

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра. ЛУЗІК
« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів»

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Потопальська Євгенія Олегівна

Керівник: доктор філософії, ст. викладач Михеєва Тамара Олександрівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕЄВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

Завдання
на виконання кваліфікаційної роботи
Потопальської Євгенії Олегівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 10.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 49 сторінки, з них обсяг основного тексту 43 сторінок, список використаних джерел нараховує 36 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета Дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	12.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	22.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	01.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	25.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10.	Захист роботи	11.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Тамара МИХЕСВА

Завдання прийняла до виконання _____ Євгенія ПОТОПАЛЬСЬКА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Гендерні відмінності самооцінювання інтернет-залежних студентів»: 49 сторінки, 36 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежні студенти.

Предмет дослідження – гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.

Мета дослідження полягає у дослідженні гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.

У кваліфікаційній роботі розкрито питання механізмів та формування самооцінки. Зокрема, нами було розглянуто фактори розвитку та особливостей самооцінювання у інтернет-залежних студентів, а також можливі наявні гендерні відмінності у даної вікової групи. Окрім цього, нами була сформована програма профілактики інтернет-залежності у студентів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що основні положення та висновки кваліфікаційної роботи можуть бути використані для поглиблення та розширення уявлень про інтернет-залежність, її значення для людини, може бути використана для подальших досліджень, а розроблена психокорекційна програма забезпечить можливість використання психологами та педагогами нових методів у профілактиці інтернет-адикції.

САМООЦІНЮВАННЯ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, СТУДЕНТИ, ГЕНДЕР,
ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, МАСКУЛІННІСТЬ, ФЕМІННІСТЬ,
АНДРОГІННІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У САМООЦІНЮВАННІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ СТУДЕНТІВ.....	8
1.1. Психологічна характеристика самооцінювання студентської молоді в науковій літературі.....	8
1.2. Характеристика інтернет-залежності студентської молоді як одного із видів психологічної залежності.....	12
1.3. Гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів..	17
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У САМООЦІНЮВАННІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ СТУДЕНТІВ	21
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.....	23
2.3. Практичні рекомендації студентам щодо профілактики інтернет- залежності.....	33
Висновки до другого розділу.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Актуальність: В сучасному світі інтернет є невід'ємною складовою життя безлічі людей, а його вплив на різні сфери життя суспільства стає усе більш помітним та інтенсивним. Разом з розвитком технологій, зростає і кількість людей, які не можуть контролювати своє перебування у віртуальному світі та досить сильно залежать від інтернету. Власне технології інтернету націлені на те аби якомога більше заволодівати увагою людей та маніпулювати ними.

Інтернет-залежність провокується рядом факторів, але на нашу думку вивчення особливостей самооцінки надасть глибинне розуміння існуючої проблеми, адже самооцінка є одним з ключових аспектів психічного стану особистості. Самооцінка визначається як оцінка себе самого, своїх характеристик, здібностей та досягнень.

Між представниками жіночої та чоловічої статі існують психологічні відмінності викликані різною фізіологією, а також різними стереотипами виховання, тож ми припускаємо, що інтернет-залежність теж може чинити різний вплив на їх самооцінку. До того ж саме гендерний аспект є малодослідженим, в той час як залежність самооцінки від інтернет-залежності вивчалась і уже існують певні напрацювання у цьому напрямку.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежні студенти.

Предмет дослідження: гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.

Мета дослідження: Дослідити гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати наукову літературу з тем інтернет-залежність та самооцінювання, теоретично висвітлити гендерні відмінності цих явищ.

2) Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження рівнів самооцінки, гендерних конструктів, та рівнів інтернет-залежності.

3) Визначити гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів шляхом застосування математичних методів.

4) Розробити практичні рекомендації студентам щодо профілактики інтернет-залежності.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, систематизація, абстрагування, психодіагностичні методики, емпіричне дослідження, критерій Крускала-Уолліса. Для досягнення поставлених завдань було використано такі психодіагностичні **методики:**

- 1) Шкала самооцінки Розенберга
- 2) "Фемінність-маскулінність" С. Бем
- 3) "Тест на інтернет-залежність" К. Янг

Практичне значення отриманих результатів: Робота має значення для поглиблення та розширення уявлень про інтернет-залежність, її значення для людини, може бути використана для подальших досліджень, а розроблена психокорекційна програма забезпечить можливість використання психологами та педагогами нових методів у профілактиці інтернет-адикції

Апробація отриманих результатів: Результати дослідження були оприлюднені в ході XXIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і здобувачів вищої освіти «Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки», що відбулась 02-05 квітня 2024 року.

Публікації. Результати дослідження були опубліковані в збірнику тез доповідей «ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених:[у 2-х т.]» [28].

Структура роботи: кількість сторінок – 57, кількість таблиць – 3, кількість рисунків – 9, кількість сторінок основного викладу матеріалу – 47

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У САМООЦІНЮВАННІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічна характеристика самооцінювання студентської молоді в науковій літературі

Самооцінка досить добре вивчене явище, хоча як і будь-яке має незаповнені пробіли, а теорії постійно допрацьовуються. Втім, тема самооцінки займає провідне місце в психологічній науці протягом усього її існування, адже самооцінка одне з центральних утворень свідомості, від якого залежить багато аспектів життя людини, а також розвиток особистості.

Велика кількість дослідників займалась вивченням самооцінки, від гігантів психологічної науки до менш відомих дослідників-психологів, серед них можна виділити такі імена: Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, І.С. Кон, К. Роджерс, А. Захарова, С. Рубінштейн, Г. Дьяконов, С. Кондратьєва, К. Нечипоренко, О. Столярчук, С. Максименко та багато інших.

Першим цей термін у науковий обіг ввів Уільям Джеймс. Він створив власне розуміння структури особистості, яка містить три складових. Перша - складові елементи особистості, друга - власне самооцінка, тобто відчуття та емоції, які відчуває людина стосовно першої складової, третя - вчинки, які вчиняються людиною на основі двох попередніх складових.[8]

Боженко В.Г. зазначає, що більшістю сучасних наукових джерел самооцінка - визначається як «характеристика особистості власного Я, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей».[3]

У статті Дячука П. вказано, що деякі автори тлумачать самооцінку також як «саморегуляцію, яка визначає напрямок і рівень активності людини, його ставлення до світу, людей, самого себе і, в кінцевому результаті, вершина його досягнення».[9, ст.53]

З поданих визначень та вивчених джерел можемо зробити висновок, що самооцінка це є інтегральне особистісне утворення, яке до того ж є центральним у самосвідомості людини та відноситься до головних її властивостей, а формується вона шляхом розумових операцій - синтезу, порівняння, аналізу. До того ж самооцінювання є основою для похідного процесу, такого як самоповага. Від самооцінки також залежать такі психологічні якості як совість та гордість.[16]

Самооцінку можна поділити на дві важливі категорії, які заслуговують на увагу, це «актуальна» самооцінка, що відображає те, чого вже досягла людина, і «потенційна» самооцінка, яка показує можливості та здібності конкретної особи в перспективі. Важливо відзначити, що самооцінка може бути як високою, так і низькою, так само вона може бути неадекватно завищеною та неадекватно заниженою, вона може мати різні рівні «стійкості», «самостійності» та «критичності», залежно від особливостей індивіда.[16]

Усе що не є високою самооцінкою, або вище за середню, ускладнює життя особистості, робить її рівень домагань неадекватним, перешкоджаючи особистісному розвитку, робить людину дисгармонійною.

Структура самооцінки - це саме та область даної теми, щодо якої і досі немає загальноприйнятого висновку. Дослідження Кононко О.Л. робить висновок, що самооцінка складається з двох компонентів: когнітивного(включає знання людини про себе, зіставлення своїх якостей та поведінки з іншими, порівняння себе з певними еталонами) та емоційного, або ж як його ще називають, мотиваційного(включає міру задоволеності собою).[17]

Самооцінка виконує свої специфічні функції серед яких мотиваційна, орієнтаційна, регулятивна, рефлексивна.[10]

Огляд сучасних досліджень, проведений Вознюк І.М. дозволяє виділити ключові фактори, які впливають на розвиток самооцінки людини протягом усього життя. Серед них фізичні та соматичні фактори, такі як зовнішній вигляд, тип нервової системи (що впливає на збудливість або повільність реакцій), перенесені захворювання або фізичні недоліки, особливо незворотні. Також важливі психосоціальні чинники, включаючи особистий досвід дитини, пов'язаний з

об'єктивними переживаннями або суб'єктивними інтерпретаціями, оцінки від важливих людей (зокрема, батьків), адекватність поставлених особистісних завдань і оцінка власних досягнень.[5]

Самооцінка не статична, вона розвивається протягом усього життя і може змінюватись в залежності від певних чинників. Хоча можемо зазначити, що Еріксон Е. вважав її статичним явищем, так само як і образ Я.[14]

Козерук Ю. та Євсейчук Я., у своєму дослідженні зазначають, що процес формування самооцінки починається ще в моменті перебування дитини у лоні матері.

