізу умов та чинників, що впливають на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж ми підтвердили першу свою гіпотезу, а саме те, що чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками.

Досліджуючи індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж – нами була доведена друга гіпотеза про те, що особи з андрогінністю приділяють менше часу соціальним мережам порівняно з представниками фемінінності та мускулінності.

Також, було з'ясовано, що жінки, порівняно з чоловіками, не так добре помічають втручання соціальних мереж у свою буденність, а, отже, ймовірність

виникнення Інтернет-залежності серед жіночої статі набагато вища порівняно з чоловічою.

Можна узагальнити, що завдяки емпіричному дослідженню, ми змогли підтвердити усі свої припущення та знайшли певні особистісні залежності впливу соціальних мереж на учасників експерименту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Теоретичне обґрунтування основних положень програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж

Людина – це соціальна істота, що постійно, на протязі життя, вступає у різні види міжособистісних взаємодій. Якщо ж особа повністю ізолюється від соціуму – вона не буде спроможною досягти більшість своїх мрій та поставлених цілей, оскільки міжособистісні зв'язки розвивають індивідуально-психологічні особистісні особливості осіб.

Отож, спілкування – це невичерпний ресурс, що є необхідним як для покращення емоційного стану кожної людини так і для саморозвитку особистості. Лише спілкуючись ми здатні отримати чимось схвалення, співчуття, підтримку, турботу, оцінку своїх якостей, дій і вчинків, черпати інформацію тощо.

В умовах сьогодення ми здатні контактувати з будь-ким та будь-коли завдяки соціальним мережам (див. розділ 1). Соціальні мережі надають нам змогу віднайти давніх друзів, знайомих чи однокласників, проводити більше часу з рідними будь-де, включаючи власну роботу, бути завжди «на зв'язку». Незважаючи на багатокілометрову відстань, ми здатні підтримувати міжособистісні зв'язки, обмінюватись різноманітною інформацією. Отож, таким чином, соціальні мережі набули безцінного значення в нашому повсякденному житті, оскільки представляють собою джерело інформації та саморозвитку.

Однак, даний прогрес людства може спричинити подальший регрес кожної окремої людини. Час використання соціальних мереж є досить швидким

та непомітним для своїх користувачів, а постійно витрачаючи безліч часу на перебування у соціальних мережах ми припиняємо потребувати спілкування з живими людьми, навіть з тими хто поруч.

Безконтрольне систематичне користування соціальними мережами може спричинити вірогідність втрати ось тих самих міжособистісних навичок, котрі є необхідними для самореалізації особистості, розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей, люди стають неспроможними спілкуватися з іншими людьми поза віртуальним простором. Внаслідок безконтрольного використання соціальних мереж є ймовірність виникнення Інтернет-залежності, що уявляє собою великий комплекс психологічних та поведінкових проблем (див. параграф 1.2.).

Опираюсь на отримані результати емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати, що час проведений в соціальних мережах так чи інакше впливає на індивідуально-психологічні особистісні особливості своїх користувачів.

Для подальшої розробки програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж було ми опиралися на вже отримані дані в ході нашого дослідження (див. розділ 2). Також слід враховувати підтвержені припущення, щодо причин користування соціальними мережами. В даному випадку важливим є врахування навіть зовнішніх факторів впливу, котрі нав'язують нам певну поведінкову модель, що, як результат, впливає на індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів як в реальному житті так і під час використання соціальних мереж.

3.2. Програма розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж

Під час розробки програми індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж слід приймати до уваги фізіологічні особливості розвитку як жінок так і чоловіків. Аналізуючи

попередні емпіричні дослідження ми схильні вважати, що дівчата у підлітковому віці мають більш швидке психологічне та емоційне дозрівання порівняно з хлопцями. Враховуючи результати опитувальника «Самоствлення» В. В. Столін, спостерігається значне домінування таких шкал як інтегральна, самоствлення, самоповаги, самопевненості, самоприйняття (див. табл. 2.18) саме серед жінок.

