

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ГЛАДИШЕВСЬКА ТЕТЯНА ВАЛЕРІЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
МУДРИК АЛЛА БОГДАНІВНА
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри загальної та
клінічної психології

від _____ 2024р

Завідувач кафедри

проф. Журавльова О. В. _____

ЛУЦЬК 2024

АНОТАЦІЯ

Гладишевська Тетяна Валеріївна. Психологічні особливості прояву залежності від соціальних мереж. – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Наукове дослідження присвячене вивченню особливостей прояву залежності від соціальних мереж. Для реалізації завдань кваліфікаційної роботи було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено особливості прояву залежності від соціальних мереж.

У теоретичній частині дослідження аналізуються чинники виникнення залежної поведінки від соціальних мереж, симптоматика та особливості її прояву. Особлива увага приділена селфіадикції як одній із форм залежної поведінки.

У психології залежність від соціальних мереж розглядається як специфічний вид поведінкової залежності, що має свої характерні ознаки. Цей феномен визначається як патологічна форма використання платформ соціальних медіа, коли поведінка людини стає неконтрольованою, надмірною та негативно впливає на її повсякденне життя, стосунки, професійну чи академічну діяльність.

За визначенням Американської асоціації психіатрії, селфіадикція може розглядатися як форма цифрової поведінкової залежності, що базується на постійній потребі у підтвердженні власної соціальної значущості через зворотний зв'язок (лайки, коментарі, поширення).

Один із ключових моментів у визначенні селфіадикції – це нездатність контролювати поведінку, що виражається у: постійному бажанні робити селфі навіть у невідповідних ситуаціях; дискомфорті при неможливості сфотографувати себе; прагненні до редагування фото, щоб створити ідеальний образ.

Емпіричне вивчення прояву залежності від соціальних мереж засвідчує зв'язок між особистісними особливостями характеру та поведінки і схильністю до селфі-адикції. Не виявлено кореляційного зв'язку селфітом та віком. Найнижчий взаємозв'язок виявлено між такими показниками як педантичність, депресивність, відкритість, та інтро-/екстраверсією. Тісний взаємозв'язок виявлено між схильністю до селфі-адикції і такими рисами як демонстративність, застрягання, гіпертимність, дистимічність, реактивна агресивність та емоційна лабільність.

Кваліфікаційна робота має перспективу подальших досліджень. Розуміння психологічних механізмів і наслідків селфіадикції є важливим для розробки ефективних методів профілактики та корекції.

Ключові слова: адикція, залежна поведінка, залежність від соціальних мереж, селфіадикція.

ANNOTATION

Gladyshevskaya Tetyana Valeriivna. Psychological features of the manifestation of addiction to social networks. – Manuscript.

Graduation qualification work for the degree of "Master" in the specialty 053 Psychology. Educational and professional program Clinical Psychology. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024

The scientific research is devoted to the study of the features of the manifestation of addiction to social networks. To implement the tasks of the qualification work, the features of the manifestation of addiction to social networks were theoretically substantiated and empirically studied.

The theoretical part of the study analyzes the factors of the emergence of addictive behavior from social networks, the symptoms and features of its manifestation. Special attention is paid to self-addiction as one of the forms of addictive behavior.

In psychology, addiction to social networks is considered as a specific type of behavioral addiction, which has its own characteristic features. This phenomenon is defined as a pathological form of using social media platforms, when a person's behavior becomes uncontrolled, excessive and negatively affects their daily life, relationships, professional or academic activities.

According to the definition of the American Psychiatric Association, selfie addiction can be considered a form of digital behavioral addiction, based on a constant need to confirm one's social significance through feedback (likes, comments, shares). One of the key points in defining selfie addiction is the inability to control behavior, which is expressed in: a constant desire to take selfies even in inappropriate situations; discomfort when unable to take a picture of yourself; a desire to edit photos to create an ideal image.

Empirical studies of the manifestation of addiction to social networks indicate a connection between personal characteristics of character and behavior and a tendency to selfie addiction. No correlation between selfies and age was found. The lowest relationship was found between such indicators as pedantry, depression, openness, and introversion. A close relationship was found between a tendency to

selfie addiction and such traits as demonstrativeness, stuckness, hyperthymia, dysthymia, reactive aggression, and emotional lability.

The qualification work has the prospect of further research. Understanding the psychological mechanisms and consequences of selfie addiction is important for developing effective methods of prevention and correction.

Keywords: addiction, addictive behavior, social media addiction, selfie addiction.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	
1.1. Соціальні мережі як феномен цифрової культури.	
Визначення поняття «залежність від соціальних мереж».....	10
1.2. Теоретичні аспекти дослідження селфіадикції.	
Поняття та сутність селфіадикції	16
1.3. Психологічні аспекти формування залежності від селфі.....	22
1.4. Вплив соціальних мереж на розвиток селфіадикції.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	
2.1 Організація та методичний апарат дослідження залежності від соціальних мереж.....	29
2.2 Результати дослідження особливостей прояву залежності від соціальних мереж.....	39
2.3. Рекомендації щодо подолання селфіадикції та перспективи подальших досліджень.....	47
Висновки.....	50
Список використаних джерел.....	52
Додатки	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день спостерігається високий рівень розвитку людської цивілізації, що виявляється у досягненні техніки, науки та інших сфер людського життя, тому дослідження надможливостей сучасної людини не виключає виникнення нових негативних явищ, що загрожують загальному здоров'ю людства.

Одним із таких явищ є феномен залежності від соціальних мереж. Протягом останніх років селфі-адикція із категорії невинних дій перетворилась на цілком серйозну проблему поряд з породженими нано-технологіями інтернет-залежністю, номофобією, кіберхондрією і та ін.

Близько п'яти років науковці Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R., Balakrishnan J., Griffiths M. та інші намагаються знайти причини адиктивної поведінки, спричиненої селфі. Серед чинників виокремлюють нарцисизм, конформізм, соціальну змагальність, прагнення бути у центрі уваги, психопатію.

Поняття селфі-адикції у сучасній науці саме по собі нове і не надто досліджене, тому й актуальне.

Дослідження проблеми залежності від селфі розпочалось у руслі інших різновидів адиктивної поведінки, пов'язаних із віртуальною реальністю. Проблема селфі-адикції досліджується різноаспектно, зокрема, наявні напрацювання щодо селфі у контексті політичної діяльності (A. Baishya, R. Deller, S. Tilton); приватного та політичного життя (A. Hess); як засобу висвітлення життя в стилі лакшері (A. Marwick) і т.п. Активно працює над проблемою селфі-адикції професор Ноттінгемського університету, дослідник у сфері адиктивної поведінки, Mark Griffiths. Учений пояснює селфі-адикцію як самоорієнтовані вчинки, що дозволяють особистості заявити про свою індивідуальність та значущість. Він не відкидає зв'язку такого виду залежності із особистісною рисою під назвою «нарцисизм». M. Griffiths вважає селфі не просто фотографією, а свого роду мистецтвом, що включає врахування світлотіні, кольорового спектру, заднього плану. При цьому редагування фото з

допомогою спеціальних програм та фільтрів робить селфі ще популярнішим серед підлітків та молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості прояву залежності сучасної молоді від соціальних мереж та емпірично дослідити її особливості. Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену залежності від соціальних мереж, зокрема дослідити явище селфізалежності у сучасній психологічній науці.

2. Емпірично дослідити особливості прояву залежності від соціальних мереж у сучасної молоді, зокрема визначити особливості прояву селфіадикції.

Об'єкт дослідження – адиктивна поведінка особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву залежності від соціальних мереж в сучасної молоді.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять науково-психологічні положення: А. Baishya, R. Deller, S. Tilton, A. Hess, A. Marwick, M. Griffiths.

Для досягнення мети й реалізації поставлених завдань дослідження використано такі методи:

1) теоретичні (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури: порівняння, абстрагування, систематизація та узагальнення одержаної наукової інформації);

2) емпіричні: комплекс психодіагностичних методик: опитувальник для визначення акцентуацій Леонгарда-Шмішека, опитувальник FPI та опитувальник, присвячений поведінковій шкалі селфіту;

3) методи математичної статистики (описова статистика, знаходження середніх величин, кореляційний аналіз).

Організація та експериментальна база дослідження. Рекрутація досліджуваних здійснювалась за допомогою звернення до деканатів Волинського національного університету імені Лесі Українки, де навчаються здобувачі освіти, з проханням розповсюдити інформацію про дослідження та

надати необхідну інформацію потенційним учасникам для його проходження. У дослідженні взяли участь здобувачі освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки загальною кількістю 72 особи. Дослідження проводилось у 2023-2024 роках.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- конкретизовано поняття «адиктивна поведінка»
- подальшого розвитку набули положення про залежність від ..соціальних мереж, селфіадикція.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що окремі розділи успішно можуть використовуватись у викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія адиктивної поведінки», «Психологія девіантної поведінки» та «соціальна психологія», «Клінічна психологія». Результати дослідження можуть бути також використані у роботі з адиктивними особами, розробці практичних рекомендацій, що можуть бути використаними психологами, з метою здійснення профілактики та подолання залежності від соціальних мереж.

Надійність та вірогідність одержаних результатів забезпечено методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, комплексним використанням методів, адекватних меті та завданням наукового дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням якісного та кількісного аналізу результатів із використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (55 найменувань, з них 34 – іноземною мовою), додатків. Повний обсяг роботи – 74 сторінки. Робота містить 1 таблицю і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Соціальні мережі як феномен цифрової культури. Визначення поняття «залежність від соціальних мереж»

Сучасна епоха характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, що зумовило появу нових форм комунікації. Соціальні мережі стали одним із найвпливовіших явищ цифрової культури. Їх функціональність забезпечує користувачам необмежені можливості для взаємодії, отримання інформації, створення контенту та підтримки соціальних зв'язків.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя, кардинально змінюючи способи комунікації, самовираження та взаємодії між людьми [1; 5; 8].

За визначенням, *соціальна мережа* – це платформа, яка дозволяє користувачам створювати профілі, додавати інших користувачів до своїх контактів та взаємодіяти через текстовий, візуальний або мультимедійний контент [1; 5; 8; 11; 12]..

Серед популярних платформ виділяються Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, які мають мільярдні аудиторії користувачів. Вони виконують кілька функцій: забезпечують комунікацію, дозволяють отримувати інформацію, розважатися, а також є платформами для само презентації [1; 5; 8; 13; 14; 17].

Платформи, такі як Facebook, Instagram, TikTok, Twitter та інші, стали частиною повсякденного життя для мільярдів людей по всьому світу. Вони трансформували традиційні форми спілкування, створивши глобальне інформаційне середовище. Разом із перевагами ці технології також несуть ризики, зокрема залежність від соціальних мереж. Надмірне використання соціальних мереж викликає занепокоєння, оскільки вони можуть спричинити залежність, яка впливає на психічне здоров'я, соціальні зв'язки та продуктивність [1; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 13; 14; 17; 24; 22; 27; 28; 29; 30; 31; 39; 40].

Залежність від соціальних мереж розглядається як частина більш широкого явища – інтернет-залежності, що включає також ігрову залежність та компульсивне користування інтернетом. [5; 7; 10].

Науковці акцентують увагу на тому, що соціальні мережі базуються на алгоритмах, які створені для максимального утримання уваги користувачів. Це включає механізми автоматичного оновлення стрічки, рекомендації контенту, нотифікації, що активізують звички постійного повернення до платформи [1; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 13; 14; 17; 24; 22; 27; 28; 29; 30; 31; 39; 40].

Соціальні мережі стали платформою для самопрезентації та соціального порівняння, що викликає значний вплив на самооцінку і загальний психологічний стан користувачів. Різні культурні контексти і демографічні особливості також відіграють важливу роль у формуванні моделей використання соціальних мереж.

У психології *залежність від соціальних мереж* розглядається як специфічний вид поведінкової залежності, що має свої характерні ознаки. Цей феномен визначається як патологічна форма використання платформ соціальних медіа, коли поведінка людини стає неконтрольованою, надмірною та негативно впливає на її повсякденне життя, стосунки, професійну чи академічну діяльність. [1; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 13; 14; 17; 24; 22; 27; 28; 29; 30; 31; 39; 40].

Таким чином, *залежність від соціальних мереж* визначається як надмірна, неконтрольована та компульсивна поведінка, пов'язана з використанням цих платформ, що негативно впливає на повсякденне життя особистості. Вона має декілька ключових характеристик:

1. *Психологічна залежність* – сильне бажання взаємодіяти з соціальними мережами для зняття стресу, отримання емоційного задоволення або уникнення реальних проблем.
2. *Соціальна ізоляція* – відчуття соціального вакууму без доступу до соціальних мереж.
3. *Порушення поведінкових звичок* – скорочення часу на сон, роботу чи навчання через надмірне користування платформами.

Науковці порівнюють залежність від соціальних мереж із традиційними формами залежності, такими як аддикція до речовин чи азартних ігор. Вона також характеризується зростанням толерантності (потрібно більше часу для отримання задоволення) і появою «синдрому відміни» при обмеженні доступу до мереж.

Залежність від соціальних мереж має низку проявів, які охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

1. *Когнітивні ознаки:*

- Постійні думки про соціальні мережі (наприклад, які пости зробити або скільки «лайків» отримано).
- Концентрація уваги на віртуальному житті замість реального.
- Постійна увага до соціальних мереж, планування активності в них.
- Занурення в цифровий світ, ігнорування реальних життєвих обставин.
- Переконавання, що відсутність активності у соціальних мережах призведе до втрати соціального статусу чи можливостей.

2. *Емоційні ознаки:*

- Тривога або дратівливість при відсутності доступу до інтернету.
- Ейфорія або задоволення після перегляду чи створення контенту.
- Тривога, роздратування чи агресія у випадку обмеження доступу до соціальних мереж.
- Задоволення від позитивної реакції на створений контент (лайки, коментарі).
- Почуття меншовартості або депресії при відсутності взаємодії з публікаціями.

3. *Поведінкові ознаки:*

- Скорочення часу на реальні взаємодії чи хобі.
- Постійна перевірка сповіщень, навіть у недоречних ситуаціях (наприклад, під час роботи або навчання).
- Порушення балансу між реальним і віртуальним життям.
- Невміння провести день без використання соціальних платформ.

- Регулярна перевірка телефону навіть під час важливих зустрічей чи занять.

Основні компоненти залежності:

1. *Емоційна прив'язаність*: користувач відчуває психологічну потребу постійно взаємодіяти із соціальними мережами.
2. *Компульсивна поведінка*: неконтрольована потреба перевіряти оновлення стрічки, кількість лайків, коментарів чи повідомлень.
3. *Функціональні порушення*: вплив на сон, навчання, роботу, фізичне здоров'я через надмірне використання платформ.

Науковці відзначають, що залежність від соціальних мереж тісно пов'язана з концепціями, такими як "страх упущених можливостей" (FOMO) та "цифровий нарцисизм", коли особистість шукає підтвердження своєї цінності через соціальні лайки та схвальні коментарі.