У віці 2-3 років, коли дитина починає порівнювати себе з іншими. У віці 3-6 років вона формується під впливом оцінок значимих дорослих, переважно батьків та родичів. У молодшій школі провідну роль відіграє вчитель, а також вплив суспільно-значущої діяльності, якою дитина починає займатись. Шкільна успішність впливає на самооцінку, коли дитина розуміє свої сильні та слабкі сторони в навчанні. У підлітковому віці формується образ «Я», почуття дорослості та самосвідомість, що теж неодмінно вносить свої корективи у самооцінювання особистості. Студентство визначається адаптацією до ролі студента та майбутньої професійної ролі, те наскільки успішно людина пройде цей етап вплине на її самооцінку [16].

Отже, під час студентства юнаки переживають специфічний етап свого шляху, який до того ж є, по-суті, вирішальним для їх подальшого життя, для їх майбутнього. Особливість формування самооцінки у юнацькому віці полягає у розвитку дорослості, зростанні самосвідомості, зміні оцінки себе та оточення, а також у початку дорослого життя.

У студентському віці відбувається досягнення багатьох піків інтелектуального та фізичного розвитку, а зміни у ставленні до себе впливають на всю поведінку. Фізичні характеристики, що були найважливішими в підлітковому віці, залишаються значущими, але відступають на другий план, поступаючись місцем розумовим здібностям, знанням, навичкам та вмінням.

За даними Кириченко О. численні дослідження самооцінки студентів роблять акцент саме на зростанні самосвідомості й корегуванні самооцінки до рівня адекватної, оскільки цей період є ключовим для формування світогляду, певних рис характеру та соціального інтелекту.[15]

Козерук Ю. та Євсейчик Я., виявили, що у дослідженнях студентської молоді часто виявляється зв'язок заниженої самооцінки та підвищеної тривожності.[16]

Кириченко О. М. у своєму дослідженні встановила негативний зв'язок між заниженою самооцінкою та такими особистісними особливостями як підозрілість, м'якість, боязкість, скритність, пригніченість у міжособистісних конфліктах, поступливість, нерішучість, стриманість, конформність, сумнівне ставлення до нового.[15]

Ця ж дослідниця встановила позитивний зв'язок завищеної самооцінки з такими особливостями як незалежність, сміливість, рішучість, наполегливість, схильність до ризику, імпульсивність, ділова спрямованість, честолюбство, агресивність, збудливість, дратівливість, хитрість, самовпевненість, самолюбність, відсутність потреби в підтримці інших, витриманість, емоційна стійкість, обачність, самоконтроль, непоступливість, необачність, самостійність.[15]

Також такі дослідники як Слободанюк А., Гречановська О., та Оникійчук О., зазначили, що внаслідок завищеної самооцінки зростає конфліктність та агресивність, і такі люди стають провокаторами конфліктів, а люди з низькою самооцінкою частіше стають жертвами у конфліктах.[32,24]

Отже, самооцінка здійснює вплив на життя людей, в тому числі студентів, в таких аспектах: взаємини людини з оточенням, ставлення до успіхів та невдач, ефективність у діяльності, вимогливість та критичність до себе, впливає на вибір та складність цілей, себто рівень домагань людини, визначає провідні емоційні стани.

1.2. Характеристика інтернет-залежності студентської молоді як одного із видів психологічної залежності

Зважаючи на неупинний розвиток науки і техніки та виникнення нових галузей наукових знань, сьогодні важко уявити наше життя без стабільного зв'язку, сучасних гаджетів та інтернету. Відтак, ми одночасно перебуваємо не тільки в соціокультурному чи освітньому середовищі, але й у кіберпросторі, що ставить нові виклики перед сучасними дослідниками та науковцями. Одним із таких викликів є дослідження інтернет-залежності студентської молоді, оскільки саме ця категорія є найбільш вразливою у порівнянні з іншими віковими групами.

Впродовж останніх років спостерігається зростання зацікавленості до досліджень інтернет-залежності як по всьому світу, так і в Україні. Ця сфера в психологічних дослідженнях є однією із цілковито нових для вивчення і багато аспектів цього феномену залишаються відкритими для обговорень. Наприклад, аналізується емоційна сфера інтернет-залежних осіб, виділяються нові види даної залежності та встановлюються все більше і більше її наслідків.[23]

Поширеність інтернет-залежності та її зростання впродовж років важко оскаржувати. Існують численні соціологічні дослідження, які підтверджують цей факт. Дослідницький центр Computer Economics ще в 2009 році зазначив що 40% користувачів інтернету є залежними від нього.[21]

В 2011 сайти Microsoft Advertising та Synovate провівши опитування молодих людей, підтвердили, що вже більше 45% не можуть жити без виходу в інтернет та персонального комп'ютера.[4]

Щодо даних поширеності в Україні, то можемо відзначити дослідження Балакіревої О. в 2015 році серед юнаків. Її результатом були такі дані: 9,9% мають сильну інтернет-залежність, а 81% опитаних — помірну. Також вона підтвердила, що кожен третій юнак проводить в інтернеті більше 4 годин на день.[2]

Фахівці ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України» встановили, що кожна 15 особа, що становить 6,54%, що користувалась інтернетом, стає залежною від нього вже до підліткового віку.[13]

Гуревич Р.С та Козяр М.М. зазначають, що, 7-річний мешканець Європи за своє життя провів більше одного року життя в гаджетах, а 18-річний - понад 4[6]. Водночас, Асеева Ю. зазначає, що найбільша кількість залежних осіб налічується серед представників вікової групи від 14 до 24 років.[1]

Залежність від віртуальної світової павутини формується дуже швидко, за даними дослідження Янг К. протягом півроку її використання вже 25% користувачів не контролює цю діяльність, ще 58% втрачають контроль протягом другого півріччя, а 17% - після року використання. Наводячи ці дані, ми маємо на увазі той стан залежності, коли вона уже є сильною та стійкою, оскільки легкі форми залежності розпочинаються ще швидше та раніше.[18]

Вчені, які досліджують проблему інтернет-залежності, неодмінно зазначають, що Інтернет у житті людей є безумовно позитивним явищем, оскільки забезпечує не тільки розвиток суспільства, його вхід у нову еру, але й для багатьох людей є фактором соціалізації.[18]

Однак при цьому дослідники наголошують на згубності інтернету для людей, на його негативних наслідках для психологічного, психічного та фізичного здоров'я, особливо щодо тих осіб, які не можуть контролювати свої імпульси та бажання під час перебування в Інтернеті, тобто залежних або схильних до залежності особистостей. Усі наукові пошуки в цьому напрямку призвели до того, що в 2022 році в МКБ-11 Інтернет-залежність було офіційно визнано хворобою.

Люди переважно використовують Інтернет не лише задля пошуку інформації, тобто не тільки з пізнавальною метою, а частіше з розважальною і так званою рекреаційною метою.[36,27]

Проблема інтернет-залежності досліджувалась великою кількістю вчених, серед яких: К. Янг, Е. Голдберг, В. Чен, М. Гріффітс, Й. Бард, Т. Больбот, Е. Мельник, А. Войскунов, А. Жичкіна, Е. Змановська, М. Коул, А. Худяков, О. Тихомиров, О. Смилова, Ю. Бабаєва, Р. Гуревич, Л. Гуменюк, Д. Дідик та ін.

Голдберг Е., перший науковець, який ввів у науку термін Інтернет-залежність у 1996 репрезентував її як розлад поведінки викликаний користуванням Інтернетом та комп'ютером.[11]

Більш сучасні визначення є більш точними. Наприклад, Плешаков В. А розуміє Інтернет-залежність як «вид нехімічної залежності; психічний розлад, що виявляється в нав'язливому бажанні людини підключитися до Інтернету, а також болючою нездатністю вчасно відключитись від нього».[1]

Чумак І. пропонує таке визначення: “Інтернет-залежність - це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до мережі та хвороблива нездатність вчасно вийти з неї”.[35]

Горлберг І, розуміє залежність як розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера. Англійський психолог Марк Д. Гріффітс разом зі своїми колегами у їх спільній статті дає таке визначення: “Інтернет-залежність – психічний стан, для якого характерно нав'язливе бажання користуватися Інтернетом і неможливість припинити це робити”.[1]

Інтернет-залежність ставиться на рівень з іншими хімічними та нехімічними залежностями, адже має такі ж ознаки, як і останні (генезис, симптоматика, перебіг, лікування і прогноз).[1]

Прагнення постійного перебування у кіберпросторі є специфічним способом сховатись від власного життя, втекти від реальності, якою суб'єкт невдоволений через певні причини, відволіктись від проблем і т. ін.[6]

Як стверджує Асєєва Ю., кібер-адикція є саме залежністю, адже вона має такі самі ознаки, як інші хімічні та нехімічні залежності(генезис, симптоматика, перебіг, лікування і прогноз).[1] На думку дослідниці, інтернет-залежність є окремим видом комп'ютерної залежності та характеризується не просто постійним прагненням до діяльності за комп'ютером (комп'ютерна залежність), а власне у Всесвітній мережі.[1]

Що стосується мотивів інтернет-залежності, то Зінченко О. домінантним мотивом інтернет-залежності вважає комунікативний, оскільки забезпечується інтернет-зв'язок особистості з усім світом.[12]

У рамках нашого дослідження будемо дотримуватись класифікації видів інтернет-залежності, яку розробила Янг К.:

1. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі обсяги листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо.

2. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – участь в онлайн-іграх (як азартних, так і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернет-магазинів) чи участь в Інтернет-аукціонах.

3. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі у мережі, пошук інформації за базами даних і на пошукових сайтах.

4. Ігрова залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри або програмування та інші види комп'ютерної діяльності у мережі.

5. Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих».[19]

Слід відзначити, що типи інтернет-залежності можуть між собою перетинатися та взаємодіяти, а залежність від Інтернету може проявлятися у поєднанні кількох форм і кожна особа може мати власні особливості такої залежності.[7]

Досліджуючи інтернет-залежність в юнацькому віці, Чумак І. наводить такі симптоми адикції, яку ми розглядаємо:

- нав'язливе бажання перебувати у мережі навіть без найменшої необхідності;
- порушення сну;
- розсіяна увага і нездатність довго концентруватися;
- демонстрація адиктом в реальному житті дратівливості, агресивності, труднощів у спілкуванні з людьми тощо[35]

Фоменко А. у своїй статті також розділяє симптоми на групи, виділяючи фізичні та емоційні. До емоційних можна віднести: відчуття ейфорії під час використання комп'ютера, депресію, перепади настрою, відчуття провини, страх, занепокоєння, ізоляцію, прокрастинацію, нечесність, самотність, неможливість розставити пріоритети або дотримуватись розкладу, уникнення роботи, відсутність почуття часу. До фізичних відносять такі: біль у шиї, безсоння, біль у спині,

збільшення чи зменшення ваги, сухі очі та інші проблеми із зором, погане харчування (відмова від їжі або переїдання, щоб не відходити від комп'ютера), головні болі, погана особиста гігієна (наприклад, відмова від купання, щоб залишатися в мережі).[34]

Інтернет-залежність є причиною багатьох змін у поведінці та житті адикта. Варто зазначити, що хоч інтернет-залежність і не чинить згубної дії на життя особистості, однак цей вид адикції є не менш небезпечним, ніж, наприклад, наркотична, адже обидві залежності викликають серйозне порушення адаптації в суспільстві.[29]

Адикт під впливом свого бажання сховатись від реального світу з часом втрачає здатність вибудовувати міцні близькі стосунки.[11]

Гуревич Р. стверджує, що у дітей, залежних від гаджетів та інтернету, у мозку спостерігаються такі ж зміни як після отримання черепно-мозкової травми або на ранній стадії деменції, що як відомо, є захворюванням значно старшої вікової групи.[6]

Тобто даний тип адикції містить у собі наслідки не лише для психологічного здоров'я, а й для психічного та фізіологічного.

Мельник Д та Герасіна С. наводять результати досліджень впливу комп'ютера на людський мозок, проведеного китайськими вченими, які виявили, що інтернет-залежність руйнує білу речовину в мозку, тобто оболонки нервів мозку, що виконують функцію зв'язку між ключовими областями мозку, які в свою чергу відповідальні за емоційні процеси, прийняття рішень та самоконтроль.[22]

Окрім попереднього, суттєві зміни відбувається в смисловій сфері: втрата свідомого характеру поведінки. “сплощення” особистості, пасивність під час стресових ситуацій, уникнення відповідальності, гедонізм і багато подібного.[30]

Наостанок як підтвердження незворотних змін наведемо результати ще одного дослідження, яке стверджує, що з використанням інтернету юні користувачі не стають розумнішими - сучасні діти, яким 11 років виконують завдання на рівні 8-9 річних дітей 30 років тому. До того ж у людей зникає необхідність запам'ятовувати, адже всю інформацію можна знайти “у два кліки”, як наслідок –

мозок не розвивається, ба більше сучасні діти проводячи години перед екраном недоотримують зовнішніх стимулів, які б мали розвивати їх мозок.[6]

1.3. Гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів

Для початку важливо зазначити, що тема пошуку зв'язку між рівнем самооцінки та її особливостей з рівнем інтернет-залежності значно поширеніша, ніж з'ясування гендерних аспектів в цьому ж контексті. До того ж у процесі пошуку інформації щодо студентів та юнаків нам зустрілися всього декілька джерел. Переважно надається інформація про дітей та підлітків. Отже, це малодосліджена тема, що доводить актуальність нашого дослідження, адже ми маємо змогу внести новизну і розширити наукові пошуки стосовно гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів.

У цьому розділі ми наведемо дані також про підлітків, припускаючи, що результати цієї вікової групи можна частково поширити і на юнаків.

Отже, в першу чергу важливо зазначити, що за результатами дослідження Маркіяненко М. гендер в першу чергу впливає на форму залежності, але не на її рівень[20]. Підтвердження цьому факту можемо зустріти і Камінської О., вона також ствердує, що хлопцям в першу чергу притаманна ігрова інтернет-залежність, а дівчатам - залежність від спілкування у соціальних мережах, слідкування за блогами знаменитостей, публікація своїх фотографій у тих самих соціальних мережах. Дослідниця у результатах свого дослідження зазначає, що найбільше ігрова залежність притаманна підліткам, а юнакам меншою мірою. Як уже було зазначено і Камінська О. це ще раз підтверджує дівчатам юнацького віку ця залежність притаманна ще менше, але зустрічається.[26]

Що ж до зв'язку самооцінки та інтернет залежності, то він був виявлений у дослідженні Шугайло Я. В.. Вона встановила, що занижена самооцінка спостерігається у 68,8% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності.[36]

Один з варіантів зміни самооцінки наводить Стельмах О., згадуючи результати вивченого нею дослідження. Вона зазначає, що самооцінка знижується коли юнаки переглядають селфі та фото інших людей, адже вони бачать щасливих

людей в найкращі моменти життя та порівнюють себе та своє життя з побаченим. Втім коли юнаки переглядають свої власні акаунти їх самооцінка підвищується.[33]

Ми хочемо зазначити ще деякі зв'язки інтернет-залежності з іншими психологічними феноменами та явищами, адже вважаємо їх пов'язаними з самооцінкою. Наприклад, дослідження Опанасенко Я. виявило показник залежності між самотністю, яку відчують респонденти та інтернет-залежністю. Самотність може бути наслідком неадекватної самооцінки, а дослідження встановило прямий зв'язок середнього рівня між цими явищами.[25]

Савиченко О. та Міров Д. у своєму дослідженні виявили, що у осіб які страждають на ігрову залежність, а ми пам'ятаємо, що частіше на неї страждають хлопці, рідше спостерігається позитивне мислення. Водночас вони частіше проявляють агресію, тривожність і репресивність, а їхнє сприйняття власного тіла та самооцінка можуть бути неадекватними.

Також як встановили ці дослідники. Люди, які страждають від ігрової інтернет-залежності, демонструють низьку мотивацію до досягнення життєвих цілей, відчуваючи брак планів і перспектив на майбутнє. Ми розуміємо це частково як неадекватний або низький рівень домагань, що є наслідком неадекватної, в тому числі заниженої, самооцінки.[31]

Висновки до першого розділу

Отже, самооцінка це центральне у свідомості інтегральне утворення особистості. Вона формується шляхом трьох процесів - синтезу, порівняння, аналізу. Самооцінка відповідає за знання про себе, порівняння та позитивне сприйняття себе, тобто складається з двох компонентів - когнітивного та емоційного. Самооцінка формується і змінюється протягом усього життя, на неї впливають події у житті людини, а також нормативні кризи і те, як вона їх подолає. На формування самооцінки впливає багато факторів, серед них, тип нервової системи, наявність фізичних недоліків, особливо незворотних, оточення, оцінки значимих людей оцінка власних досягнення та ін.

При цьому самооцінка здійснює вплив на абсолютно все життя людини, адже він самооцінки залежить модель її поведінки, а також рівень прагнень і те чого в результаті може досягти людина, розкриваючи свій повний потенціал. Так наприклад з завищеною самооцінкою пов'язують наявність таких якостей як сміливість, рішучість, агресивність, дратівливість, схильність до ризику, імпульсивність, необачність, непоступливість та ін., а з низькою самооцінкою - підозрлість, скритність, нерішучість, конформність, м'якість та ін.

Врешті решт самооцінка здійснює вплив міжособистісні взаємини, вміння сприймати успіхи/невдачі, постановку цілей, шлях до цілі, ефективність у виконанні завдань та задач, визначає провідні емоційні стани та ін.

Інтернет-залежність розуміють як вид нехімічної залежності, адже вона містить у собі такі самі ознаки як і інші залежності, а також була внесена до МКБ-11 в 2022 році, або як психічний розлад пов'язаний з постійним прагненням перебувати онлайн. Хоч сам Інтернет є позитивним явищем у житті людства, проте багато людей використовують його неправильно, що й призводить до залежності. Вбачається тенденція, що інтернет більшою мірою розважальне середовище для людей, ніж робоче, або пов'язане з пошуком якоїсь інформації в цілях розвитку або тої ж роботи. Вважається, що прагнення до перебування у інтернеті є способом уникнення реальності, втечі від проблем, відволікання від них.