В межах експериментів не одноразово спостерігалися значно вищі показники сприймання себе жінками порівняно з чоловіками. Причиною цього є відсутність емоційних бар'єрів та обмежень серед представників жіночої статі. Звісно виключення є завжди, що не виключає можливу вірогідність виникнення бажання бути показово сильними для оточуючих нехтуючи при цьому своїми внутрішніми відчуттями. Однак, порівнюючи з чоловіками, вони не є соціально зобов'язаними це робити.

Нав'язливі уявлення на основі нашого менталітету та стереотипів все ще суттєво впливають на повсякденні реалії нашого життя та формують певні поведінкові принципи серед суспільства, в даному випадку серед чоловіків, а саме бути показово сильними в очах оточуючих, стримувати свої емоції, переживання тощо. Як результат, постійна стриманість та неспроможність бути собою призводить до такого відчуття як самозвинувачення, нездатність прийняти себе, аутосимпатії, саморозуміння та безлічі інших руйнівних факторів, що уявляють собою регрес індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Ідеалізація нав'язаних суспільством загальноприйнятих поведінкових принципів перетворюється в еталонну манеру поведінки яку, в першу чергу, чоловіки вимагають від себе. Соціально прийняті поведінкові норми продукують подальший регрес саме індивідуально-особистісних особливостей чоловіків.

Для більшості представників чоловічої статі загальноприйняті поведінкові принципи є еталоном «правильної» поведінки, сприймання. Тому,

представляючи себе у соціальних мережах, переважна більшість чоловіків при спілкуванні трансліює прийнятий соціумом еталон поведінки, що призводить до ще більшого регресу індивідуально-особистісних особливостей, викликаючи внутрішні конфлікти.

Позитивним аспектом в цій ситуації є часткове відсторонення з кожним роком від здавна сформованих стереотипів та нав'язаних соціумом норм поведінки. На сьогоднішній день все більше уваги приділяють плеканню власного «Я», що дає все більше можливостей нехтувати уявленнями інших про те якою повинна бути поведінка, чи навіть думки, тієї чи іншої особи. Прикладом такого прогресу було наше емпіричне дослідження методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем залежно від статі учасників дослідження (див. табл. 2.11).

Уявлення про початкові очікування при застосуванні даного методу в експерименті скоріше уявляли собою визначення маскулінних якостей у чоловіків, а фемінінних у жінок. Однак, взявши до уваги результати емпіричного дослідження, ми спостерігали представників з фемінінністю серед чоловічої статі та маскулінності серед представників жіночої статі.

Проте, порівняно з фемінінним типом, серед чоловіків, в рамках дослідження, все ж таки домінує маскулінний тип, приблизно в два рази. Порівняно з чоловіками у жінок спостерігається однаковий відсоток осіб у яких проявляється як фемінінні належності так і маскулінні.

На основі емпіричного дослідження, ми вважаємо, що дані зміни у представників жіночої та чоловічої статі зумовлені збільшеним спектром обов'язків та, керуючись нашим припущенням, схилиємося до умовивіду, що саме не загальноприйнятий виражений прояв маскулінності (у жінок) і фемінінності (у чоловіків) є наслідком зміни стереотипних бачень та суджень.

Беручи до уваги опитувальник «Самоствавлення» В. В. Столін (див. табл. 2.18) слід звернути на шкали аутосимпатії, що прогресує з кожною наступною віковою періодизацією окрім пізньої зрілості, та самозвинувачення пік прогресу

якої припадає саме на період пізньої зрілості . Ми пов'язуємо це з відчуттям самотності або ж сумом за минулим. Наразі більшість осіб літнього віку з часом турбуються про себе в останню чергу.

Більшість літнього віку прагнуть до звернення бажань своєї родини, що домінує порівняно з бажанням зробити щось для себе. Опираючись на це, можна стверджувати що особи пізньої зрілості користуються соціальними мережами контактувати з рідними, якщо вони не поруч, та черпати і надавати оточуючим нову інформацію.