Теоретичні підходи до вивчення залежності

Розуміння природи залежності від соціальних мереж базується на різних теоретичних підходах:

1. Когнітивно-поведінковий підхід:

Цей підхід пояснює залежність через механізми позитивного підкріплення. Соціальні мережі пропонують миттєве задоволення через лайки, коментарі, сповіщення, що створює цикл оперантного навчання: поведінка (створення посту) – винагорода (соціальне схвалення) – повторення поведінки.

Таким чином, залежність розглядається як результат формування звички: позитивні підкріплення, такі як лайки чи коментарі, стимулюють користувачів проводити більше часу в мережах. Такі механізми базуються на психологічних принципах оперантного навчання.

Психоаналітичний підхід:

Використання соціальних мереж може бути способом уникнення тривоги, пов'язаної з міжособистісними проблемами чи страхом самотності. Соціальні мережі стають "замінником" реальних взаємин, надаючи ілюзію близькості.

Таким чином, використання соціальних мереж можна пояснити як спосіб компенсації внутрішніх конфліктів або нереалізованих потреб у спілкуванні та

прийнятті. Наприклад, залежність може виникати через тривогу, страх самотності чи низьку самооцінку.

Гуманістичний підхід:

У фокусі цього підходу – самореалізація особистості. Люди використовують соціальні мережі для створення ідеального образу себе, що часто не відповідає реальності, але сприяє задоволенню потреби у визнанні. Людина прагне до самореалізації та підтвердження власної унікальності. Соціальні мережі виступають платформою для демонстрації своїх досягнень і талантів, однак часто це супроводжується створенням ідеалізованого образу, що може не відповідати реальності.

Біологічний підхід:

Залежність від соціальних мереж має нейробіологічний компонент. Задоволення від використання мереж супроводжується викидом дофаміну, що посилює поведінковий цикл.

Нейробіологічна основа залежності пояснюється через дофамінову систему винагороди. Отримання лайків чи схвалення активує ті самі мозкові центри, що і задоволення від їжі чи інших приємних стимулів.

Соціально-культурний підхід:

Вплив залежності від соціальних мереж варіюється залежно від соціальних та культурних факторів. У суспільствах, де особиста самопрезентація та порівняння з іншими мають високу цінність, рівень залежності вищий.

Наслідки залежності від соціальних мереж

Надмірне використання соціальних мереж може мати негативні наслідки у різних сферах:

1. Психологічна сфера:

- Підвищений рівень тривожності та депресії.
- Низька самооцінка через порівняння себе з ідеалізованими образами інших.
- Хронічна тривожність та депресія.

- Залежність від зовнішнього схвалення, що підриває особистісну автентичність.

- Відчуття емоційного виснаження через надмірну стимуляцію.

2. Соціальна сфера:

- Скорочення реальних міжособистісних зв'язків.
- Конфлікти у сім'ї через надмірну залученість до віртуального життя.

- Розриви у реальних стосунках через заміну живого спілкування віртуальним.

- Конфлікти у сім'ї чи колективі через надмірне використання соціальних платформ.

3. Фізична сфера:

- Порушення сну через постійне використання гаджетів.
- Зорове та постуральне перевантаження.
- Проблеми зі сном через використання гаджетів перед сном.
- Погіршення зору, головні болі, проблеми з хребтом через тривале сидіння в одній позі.

Таким чином, теоретичні основи дослідження залежності від соціальних мереж дозволяють виявити її багатогранність, а також підкреслюють необхідність міждисциплінарного підходу до її вивчення. Розуміння психологічних механізмів цієї залежності є основою для розробки методів профілактики та подолання.

Отже, залежність від соціальних мереж є складним феноменом, що вимагає міждисциплінарного підходу до вивчення. Її природа включає психологічні, біологічні та соціальні аспекти, що дає підстави розглядати залежність як актуальну проблему, яка потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження.

1.2. Теоретичні аспекти дослідження селфіадикції. Поняття та сутність селфіадикції

Селфіадикція – це феномен поведінкової залежності, що формується на основі повторюваних дій, які супроводжуються отриманням психологічного задоволення. Цей тип залежності належить до нефізіологічних залежностей, адже він не пов'язаний із введенням хімічних речовин, проте викликає схожі зміни у мозку через активацію системи винагороди [2; 3; 15; 16; 19; 20; 23; 24; 26; 30; 31; 33; 37].

Цей феномен, що характеризується надмірною прив'язаністю до створення автопортретів (селфі) та їх публікації у соціальних мережах з метою отримання соціального схвалення. Поняття стало популярним у 2010-х роках, коли доступність смартфонів із фронтальними камерами та розвиток соціальних мереж стимулювали широке поширення цього явища.

Селфіадикція є складним феноменом, який включає не тільки поведінкові, але й емоційно-психологічні аспекти. Вона визначається як компульсивна залежність від створення та публікації власних зображень із метою отримання соціального підтвердження. У цьому процесі ключову роль відіграє зворотній зв'язок: лайки, коментарі й поширення фото стають своєрідним «цифровим еквівалентом» схвалення, яке може стимулювати подальшу активність [2; 3; 15; 16; 19; 20; 23; 24; 26; 30; 31; 33; 37].

Згідно з визначенням, селфіадикція –це форма поведінкової залежності, яка характеризується надмірною прив'язаністю до створення автопортретів (селфі) з метою їх публікації у соціальних мережах для отримання схвалення у вигляді лайків, коментарів та інших проявів соціального підтвердження.

Слово «селфі» походить від англійського *self* – «я, себе». Термін «селфі» уперше згадується в австралійському інтернет-форумі у 2002 році, де автор використовував його для опису аматорського автопортрету, але він набув популярності лише в середині 2010-х років. Поширення смартфонів із фронтальними камерами (наприклад, iPhone 4, Samsung Galaxy) і розвиток платформ, орієнтованих на візуальний контент, таких як Instagram (запуск у 2010 році), створили середовище, в якому селфі стало звичним способом

самовираження. Слово «селфі» увійшло до загального вжитку завдяки культурним змінам, спричиненим розвитком технологій. Соціальні медіа, особливо Instagram (2010), Snapchat (2011) і TikTok (2016), перетворили селфі на культурний феномен. У 2013 році слово «селфі» було офіційно включено до Оксфордського словника, що підтверджує глобальне визнання цього явища.

Спочатку селфі вважалися елементом цифрової культури, але з часом її вплив почав асоціюватися з поведінковими проблемами. З цього моменту явище почало активно досліджуватися в науці, зокрема в контексті психологічного здоров'я.

Сьогодні селфі є не просто фотографією – це спосіб комунікації, соціального підтвердження та самопрезентації в цифровому світі (Sorokowski et al., 2015). Однак для деяких осіб часте створення та публікація селфі перетворюються на поведінкову залежність, яку дослідники почали вивчати як феномен цифрової епохи.

У соціологічному контексті селфі символізує перехід до культури «публічності» (Turkle, 2015), де межа між особистим і суспільним стирається. Людина створює цифровий образ, який часто не відповідає її реальному «я», але стає інструментом для управління враженням оточуючих.

Поведінка, пов'язана з селфі, у деяких випадках набуває патологічного характеру. Селфіадикція включає такі ознаки, як постійна потреба у фотографуванні себе, тривале редагування знімків, компульсивне публікування фото у соціальних мережах і залежність емоційного стану від реакції інших користувачів.

Один із ключових моментів у визначенні селфіадикції – це нездатність контролювати поведінку, що виражається у: постійному бажанні робити селфі навіть у невідповідних ситуаціях; дискомфорті при неможливості сфотографувати себе; прагненні до редагування фото, щоб створити ідеальний образ.

За визначенням Американської асоціації психіатрії, селфіадикція може розглядатися як *форма цифрової поведінкової залежності*, що базується на

постійній потребі у підтвердженні власної соціальної значущості через зворотний зв'язок (лайки, коментарі, поширення). [25].

У психології селфіадикція розглядається через призму поведінкових залежностей. Відповідно до підходу Гудмана (Goodman, 1990), поведінкова залежність формується тоді, коли повторювані дії починають домінувати у житті людини, замінюючи інші види активності. У випадку селфіадикції це проявляється в нав'язливій потребі робити фото, навіть якщо це створює незручності або негативно впливає на інші аспекти життя.

Селфіадикція поєднує особистісні й соціальні аспекти. Особистісний компонент включає потребу в самоствердженні, самооцінці та самовираженні. Соціальний аспект базується на взаємодії з аудиторією через цифрові платформи, які формують правила гри: чим більше лайків і коментарів, тим «успішнішим» є користувач.

Особливу увагу вивченню селфіадикції приділяють у контексті молодіжної культури. Молодь, яка виросла у цифрову епоху, більш схильна до залежності від технологій і соціальних мереж. В умовах постійного доступу до Інтернету та мобільних пристроїв процес створення селфі стає частиною повсякденного життя, що призводить до збільшення кількості випадків селфіадикції.

Також селфіадикція може бути розділена на кілька *рівнів залежно від ступеня залученості*:

1. Епізодичний рівень. Людина робить селфі час від часу, не відчуючи залежності.
2. Систематичний рівень. Робота з власними зображеннями стає регулярною частиною життя.
3. Патологічний рівень. Селфі стає нав'язливим заняттям, яке витісняє інші види активності та спричиняє стрес при неможливості його реалізувати.

Згідно з дослідженням Balakrishnan & Griffiths (2018), *селфіадикція є одним із проявів цифрової залежності, що об'єднує такі аспекти*:

- Надмірна концентрація на створенні контенту. Люди, схильні до селфіадикції, витрачають значну кількість часу на підготовку фотографій, пошук ідеальних ракурсів, редагування зображень.

- Емоційна залежність від соціального схвалення. Очікування лайків та коментарів стає джерелом задоволення та навіть щастя.

- Компульсивна поведінка. Люди часто роблять селфі навіть у небезпечних або некомфортних умовах, що може становити загрозу для життя.

Суть феномену селфіадикції також розкривається через взаємодію особистісних потреб і соціальних умов. За Еріксоном, молодь прагне самоствердження й експериментує з власною ідентичністю. Селфіадикція забезпечує платформу для реалізації цих прагнень, хоча й має небезпечні наслідки.

Дослідники диференціюють *три основних рівні залежності*:

1. Принагідне (рекреаційне) використання. Людина робить селфі час від часу, переважно для задоволення чи фіксації подій.

2. Регулярне використання. Особа активно створює та публікує фото, витрачаючи значний час на редагування та взаємодію.

3. Патологічна селфіадикція. Поведінка набуває нав'язливого характеру, що проявляється у постійній потребі фотографувати себе, втраті контролю над часом, присвяченим створенню селфі, і залежності від оцінок оточуючих.

Дослідження, проведене командою World Psychiatry (2019), виявило, що патологічна селфіадикція може спричиняти емоційне виснаження, тривогу, депресію та втрату автентичного відчуття власного «я».

Селфіадикція розглядається як *форма поведінкової залежності*, що базується на повторюваних діях (створенні селфі), їх емоційному підкріпленні (отриманні лайків і коментарів) і втраті контролю над цією поведінкою (Griffiths, 2016).

У дослідженнях Griffiths (2016) і Balakrishnan (2018) селфіадикція визначається як форма поведінкової залежності, яка включає компульсивну

потребу фотографувати себе, редагувати зображення та отримувати схвалення через соціальні мережі.

Згідно з Griffiths (2016), поведінкова залежність – це форма компульсивної поведінки, яка проявляється через нав'язливе виконання певних дій із метою отримання психологічного задоволення. Селфіадикція відповідає цим критеріям, оскільки включає нав'язливу поведінку, зростаючу толерантність і залежність від соціального схвалення:

- Циклічність дій. Людина регулярно створює та публікує селфі.
- Емоційна залежність. Емоційний стан користувача залежить від реакції аудиторії: відсутність лайків або коментарів викликає розчарування, зниження самооцінки або навіть агресію.
- Невідповідність соціальним обставинам. Людина робить селфі у ситуаціях, коли це може бути недоречно чи небезпечно (наприклад, під час водіння, на краю висотної будівлі).
- Залежність від соціального середовища. Особа прагне підтвердження власної значущості через зворотний зв'язок у мережі.
- Соціальна медіа-залежність. Селфіадикція є підтипом медіазалежності, яка посилюється через механізми зворотного зв'язку в соціальних мережах.
- Селфіадикція як новий соціокультурний феномен. Селфі стало символом цифрової епохи, де публічність і віртуальна презентація є основними формами самовираження. У роботах Turkle (2015) зазначається, що цифрові медіа перетворюють міжособистісну взаємодію на акт самопрезентації, де селфі відіграє ключову роль.

Ознаки селфіадикції

1. Компульсивна поведінка. Постійне бажання фотографувати себе незалежно від обставин.
2. Невідповідність соціальним нормам. Наприклад, селфі у небезпечних місцях (під час керування автомобілем).
3. Ризикова поведінка. Виконання небезпечних дій заради створення «ідеального кадру» (наприклад, селфі на краю висоти).

4. Емоційна залежність. Відсутність лайків чи коментарів викликає розчарування, тривогу або зниження самооцінки. Емоційний стан залежить від реакцій інших (кількість лайків, коментарів).

5. Розрив із реальним світом. Людина приділяє більше уваги онлайн-образу, ніж реальним взаєминам.

6. Частота створення селфі (5 і більше на день).

Дослідники (Kircaburun et al., 2018) виділяють наступні ознаки:

1. Частота створення селфі. Більше 5 фото на день може свідчити про залежність. Робота Nadkarni & Hofmann (2012) показує, що користувачі, які створюють більше ніж 5 селфі на день, частіше стикаються з негативними психологічними наслідками.

2. Емоційний дискомфорт через відсутність лайків. Людина відчуває розчарування, якщо фото не отримує очікуваної реакції. Відсутність лайків чи коментарів викликає почуття тривоги, розчарування або навіть депресію (Kircaburun et al., 2018).

3. Нав'язливість. Фотографування у невідповідних чи небезпечних умовах.

Типологія селфіадикції

- Соціально орієнтована селфіадикція. Фотографування себе для підтримки контакту з іншими та отримання схвалення. Людина робить селфі для підтримання спілкування або залучення уваги друзів.

- Нарцисична селфіадикція. Прагнення демонструвати свою унікальність чи красу, підтвердження своєї унікальності чи привабливості. Прагнення до визнання через демонстрацію зовнішньої привабливості (Halpern et al., 2017).

- Компенсаторна селфіадикція. Спроба замаскувати внутрішні комплекси через створення ідеального образу.

Розмежування здорової поведінки та залежності

- Здорове використання: селфі створюється як частина звичайного спілкування чи для фіксації подій.

- Залежність: поведінка стає нав'язливою, домінуючи над іншими формами активності.

Механізм селфі-адикції пояснюється через *дофамінову гіпотезу*. Коли користувач публікує селфі й отримує лайки, мозок вивільняє дофамін, який відповідає за відчуття задоволення. Повторюючи цю дію, людина формує зв'язок між публікацією контенту й позитивними емоціями, що призводить до звикання.

Сучасні дослідження свідчать про те, що понад 60% молодих людей у віці від 16 до 24 років регулярно роблять селфі, а у 15-20% із них спостерігаються ознаки залежності. Наприклад, дослідження Американської асоціації психологів (2019) показало, що люди, які створюють понад 5 селфі на день, мають вищий рівень тривожності та залежності від соціального схвалення.

1.3. Психологічні аспекти формування залежності від селфі

Розглянемо основні теорії та основи формування селфіадикції.