Були виділені основні форми(види) інтернет-залежності: інформаційна, кіберсексуальна, пристрась до віртуального спілкування, азартні ігри, онлайн-шопінг, ігрова залежність.

Основні симптоми інтернет-залежності: нав'язливе бажання перебувати онлайн навіть без потреби, порушення сну, порушення уваги та концентрації, дратівливість, агресивність, труднощі у спілкуванні у офлайн житті.

З кожним роком кількість часу, які люди проводять у мережі збільшується, при цьому дослідженнями було встановлено, що інтернет-згубно впливає на людину. Діяльність за комп'ютером призводить до змін у мозку, а також викликає такі хвороби та проблеми у молоді та, навіть, дітей, які характерні для старшого віку. У дітей також уповільнюється розвиток мозку, оскільки вони недоотримують

стимулів через зменшення кількості часу різноманітної діяльності у реальному житті.

Вивчаючи гендерні аспекти самооцінки інтернет-залежних ми зрозуміли, що це істотно малодосліджена область. Втім точно встановлено, що різні статі зазвичай піддаються різним формам залежності, так хлопці частіше мають ігрову залежність, а дівчата - залежність від соціальних мереж. Самооцінка інтернет-користувачів із високим показником залежності у більше ніж половині випадків є заниженою і це не залежить від гендеру та статі. Також інтернет-залежні показують наявність відчуття і них самотності, що ми розуміємо як можливий наслідок зниження самооцінки.

Достатньо багато було досліджено особливості людей з ігровою залежністю, на яку частіше страждають хлопці. Було зазначено, що у залежних рідше спостерігається позитивне мислення, частіше - агресія, тривожність, репресивність, а їхнє сприйняття власного тіла та самооцінка можуть бути неадекватними.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У САМООЦІНЮВАННІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Дослідження Гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів проводилось у декілька етапів:

1)Проведення теоретичного аналізу наукових публікацій (статей, підручників) в області самооцінки та інтернет-залежності

2)Організація та проведення діагностики рівнів самооцінки, визначення психологічної статті та ступінь андрогінності, фемінності, маскулінності у респондентів та їх рівня інтернет-залежності

3)Оброблення отриманих результатів, переведення їх до групових показників, обрахування відсотків по кожній методиці та представлення отриманих даних у вигляді таблиць і діаграм.

4)Розробка практичних рекомендацій для студентів щодо профілактики інтернет-залежності

5)Узагальнення результатів дослідження шляхом формулювання висновків

На цьому етапі задля досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження шляхом онлайн-опитування студентів за допомогою гугл-форми студентів двох вищих навчальних закладів, а саме студентів що навчаються за різними спеціальностями у Національному авіаційному університеті та Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Участь взяли 65 студентів 3 та 4 курсів, з яких 33 жіночої статі і 32 - чоловічої.

Відповідно до мети та завдань для дослідження було обрано 3 методики:

“Шкала самооцінки Розенберга” (Rosenberg’s Self-Esteem Scale)

“Маскулінність-Фемінність” С. Бем

“Тест на інтернет-залежність” К. Янг

Перейдемо до обґрунтування обраних методик:

Перша методика яку проходили студенти Шкала самооцінки Розенберга - широко застосовується у психологічній практиці та дослідженнях. Тест вимірює ступінь позитивного ставлення респондентів до себе. Від початку створення опитувальник містив у собі тільки один критерій, власне, самоповагу, але з часом критерії розширили до двох і зараз вони визначаються, як самоповага та самоприниження. Внаслідок проведених досліджень виявили, що чим більший рівень самоприниження, тим менший рівень самоповаги і навпаки. Тест легкий у складанні, містить у собі 10 питань, а за кожну відповідь на одне питання нараховується від 0 до 3 балів. Питання опитувальника також розбиті на дві групи: прямі(1,3, 4, 7, 10) та непрямі(2, 5, 6, 8, 9). Таким чином, за відповідь на прямі питання бали нараховуються так: повністю погоджуюсь -3 бали, погоджуюсь - 2, не погоджуюсь -1, повністю не погоджуюсь - 0. А за відповіді на непрямі питання бали нараховуються так: повністю погоджуюсь -0 бали, погоджуюсь - 1, не погоджуюсь -2, повністю не погоджуюсь - 3. Отже, максимально за тест можна отримати 30 балів, чим більше балів, тим вища самоповага людини.

Другою методикою обраною для нашого дослідження була «Маскуліність – фемінність» Сандри Бем. Це методика на визначення «гендерної типізованості» особистості базується на теорії андрогінії. За цією теорією, «фемінність» і «маскуліність» розглядаються як незалежні конструкти, а не як протилежні полюси.

Відповідно, в одній людині уживаються прояви обох конструктів. Крім того, ефективність людини у вирішенні задач, що постають перед нею залежить від вміння вдало застосовувати обидва конструкти в необхідній ситуації. Методика складається з 60 тверджень, деякі з них представляють фемінні ознаки, деякі - маскуліні, а також є ряд тверджень, які є нейтральними, або ж андрогінними. Респондент мусить відповісти “так” або “ні “ на кожне з тверджень. тим самим оцінивши наявність у себе названої ознаки. Методика підраховується за ключем, а за кожне співпадіння з ним нараховується один бал. Також для обрахунку потім застосовується спеціальні формули, і врешті решт визначається основний індекс.

Остання методика, що застосовувалась “Тест на інтернет-залежність” К. Янг - одна з найпопулярніших методик у цій темі. Автор методики професор Піттсбурзького університету. Рік розробки та апробації - 1994. Тест є засобом самодіагностики патологічної залежності від інтернету, Складається з 20 питань, на кожне передбачається вибір однієї з 5 відповідей, кожна з яких відповідає балу. який людина отримує за неї(ніколи - 1, рідко - 2, регулярно - 3, часто - 4, завжди - 5). В кінці бали підраховуються, можна отримати бали від 20 до 100. Якщо людина отримала: від 20-29 балів залежність відсутня; 30-49 слабо виражена і ще можна легко змінити ситуацію, почавши дотримуватись рекомендацій; 50-79 - значна, стійка залежність; 80 - 100 - дуже сильна залежність, бажана і необхідна допомога спеціаліста.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів

Результати студентів отримані за психодіагностичними методиками були оброблені за ключами, представлені у вигляді діаграм та проінтерпретовані. Після цього етапу роботи були застосовані математичний критерій для пошуку відмінностей між вибірками, а також кореляційний аналіз для порівняння показників однієї вибірки.

Перша методика, яку проходили респонденти - Шкала самооцінки Розенберга(RSE). Відсотковий розподіл рівня самооцінки відображено на рис. 2.1, 2.2 та 2.3

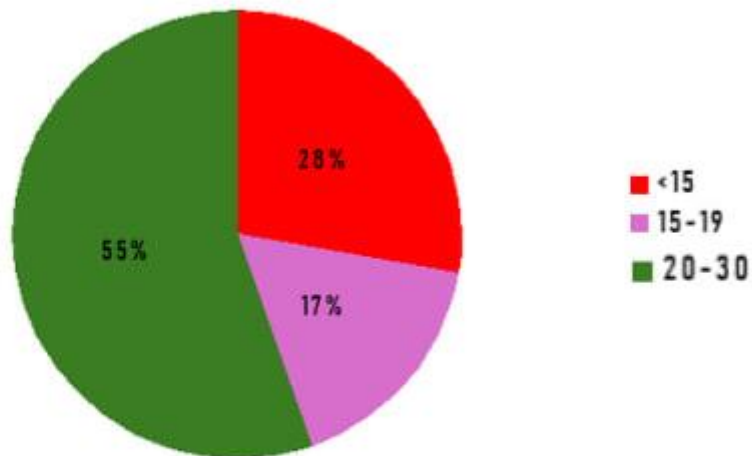


рис.2.1. Відсоткове співвідношення результатів студентів за методикою “Шкала самооцінки Розенберга” незалежно від статі

Отже, на рис.2.1 ми бачимо, що 55% відсотків респондентів мають хорошу самооцінку, тобто переважає самоповага до себе, ця частина респондентів вірить у себе, свої сили та здатності, розвивається в інтелектуальному, духовному та професійному планах. 17% мають середню самооцінку, вона балансує між самоповагою та самозневагою, можна сказати, що самооцінка цієї частини вибірки нестабільна, адже будь-яка, навіть маленька, удача підживлює їх віру у себе і буквально підносить оцінку себе до вершин, але так само і будь-яка невдача абсолютно руйнує їх самооцінку. 28% мають дуже низьку самооцінку, до цієї групи було віднесено людей, які у всьому звинувачують себе, бачать лише свої недоліки і акцентують свою увагу та увагу інших на своїх слабких сторонах. Це люди, які потрапили у коло самознищення, вони характеризуються тим, що постійно проживають відчуття власної нікчемності.

Далі ми відобразили результати за цією ж методикою у чоловіків та жінок окремо на рис. 2.2 та 2.3, відповідно.