При розробці програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж також слід пам'ятати про доведені нами гіпотези, а саме:

1. Чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками.
2. Особи з андрогінністю приділяють менше часу соціальним мережам порівняно з представниками фемінінності та маскулінності.

Під час розробки програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж ми враховували раніше отримані результати опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна. За даною методикою була виявлено декілька залежностей. Однією з них є залежність експресивності від саморегуляції (див. табл. 2.13).

Таким чином, керуючись отриманими результатами емпіричного дослідження, ми відзначаємо більшу здатність жінок до експресивності та емпатії, а чоловіки ж, натомість, більш здатні до саморегуляції.

Наступна залежність висвітлюється в порівнянні шкал експресивності та відвертості серед чоловічої частини учасників експерименту (див. табл. 2.14). А саме, чим вищий рівень відвертості серед чоловіків тим нижче їх експресивність. Оскільки жінки є більш здатними до експресивності – дана шкала не впливає на їхню відвертість на відміну від чоловіків.

Однак, порівнявши емпіричні дослідження на основі методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем та опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна (див. табл. 2.15), нами було перефразовано знайдені залежності наступним чином: представники андрогінного типу є більш схильними до експресивності та емпатії, натомість, а представники маскулінного типу більше схильні до саморегуляції та відвертості.

Переходячи до безпосереднього впливу Інтернет-мереж при формуванні програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, нами було враховано всі отримані результати емпіричного досліджень.

Беручи до уваги аналіз результатів причин користування соціальними мережами нам зрозуміло, що як жінкам так і чоловікам не вистачає спілкування у реальному житті. Скоріш за все, ще особи можуть потрапити до «групи ризику», самотні люди (див. підрозділ 1.2).

Враховуючи раніше отриманий аналіз результатів емпіричного дослідження гендерного порівняння причин використання соціальних мереж (див. табл. 2.5), та порівнявши з отриманими результатами гендерної оцінки впливу соціальних мереж на реальне життя учасників дослідження (див. табл. 2.7) ми повинні враховувати, що чоловіки раціональніше використовують час проведений в соціальних мережах і є більш здатними помічати їх надмірний вплив на своє життя (див. табл. 2.8). Це означає, що жінки, порівняно з чоловіками, не так добре помічають втручання соціальних мереж у свою буденність, а, отже, ймовірність виникнення Інтернет-залежності серед жіночої статі набагато вища порівняно з чоловічою.

Що ж стосується впливу тривалості перебування у соціальних мережах, слід відзначити, що залежно від часу проведеного в соціальних мережах емоційна зрілість як чоловіків так і жінок здатна змінюватись як в ліпшу

сторону так і в гіршу. Наразі, рідше користуючись соціальними мережами, жінки мають меншу шкалу саморегуляції та більшу шкалу експресивності.

В даному випадку слід враховувати попередні твердження про порівняно більшу експресивність та емпатичність жінок порівняно з чоловіками. Таким чином жінки відчують себе більш комфортно майже постійно проводячи час у соціальних мережах продукуючи частину своїх емоцій на соціальні мережі (див. табл. 2.20).

Опираючись на всі раніше отримані результати нашого емпіричного дослідження ми вважаємо найбільш оптимальним часом перебування у соціальних мережах, що не перевищують 3-4 години та не веде до поглибленого занурення у віртуальне життя.

Для подальшого розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей осіб, що користуються соціальними мережами нами є запропонована програма котра допоможе стабілізувати власні емоції, дадуть можливість пізнавати, направляти та розуміти свій внутрішній стан, тим самим контролюючи час перебування у соціальних мережах.

Основними завданнями програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж є:

1. Сприяти актуалізації розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.
2. Активізувати процес самопізнання та розвитку навичок рефлексії у користувачів соціальних мереж.
3. Сприяти розвитку міжособистісних взаємодій та формуванню цінностей в основі котрих є наше повсякденне, реальне життя.

Основним завданням нашої програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж є мінімізація виникнення подальшої Інтернет-залежності та сприяння особистому розвитку користувачів соціальних мереж. Запропоновану програму рекомендовано виконувати в парах або ж у групах.