Біопсихологічна основа залежності. Селфіадикція формується через активацію нейронних механізмів системи винагороди. У дослідженнях Kühn & Gallinat (2014) доведено, що соціальні схвалення, отримані через лайки, стимулюють виділення дофаміну в мозку, що викликає відчуття задоволення.

Нейробіологічна основа залежності. Залежність від селфі має нейробіологічне підґрунтя. Згідно з дослідженнями Kühn & Gallinat (2014), лайки, коментарі та інші форми соціального схвалення активують мезолімбічну систему мозку, яка відповідає за вивільнення дофаміну – нейромедіатора задоволення. Постійне очікування лайків формує умовний рефлекс, що підсилює потребу в повторенні дій.

Потреба у визнанні та соціальному схваленні. Leary (1995) вказує, що самопрезентація є фундаментальною потребою людини. У соціальних мережах селфі виконує функцію «візитівки», яка демонструє певний образ або досягнення. Молодь використовує селфі для отримання схвалення, яке допомагає підвищити самооцінку або відчутти власну значимість у групі (Sorokowski et al., 2016).

Когнітивно-поведінковий механізм. Бек (1976) стверджував, що повторювана поведінка, яка приносить позитивний результат, закріплюється у вигляді звички. У випадку селфіадикції механізм працює так: Людина створює фото → отримує лайки → відчуває задоволення. Цей цикл повторюється, формуючи залежність.

Селфіадикція є багатофакторним явищем, на яке впливають як внутрішні психологічні чинники, так і зовнішні соціальні впливи.

Формування селфіадикції зумовлено багатьма *психологічними механізмами*, серед яких домінуючу роль відіграють:

1. Система винагороди мозку. Згідно з нейропсихологічними дослідженнями, під час отримання лайків чи позитивних коментарів активізується мезолімбічна система мозку, що відповідає за виділення дофаміну – нейромедіатора, який викликає відчуття задоволення.

Публікація селфі стає поведінковим тригером, що викликає миттєву «нагороду», стимулюючи подальші дії. Класичний приклад позитивного підкріплення у вигляді лайків та коментарів створює умовний рефлекс, який стимулює людину знову і знову створювати нові селфі. При відсутності очікуваної реакції в соціальних мережах у таких осіб може спостерігатися почуття розчарування або навіть зниження самооцінки.

2. Зовнішня та внутрішня мотивація.

- Зовнішня мотивація. Людина прагне отримати соціальне схвалення через позитивну реакцію аудиторії.

- Внутрішня мотивація. Людина може використовувати селфі як спосіб самовираження або творчого розвитку.

3. Соціальне порівняння. Відповідно до теорії Фестінгера, люди схильні оцінювати себе через порівняння з іншими. У соціальних мережах це порівняння базується на ідеалізованих образах, які не завжди відповідають реальності. Такі порівняння часто призводять до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності, що посилює залежність від селфі.

4. Ілюзія контролю. Людина, створюючи ідеалізовані зображення себе, відчуває контроль над власним образом, що дає тимчасове відчуття

впевненості. Однак це контрольоване зображення рідко відповідає реальному вигляду, що може викликати когнітивний дисонанс і нарощувати залежність від схвалення. Завдяки редагуванню знімків, застосуванню фільтрів та інших технологій, людина може створювати ідеалізовану версію себе, що сприяє формуванню залежності від схвалення цього «віртуального я».

5. Тривожність і емоційне вигоряння. Селфіадикція часто формується у людей, які відчують соціальну тривожність або самотність. У таких випадках публікація селфі виконує функцію «заміщення»: вона допомагає підтримувати уявну соціальну взаємодію, проте не вирішує глибших емоційних проблем. Люди, які відчують труднощі у контролі своїх емоцій, можуть використовувати селфі як засіб зняття напруги чи підвищення настрою.

6. Соціальна схвалюваність. У суспільстві, де публічне схвалення є важливою цінністю, селфіадикція може розвиватися через страх бути відкинутим або непоміченим.

7. Зовнішнє джерело самооцінки. У деяких людей самооцінка базується на зовнішніх факторах. Вони відчують себе успішними, тільки коли їхній контент отримує схвалення. Це створює замкнуте коло: зниження самооцінки стимулює ще більшу залежність від схвалення, отриманого через селфі.

Розглянемо ще деякі психологічні механізми залежності:

1. Самопрезентація: Людина через селфі прагне створити бажаний образ для оточуючих. Це особливо актуально для молоді, яка шукає соціального схвалення. Теорія соціального самоствердження (Leary, 1995) пояснює, що люди схильні демонструвати свої найкращі якості, і селфі стає одним із найбільш доступних інструментів для цього.

2. Нарцисизм. Такі люди прагнуть демонструвати свої досягнення й отримувати постійне схвалення.

3. Ескапізм: У деяких випадках селфіадикція стає способом втечі від реальності. Людина створює ідеалізований образ, який дозволяє уникати реальних проблем.

4. Екстраверсія. Екстраверти частіше використовують селфі як інструмент комунікації.

5. Тривожність і страх соціальної ізоляції. Люди з високим рівнем тривожності часто використовують селфі для підтримання контактів і відчуття приналежності до соціальної групи. Особи з підвищеною тривожністю намагаються контролювати своє соціальне сприйняття через редаговані зображення. У 2020 році дослідження, проведене в Університеті Бірмінгема, виявило, що 78% підлітків у віці 16-18 років відчували тривогу через недостатню кількість лайків під своїми фото. Крім того, 32% учасників зазначили, що видаляли фото, які не отримали очікуваної реакції.

6. Емоційна компенсація, низька самооцінка. Особистості з низькою самооцінкою використовують селфі як спосіб підтвердження власної цінності. Наприклад, якщо реальні соціальні контакти не приносять задоволення, віртуальне спілкування через лайки заповнює цю порожнечу. Для багатьох молодих людей селфі стає інструментом самоствердження. Отримання схвалення у вигляді «лайків» допомагає компенсувати брак впевненості в собі. Sorokowski et al. (2016) зазначають, що селфіадикція може бути способом підвищити самооцінку через зовнішнє схвалення.

Науковці стверджують, що люди з нарцисичними рисами особистості схильні до залежності від уваги. Вони активно використовують селфі для демонстрації своєї зовнішності та досягнень. Особи з підвищеною тривожністю прагнуть контролювати враження, яке вони справляють на інших.

Соціальні чинники включають вплив медіа та ідеалів краси, які задають стандарти, що активно поширюються через соціальні мережі. Постійне порівняння себе з іншими, як правило, призводить до емоційного виснаження і посилює залежність. Розглянемо *соціокультурні впливи формування залежності*:

- Культура ідеалізованих стандартів: Соціальні мережі просувають певний тип зовнішності як еталон. Молодь, намагаючись відповідати цим стандартам, часто переживає стрес, що підсилює селфіадикцію.

- Роль медіа: Фільтри та додатки, що дозволяють покращувати зовнішність на фото, зміщують уявлення про реальність. Це викликає

«фотошопний синдром», коли реальна зовнішність здається недостатньо привабливою.

- Конкуренцію у соціальних мережах. Люди змагаються за увагу, створюючи візуально привабливі образи.
- Вплив інфлюенсерів. Блогери та інфлюенсери формують модель поведінки, яка часто асоціюється з успіхом і соціальним визнанням.
- Стереотипи краси. Ідеалізовані образи, що пропагуються у мережі, змушують людей постійно вдосконалювати свої фото.

1.4. Вплив соціальних мереж на розвиток селфіадикції

Соціальні мережі виступають каталізатором селфіадикції, створюючи середовище, де поведінка, пов'язана зі створенням селфі, не тільки підтримується, а й заохочується. Дослідження показують, що платформи, такі як Instagram, TikTok і Snapchat, сприяють формуванню залежності завдяки таким особливостям:

1. Соціальні мережі як платформа для самопрезентації. Соціальні мережі (Instagram, TikTok, Snapchat) створюють середовище, де популярність і соціальна значущість оцінюються за кількістю взаємодій (лайків, коментарів). Дослідження Facebook (2021) виявило, що понад 70% активних користувачів повертаються до платформи через очікування нових лайків та коментарів.

2. Алгоритми рекомендацій. Алгоритми платформ, таких як Instagram і TikTok, просувають контент із високим рівнем взаємодії. Це змушує користувачів зосереджуватися на створенні «ідеальних» фото.

3. Вплив стандартів краси. Ідеалізовані образи, популяризовані блогерами, сприяють формуванню «синдромів недосконалості» та посилюють залежність. Соціальні мережі задають стандарти зовнішнього вигляду, які часто є недостижними. Люди, прагнучи відповідати цим стандартам, витрачають значні зусилля на створення «ідеальних» зображень.

4. Цифрова соціалізація. Для молоді селфі стає способом спілкування і самоствердження, що підсилює залежність від віртуального світу

5. Гейміфікація взаємодії. Лайки, коментарі й перегляди створюють конкурентне середовище, де соціальний статус визначається кількістю взаємодій (Chae, 2018). Механізми соціальних мереж працюють за принципом гри, де лайки й коментарі є «нагородами», які стимулюють активність. Чим більше людина публікує, тим більше вона отримує позитивних підкріплень, що сприяє формуванню залежності.

6. Фільтри та редагування. Сучасні технології редагування дозволяють створювати нереалістично досконалі зображення. Це формує розрив між реальністю та онлайн-образом, що викликає тривожність і незадоволення собою (Sorokowski et al., 2015). Популярність додатків для редагування фото, таких як Facetune чи VSCO, сприяє створенню ідеалізованих образів, що формують нереалістичні стандарти краси. Це посилює прагнення досягти «віртуальної досконалості», яка стає важливішою за реальність. Це підсилює феномен так званого «селфі-перфекціонізму», коли користувачі прагнуть досягнути ідеального вигляду навіть ціною втрати автентичності.

7. Культура порівняння. У соцмережах люди часто змагаються у створенні ідеального контенту, що посилює прагнення досягти недосяжних стандартів краси.

7. Субкультури селфі: Серед молоді з'явилися специфічні субкультури, пов'язані з певними стилями селфі (наприклад, спорт-селфі, подорожі або «ранкові» селфі). Ці субкультури заохочують активність і формують своєрідний стандарт поведінки. Ці субкультури створюють додатковий соціальний тиск і стимулюють участь у змаганні за популярність.

9. Публічність і видимість. Користувачі відчувають тиск відповідати ідеалам, оскільки їхні фото доступні для широкого кола осіб.

10. Інтерактивність. Лайки, коментарі та реакції є основними джерелами позитивного підкріплення, яке посилює потребу у створенні нового контенту.

11. Стандарти краси. Культура впливу. Серед молоді активно розвивається феномен «інфлюенсерів» – осіб, які заробляють популярністю.

Молодь намагається наслідувати їхній стиль життя, в тому числі постійне створення контенту, що може призводити до селфіадикції.

12. Соціальна тиск і груповий вплив. У підлітковому віці більшість молодих людей орієнтується на думку однолітків. Соціальні мережі створюють додатковий тиск, змушуючи людей дотримуватись загальних тенденцій.

Негативні психологічні наслідки селфіадикції

Ризики психологічного здоров'я: Дослідження Кімберлі Янг (2018) показало, що надмірне захоплення соціальними мережами і селфі призводить до депресії, тривожності та самотності. Цей ефект особливо виражений серед підлітків. Залежність від схвалення оточуючих формує «зовнішню» самооцінку, яка базується не на реальних досягненнях, а на віртуальних реакціях.

1. Зниження самооцінки. Постійне порівняння з іншими знижує рівень задоволеності собою, створює відчуття невідповідності ідеалу. (Vogel et al., 2014).

2. Тривожність і депресія. Нереалізовані очікування, пов'язані з лайками чи схваленням, можуть викликати депресивні стани (Kircaburun et al., 2018). Негативні коментарі чи недостатня кількість лайків можуть викликати почуття розчарування, депресію чи навіть агресію.

3. Емоційне виснаження. Постійний тиск відповідати онлайн-стандартам краси викликає емоційне вигорання.

4. Зниження рефлексивності. Залежність від зовнішнього схвалення зменшує здатність до самостійного аналізу своїх емоцій і потреб.

Таким чином, соціальні мережі створюють середовище, у якому селфіадикція не лише виникає, а й активно підтримується. Вплив соціальних мереж виходить за рамки особистого життя і формує нові виклики для суспільства, особливо в аспектах психологічного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1 Організація та методичний апарат дослідження залежності від соціальних мереж

Організація дослідження полягала у створення програмно-методичного забезпечення та передбачала його структурно-логічну поетапність. Постановка завдань передбачала розробку комплексної та системної програми проведення дослідження.

Організація емпіричного дослідження залежності від соціальних мереж включає в себе чотири етапи.

На першому етапі дослідження на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню особливостей адиктивної поведінки, зокрема залежності від соціальних мереж у сучасній психологічній науці. Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з означеної проблеми.

Таким чином, було вивчено стан дослідженості означеної проблеми, проаналізовано основні погляди науковців на окреслений феномен, визначено категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми. Отримані при цьому результати стали підставою визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури:

порівняння, абстрагування, систематизація та узагальнення одержаної наукової інформації); емпіричні (комплекс психодіагностичних методик) та методи математичної статистики з метою здійснення аналізу отриманих результатів.

Комплекс психодіагностичних методик включав: Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) та опитувальник визначення акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека та Поведінкова шкала селфіту.

Особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В) призначений для діагностики станів та якостей особистості, які мають важливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Особистісний опитувальник створений для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови та застосування таких широко відомих опитувальників, як 16PF, MMPI, EPI та ін. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів.

Дослідження може проводитися і індивідуально, і в групах. Опитувальник FPI містить 12 шкал та включає в себе 114 тверджень, які описують стиль поведінки, особливості спілкування, відношення до себе та інших людей, погляди життя. Шкали особистісного опитувальника I-IX є основними (базовими), а X-XII – похідними, інтегруючими (складені на основі тверджень основних шкал). Виділяють такі шкали опитувальника:

Шкала I (невротичність) – характеризує рівень невротичності особистості. Високі показники свідчать про вираженість невротичного синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) – дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі показники свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює умови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) – дає можливість діагностувати ознаки, властиві для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про наявність цих ознак у емоційному стані особистості, в її поведінці, у відношенні до себе та оточуючих.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє робити висновки стосовно емоційної стабільності особистості. Високі показники за цією шкалою свідчать про нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (комунікативність) характеризує як потенційні, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки свідчать про наявність вираженої потреби у спілкуванні, постійну готовність до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стресостійкість особистості. Високі показники вказують на хорошу захищеність по відношенню до впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, свідчать про наявність таких якостей як впевненість у собі, оптимістичність, активність.

Шкала VII (реактивна агресивність) засвідчує наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки за шкалою вказують на високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним відношенням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що здійснюється за пасивно-захисним типом. Високі показники свідчать про наявність тривожності, невпевненості, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) характеризує відношення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі оцінки вказують на прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

Шкала X (екстраверсія-інтроверсія). Високі показники за шкалою відповідають вираженій екстраверсії особистості, а низькі – вираженій інтровертованості.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки свідчать про стабільність емоційного стану та вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінність - фемінінність). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, а низькі – за жіночим.