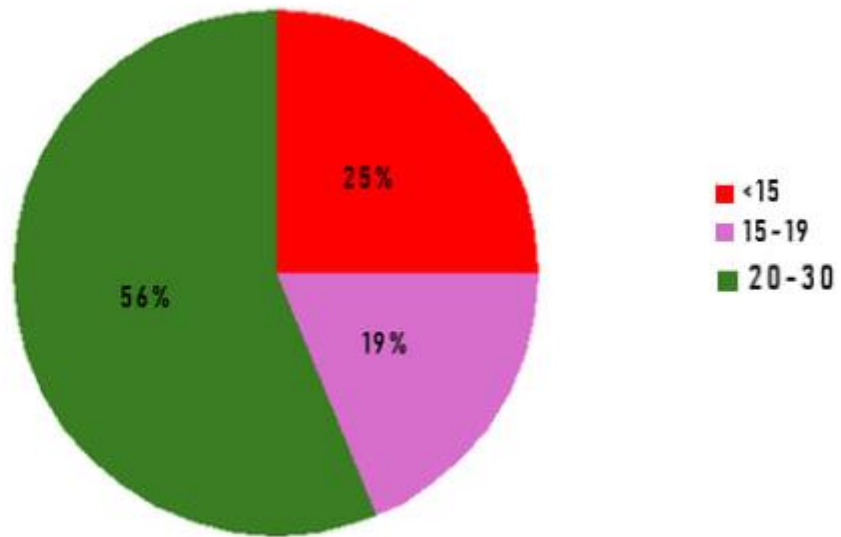


рис.2.2. Відсоткове співвідношення результатів студентів чоловічої статі за методикою “Шкала самооцінки Розенберга”

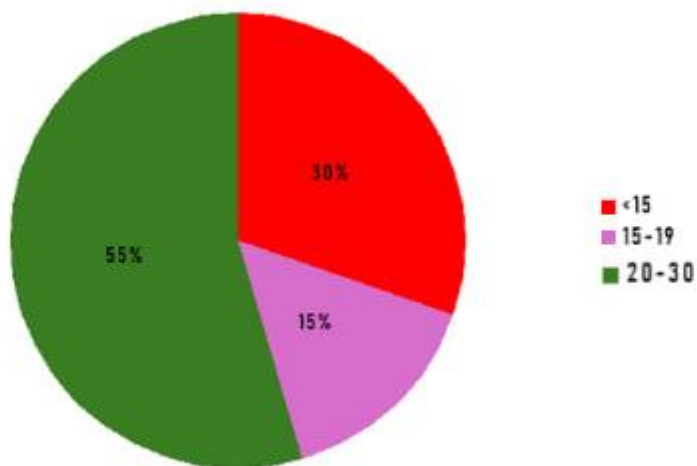


рис.2.3. Відсоткове співвідношення результатів студентів жіночої статі за методикою “Шкала самооцінки Розенберга”

Отже, на рис.2.2 бачимо, що 56% чоловіків мають високу самооцінку та самоповагу, 15% середню, тобто таку, що є нестабільною, та 25% низьку або сильно занижену. Також поглянувши на рис.2.3 бачимо, що результати приблизно такі самі, як у чоловіків — 55% демонструють високу самооцінку, 15% середню-нестабільну, і 30% низьку.

Порівнюючи усі три рисунки 2.1, 2.2, та 2.3 можемо зробити висновок, що розподіл більш менш рівномірний між представниками обох статей, але на 5% є частішою низька самооцінка у жінок, що при величині нашої вибірки є помітною різницею.

Друга методика, що була запропонована для проходження “Маскуліність — Фемінність” Сандри Бем. Відсоткові результати за цією методикою відображено на рис. 2.4, 2.5 та 2.6. На діаграмах шкали закодовані буквами відповідними до їх назви: М—маскуліність, Ф—фемінність, А—андрогінність.

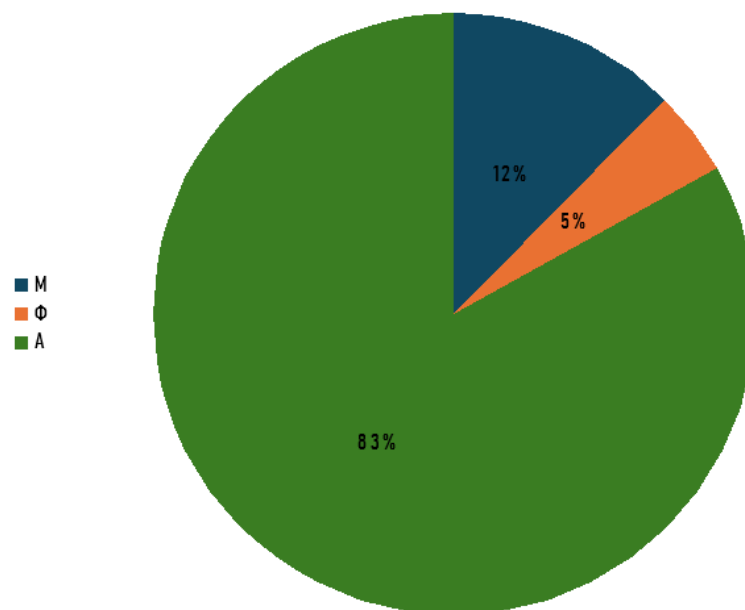


рис.2.4. Відсоткове співвідношення результатів студентів за методикою “Маскуліність-Фемінність” С. Бем незалежно від статі

Бачимо на рисунку 2.4, що серед студентів переважає андрогінність(83%), тобто вони у житті переважно послуговуються обома моделями поведінки і маскулініми і фемінними, тобто мають здатність до застосування обох

конструктив при вирішенні проблемних ситуацій. Їх поведінка досить гнучка, що дає їм змогу бути ніжними та чутливими, водночас проявляючи сміливість, рішучість та здатність постояти за себе. Також лише у 5% переважає фемінність серед конструктивів, та у 12% — маскулінність. Бути фемінним за інтерпретацією даної методики означає бути тим, на кого розраховують близькі люди, колеги та друзі, у кого вони завжди можуть знайти підтримку, проте в ситуаціях, де потрібно взяти на себе відповідальність та діяти ризиково людині не вистачає характеру, така людина швидше віддасть керівництво комусь іншому, ніж буде намагатись підпорядковувати собі інших. Бути маскуліном означає мати здатність згуртовувати інших навколо проблеми/задачі, надихати та мотивувати до досягнення цілей. Прагнути успіху, виробляти у собі твердість духу та розвивати свій характер. Проте оточуючі будуть відчувати від таких людей брак емоційності, співчуття, ласкавих слів.

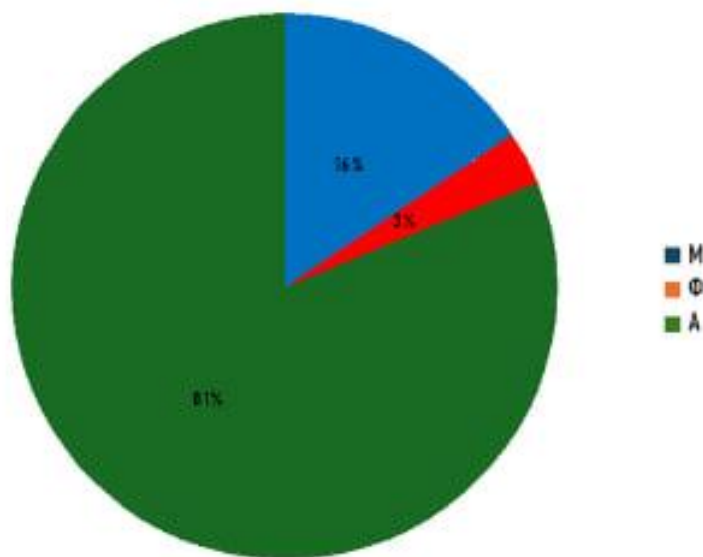


рис.2.5. Відсоткове співвідношення результатів студентів чоловічої статі за методикою “Маскулінність-Фемінність” С. Бем

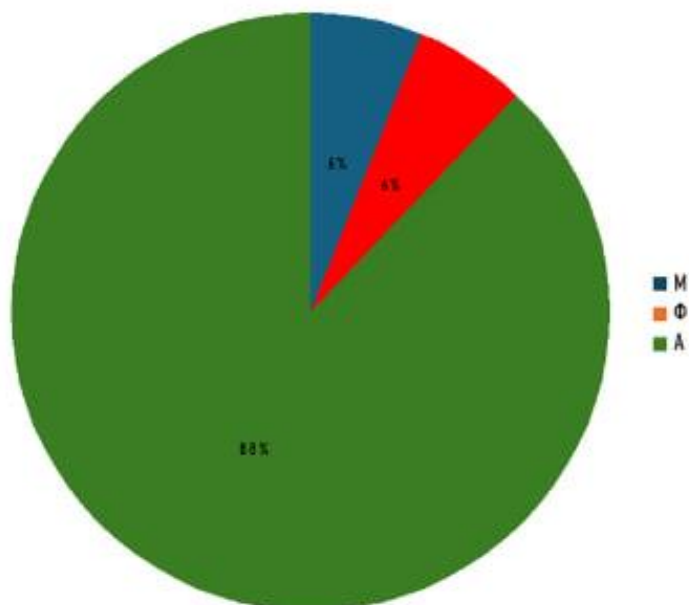


рис.2.6. Відсоткове співвідношення результатів студентів жіночої статі за методикою “Маскулінність—Фемінність” С. Бем

На рис. 2.5. бачимо 81% респондентів чоловічої статі є андрогінами, 16% маскулінами, та 3% фемінами. Порівняємо ці результати з тими, які демонструють жінки(рис.2.6) — вони на 88% андрогіни, і по 6% є маскулінними та фемінними. Тобто ми робимо висновок, що андрогінними є приблизно однакова кількість і жінок і чоловіків, але на відміну від жінок, чоловіки частіше обирають конструкт, який відповідає їх статі, тобто чоловіки частіше будуть маскулінними, ніж жінки фемінними.