Структурна програма розвитку індивідуально-психологічних
особистісних особливостей користувачів соціальних мереж

Завдання № 1

Тема: Віртуальний та реальний вплив

Мета: порівняти час затрачений на міжособистісні взаємодії у соціальних мережах та реальному житті, навчитися розуміти свій внутрішній стан та пережиті емоції.

Структура завдання

Користувачі соціальних мереж за власним бажанням повинні фіксувати час і частоту свого перебування у соціальних мережах на протязі тижня. При цьому необхідно відмічаючи при цьому свої відчуття та емоції котрі виникли під час користування соціальними мережами. Паралельно до цього, необхідним є запис періодів міжособистісних взаємодій у реальному житті з іншими особами з подальшою фіксацією свого емоційного стану.

Кожного дня зафіксовані пережиті емоції необхідно обговорювати в групі де важливим є розуміння причини її виникнення та можливі альтернативи моделей поведінки в тих чи інших ситуаціях.

Завдання № 2

Тема: Акцентуація на міжособистісних взаємодіях

Мета: усвідомлення різниці між «віртуальними» та «живими» емоціями при міжособистісних взаємодіях, що дасть підґрунтя для подальшого розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

Структура завдання

Учасники дослідження повинні в межах одного дня мінімалізувати міжособистісні взаємодії у реальному житті та намагатися зосередити всю свою увагу на проведенні часу у соціальних мережах. На даному етапі важливо фіксувати пережитий спектр емоцій, котрі обговорюються в групі того ж вечора.

Наступної доби слід стриматись від використання соціальних мереж. Для цього етапу необхідно заздалегідь підготуватися та спланувати з ким із рідних чи друзів буде проведено цей час. При цьому необхідною також є фіксація відчутого спектру емоцій. Обговорення в групі також уявляється обов'язковою умовою цього дня.

Після виконання завдання та попередніх обговорень у групі необхідним є систематизація всіх переваг та недоліків «віртуального» та «живого» спілкування.

Завдання № 3

Тема: Планування оптимально-допустимого часу при використанні соціальних мереж

Мета: структуризація плану використання соціальних мереж, що, в свою чергу, не спричинить регрес індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів у майбутньому.

Структура завдання

Необхідним є аналіз у групі попередньо отриманих даних під час виконання першого та другого завдання, включивши отримані дані нашого емпіричного дослідження.

Слід обговорити та встановити оптимальний час використання соціальних мереж для кожного індивідуально, не перевищуючи при цьому не перевищуючи чотирьох годин.

Таким чином, використовуючи дану програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, учасники групи на власному прикладі та досвіді зможуть відчуті різницю міжособистісного спілкування у реальному та віртуальному житті. У результаті цього мінімізується ймовірність виникнення Інтернет-залежності і, тим самим, розвивається індивідуально-психологічні особистісні особливості при користуванні соціальними мережами.

Висновки до розділу 3

У ході програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж було враховано всі емпірично доведені припущення та отримані дані.

Завданням нашої програми розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж була мінімалізація виникнення подальшої Інтернет-залежності та сприяння особистому розвитку користувачів соціальних мереж.

Формуючи безпосередньо програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж були:

1. Сприяти актуалізації розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.
2. Активізувати процес самопізнання та розвитку навичок рефлексії у користувачів соціальних мереж.
3. Сприяти розвитку міжособистісних взаємодій та формуванню цінностей в основі котрих є наше повсякденне, реальне життя.

Отже, використовуючи дану програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж, учасники групи відчували різницю міжособистісного спілкування у реальному та віртуальному житті. Як результат ми мінімізували ймовірність виникнення Інтернет-залежності, та сприяли розвитку індивідуально-психологічні особистісні особливостей при користуванні соціальними мережами.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж.

Теоретичний аналіз та узагальнення результатів дослідження дали змогу прийти до наступних висновків:

1. Теоретичне дослідження Інтернет-мереж уявляє собою ресурс, що здатний спростити наше життя та уявляє собою джерело безмежної інформації, площадкою для спілкувань з будь-ким. Однак надмірне використання соціальних мереж призводить до втрати комунікативних здібностей та може спричинити Інтернет-залежність.