Методика дослідження акцентуації характеру (Леонгарда-Шмишека) призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувальника, розробленого Х. Шмишеком, закладена концепція акцентуованої особистості К. Леонгарда.

Згідно з цією концепцією індивідуальні якості особистості можуть бути розділені на дві групи: головну і додаткову. Стрижень особистості складають головні риси і вони визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах - до розладу структури особистості.

Акцентуацію якоїсь риси слід розглядати не як патологію, а як визначене відхилення від середньої норми, яскраво виражену своєрідність психічного складу.

К. Леонгард виділяє десять головних типів акцентуацій, які переважно відповідають систематиці психопатій в пограничній психіатрії.

Гіпертимний тип. Особливістю цього типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятістю й високою активністю.

Застрагаючий тип. Особистості такого типу характерна надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання параноїдальних та надцінних ідей.

Емотивний тип. Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в галузі тонких емоцій. Цих людей хвилюють не грубі почуття, а те, що звичайно пов'язують з душею, з гуманністю, з чуйністю. Ці люди вразливі; такий тип подібний до афективно-екзальтованого, але на відміну від нього емоції розвиваються й проявляються менш бурхливо, не так стрімко. Патологічні прояви — реактивна депресія.

Педантичний тип. Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій.

Тривожно-боязливий тип. Суттєвою особливістю вважається схильність до страхів, підвищена нерішучість й полохливість, настороженість.

Циклотимічний тип. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз.

Демонстративний тип. Високі оцінки за цією шкалою визначають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.

Неврівноважений тип. Таким людям характерна підвищена імпульсивність, слабкий контроль над потягами й спонуканнями.

Дистимічний тип. Дистимічна особа в протилежність гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (в деяких випадках до субдепресії), песимізмом, фіксацією на негативних сторонах життя, загальмованістю.

Афективно-екзальтований тип. Особам цього типу характерний великий діапазон емоційних станів: легко виникає захоплення від радісних подій і повний відчай від сумних.

Всі десять типів акцентуованих особистостей К. Леонгард поділяє на дві групи за принципом акцентуації темпераменту або характеру.

До акцентуації рис характеру він відносить демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

Максимальний показник за кожним типом акцентуації (за кожною шкалою опитувальника) становить 24 бали.

Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю акцентуацій особистості». За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші підстави практичного застосування опитувальника вказують, що сума балів у діапазоні від 15 до 18 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише у разі перевищення 19 балів особа є акцентуованою.

Таким чином, висновок про рівень вираженості акцентуації робиться на підставі наступних показників за шкалами:

0-12 – властивість не виражена

13-18 - середній ступінь виразності якості (тенденція до того чи іншого типу акцентуації особистості)

19-24 – ознака акцентуації

Опис типів акцентуацій особистості до методики Леонгарда-Шмішека.

Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, брехливості та удавання, спрямований на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позування. Ними рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, спрага постійної уваги до своєї персони, спрага влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу пристосованість до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) за відсутності справді глибоких почуттів, схильність до інтриг (за зовнішньої м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, жадоба захоплення, співчуття, шанування, подиву. Зазвичай похвала інших у його присутності викликає в нього особливо неприємні відчуття. Прагнення компанії зазвичай пов'язані з потребою відчувати себе лідером, зайняти виняткове становище. Самооцінка дуже далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю та високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Маючи патологічну здатність до витіснення, може повністю забути те, що він не хоче знати. Це розковує його на брехні. Зазвичай бреше з невинним обличчям, оскільки те, що він говорить, нині, йому є правдою; мабуть, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню, або ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітних докорів совісті. Здатний захопити інших неординарністю мислення та вчинків.

Застрагаючий тип. Його характеризує помірна комунікабельність, занудливість, схильність до моралі, небалакучість. Часто страждає від уявної несправедливості стосовно нього. У зв'язку з цим виявляє настороженість і

недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і прикрощів, вразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає, не здатний «легко відходити» від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів.

Самовпевненість, жорсткість установок та поглядів, сильно розвинене честолюбство часто призводять до наполегливого утвердження своїх інтересів, які він обстоює з особливою енергійністю. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі, за яку береться і виявляє велику завзятість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолюбство, уразливість, ревності, підозрілість), інертність у прояві афектів, у мисленні, у моториці.

Педантичний тип. Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, тяжкістю на підйом, тривалим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи радше пасивною, ніж активною стороною. Водночас дуже реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі поводить як бюрократ, пред'являючи оточуючим багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті та порядку, скрупульозний, сумлінний, схильний жорстко слідувати плану, у виконанні дій неквапливий, посидючий, орієнтований на високу якість роботи та особливу акуратність, схильний до частих самоперевірок, сумнівів у правильності виконаної роботи. З задоволенням поступається лідерством іншим людям.

Збудливий тип. Недостатня керованість, ослаблення контролю за потягами і спонуканнями поєднуються в людей такого типу із владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, гнівливість, схильність до хамства і лайки, до конфліктів, у яких сам і є активною стороною, що провокує. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, рідко вживається у колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, уповільненість вербальних та невербальних реакцій. Для нього ніяка праця не стає привабливою, працює лише за необхідності, виявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, цілком живе сьогоденням, бажаючи витягти з нього

масу розваг. Підвищена імпульсивність або реакція збудження гаситься важко і можуть бути небезпечні для оточуючих. Він може бути владним, обираючи для спілкування найслабших.

Гіпертимічний тип. Людей цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, вираженість жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до бешкетності, брак почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від початкової теми розмови. Скрізь вносять багато галасу, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, гарне самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко квітучий вигляд, гарний апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості та інших радощів життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і водночас діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення самостійності може бути джерелом конфліктів. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеної дратівливості. Зазнають недостатньо серйозного ставлення до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонну діяльність, вимушену самотність.

Дистимічний тип. Люди цього відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Їх характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, і навіть низька контактність, небагатослівність у розмові, навіть мовчазність. Такі люди є домосідами, індивідуалістами; суспільства, галасливої компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони сумлінні, цінують тих, хто з ними дружить і готові їм підкоритися, мають загострене почуття справедливості, а також уповільненість мислення.

Тривожний тип. Людям цього типу властиві низька контактність, мінорний настрій, боязкість, полохливість, невпевненість у собі. Діти тривожного типу часто бояться темряви, тварин, бояться залишатися одні. Вони

цураються галасливих і жвавих однолітків, не люблять надмірно галасливих ігор, відчують боязкість і сором'язливість, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться відповідати перед класом. Охоче підкоряються опіці старших, нотації дорослих можуть викликати у них докори совісті, почуття провини, сльози, розпач. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, мають високі моральні та етичні вимоги. Почуття своєї неповноцінності намагаються замаскувати в самоствердження через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Властиві їм з дитинства уразливість, чутливість, сором'язливість заважають зблизитися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою ланкою є реакція на ставлення до них оточуючих. Непереносимість глузування, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правду при несправедливих звинуваченнях. Рідко вступають у конфлікти з оточуючими, граючи в них переважно пасивну роль, у конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки та опори. Вони мають такі якості як дружелюбність, самокритичність, старанність. Внаслідок своєї беззахисності нерідко служать «цапами-відбувайлами», мішенями для жартів.

Циклотимний тип. Характеризується зміною гіпертимних та дистимічних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, і навіть залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: жага до діяльності, підвищена балакучість; сумні – пригніченість, уповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюється їхня манера спілкування з оточуючими людьми. У підлітковому віці можна виявити два варіанти циклотимічної акцентуації: типові та лабільні циклоїди. Типові циклоїди в дитинстві зазвичай справляють враження гіпертимних, але потім проявляється млявість, занепад сил, те, що раніше давалося легко, тепер потребує непомірних зусиль. Насамперед галасливі та жваві, вони стають млявими домосідами, спостерігається зниження апетиту, безсоння, або, навпаки, сонливість. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю та гнівом, у глибині душі, проте, вдаючи при цьому в зневіру, глибоку депресію, не виключені суїцидальні спроби. Навчаються нерівно, упущення, що відбулися,

надолужують насилу, породжують у собі огиду до занять. У лабільних циклоїдів фази зміни настрою зазвичай коротші, ніж у типових циклоїдів. Погані дні відзначаються більш насиченими поганим настроєм, ніж млявістю. У період підйому виражені бажання мати друзів, бути в компанії. Настрій впливає на самооцінку.

Екзальтований тип. Яскрава риса цього – здатність захоплюватися, захоплюватися, а також – усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття в них можуть часто виникати через те, що в інших не викликає великого підйому, вони легко захоплюються радісними подіями і впадають в повний відчай від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів та близьких, альтруїстичні, мають почуття співчуття, гарний смак, виявляють яскравість та щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні до миттєвих настроїв, рвучкі, легко переходять від стану захоплення до стану печалі, мають лабільність психіки.

Емотивний тип. Цей тип споріднений екзальтованому, але прояви його менш бурхливі. Їх характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції у сфері тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса – гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердечність, співпереживання чужим успіхам. Вони вразливі, сльозливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше за інших людей. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де комусь загрожує небезпека, такі сцени можуть спричинити сильне потрясіння, яке довго не забудеться і може порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять у собі, не «виплюскують» назовні. Їм властиво загострене почуття обов'язку, старанність. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати тварин.

Опитувальник «Поведінкова шкала селфіту» складається із 20 запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою Лікерта (1 – абсолютно не згоден, 5 – абсолютно згоден). Результати підсумовуються. Чим вищий бал, тим вища

ймовірність селфіту. Опитувальник складається із шести шкал: Покращення середовища перебування, Соціальна конкуренція, Привернення до себе уваги, Модифікація настрою, Впевненість у собі та Суб'єктивний конформізм.

Вибірку дослідження склало 72 особи. Вік досліджуваних становить 18-23 роки. Середній вік досліджуваних – 19,8 років. Серед досліджуваної вибірки було 25 осіб чоловічої статі, що складає 34,7% всіх досліджуваних, та 47 осіб жіночої статі, що складає – 65,3 %.

Протягом третього етапу дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав у себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. Метою третього етапу дослідження прояву залежності від соціальних мереж в сучасної молоді. Отримані результати були використані для подальшого їх статистичного аналізу. При цьому статистична обробка даних здійснювалася за допомогою стандартних програм для математичної обробки даних комп'ютерних програм. Інтерпретація результатів та висновки за темою магістерської роботи завершили дослідницький цикл проведеної роботи.

Заключний (четвертий) етап дослідження полягав в узагальненні та систематизації отриманих результатів.

2.2 Результати дослідження особливостей прояву залежності від соціальних мереж

Теоретичний аналіз проблеми та розроблена програма емпірико-діагностичного вивчення психологічних особливостей прояву залежності від соціальних мереж вимагає чіткої послідовності у фіксації, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Розпочнемо із підрахунків по поведінковій шкалі селфіту. Мусимо сказати, що більшість показників по даній шкалі відносно не високі. У відсотковому відношенні 32% опитуваних перетнули позначку 50 балів по

загальній шкалі і лише 8% набрали більше, ніж 70 балів. Середній бал серед всіх опитуваних складає 47 балів.

Щодо підкатегорій опитувальника, то найбільші показники зафіксовані по шкалі Покращення середовища перебування. Середній бал по цій шкалі складає 11 балів із 20 можливих. Найнижчі показники зафіксовані по шкалі Суб'єктивного конформізму. Середній бал тут складає 5 балів з 15 можливих. Щодо інших шкал: Соціальна конкуренція – середній бал 9 із 20 можливих; Привертання до себе уваги – середній бал 8 із 15 можливих; Модифікація настрою – середній бал 6 із 15 можливих; Впевненість у собі – середній бал 7 із 15 можливих (Рис. 2.1).