Третя і остання методика, яку проходили респонденти — «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг). Результати отримані нами відображені далі на рис. 2.7, 2.8 та 2.9.

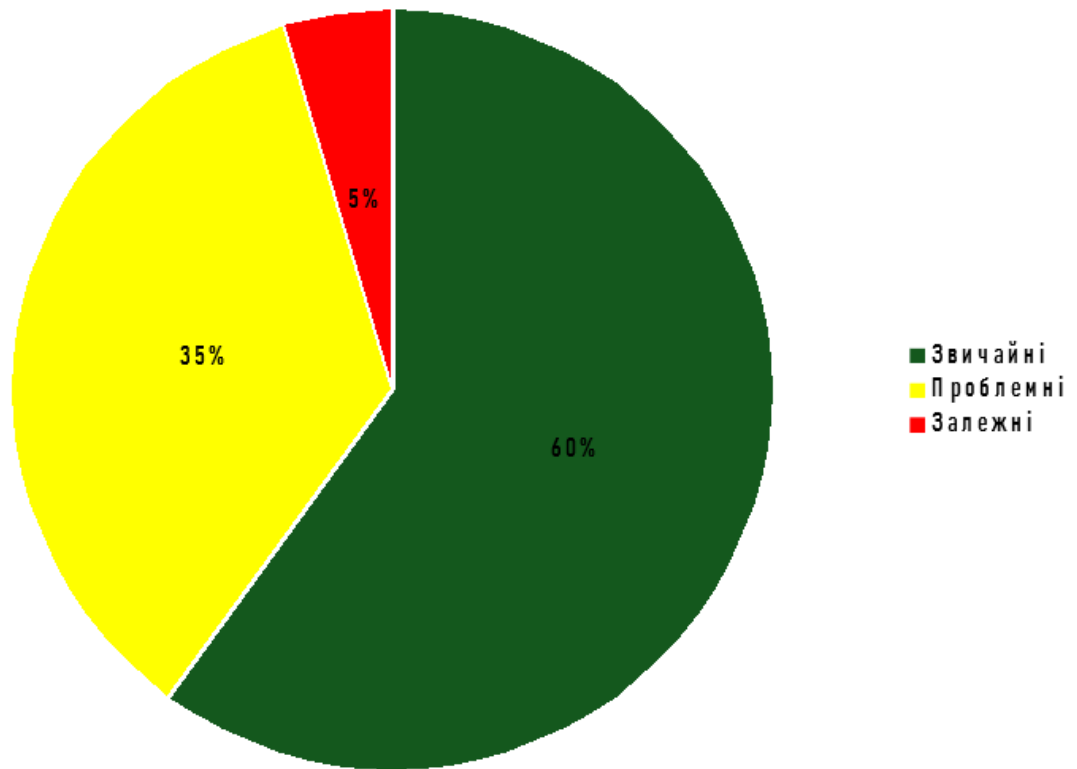


рис.2.7. Відсоткове співвідношення результатів студентів стосовно рівня їх інтернет-залежності за тестом “Інтернет-залежність” К. Янг незалежно від статі

На рис.2.6 бачимо, що більшість досліджених(60%) є звичайними користувачами, які не відчувають дискомфорту у зв'язку з часом проведеним в інтернеті та його ресурсах, не відчувають брак часу на інші задачі, не ставлять інтернет та діяльність у ньому у пріоритет, забуваючи про реальне життя. 35% є проблемними, тобто це ті респонденти, які ще не є залежними, але уже відчувають проблеми, що викликані надмірним захопленням інтернету, вони або починають обирати спілкування онлайн замість прогулянок з друзями, або відчувають погіршення їх якості сну або ж інші симптоми, які можуть сигналізувати про зростання ризику захворіти на інтернет-залежність. І нарешті, 5% опитаних показали стійку, яскраво виражену залежність від інтернету. Вони знають, що інтернет є причиною їх негараздів, але те задоволення, яке вони намагаються отримати у віртуальному середовищі є найціннішим, до чого вони прагнуть.

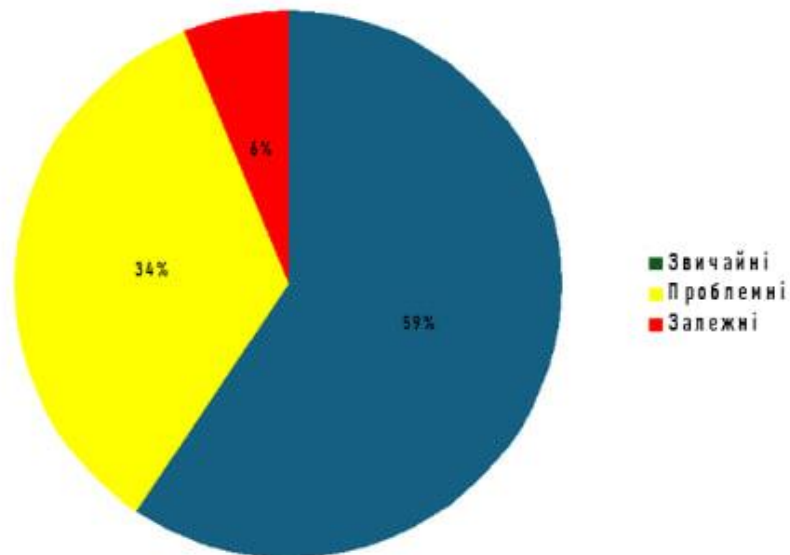


рис.2.8. Відсоткове співвідношення результатів студентів чоловічої статі стосовно рівня їх інтернет-залежності за тестом “Інтернет-залежність” К. Янг

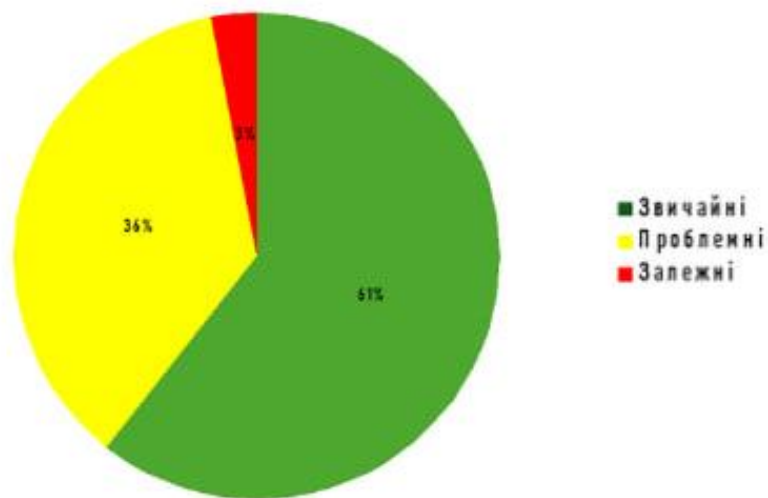


рис.2.9. Відсоткове співвідношення результатів студентів жіночої статі стосовно рівня їх інтернет-залежності за тестом “Інтернет-залежність” К. Янг

На рис. 2.8 бачимо, що 59% чоловіків є звичайними користувачами без ознак залежності чи схильності до її розвитку, 34% погано себе контролюють та починають відчувати наслідки, яку приносить їм надмірне перебування в віртуальному середовищі, а 6% з опитаних чоловіків є точно залежними, більше не

увляють свого життя без інтернету, по суті усі їх бажання зводяться до одного - діяльність в інтернеті.

Розглянемо результати жінок, відображені на рис. 2.9 порівнявши їх з результатами чоловіків. 61% опитаних жінок є звичайними користувачами, що на 2% більше, ніж у чоловіків, 36% - проблемні, що також на 2% більше, але лише 3% є залежними, що у два рази менше, ніж серед чоловіків.