2. Під час аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж було виявлено, що, в порівнянні з чоловіками, жінки гірше помічають втручання соціальних мереж у свою буденність, в результаті чого ймовірність виникнення Інтернет-залежності серед жіночої статі значно ймовірніша у порівнянні з чоловічою.

3. Завдяки методикам «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна та «Самоствлення» В. В. Століна під час емпіричного дослідження було з'ясовано наступне: жінки є більш здатними до експресивності і емпатії, натомість чоловіки – до саморегуляції і самоконтролю; знайдено залежність відвертості та експресивності у чоловіків – більш відверті чоловіки мають є менш експресивними.

Порівняльний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження на основі методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем дозволив констатувати, що представники андрогінного типу є більш схильними до експресивності та емпатії, натомість представники маскулінного типу більше схильні до саморегуляції та відвертості. Порівняно з жінками чоловіки мають більш занижене відсоткове значення самоствлення, самоповаги,

самовпевненості, самоприйняття та аутосимпатії. Причиною цього є нав'язливі уявлення в основі нашого менталітету та стереотипів котрі все ще суттєво впливають на повсякденні реалії нашого життя та формують певні поведінкові принципи, емоційні бар'єри, серед суспільства, в даному випадку серед чоловіків, зобов'язуючи цим бути показово сильними в очах оточуючих, стримувати свої емоції, переживання тощо. Як результат, постійна стриманість та неспроможність бути собою призводять до регресу індивідуально-психологічних особливостей особистості.

4. Керуючись опитувальником «Самоставлення» В.В. Століна було виявлено поступове зростання показників шкали аутосимпатії, що прогресує з кожним наступним віковим періодом окрім пізньої зрілості. Водночас пік зростання самозвинувачення спостерігається саме у літніх людей. Дані результати отримані у ході емпіричного дослідження тісно пов'язані з відчуттям самотності та ностальгією за минулим. Більшість осіб на етапі пізньої зрілості прагнуть до реалізації бажань своєї родини, що домінує порівняно з бажанням вчинити щось виключно для себе. Опираючись на це, можна стверджувати, що люди в період пізньої зрілості користуються соціальними мережами для того, щоб контактувати з рідними, якщо вони не поруч, та черпати і надавати оточуючим нову інформацію.

5. Результати проведеного емпіричного дослідження дали нам змогу підтвердити наступні гіпотези: чоловіки більше часу проводять у соціальних мережах порівняно з жінками; особи з андрогінністю приділяють менше часу соціальним мережам порівняно з представниками фемінінності та маскулінності.

6. Опираючись на загальний аналіз всіх методик емпіричного дослідження розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж було встановлено найбільш оптимальний час використання соціальних мережах, що не перевищує 3-4 години та не веде до поглибленого занурення у віртуальне життя.

7. Було розроблено програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж з врахуванням попередньо отриманих емпірично доведених припущень, гіпотез та результатів.

Програма розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних була направлена на процес самопізнання та саморозвитку, розвитку міжособистісних взаємодій, розуміння власних цінностей.

Таким чином, використання створеної програму розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж дає можливість відчути різницю міжособистісного спілкування у реальному та віртуальному житті. Результатом є мінімізація ймовірності виникнення Інтернет-залежності, та можливість розвивати індивідуально-психологічні особистісні особливості при користуванні соціальними мережами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розвитку індивідуально-психологічних особистісних особливостей користувачів соціальних мереж з врахуванням специфіки користування соціальними мережами.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник. Харків : ФОП Панов А. М., 2015. 336 с.
2. Бем С. Л. Вимір психологічної андрогінії. Журнал консультаційної та клінічної психології. 1974. С. 62-155.
3. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2014. № 14. С. 25-29.
4. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія. 2005. Вип.7 (31). С. 22-25.
5. Гавловський В. Д. До питання захисту персональних даних у соціальних мережах. Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). 2011. № 24. С. 252-262.
6. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 2 (18). С. 40-47.
7. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет – адиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина І. 2008. 547 с.
8. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. 2012. № 8. С. 179-184.
9. Дубчак О., Главінська Е. Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді. Вісник Національного авіаційного університету. 2018. № 13. С. 18-24.
10. Кряжев П. Е. Социологические проблемы личности. Московский областной педагогический институт имени Н. К. Крупской. Коломенский педагогический институт. 1971. 167 с.