Таблиця 2.1

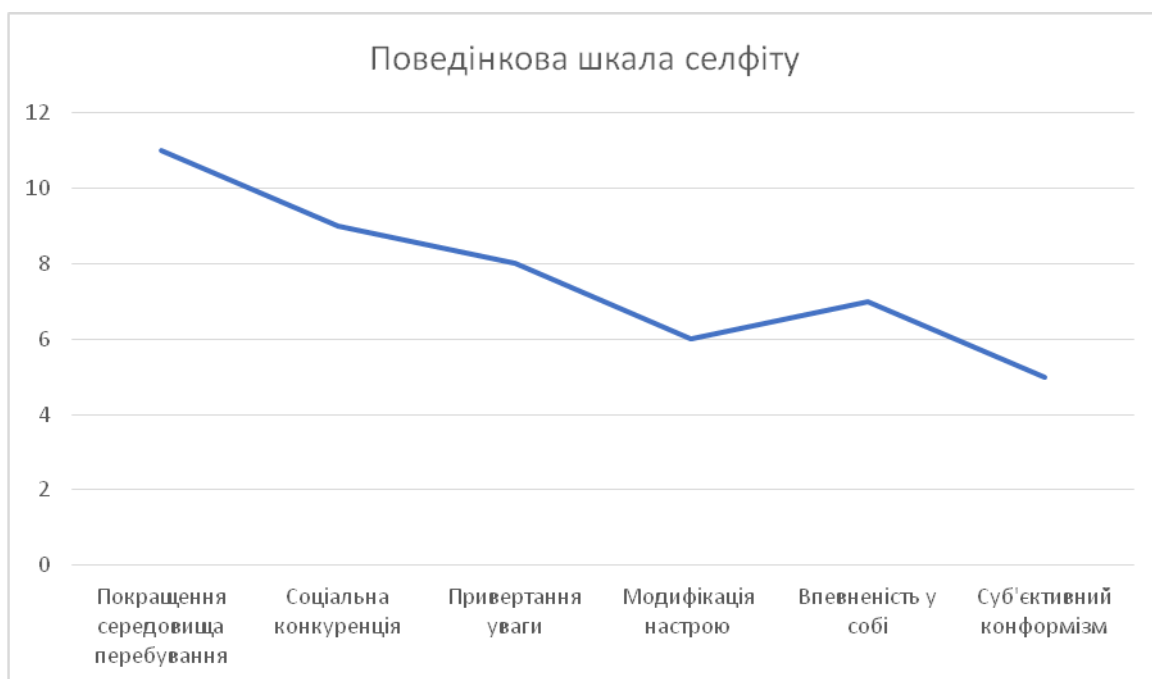


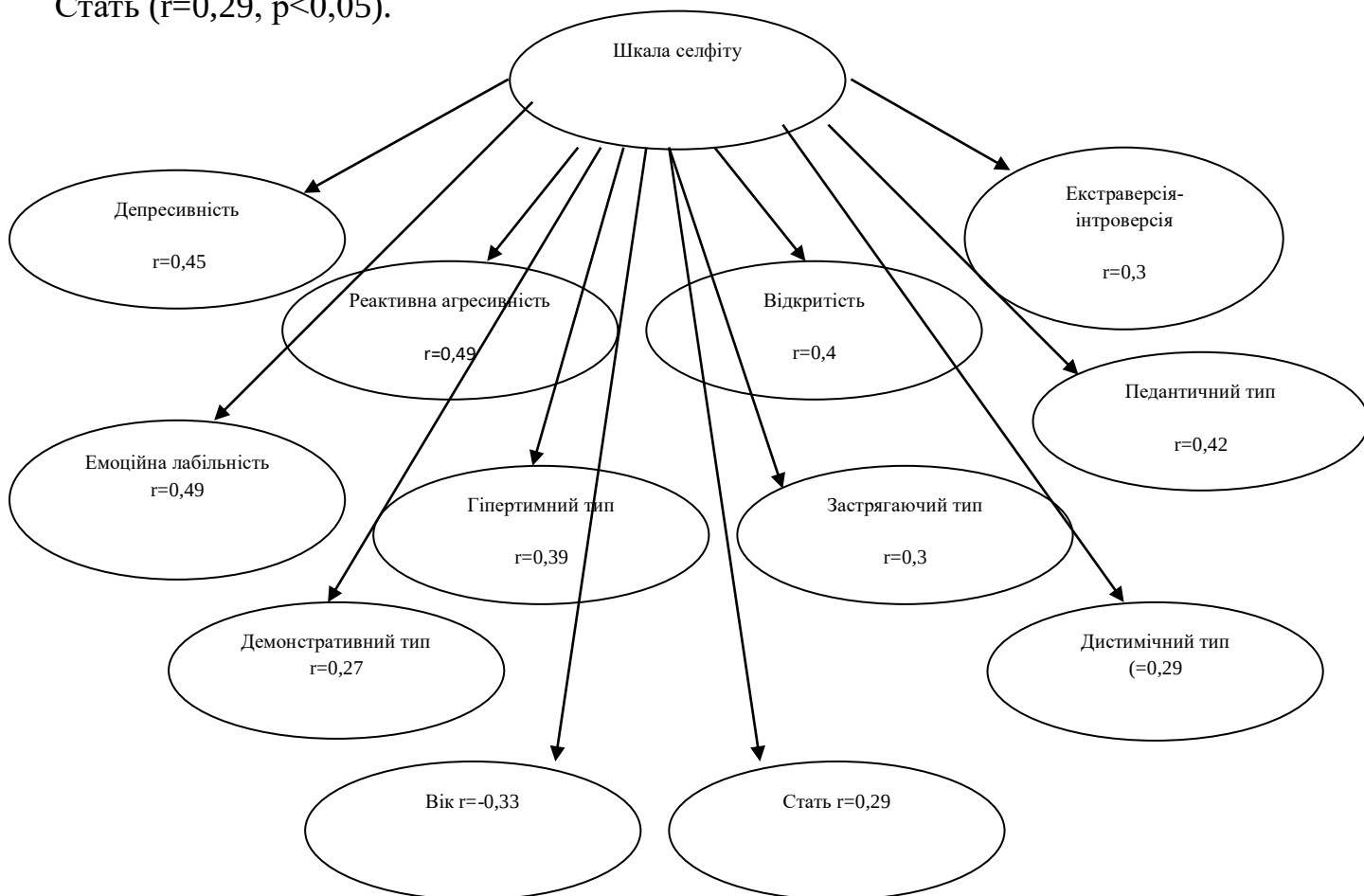
Рис. 2.1

На наступному етапі дослідження проведено вторинне статистичне опрацювання результатів. Тому з метою надання комплексного характеру досліджуваному психологічному явищу було застосовано метод кореляційного аналізу, що ґрунтується на врахуванні взаємозв'язків між окремими психологічними показниками. Кореляційний аналіз дав змогу виявити показники та фактори, що сприяють становленню успішності фахівця.

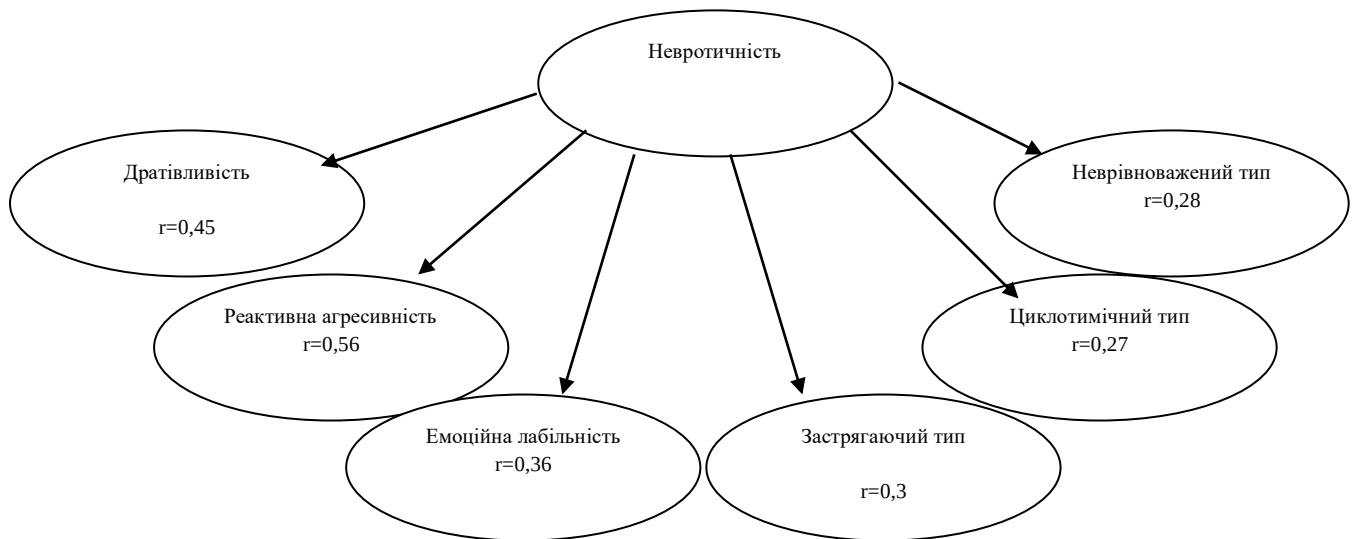
Для визначення значущих статистичних зв'язків, обчислена кореляційна

матриця та проведений якісний аналіз значущих кореляційних зв'язків. Ми розглядаємо тільки ті показники, що мають статистично значущі зв'язки ($p < 0,05$, $p < 0,01$).

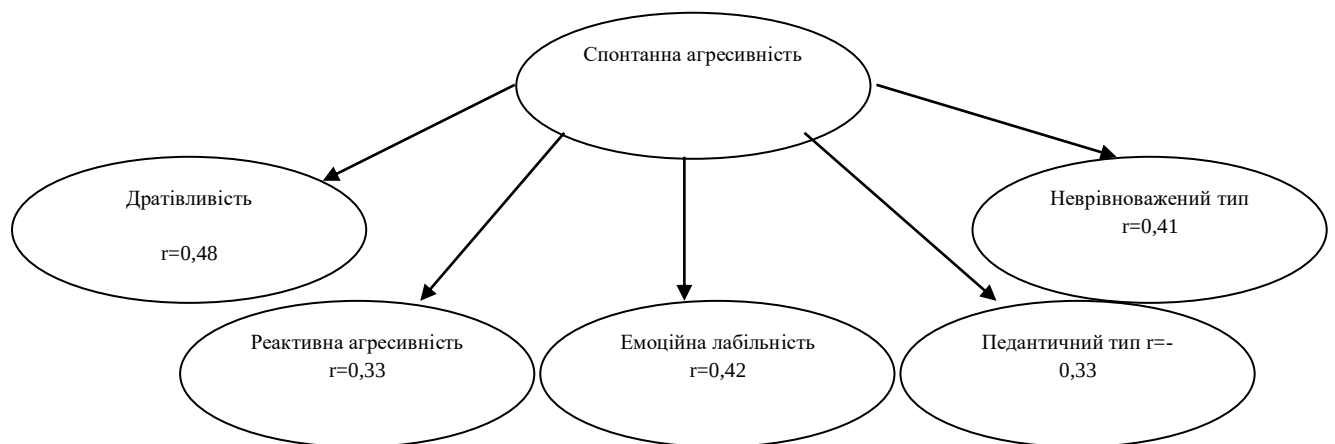
Отже, П1 Шкала селфіту має позитивний кореляційний зв'язок з П4 Депресивність ($r = 0,45$, $p < 0,01$), П8 Реактивна агресивність ($r = 0,49$, $p < 0,01$), П10 Відкритість ($r = 0,4$, $p < 0,01$), П11 Екстраверсія-інтроверсія ($r = 0,3$, $p < 0,01$), П12 Емоційна лабільність ($r = 0,49$, $p < 0,01$), П14 Гіпертимний тип ($r = 0,39$, $p < 0,01$), П15 Застрагаючий тип ($r = 0,3$, $p < 0,01$), П17 Педантичний тип ($r = 0,42$, $p < 0,01$), П20 Демонстративний тип ($r = 0,27$, $p < 0,05$), П22 Дистимічний тип ($r = 0,29$, $p < 0,05$) і негативний кореляційний зв'язок з П24 Вік ($r = -0,33$, $p < 0,01$), та П25 Стать ($r = 0,29$, $p < 0,05$).



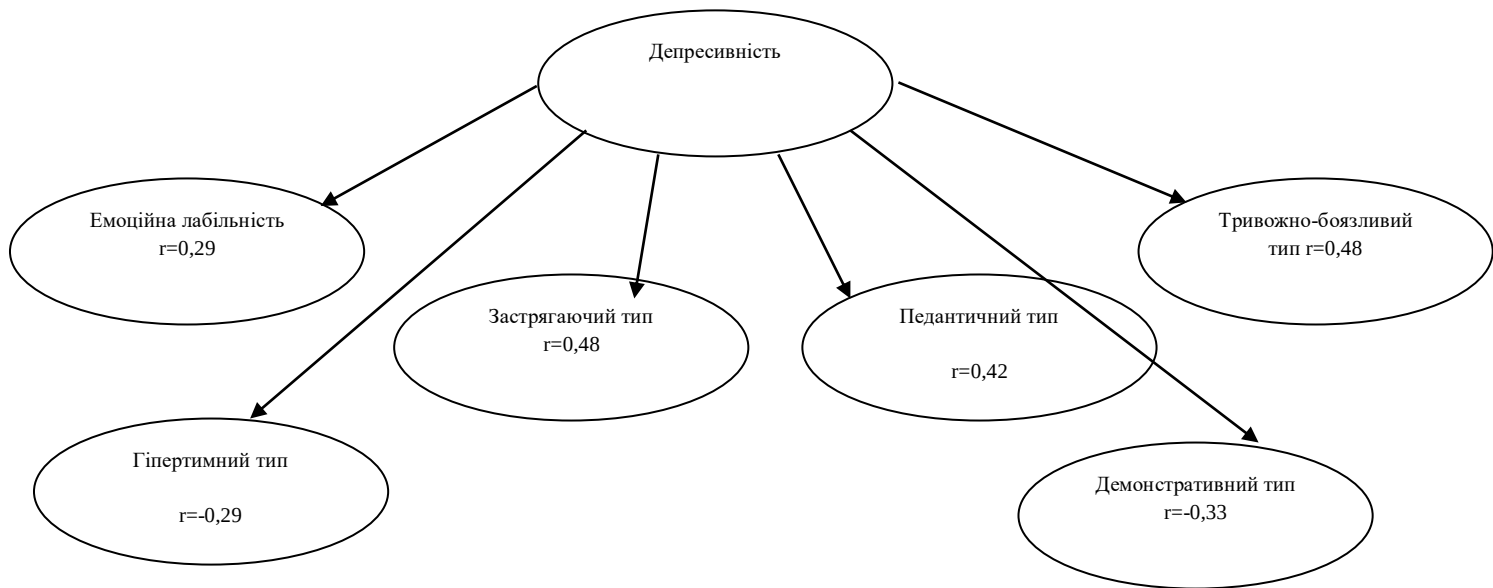
П2 Невротичність має позитивний кореляційний зв'язок з П5 Дратівливість ($r = 0,45$, $p < 0,01$), П8 Реактивна агресивність ($r = 0,56$, $p < 0,01$), П12 Емоційна лабільність ($r = 0,36$, $p < 0,01$), П15 Застрагаючий тип ($r = 0,3$, $p < 0,01$), П19 Циклотимічний тип ($r = 0,27$, $p < 0,05$), П21 Неврівноважений тип ($r = 0,28$, $p < 0,05$).



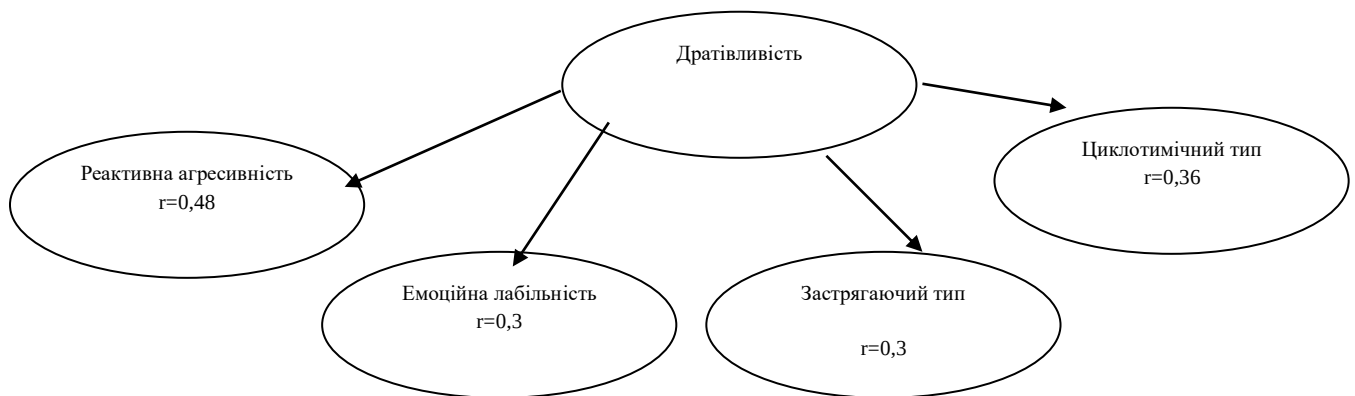
ПЗ Спонтанна агресивність має позитивний кореляційний зв'язок П5 Дратівливість ($r=0,48$, $p<0,01$), П8 Реактивна агресивність ($r=0,33$, $p<0,01$), П12 Емоційна лабільність ($r=0,42$, $p<0,01$), П21 Неврівноважений тип ($r=0,41$, $p<0,01$) і негативний кореляційний зв'язок з П17 Педантичний тип ($r=-0,33$, $p<0,01$).