Наступним нашим кроком було перейти до визначення відмінностей самооцінки інтернет-залежних студентів, для початку ми визначили який відсоток залежних студентів мають високий, середній та низький рівні самооцінки.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

Рівень	Інтернет-залежні, у %	Інтернет-незалежні, у %
Високий	15,4%	40%
Середній	12,3%	9,2%
Низький	12,3%	10,8%

У таблиці 2 бачимо що більшість залежних студентів а саме 15,4% мають високу самооцінку, інші залежні – по 12,3% мають середню та низьку самооцінку. Можемо порівняти дані по інтернет-незалежним, серед них так само більшість мають високу самооцінку – 40%, найменша кількість мають середню самооцінку – 9,2 %, а низьку самооцінку мають 10,8%.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Маскулінність-Фемінність» С. Бем

Шкала	Інтернет-залежні, у %	Інтернет-незалежні, у %
Андрогінність	35,4%(23)	47,7%(31)
Фемінність	1,5%(1)	3,1%(2)
Маскулінність	3,1%(2)	9,2%(6)

У таблиці 3 ми визначили яка кількість залежних інтернет-студентів є андрогінними, фемінними або маскулінними. Бачимо, що більшість андрогінні –

35,4%, найменша кількість фемінів — їх 1,5%, а маскулінів — 3.1%. Можемо порівняти результати інтернет-незалежних, більшість так само андрогінні — 47,7%, так само найменша кількість фемінів — їх 3,1%, а маскулінів 9,2%

Відповідно до результатів опитування за методикою “Маскулінність-Фемінність” С. Бем, у досліджуваній вибірці інтернет-залежних студентів сформувалось 6 (шість) груп: фемінні та андрогінні респонденти з низьким рівнем самооцінки, маскулінні та андрогінні респонденти з середнім рівнем самооцінки, маскулінні та андрогінні респонденти з високим рівнем самооцінки.

Зважаючи на завдання нашого дослідження, для визначення гендерних відмінностей щодо самооцінки в інтернет-залежних студентів нами було застосовано непараметричний критерій Крускала-Уолліса. У таблиці 5 представлено кількісні показники респондентів відповідно до гендерного розподілу.

Таблиця 2.3

Кількісні показники респондентів для обрахунків за критерієм Крускала-Уолліса

низький рівень самооцінки			середній рівень самооцінки			високий рівень самооцінки		
Кількість балів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» відповідно до гендерного розподілу респондентів								
Ф	М	А	Ф	М	А	Ф	М	А
14		14		15	18		24	21
		14			18			24
		7			17			23
		9			17			26
		10			19			20
		10			19			20
		6			15			22
								23
								22

Для досягнення мети нашого дослідження було сформульовано такі гіпотези:

H0 (нульова гіпотеза): гендерні відмінності щодо самооцінки в інтернет-залежних студентів відсутні.

H1 (альтернативна гіпотеза): гендерні відмінності щодо самооцінки в інтернет-залежних студентів є і вони статистично значущі.

В результаті проведених розрахунків нами було визначено, що $F_{\text{Немп}}=22,72$, тобто відмінності між результатами груп статистично значущі при рівні значущості $p \leq 0,01$.

Отже, приймається H1 і можемо стверджувати, що в досліджуваній нами вибірці інтернет-залежних студентів було виявлено статистично значущі гендерні відмінності щодо самооцінки.

2.3. Практичні рекомендації студентам щодо профілактики інтернет-залежності

Інтернет стрімко захоплює увагу людей, його механізми налаштовані так, щоб людина прагнула провести там якомога більше часу. Особливої значущості інтернет-залежність набуває у юнацькому віці, коли перед юнаками стоїть велика кількість задач, по переходу у доросле життя, особливо це стосується студентів. Студентам необхідно багато уваги приділяти навчанню, якщо ж вони цього не робитимуть загубиться велика кількість їх потенціалу, що не дасть їм можливості стати успішними спеціалістами у майбутньому. Ми обрали саме профілактику інтернет-залежності, а не її психокорекцію, тому що більшість студентів згідно з дослідженням є або взагалі незалежними, або проблемними, тобто вони уже мають певний рівень залежності, але ще можна уникнути повного заглиблення у неї шляхом власного контролю ситуації та бажання. Проблемні користувачі ще не мають нагальної необхідності звертатись до спеціалістів, натомість вони можуть послуговуватись правилами профілактики.

Отже, рекомендації, які ми можемо надати на основі проведеного дослідження, такі:

1. Встановити ліміт використання інтернету, особливо з розважальною метою. Необхідно свідомо виділяти час, який планується провести в інтернеті, а по закінченню відведеного часу переходити до інших справ, не пов'язаних із

користуванням комп'ютером. Застосунки, які можуть допомогти у цьому: Forest, Freedom, StayFree, а також можна використовувати таймер.

2. Багато людей, в тому числі студентів, споживають цікаву інформацію не пов'язану на пряму із їх захопленнями, також підписані на велику кількість сторінок, які не несуть у собі ніякого смислового навантаження. Головна проблема в тому що інформація споживається стихійно. Варто виділяти для себе теми, в які хочеться заглибитись, і здійснювати пошук конкретно в них, не відволікаючись на інші. Наприклад, студента цікавлять дослідження космосу, тоді він виділяє собі час, в який споживає інформацію стосовно саме цих досліджень, а не відволікається на дослідження жителів океану, або механізмів виверження вулкану, або взагалі розважального, а не пізнавального контенту. Студент має мати чітку ціль, чому він перебуває в інтернеті, а не блукати там у пошуках "чогось цікавого".

3. У самому визначенні інтернет-залежності говориться про відсутність контролю власної поведінки, отже студенту, що прагне не потрапити у пастку залежності необхідно розвивати свою волю та контроль. Їх розвивати добре допомагають фізичні навантаження, техніки тайм-менеджменту, техніки медитації та самоусвідомлення та ін.

4. Згідно нашого дослідження домінуючим мотивом інтернет-залежності є комунікативний, а наслідком - порушення адаптації у суспільстві. Отже, студенту необхідно намагатись досягати задоволення зазначеного мотиву у реальному житті, відвідувати заходи, зустрічатись на прогулянки зі своїми друзями, більше часу проводити із своєю сім'єю, знайти командні хобі, аби отримати можливість спілкуватись з великою кількістю зацікавлених людей тим же, що й сам студент.

5. Знайти будь-які інші хобі не пов'язані з комп'ютером. Можна спробувати новий спорт, настільні ігри, в'язання, малювання, виготовлення тортів і т. ін. Існує велика кількість різних занять, кожна людина неодмінно може знайти собі щось до душі.

6. Розвивати самооцінку. Низька самооцінка в контексті інтернет-залежності може бути як причиною, так і наслідком залежності. Отже, працювати з нею необхідно. Якщо студент справді відчуває, що його самооцінка недостатня, існує

багато способів її покращити: складання список сильних сторін, навичок, розвиток нових навичок, використання позитивного мислення та позитивних афірмацій, заняття фізичними навантаженнями та ін. Якщо нічого не допомагає студенту краще звернутись до спеціаліста.

7. Розвивати смислову сферу. Багато залежних, і тих, хто на порозі залежності, переслідує відсутність сенсу у житті, відсутність бажання досягати цілей. Студент мусить поставити цілі та йти для їх досягнення, для цього можна скористатись одним із багатьох методів постановки цілі. Студент взявши відповідальність за себе та своє майбутнє, не буде здатний витратити години та дні на непродуктивну діяльність у інтернеті.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження. Було проведено емпіричне дослідження емоційного вигорання молоді за допомогою наступних методик: 1. Шкала самооцінки Розенберга (Додаток А), 2. "Фемінність-маскуліність" С. Бем (Додаток Б), "Тест на інтернет-залежність" К. Янг (Додаток В), а також був використаний непараметричний критерій Крускала-Уолліса.

За результатами методики "Шкала самооцінки Розенберга" можемо стверджувати, що більшість респондентів мають високу самооцінку, тобто вірять у себе та свої сили, ніякі сумніви не заважають їм розвивати себе та свою особистість, у них переважає самоповага. Втім інша найчисельніша група після першої, це ті респонденти, які мають дуже низьку самооцінку, це ті люди, які потрапили у коло самозвинувачення та самознищення, бачать у собі лише недоліки та акцентують увагу інших на них.

Згідно результатів за методикою "Маскуліність-Фемінність" (С. Бем) ми встановили, що домінуюча частина вибірки є андрогінною, при цьому незалежно від біологічної статі респондентів. Андрогінні респонденти це ті, які у житті та вирішенні складних ситуацій вдало послуговуються обома конструктами, містять

у собі ознаки і маскулінів і фемінів. Це дозволяє їм демонструвати гнучку поведінку, бути ніжними та співчутливим, в той же час проявляючи рішучість та стікість характеру.

Результати третьої методики “Інтернет-залежність” (К. Янг) дають змогу констатувати, що більшість респондентів є інтернет-незалежними, тобто не відчують жодного дискомфорту стосовно часу проведеного у мережі, у них є й інші пріоритету, які вони не ставлять нижче діяльності в інтернеті.

Після застосування непараметричного критерію Крускала-Уолліса нами було встановлено наявність статистично значущих відмінностей у результатах опитуваних. Отже, ми робимо висновок про наявність гендерних відмінностей у самоцінці інтернет-залежних студентів.