11. Олифер В. Г., Олифер Н. А. Компьютерные сети. Принципы, технологии, протоколы : учебник. СПб. : Питер, 2013. 944 с.
12. Онищенко А. С., Горовой В. Н. Социальные сети как фактор развития гражданского общества : монографія. НАН Украины. Нац. б-ка Украины им. В. И. Вернадского. Киев, 2013. 220 с.
13. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. 1982. 310 с.
14. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.
15. Психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
16. Рулиене Л. Н. Образовательные возможности социальных сетей. Дистанционное и виртуальное обучение. 2015. № 5. С. 124-132.
17. Сазанов В. М. Социальные сети как новая общественная сфера. Системный анализ и прогноз. Москва : Лаборатория СВМ, 2010. 180 с.
18. Сибирко А. И., Винокуров Ф. Н. Роль мобильных социальных сетей в межличностном общении молодежи. Психологические исследования. 2016. № 9 (47). С. 5-8.
19. Соколова И. В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 2 (125). С. 18-24.
20. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 3. С. 327-331.
21. Столин В. В. Самосознание личности. Москва: МГУ, 1983. 284 с.
22. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості : моногр. К. : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
23. Чумакова В.А. Психологические особенности интернет-коммуникаций в социальных сетях. Молодой ученый. 2013. № 3. С. 451-453.

24. Шайкина Е. А. Социальные сети в жизни современной студенческой молодежи. Духовность личности: методология, теория и практика. 2011. № 3 (44). С. 184-189.

25. Шапиро А. А. Массовая коммуникация в on-line измерении: изменение парадигмы. Вестник Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого. 2013. № 2. С. 57-65.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета-опитувальник для визначення суб'єктивного ставлення користувача соціальних мереж

Шановний учасник! Прошу взяти участь у дослідженні Вашого суб'єктивного ставлення до користування соціальними мережами.

1. Оберіть Вашу стадію розвитку за Е. Еріксом:

Підлітковий вік 12 – 20 років _____

Рання зрілість 20 – 25 років _____

Середній вік 25 – 65 років _____

Пізня зрілість 65+ _____

2. Ви зареєстровані хоча б в одній з соціальних мереж?

Так, звісно _____ Ні, в жодній _____

3. Вкажіть одну соціальну мережу, яка, на Ваш погляд, оптимально задовольняє Ваші потреби:

Facebook _____ Instagram _____

YouTube _____ TikTok _____

Zoom _____ Telegram _____

Інша _____

4. Оберіть одну з найвагоміших, на Ваш погляд, причин користування соціальними мережами за умови, що це не пов'язано з роботою чи навчанням:

Спілкування, контакти з друзями _____

Новий цікавий контент _____

Пошук підтримки або схвалення _____

Відволіктися від турбот і переживань _____

5. З якою періодичністю Ви перевіряєте нові повідомлення, якщо це не пов'язано з Вашою роботою чи навчанням?

Постійно на зв'язку _____ Щогодини _____

Кожні 3-4 години _____ Раз на день _____

6. Чи достатньо Ви маєте вільного часу для того, щоб відвідувати улюблену соціальну мережу?

Так, цілком достатньо _____

Недостатньо, але не критично _____

Зовсім бракує, бо там дуже багато цікавого _____

7. На Ваш погляд, наскільки Вашому реальному життю заважає користування соціальною мережею?

Зовсім не заважає _____

Іноколи заважає, але не критично _____

Так, іноді дуже заважає, проте не відмовлюся _____

Методика «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем

(проставте + поряд з твердженнями котрі Вас описують)

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором'язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестощі.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.