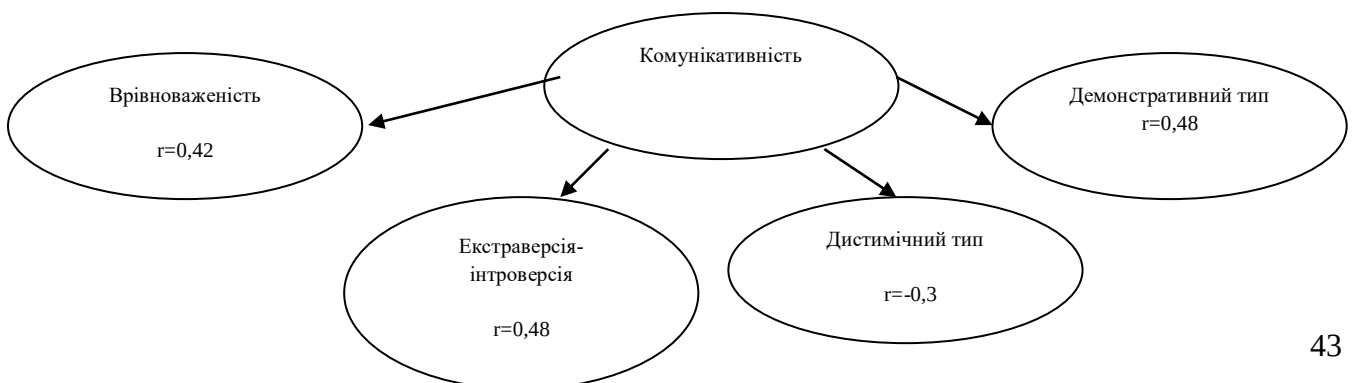
П4 Депресивність має позитивний кореляційний зв'язок з П12 Емоційна лабільність ($r=0,29$, $p<0,05$), П15 Застрягаючий тип ($r=0,48$, $p<0,01$), П17 Педантичний тип ($r=0,42$, $p<0,01$), П18 Тривожно-боязливий тип ($r=0,48$, $p<0,01$) і негативний кореляційний зв'язок з П14 Гіпертимний тип ($r=-0,29$, $p<0,01$) та П20 Демонстративний тип ($r=-0,33$, $p<0,05$).



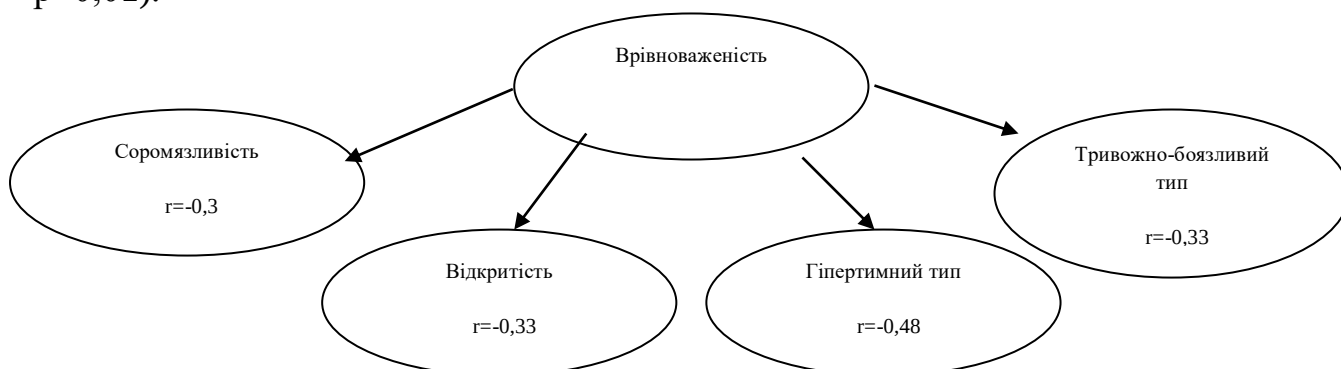
П5 Дратівливість має позитивний кореляційний зв'язок з П8 Реактивна агресивність ($r=0,48$, $p<0,01$), П12 Емоційна лабільність ($r=0,3$, $p<0,01$), П15 Застрагаючий тип ($r=0,3$, $p<0,01$), П19 Циклотимічний тип ($r=0,36$, $p<0,01$).



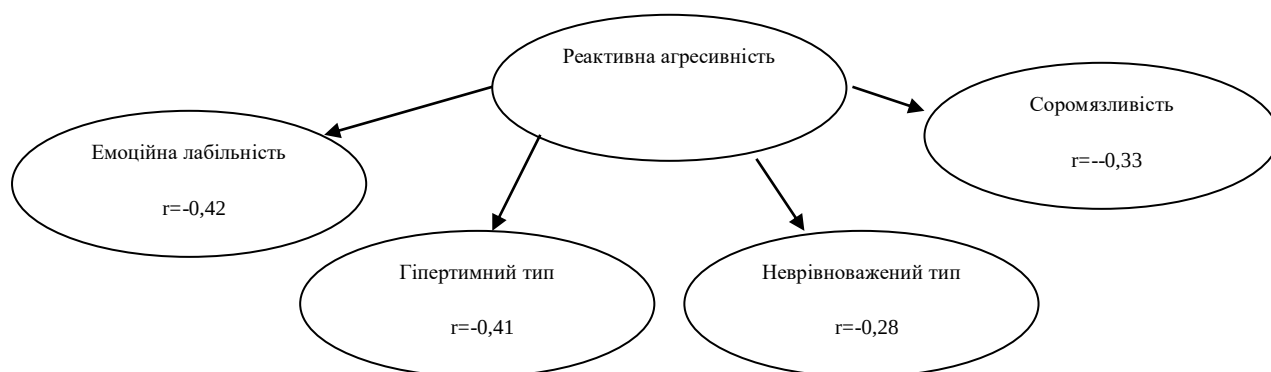
П6 Комуникативність має позитивний кореляційний зв'язок з П7 Врівноваженість ($r=0,42$, $p<0,01$), П11 Екстраверсія-інтроверсія ($r=0,48$, $p<0,01$), П20 Демонстративний тип ($r=0,48$, $p<0,01$) та негативний кореляційний зв'язок з П22 Дистимічний тип ($r=-0,3$, $p<0,01$).



П7 Врівноваженість має позитивний кореляційний зв'язок з П9 Сором'язливість ($r=0,36$, $p<0,01$), П10 Відкритість ($r=0,33$, $p<0,01$), П14 Гіпертимний тип ($r=0,48$, $p<0,01$), П18 Тривожно-боязливий тип ($r=0,33$, $p<0,01$).



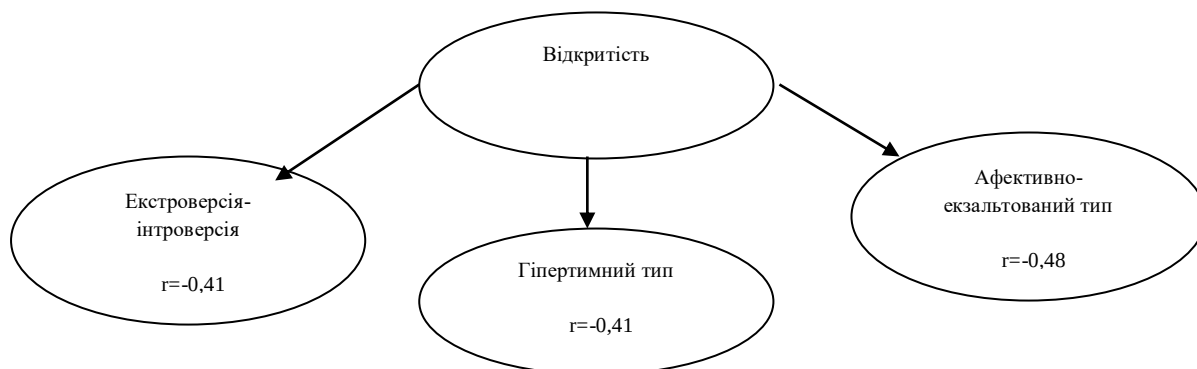
П8 Реактивна агресивність має позитивний кореляційний зв'язок П12 Емоційна лабільність ($r=0,42$, $p<0,01$), П14 Гіпертимний тип ($r=0,41$, $p<0,01$) П21 Неврівноважений тип ($r=0,28$, $p<0,05$) та негативний кореляційний зв'язок з П9 Сором'язливість ($r=-0,33$, $p<0,01$).



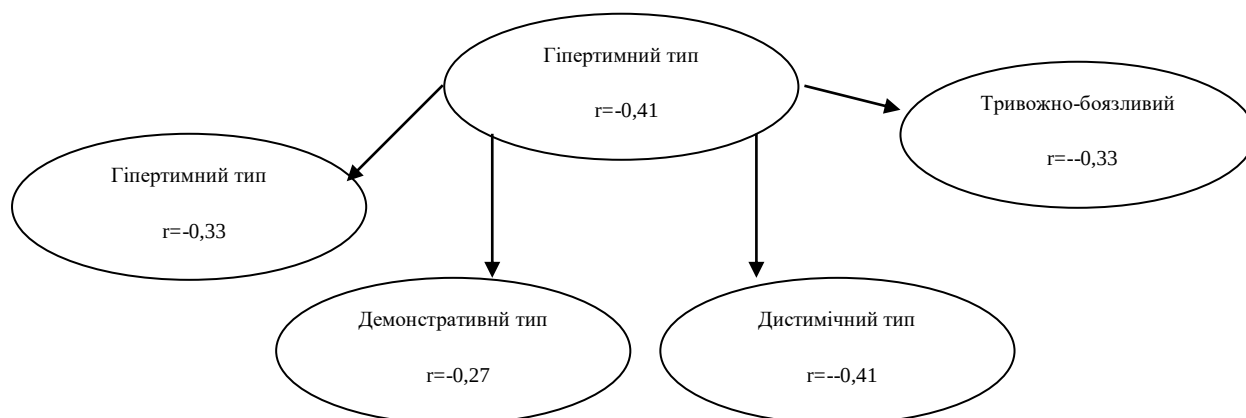
П9 Сором'язливість має позитивний кореляційний зв'язок з П15 Застрагаючий тип ($r=0,27$, $p<0,05$), П18 Тривожно-боязливий тип ($r=0,27$, $p<0,01$) та негативний кореляційний зв'язок з П14 Гіпертимний тип ($r=0,41$, $p<0,01$).



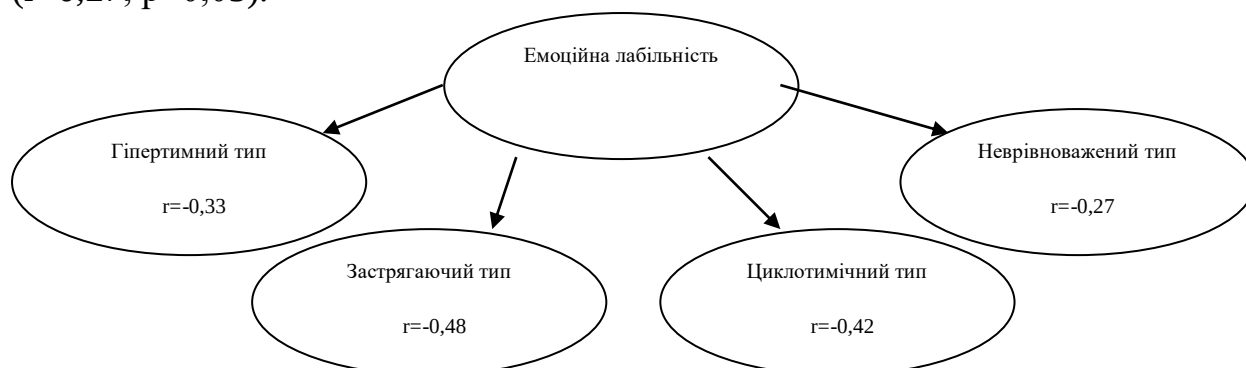
П10 Відкритість має позитивний кореляційний зв'язок з П11 Екстраверсія-інтроверсія ($r=0,41$, $p<0,01$), П14 Гіпертимний тип ($r=0,41$, $p<0,01$), П23 Афективно-екзальтований тип ($r=0,48$, $p<0,01$).



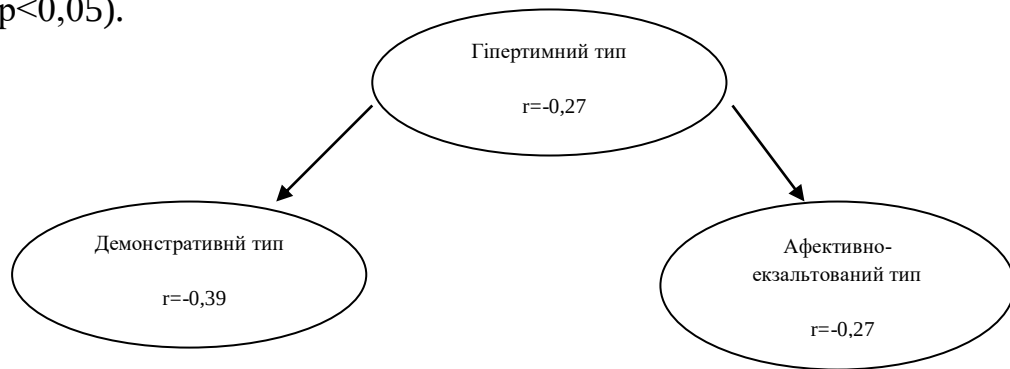
П11 Екстраверсія-інтроверсія має позитивний кореляційний зв'язок з П14 Гіпертимний тип ($r=0,33$, $p<0,01$), П20 Демонстративний тип ($r=0,27$, $p<0,05$) та негативний з П18 Тривожно-боязливий тип ($r=-0,33$, $p<0,01$) та П22 Дистимічний тип ($r=-0,41$, $p<0,01$).



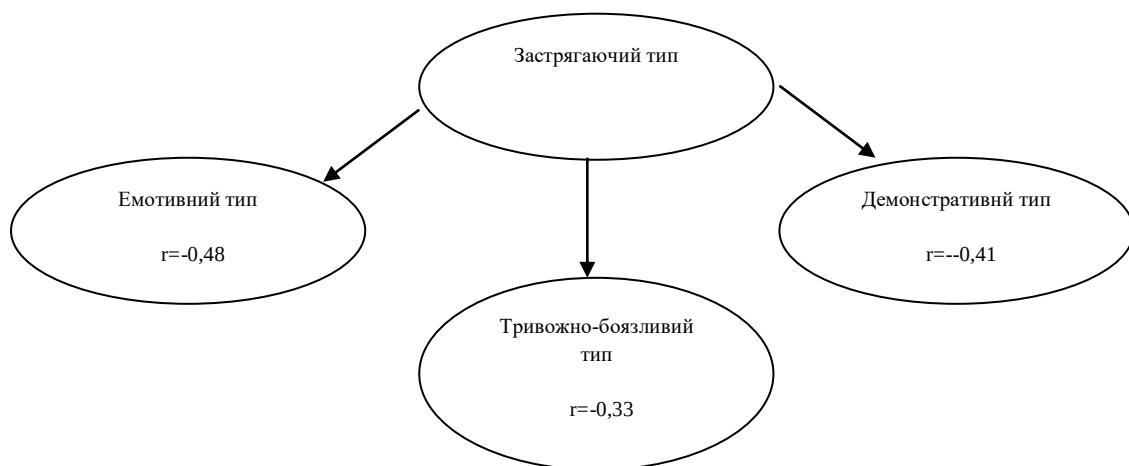
П12 Емоційна лабільність інтроверсія має позитивний кореляційний зв'язок з П14 Гіпертимний тип ($r=0,33$, $p<0,01$), П15 Застрягаючий тип ($r=0,48$, $p<0,01$), П19 Циклотимічний тип ($r=0,42$, $p<0,01$), П21 Неврівноважений тип ($r=0,27$, $p<0,05$).