ВИСНОВКИ

Розглянемо результати проведеного дослідження метою якого було дослідження гендерних відмінностей у самооцінюванні інтернет-залежних студентів. Усі поставлені нами завдання були виконані:

1) Проаналізовано наукову літературу з тем інтернет-залежність та самооцінювання, теоретично висвітлено гендерні відмінності цих явищ. Було визначено, що інтернет-залежність уже визнано хворобою та те, що дана залежність вражає не тільки психологічну сторону особистості людини, а також несе згубний вплив на мозок. Самооцінка це інтегральне особистісне утворення, яке чинить вплив на все життя людини, формується вона протягом життя, але її основи закладаються дуже рано, тоді, коли дитина, ще перебуває в утробі матері. У роботі нами було висвітлено етапи формування самооцінки, наслідки завищеної та заниженої самооцінки на життя людини, її поведінку та рівень домагань. Також нами було зазначено, що гендер впливає не стільки на силу адикції, скільки на її вид, а також те, що численні дослідження вказують на залежність самооцінки від наявності інтернет-залежності, втім ці дослідження не враховували гендеру та статі.

2) Визначено методичну базу та проведено емпіричне дослідження рівнів самооцінки, гендерних конструктів ті рівнів інтернет-залежності.

Для реалізації цього завдання нами застосовувались наступні психодіагностичні методики: Шкала самооцінки Розенберга (Додаток А), "Фемінність-маскулінність" С. Бем (Додаток Б), та "Тест на інтернет-залежність" К. Янг (Додаток В).

Після підрахування результатів ми побачили, що більшість наших респондентів мають високу самооцінку(це дає їм можливість вільно розвиватись та розвивати свою особистість, вони вірять у себе та мають високу самоповагу), а друга найчисельніша група мала низьку самооцінку(їх самооцінка нестабільна, від однієї невдачі вона стрімко знижується до самого низу, а від однієї вдачі піднімається догори, ці люди звертають увагу інших тільки на свої недоліки, і самі страждають від постійного прокручування в голові своїх «недосконалостей»).

Більшість вибірки є андрогінною, тобто не притримуються суто того конструкту, який відповідає їх власній статі, вони можуть проявляти поведінку одразу обох конструктів – маскуліного та фемінного, це їм дозволяє бути чутливими та здатними підтримати, але в той же час сміливими та здатними діяти у скрутних обставинах, бути рішучими. Інтернет-залежних виявилось менше половини з усієї вибірки(ця група додатково поділилась на сильно залежних та проблемних користувачів; проблемні користувачі це ті, хто вже зазнав певних негативних змін у житті внаслідок використання інтернету, але він ще не захопив їх уваги цілком і вони не ставляють його вище інших потреб), а більшість є незалежними (вони успішно контролюють свою діяльність в інтернеті та не відчують ніяких проблем з часом проведеним у мережі).

3) Визначено гендерні відмінності у самооцінюванні інтернет-залежних студентів шляхом застосування метематичних методів. Для реалізації цього завдання ми використали непараметричний критерій Крускала-Уолліса. Результатом проведений статистичний аналіз стало те, що нами було виявлено наявність статистично значущих відмінностей у результатах опитуваних. Це дало нам можливість зробити висновок про наявність гендерних відмінностей у самооцінці інтернет-залежних студентів.

4) Розроблено практичні рекомендації студентам щодо профілактики інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність та кібер-адикція (історичний огляд визначення). Психологічний журнал. 2020. №6(6), С. 57-65.
2. Балакірева О., 2015. ESPAD-2015: куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».
3. Боженко В. Г. Динаміка самооцінки та рівня домагань у студентів-психологів. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. Донецьк, 2022. С. 16-19*
4. Варламова С., Гончарова Е., Соколова И., 2015. «Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология». В: Мониторинг общественного мнения, №2 (126), с.165—182.
5. Вознюк І. М. Місце самооцінки у розвитку особистості. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: Збірник матеріалів Подільської науково-практичної конференції, 25-26 лютого, 2016 року. Вінниця, 2016. С.32-34*
6. Гуревич Р. С. Інтернет-залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2018. Вип. 50. С. 35-40.
7. Дегтяренко Т. В. Вплив рівня інтернет-залежності на факторну структуру особистості: розкриття складових інтернет-залежності. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика», 19-20 травня, 2023 року. Одеса, 2023. С. 65-71
8. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1.

9. Дячук П. В. Структурні компоненти самооцінки і вплив їх на розвиток особистості молодшого школяра / П. В. Дячук // Роль едукативного середовища в підготовці вчителя в початковій школі : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 7– 8 жовт. 2010 р. – Умань : ПП Жовтий, 2010. – С. 53–56.

10. Дячук П. В. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку / П. В. Дячук, Л. П. Перфільєва, А.А. Яценко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту імені Павла Тичини / [редкол.: Н. С. Побірченко (голов. ред.) та ін.]. – К. : Наук. світ, 2004. – Вип. 10. С. 111–116.

11. Засекін А. Комп'ютеризація та інтернетизація сучасного суспільства як фактори кіберзалежності здобувачів освіти. Перспективи та інновації науки. 2024. №35. С. 522-530

12. Зінченко О. В. Психологічний аналіз проблеми інтернет спілкування: науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 2. С. 26-31.

13. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. - К.: НІСД, 2011. - 47 с.

14. Кальницька К. О. Особливості самосвідомості студентів у юнацькому віці. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. - 2013. № 2. С. 45-56.

15. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Наука і освіта. 2016. №5. С.113-116.

16. Козерук Ю. В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124 С. 163-165.

17. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення школярі (Системний підхід): Дис. докт. психол. наук. – К., 2000. – 336

18. Кос А. Інтернет-залежність молоді. *Формування особистості студента: держава, суспільство, професія*: збірник матеріалів ІХ студентської міжвузівської науково-практичної конференції, м. Житомир, 19 квітня 2018 року. Житомир, 2018. С.37-40

19. Малоголова О. О. Інтернет залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2019. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 54. – с. 89-94.//// цитата з ст. 91

20. Маркіянченко М. Індивідуально-типологічні особливості формування психологічної залежності особистості (на прикладі інтернет-залежності). *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 146-148

21. Мацеха Т. «Феномен одноразового суспільства». В: Пропаганда. 2015 р. URL: <http://propaganda-journal.net/9520.html>

22. Мельник Д. М., Герасіна С. В., Інтернет-адикції як деструктивний фактор психічного розвитку зростаючої особистості. *Перспективи розвитку сучасної психології*: збірник наукових праць, м. Переяслав, 18 вересня 2019 р. №5. С. 85-91

23. Мірошніченко Р. В. Нові напрями сучасних наукових досліджень в галузі психології. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє.: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. М. Черкаси, 20 квітня 2023 року. Черкаси, 2023. С.112-114

24. Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. 2016. Вип. 8. – С. 109– 111

25. Опанасенко Я. О., Афанасьєва Н. Є. Особливості відчуття самотності та інтернет-залежності у курсантів та студентів НУЦЗУ. *Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 30 листопада– 1 грудня 2017 року, Харків, 2017. С. 205-207

26. Опушко Н. Р. Гендерно-вікові аспекти інтернет-залежності серед молоді. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя*: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Вінниця, 29-30 листопада 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 188-191

27. Панченко О. А. Информационная безопасность ребенка / О.А. Панченко. – К.: КВИЦ, 2016. – С. 338-346.)
28. Потопальська Є. О. Інтернет-залежність як фактор руйнації здорової особистості. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. М.Київ, 02-05 квітня 2024 року. Київ, 2024. С. 364-366
29. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2004. Вип.6. С.150–157.////
30. Руденко Т. В. Комп'ютерна залежність в сучасному світі. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*: матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнародною участю, м. Черкаси. 22 квітня 2021 р. Черкаси, 2021. С.129-132.
31. Савиченко О. М., Міров Д. Р. Психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової інтернет-залежності. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. № 15. 2019. С. 321-328.
32. Слободянюк А. О., Гречановська О. В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 14–23 березня 2018 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum2018/paper/view/4175./3430>
33. Стельмах О. Особливості впливу соціальних мереж на студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. №2. С. 92-100
34. Фоменко А. Деякі підходи до розробки і створення навчальних комп'ютерних програм (комп'ютерних посібників) з історії. Історія в школах України. 2003. №1.21-25 с
35. Чумак І. В. Інтернет- залежність в юнацькому віці. INNOVATIONS AND PROSPECTS OF WORLD SCIENCE. Proceeding of V International Scientific and Practical Conference. Vancouver, Canada 29-31 Dtcember 2021, - С. 672-677.

36. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Інструкція: Визначте наскільки ви згодні або не згодні з приведеними нижче твердженнями

1. Загалом я собою задоволений.
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
10. Я ставлюся до себе позитивно.

Методика “Маскулінність – фемінність” Сандри Бем

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором’язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестощі.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревний.
25. Здатний до лідерства.
26. Що опікується про людей.
27. Прямий, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.

34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М'який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неєфективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.
56. Люблячий дітей.
57. Тактовний.
58. Амбіційний, честолюбний.
59. Спокійний.
60. Традиційний, підвладний умовностям.

Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

Інструкція: Для визначення ступеня залежності від інтернету, потрібно відповісти на ряд запитань, вибираючи в якості відповідей, запропоновану шкалу варіантів. Важливо відповідати на питання чесно і відверто. Варіанти відповідей: ніколи, рідко, регулярно, часто, постійно.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайні?
16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?