27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потаєливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неєфективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.

56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

Методика «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна

1. Можно ли сказать, что Ваши чувства красноречиво передает Ваше лицо?
2. Ваша озабоченность сказывается на знакомых?
3. Переключаетесь ли Вы в общении с одного настроения на другое (например, с веселого на серьезное и наоборот)?
4. Можно ли сказать, что в процессе общения с людьми Вы научились управлять их эмоциями?
5. Часто ли Вы наблюдаете интерес окружающих к Вашим действиям?
6. Всегда ли Вам помогает Ваше перемещение, движение рук, когда Вы ведете рассказ?
7. Способны ли Вы удачно копировать (пародировать) лица и движения?
8. Всегда ли Вы понимаете юмор других?
9. Вам нравится, когда Вас критикуют?
10. Легко ли Вы заражаетесь настроениями других?
11. Часто ли Вы испытываете жалость к людям?
12. Можете ли Вы заставить себя быстро успокоиться, если Вы сильно взволнованы?
13. Влияет ли изменение Вашего голоса на окружающих?
14. Можно ли сказать, что Вы пользуетесь авторитетом у товарищей?
15. Вам приятно, когда Вас хвалят?
16. Всегда ли Вы сопереживаете литературным героям?
17. Испытываете ли Вы вялость или апатию перед началом работы, учебы?
18. Знающие Вас люди сопереживают Вам, когда Вы этого хотите?
19. Попросите ли Вы снизить оценку на экзамене, если посчитаете, что она завышена?
20. Всегда ли Ваша улыбка и смех увлекают окружающих?

21. Проводите ли Вы подготовку своего состояния приказами самому себе или другими приемами, когда приступаете к ответственной работе?

22. Возникает ли у Вас изменение сердцебиения, дыхания, слезы и т.п., когда Вы наблюдаете остродраматические или положительно разрешающиеся ситуации?

23. Можете ли Вы сохранить свое лицо бесстрастным, когда сильно взволнованы?

24. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам не нравятся?

25. Повышаете ли Вы голос, когда говорите с разозлившим Вас человеком?

26. Можно ли сказать, что Вы всегда пользуетесь доверием на работе, учебе?

27. Можете ли Вы своим взглядом привлечь внимание окружающих?

28. Могут ли окружающие по Вашему лицу определить Ваше настроение?

29. Часто ли Ваши рассказы удивляют, вызывают интерес у окружающих?

30. Скрываете ли Вы свое волнение на работе (учебе)?

31. Суеверны ли Вы в чем-нибудь (хотя бы мысленно)?

32. Могли бы Вы объясниться жестами с человеком, не знающим Вашего языка?

33. Всегда ли Вы говорите правду, не считаясь с тем, что Вам это иногда не выгодно?

34. Можете ли Вы сказать, что чувствуете и хорошо понимаете настроение окружающих Вас людей при общении?

35. Ваши указания выполняются быстро?

36. Часто ли окружающие проявляют любознательность к тому, что Вы делаете?

37. Возникают ли у Вас затруднения при необходимости привлечь к себе

внимание?

38. Влияет ли Ваш внешний вид на присутствующих?

39. Заметно ли другим, когда какое-либо событие выведет Вас из равновесия?

40. Можете ли Вы помочь успокоиться человеку, если у него неприятности?

41. Когда в общении Вы перевоплощаетесь, заметно ли это окружающим?

42. Часто ли сказывается Ваше настроение на других?

Методика «Самоставлення» В. В. Столін

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить в мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути притягальним для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
- 1 4. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
- 1 5. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
- 1 6. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то передусім до самого себе.
17. Випадковій знайомому «Я» швидше за все здамся людиною приємним.
- 1 8. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
- 1 9. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене достатньо здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, «Я» насамперед запитую про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги «Я» мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в

інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.

45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.

47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. В цілому, мене влаштовує те, яким я є.

49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.

52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.

53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.

54. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.

55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.