П14 Гіпертимний тип має позитивний кореляційний зв'язок з П20 Демонстративний тип ($r=0,39$, $p<0,01$), П23 Афективно-екзальтований тип ($r=0,27$, $p<0,05$).



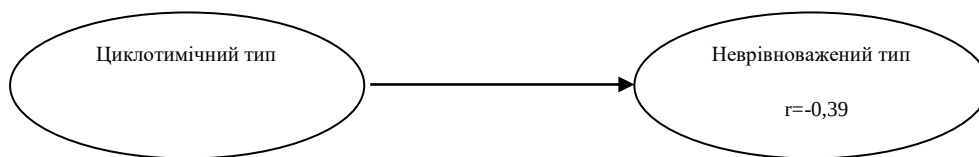
П15 Застрягаючий тип має позитивний кореляційний зв'язок з П16 Емотивний тип ($r=0,48$, $p<0,01$), П18 Тривожно-боязливий тип ($r=0,33$, $p<0,01$) та негативний з П20 Демонстративний тип ($r=-0,41$, $p<0,05$).



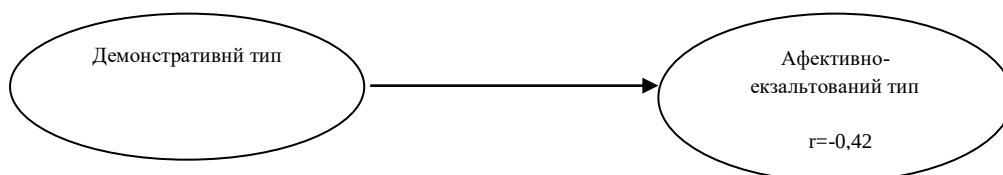
П18 Тривожно-боязливий тип має позитивний кореляційний зв'язок з П21 Неврівноважений тип ($r=0,42$, $p<0,01$) та П22 Дистимічний тип ($r=0,39$, $p<0,01$).



П19 Циклотимічний тип має позитивний кореляційний зв'язок з П21 Неврівноважений тип ($r=0,39$ $p<0,01$).



П20 Демонстративний тип має позитивний кореляційний зв'язок з П23 Афективно-екзальтований тип ($r=0,42$, $p<0,01$).



Таким чином схильність до селфіту тісно корелює з такими якостями як репресивність, реактивна агресивність, відкритість, екстраверсія-інтроверсія емоційна лабільність, та такими типами акцентуацій характеру як гіпертимний тип, застрягаючий, педантичний, демонстративний, дистимічний. Виявлено негативний кореляційний зв'язок з параметрами віку та статі.

2.3. Рекомендації щодо подолання селфіадикції та перспективи подальших досліджень

Психологічні методи корекції поведінки

1. Когнітивно-поведінкова терапія.
 - Навчання контролювати думки, пов'язані із соціальним схваленням, та зниження залежності від зовнішніх оцінок.
 - Формування внутрішніх джерел впевненості.
2. Тренінги з підвищення самооцінки. Розвиток упевненості у собі без необхідності звертатися до соціальних мереж.
3. Розвиток емоційної стійкості. Психологічні тренінги для зниження залежності від оцінок з боку інших.

Освітні програми та медіа грамотність. Освітні кампанії щодо впливу соціальних мереж:

1. Залучення спеціалістів із медіаграмотності для навчання молоді аналізувати контент у соціальних мережах.
2. Підвищення обізнаності. Інформування молоді про ризики селфіадикції та способи її подолання.
2. Розвиток критичного мислення. Використання освітніх програм для аналізу маніпулятивного впливу соцмереж.
3. Організація лекцій і тренінгів для молоді про ризики селфіадикції.
4. Використання реальних прикладів та кейсів, які ілюструють негативні наслідки залежності.
5. Навчання розпізнавати маніпуляції у соцмережах, пов'язані зі стандартами краси та популярністю.

Підтримка цифрового балансу:

1. Розробка освітніх матеріалів, які заохочують молодь до обмеженого використання соціальних мереж.
2. Заохочення до участі у реальних соціальних активностях, що не пов'язані із цифровим світом.

Соціальні ініціативи для зменшення впливу селфіадикції

1. Розробка платформ із більш здоровими алгоритмами.
2. Створення соціальних мереж, які не акцентуються на лайках та коментарях.
3. Впровадження функцій для контролю часу, проведеного в мережах, і мотивації до інших видів діяльності.

Підтримка ментального здоров'я у школах і університетах

1. Впровадження програм психологічної підтримки для підлітків і молоді.
2. Залучення психологів для роботи із групами ризику (осіб із тривожністю, низькою самооцінкою).

Перспективи подальших досліджень

1. Дослідження довгострокових наслідків селфіадикції:

- Аналіз впливу селфіадикції на професійну діяльність, особисті стосунки та психологічний стан.
- Вивчення впливу алгоритмів соціальних мереж на підсилення поведінкових залежностей.
- 2. Міжкультурний аналіз:
 - Порівняння проявів селфіадикції серед молоді різних культур.
 - Виявлення особливостей у країнах із високим рівнем цифрової грамотності.
- 3. Розробка технологічних інструментів для підтримки психічного здоров'я:
 - Вивчення ефективності цифрових додатків для контролю залежності (наприклад, таймерів використання соцмереж).
 - Аналіз впливу штучного інтелекту на зміну підходів до створення соціальних мереж.

ВИСНОВКИ

У висновках підводяться підсумки проведеного дослідження, окреслюються шляхи подальшого вивчення проблеми. Зокрема, конкретизуються такі здобутки дослідження:

1. Феномен селфіадикції є складним соціально-психологічним явищем, яке потребує детального аналізу через поєднання індивідуальних і зовнішніх чинників. Вплив соціальних мереж, культура ідеалізованої зовнішності та потреба в соціальному схваленні є основними причинами поширення цієї залежності серед молоді. Молодь стає найбільш вразливою групою, адже процес самовизначення часто супроводжується пошуком визнання віртуальної аудиторії. Соціальні мережі виступають платформою для поширення цієї залежності, забезпечуючи середовище, яке підтримує і заохочує компульсивну поведінку. Розуміння психологічних механізмів і наслідків селфіадикції є важливим для розробки ефективних методів профілактики та корекції.

2. Емпіричне вивчення прояву залежності від соціальних мереж засвідчує зв'язок між особистісними особливостями характеру та поведінки і схильністю до селфі-адикції. Не виявлено кореляційного зв'язку селфітом та віком. Найнижчий взаємозв'язок виявлено між такими показниками як педантичність, депресивність, відкритість, та інтро-/екстраверсія. Тісний взаємозв'язок виявлено між схильністю до селфі-адикції і такими рисами як демонстративність, застрягання, гіпертимність, дистимічність, реактивна агресивність та емоційна лабільність.

3. Шляхами подолання селфіадикції є:

- використання психологічних методів корекції поведінки (когнітивно-поведінкова терапія; тренінги з підвищення самооцінки; розвиток емоційної стійкості; тренінги для зниження залежності від оцінок з боку інших).

- впровадження освітніх програм та медіа грамотність: освітні кампанії щодо впливу соціальних мереж; підтримка цифрового балансу; соціальні ініціативи для зменшення впливу селфіадикції; підтримка ментального здоров'я у школах і університетах.

Перспективи подальших досліджень визначаються розробкою практичних рекомендацій щодо здійснення профілактики та подолання залежності від соціальних мереж.

Список використаних джерел

1. Андрущенко, В. П. (2021). Цифрова культура та її вплив на сучасне суспільство. *Київ: Наукова думка.*
2. Білик, Ю. А. (2021). Селфі як феномен сучасної культури: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 28, 110–115.
3. Бех, І. Д. (2013). Особистість у просторі духовного розвитку. *Київ: Академія педагогічних наук України.*
4. Волкова, Т. А. (2023). Візуальна самопрезентація через селфі: соціокультурний та психологічний контексти. *Науковий журнал з психології*, 14, 101–111.
5. Губань, Н. В. (2020). Вплив соціальних мереж на формування цифрової залежності у молоді. *Психологія і суспільство*, 1, 55–65.
6. Дмитренко, Ю. І. (2023). Роль візуального контенту в соціальних мережах у формуванні поведінкових залежностей. *Львів: Видавництво ЛНУ.*
7. Карпенко, З. С. (2019). Цифрова залежність: психологічні аспекти. *Львів: ЛНУ імені Івана Франка.*
8. Коваленко, В. Г. (2022). Соціальні мережі як чинник змін у поведінці підлітків. *Львів: Видавництво ЛНУ.*
9. Кононенко, В. М. (2023). Тенденції формування залежності від соціальних мереж в Україні. *Київ: Освіта України.*
10. Корчевський, М. В. (2018). Інтернет-залежність як виклик сучасності: теоретичні та емпіричні аспекти. *Одеса: Видавництво ОНУ.*
11. Кочубей, Л. А. (2022). Соціальні мережі як джерело цифрового стресу. *Гуманітарний вісник*, 14(2), 90–97.
12. Лащук, Л. В. (2021). Психологічні особливості цифрової нарцисичної поведінки у підлітків. *Практична психологія*, 3, 67–76.
13. Литвин, Н. В. (2022). Психологічні механізми формування онлайн-залежностей у студентської молоді. *Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.*

14. Матушевська, К. І. (2021). Вплив Instagram на психоемоційний стан підлітків. *Проблеми сучасної психології*, 3, 89–96.
15. Міщенко, Н. О. (2020). Роль селфі у формуванні цифрового образу особистості. *Науковий вісник Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 12, 34–41.
16. Павленко, А. Г. (2020). Психологічна інтерпретація феномену селфі у соціальних мережах. *Практична психологія і соціальна робота*, 7, 22–30.
17. Прокопчук, О. В. (2022). Феномен самопрезентації через соціальні мережі. *Вісник Харківського національного університету*, 15, 56–64.
18. Савчук, О. (2021). Соціальні мережі як інструмент формування самопрезентації особистості. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 47(50), 123–137.
19. Сорока, О. В. (2020). Вплив селфі на самосприйняття і соціальні взаємодії. *Харків: Ранок*.
20. Ткаченко, І. С. (2019). Сучасна молодь і селфі: психологічні аспекти самопрезентації у соціальних мережах. *Гуманітарний простір у наукових дослідженнях*, 5, 65–73.
21. Яременко, Т. В. (2022). Візуальна комунікація та психологія: як селфі змінює сприйняття себе. *Київ: Основи*.
22. Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
23. Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). An exploratory study of “selfitis” and the development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 722–736.
24. Charoensukmongkol, P. (2016). Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 202–206.
25. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. — 5th ed. p.

26. Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161–165.
27. Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125–132.
28. Griffiths, M. D. (2016). Behavioral addiction in the digital age: Social media addiction and its impact on mental health. *Journal of Behavioral Addictions*.
29. Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314.
30. Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 34(5), 576–586.
31. Huang, H. (2018). Examining the beneficial and harmful effects of social media on social self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(2), 98–104.
32. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311–325.
33. Kühn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain structure and functional connectivity associated with excessive selfie behavior. *NeuroImage*.
34. Leary, M. R. (1995). Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior. *Social Psychology Quarterly*.
35. Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: A study of narcissism and social networking addiction. *Journal of Information Science*, 40(6), 451–466.
36. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R. Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988. Vol. 39.
37. Montag, C., & Walla, P. (2016). Selfies and their psychological effects on self-esteem and self-awareness. *Frontiers in Psychology*, 7, 1501.
38. Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*. *Psychological Bulletin*, 38(2), 243–251.

39. Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The moderating role of social comparison orientation. *New Media & Society*, 21(7), 1482–1501.
40. Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.
41. Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A., & Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, 123–127.
42. Turkle, S. (2015). Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age. *Basic Books*.
43. Trevino, J.J., *Addiction Research Methods* edited by Peter G. Miller, John Strang, Peter M. Miller *The American Journal on Addictions*. 2012. 21: 579–580.
44. <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/>
45. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-017-9844-x.pdf>
46. <https://www.lifehack.org/articles/communication/addiction-selfies-mental-disorder.html>
47. <https://fherehab.com/learning/selfies-mental-health>
48. <https://www.lybrate.com/topic/treatment-for-selfie-addiction>
49. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ppc.12539>
50. <https://www.snopes.com/fact-check/selfie-service/>
51. https://www.researchgate.net/publication/326032982_Narcissistic_Personality_and_Selfie_Taking_Behavior_among_College_Students
52. <https://nexusrecoveryservices.com/blog/selfie-addiction/>
53. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F>
54. <https://www.rollingstone.com/culture/culture-lists/death-by-selfie-11-disturbing-stories-of-social-media-pics-gone-wrong-15091/misstep-at-the-taj-mahal-28874/>

55. <https://www.ranker.com/list/people-with-selfie-obsession/jacob-shelton>

ДОДАТКИ

Примітка

- П1 Шкала селфіту
- П2 Невротичність
- П2 Спонтанна агресивність
- П4 Депресивність
- П5 Дратівливість
- П6 Комунікативність
- П7 Врівноваженість
- П8 Реактивна агресивність
- П9 Сором'язливість
- П10 Відкритість
- П11 Екстраверсія-інтроверсія
- П12 Емоційна лабільність
- П13 Маскулінність - фемінінність
- П14 Гіпертимний тип
- П15 Застрягаючий тип
- П16 Емотивний тип
- П17 Педантичний тип
- П18 Тривожно-боязливий тип
- П19 Циклотимічний тип
- П20 Демонстративний тип
- П21 Неврівноважений тип
- П22 Дистимічний тип
- П23 Афективно-екзальтований тип
- П24 Вік
- П25 Стать

Особистісний опитувальник FPI

(модифікована форма в)

Мета: діагностики станів та якостей особистості, які мають важливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Опис методики та інструкція. Особистісний опитувальник створений для прикладних досліджень з урахуванням досвіду побудови та застосування таких широко відомих опитувальників, як 16PF, MMPI, EPI та ін. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу і відображають сукупність взаємопов'язаних факторів. Дослідження може проводитися і індивідуально, і в групах.

Опитувальник FPI містить 12 шкал та включає в себе 114 тверджень, які описують стиль поведінки, особливості спілкування, відношення до себе та інших людей, погляди життя. Шкали особистісного опитувальника I-IX є основними (базовими), а X-XII – похідними, інтегруючими (складені на основі тверджень основних шкал). Виділяють такі шкали опитувальника:

- шкала I (*невротичність*) – характеризує рівень невротичності особистості. Високі показники свідчать про вираженість невротичного синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними порушеннями.

- шкала II (*спонтанна агресивність*) – дозволяє виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі показники свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює умови для імпульсивної поведінки.

- шкала III (*депресивність*) – дає можливість діагностувати ознаки, властиві для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про наявність цих ознак у емоційному стані особистості, в її поведінці, у відношенні до себе та оточуючих.

- шкала IV (*дратівливість*) дозволяє робити висновки стосовно емоційної стабільності особистості. Високі показники за цією шкалою свідчать

про нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування.

– шкала V (*комунікативність*) характеризує як потенційні, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки свідчать про наявність вираженої потреби у спілкуванні, постійну готовність до задоволення цієї потреби.

– шкала VI (*врівноваженість*) відображає стресостійкість особистості. Високі показники вказують на хорошу захищеність по відношенню до впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, свідчать про наявність таких якостей як впевненість у собі, оптимістичність, активність.

– шкала VII (*реактивна агресивність*) засвідчує наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки за шкалою вказують на високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним відношенням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування.

– шкала VIII (*сором'язливість*) відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що здійснюється за пасивно-захисним типом. Високі показники свідчать про наявність тривожності, невпевненості, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах.

– шкала IX (*відкритість*) характеризує відношення до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі оцінки вказують на прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

– шкала X (*екстраверсія-інтроверсія*). Високі показники за шкалою відповідають вираженій екстраверсії особистості, а низькі – вираженій інтровертованості.

– шкала XI (*емоційна лабільність*). Високі оцінки вказують на нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки свідчать про стабільність емоційного стану та вміння володіти собою.

– шкала XII (*маскуліність - фемініність*). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, а низькі – за жіночим.

Інструкція випробуваному. На наступних сторінках є низка тверджень. Якщо Ви вважаєте, що твердження відповідає певним особливостям Вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя, то дайте відповідь «Так» (+), в іншому випадку – відповідь «Ні» (–). Відповіді потрібно дати на всі питання. Успішність дослідження багато в чому залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Ні в якому разі не слід прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження, так як жодна з відповідей не оцінюється, як хороша або погана. Ви не повинні довго розмірковувати над кожним питанням, а намагайтеся якомога швидше вирішити, який з двох варіантів, нехай дуже відносно, але все-таки здається Вам ближче до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного та іншого виду. Крім того, Ви повинні знати, що результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних, не підлягають широкому обговоренню.

Тест-опитувальник

1. Я уважно прочитав (прослухав) інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я волію розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стукіт в скронях і пульсацію в області шиї.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але і також швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.

8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я волію не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченою.
10. Можу так розлютися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Відчуваю себе ніяково, якщо навколишні чомусь починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки краще було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Легко можу розвеселити саму сумну компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене нітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Буваю незграбним у спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.
26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, нібито я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато що робив неправильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. В дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З цікавістю спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба наполягти на своєму.
37. Те, що минуло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в якійсь напрузі і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.
44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.
45. У моєму житті було так, що я чомусь дозволив собі знущатися над твариною.
46. При зустрічі зі старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що я із задоволенням би нічого не бачив і не чув.

49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.
50. Мені приносить задоволення, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.
51. Іноді можу похвалитися.
52. Активно беру участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. На своє виправдання я іноді дещо вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.
57. Іноді раптом відчуваю, що весь спітнів.
58. Якщо сильно розізлюся на когось, то можу його і вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим всі захоплюються.
65. Я волію змусити будь-яку людини зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Волію провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я веду себе не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б було промовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.

72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.

73. У компанії у мене нерідко виникає бажання когось образити чи роздратувати.

74. Іноді думаю, що краще б не народжуватися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всіляких неприємностей можливо доведеться випробувати в житті.

75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.

76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть із себе.

77. Мені подобається так поставити запитання або так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.

78. Бувало відкладав те, що було потрібно зробити негайно.

79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.

80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.

81. Не знаю куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе незручно.

82. На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.

83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.

84. У мене досить часто змінюється настрій.

85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.

86. Якщо я чимось сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це як би всім тілом.

87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.

88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі моїх знайомих.

89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду відчувати себе відпочившим.

90. Намагаюся поводитися так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.

91. Я впевнений у своєму майбутньому.

92. Іноді я ставав причиною поганого настрою кого-небудь з оточуючих.

93. Я не проти посміятися над іншими.
94. . Я належу до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді навіщось заподіював біль коханим людям.
98. У мене нерідкі конфлікти з оточуючими через їх впертості.
99. Часто відчуваю докори сумління у зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, яку я не можу терпіти.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Не відчуваю себе впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю наодинці.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб всі пересварились один з одним.

Обробка отриманих результатів за цією методикою здійснюється у два етапи: перша процедура стосується отримання первинних («сирих») оцінок згідно ключа опитувальника, а друга – пов’язана з переводом первинних оцінок у стандартні оцінки 9-бальної шкали (стени). Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх відповідних листів, заповнених досліджуваними, уточнюючи, яку відповідь дано на перше питання. При негативній відповіді, слід вважати дослідження таким, що не відбулося. При позитивній відповіді на перше питання, після обробки результатів дослідження, виділяються всі високі й низькі оцінки.

До низьких показників відносяться оцінки у діапазоні 1-3 бала (стени), до середніх – 4-6 балів (стенів), до високих – 7-9 балів (стенів). Слід звернути особливу увагу на оцінку за шкалою IX, яка має значення для загальної характеристики достовірності відповідей. Інтерпретація отриманих результатів, психологічний висновок і рекомендації повинні бути дані на основі розуміння суті питань в кожній шкалі, глибинних зв’язків досліджуваних факторів між собою та з іншими психологічними і психофізіологічними характеристиками та їх ролі в поведінці і діяльності людини.

Таблиця розрахунки первинних («сирих») балів

Номер шкали	Назва шкали та кількість запитань	Так	Ні
I	Невротичність (17)	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанна агресивність (13)	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 99, 103, 112, 114	99
III	Депресивність (14)	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	
IV	Дратівливість (11)	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	
V	Комунікабельність (15)	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Врівноваженість (10)	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	
VII	Реактивна агресивність (10)	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Сором’язливість (10)	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Відкритість (13)	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	

X	Естраверсія-інтроверсія (12)	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Емоційна лабільність (14)	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулінність-фемінність (15)	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Таблиця перевodu «сирих» балів у стандартні

Первинна оцінка	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	2	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	3	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	4	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	5	6	3
7	7	8	7	8	3	7	8	8	5	6	7	4
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	7	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	8	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	9	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	-	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Діагностика акцентуацій характеру за методикою

К. Леонгарда та Г.Шмішека

Опитувальник Г. Шмішека (К. Леонгарда) – особистісний тест, який призначений для діагностики типу акцентуації особистості, є реалізацією типологічного підходу до її вивчення. Опублікований Г. Шмішеком в 1970 р.

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». Розроблений також скорочений варіант опитувальника. За допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К.Леонгарда):

Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення.

Педантичний тип. Особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатністю до витіснення травмуючих переживань.

Тип Застрагання. Характерна надмірна стійкість афекту.

Збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами і спонуканнями.

Гіпертимний тип. Підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю.

Дистимічний тип. Знижений фон настрою, песимізм, фіксація тіньових сторін життя, загальмованість.

Тривожно-боязкий. Схильність до страхів, боязкість і лякливість.

Циклотимний тип. Зміна гіпертимних і дистимічних фаз.

Афективно-екзальтований. Легкість переходу від стану захвату до стану печалі. Захват і печаль - основні супутні цьому типу стану.

Емотивний тип. Споріднений афективно-екзальтованим, але прояви не настільки бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю і чутливістю.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 19 балів.

Хід роботи: діагностованим пропонують твердження і запитання, що стосуються їх характеру. Якщо вони згодні з твердженням – відповідають на запитання «так» («+»), у випадку незгоди – відповідають «ні» («-»). Над відповідями довго думати не слід, правильних і неправильних відповідей тут немає.

Текст опитувальника

1. У вас частіше буває веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді тощо?
4. Зробивши що – не будь, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доки не переконаєтеся ще раз у ньому?
5. У дитинстві ви були таким само сміливим, як інші ваші однолітки?
6. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до відрази до життя, до себе?
7. Чи є ви зазвичай центром уваги в суспільстві, у компанії?
8. Чи буває так, що ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чим – не будь?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось скривдить?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Опускаючи листа у поштову скриньку, чи перевіряєте ви проводячи рукою по щілині скриньки, що він упав у неї?
15. Чи прогнете ви завжди бути серед кращих працівників?
16. Чи бувало вам у дитинстві страшно під час грози чи при зустрічі з чужим собакою (а може бути, таке почуття буває і тепер)?
17. Ви прагнете в усьому і всюди зберігати порядок?
18. Ваш настрій залежить від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?

20. Чи часто у вас буває почуття внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої неприємності, лиха?
21. У вас часто буває трохи подавлений настрій?
22. Чи переживали ви хоча б раз істерику чи нервовий зрив?
23. Чи важко вам довго сидіти на місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо вчинили, ви зазвичай вважаєте потрібним енергійно обстоювати свої інтереси.
25. Чи можете ви зарізати курку чи вівцю?
26. Вас дратує, якщо вдома штора чи скатертина висять нерівно, і ви відразу ж намагаєтеся поправити їх.
27. Ви в дитинстві боялися залишатися на самоті вдома?
28. Чи часто у вас бувають безпричинні коливання настрою?
29. Ви прагнете бути висококваліфікованим працівником у своїй професії?
30. Чи швидко ви починаєте сердитися чи впадати в гнів?
31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботним?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально переповнює вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий гумористичного концерту?
34. Ви зазвичай висловлюєте власну думку досить відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вигляд крові, він викликає у вас неприємні відчуття?
36. Чи подобається вам робота з великою особистою відповідальністю?
37. Ви схильні виступати на захист осіб, щодо яких допущена несправедливість.
38. Було б вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Ви віддаєте перевагу роботі, в якій треба діяти швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариські ви?
41. У школі ви охоче декламували вірші.
42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?

44. Чи буває так, що після конфлікту, образи ви були так розстроєні, що йти на роботу здавалося просто нестерпним?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Якби вас хто – не будь скривдив, зробили б ви першим крок до примирення?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Ви іноді повертаєтеся, щоб переконатися, що залишили домівку або робоче місце в порядку, і там нічого непередбаченого не трапиться?
49. Вас іноді переслідує незрозуміла думка, що з вами чи вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко вам виступати перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити кривдника, якщо він вас образить?
53. У вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при будь яких розчаруваннях впадає в глибокий розпач?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. У вас вистачає наполегливості досягати поставленої мети, незважаючи на те, що на шляху до неї доводиться долати чимало перешкод?
57. Трагічний фільм може схвилювати вас так, що на очах виступають сльози?
58. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми пережитого чи майбутнього дня увесь час крутяться в голові?
59. У школі ви підказували чи давали списувати товаришам?
60. Вам знадобилась би велика напруга волі, щоб пройти вночі одному через цвинтар?
61. Чи ретельно ви стежите за тим, щоб удома кожна річ була завжди на своєму місці?
62. Чи буває так, що ви лягаєте ввечері спати в гарному настрої, а ранком встаєте в пригніченому, що триває ледве не весь день?

63. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Ви можете бути привітним навіть з тими, кого ви не цінуєте і не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її своїм другом?
70. Ідучи з дому, лягаючи спати, перевіряєте ви, чи закритий газ, чи погашене світло, чи замкнені двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи змінюється ваш настрій при вживанні алкоголю?
73. В юності ви охоче брали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя трохи песимістично, без очікування радості?
75. Чи часто вас тягне подорожувати?
76. Ваш настрій може змінюватися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурістю і пригніченістю?
77. Чи легко вам удається підняти настрій друзів у компанії?
78. Чи довго ви переживаєте образу?
79. Чи довго ви переживаєте прикрасі інших людей?
80. Будучи школярем, ви нерідко переписували сторінку, якщо випадково ставили на ній пляму.
81. Ви ставитеся до людей скоріше з обережністю і недовірою, ніж довірливістю?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що ви остерігаєтесь того, що кинетесь під колеса прямуючого потягу чи випадете з вікна, розташованого на високому поверсі?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні ви відволіктися від важких проблем, що вимагають вашого рішення?

86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєтеся вільнішим під впливом алкоголю?

87. У бесіді ви скупі на слова?

88. Якби вам треба було грати на сцені, ви змогли б увійти в роль настільки, що це тільки гра?

Обробка результатів

Для зручності обробки результатів можна виготовити трафарети згідно з ключем, які накладаються на бланк відповідей, заповнений випробуваним. Потім здійснюється підрахунок відповідей, відповідних ключу і помножених згідно йому на 2, 3 або 6. При збігу відповіді на питання з ключем відповіді привласнюється один бал.

Ключ

1. Демонстративність/демонстративний тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

2. Застрагання:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Суму відповідей помножити на 2.

3. Педантичність/педантичний тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

4. Збудливість/Збудливий тип:

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Суму відповідей помножити на 3.

5. Гіпертимність/гіпертимний тип:

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Суму відповідей помножити на 3.

6. Дистимічність/дистимічний тип:

«+»: 9, 21, 43, 75, 87.

«-»: 31, 53, 65.

Суму відповідей помножити на 3.

7.Тривожність/тривожно-боязливий тип:

«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«-»: 5.

Суму відповідей помножити на 3.

8.Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

«+»: 10, 32, 54, 76.

Суму відповідей помножити на 6.

9.Емотивність/емотивний тип:

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«-»: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

10.Циклотимність/циклотимний тип:

«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Суму відповідей помножити на 3.

Поведінкова шкала селфіту

1. Я роблю селфі і отримую від цього приємні відчуття, що дає мені змогу краще насолоджуватися своїм середовищем.
2. Публікація моїх селфі онлайн створює здорову конкуренцію з моїми друзями та колегами.
3. Я отримую колосальну увагу, поділившись своїми селфі в соціальних мережах.
4. Я можу знизити свій рівень стресу, коли роблю селфі.
5. Я відчуваю себе впевненим/ою в собі, роблячи селфі.
6. Я отримую більше визнання серед своєї групи однолітків, коли роблю селфі і ділюсь ним и в соціальних мережах.
7. Я можу більше проявити себе в своєму оточенні через селфі.
8. Коли я роблю селфі в різних позах, це допомагає збільшити мій соціальний статус.
9. Я відчуваю себе більш популярним/ою, коли публікую свої селфі у соціальних мережах.
10. Створення більшої кількості селфі покращує мій настрій і змушує відчувати себе щасливим/ою.
11. Я стаю більш позитивної думки про себе, роблячи селфі.
12. Я стаю сильним членом своєї спільноти серед ровесників за допомогою селфі.
13. Знімкування селфі забезпечує кращі спогади про подію і досвід.
14. Я часто публікую селфі, щоб отримати більшу кількість «лайків» і коментарів в соціальних мережах.
15. Розміщуючи селфі онлайн, я очікую, що мої друзі похвалять мене.
16. Знімкування селфі миттєво змінює мій настрій.
17. Я роблю більше селфі і розглядаю їх приватно, щоб збільшити свою впевненість в собі.
18. Коли я не роблю селфі, я відчуваю себе відірваним/ою від своєї групи однолітків.

19. Я використовую селфі, як спосіб зберегти спогади.

20. Я використовую інструменти для редагування фотографій, щоб покращити свої селфі, аби вони виглядали краще, ніж в інших.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (5 – абсолютно згоден; 1 – абсолютно не згоден).

Пункти 1, 7, 13, 19 стосуються середовища перебування.

Пункти 2, 8, 14, 20 стосуються соціальної конкуренції.

Пункти 3, 9, 15 стосуються привернення до себе уваги.

Пункти 4, 10, 16 стосуються модифікації настрою.

Пункти 5, 11, 17 стосуються впевненості в собі.

Пункти 6, 12, 18 стосуються суб'єктивного конформізму.

Додаток А

[illegible]