

УДК 159.9.072.59

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

*д-р социол. наук, проф. В.П. ШЕЙНОВ*

*(Республиканский институт высшей школы, Минск),*

*Н.В. ДЯТЧИК*

*(Слонимский государственный медицинский колледж)*

*Зависимость от социальных сетей стала одной из самых массовых немедицинских зависимостей. При этом в условиях пандемии коронавируса люди тратят больше времени на онлайн-общение, что еще сильнее влияет на образ жизни и их психологию, на учебу и работу. Все это сделало актуальным изучение зависимости от социальных сетей и ее влияния на все аспекты современной жизни.*

*Выявлены положительные связи зависимости от социальных сетей учащихся колледжа с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией и с неудовлетворенностью жизнью. Решающую роль в этих связях играет фактор «Психологическое состояние» пользователя сети. При этом девушки склонны к более высокой зависимости от социальных сетей и роль их психологического состояния в зависимости от социальных сетей выше, чем у юношей. Выявленные в исследовании связи зависимости от социальных сетей учащихся колледжа соответствуют аналогичным, полученным в зарубежных исследованиях.*

*Негативные последствия зависимости от социальных сетей побуждают в процессе воспитательной работы с учащимися разьяснять им опасности увлечения социальными сетями.*

**Ключевые слова:** *социальные сети, зависимость, последствия зависимости, опросник, факторы зависимости, психологическое состояние, коммуникация, получение информации, связи, свойства личности.*

**Введение.** Социальные сети занимают все больше места в повседневной жизни современных людей, и многие тратят сейчас на онлайн-общение больше времени, чем на личное общение.

Использование социальных сетей стремительно растет и уже охватило более трети населения мира. Число пользователей социальных сетей ежегодно увеличивается на 10%. При этом в условиях пандемии коронавируса люди стали больше времени проводить в социальных сетях [1], захватывая при этом все большую часть рабочего и учебного времени.

Так, если до пандемии максимум времени нахождения в социальных сетях приходился на воскресенье (что вполне естественно), то теперь он приходится на вторник, включая время работы и учебы.

Социальные сети серьезно влияют на образ жизни и психологию людей. Это делает актуальным изучение данного явления и его влияния на все аспекты современной жизни.

Многочисленные экспериментальные результаты о зависимости от социальных сетей и ее взаимосвязях с состояниями и личными качествами их активных пользователей получены в большом числе зарубежных исследований (выполненных в США, Германии, Великобритании, Китае, Республике Корея, Израиле, Турции, Афганистане, Бангладеш и др.) с помощью опросников, диагностирующих данную зависимость. Отсутствие подобного инструмента у русскоязычных исследователей было серьезным фактором, тормозившим проведение аналогичных исследований в отечественном социуме.

Такой опросник зависимости от социальных сетей в русскоязычном социуме, включающий 15 вопросов, был создан и с его помощью построена модель зависимости от социальных сетей [2].

*Цель* данной работы – выявление и анализ связей зависимости от социальных сетей с состояниями и свойствами личности учащихся медицинского колледжа.

В данном исследовании используются только те результаты, в достоверности которых нет сомнений, поскольку они получены в работах многих авторов. Показано, что зависимость от социальных сетей связана с депрессией и тревогой, при этом наиболее зависимые и активные пользователи социальных сетей имеют склонность быстрее вырабатывать у себя симптомы депрессии и тревоги [3].

В выборке участников исследования в Германии зависимость от Фейсбука оказалась связанной с нарциссизмом личности и с нарушениями психического здоровья (депрессия, тревожность и симптомы стресса) [4]. Связь зависимости от социальных сетей с тревогой показана и в других работах [5; 6]. Взаимосвязь между зависимостью от социальных сетей и депрессией установлена в большом числе других зарубежных исследований [7–9].

Люди с высоким нейротизмом в большей степени испытывают негативные эмоции и социальную тревогу, поэтому они могут предпочесть онлайн-общение, в котором имеют возможность изобразить идеализированный образ себя – для поиска подтверждения этого, привлечения социальной поддержки и улучшения настроения. Эти мотивы приводят к более широкому использованию социальных сетей и увеличению зависимости от них [10]. Как для экстравертов, так и для невротиков получение положительных отзывов из-за повышенной активности связано с увеличением риска зависимости от социальных сетей [11].

Установлено наличие отрицательной умеренной корреляции между удовлетворенностью жизнью, самооценкой и зависимостью от социальных сетей [12]. Показано, что зависимость, например, от Facebook, связана с более низкой самооценкой и отрицательно влияет на удовлетворенность жизнью. Эти результаты получены рядом авторов, изучающих психологию активных пользователей социальных сетей [13–16].

Другие исследования также показали, что чрезмерное использование социальных сетей отрицательно связано с самооценкой, а последнее – с удовлетворенностью жизнью, причем самооценка опосредует влияние зависимости от социальных сетей на удовлетворенность жизнью [17]. При этом коэффициент отрицательной корреляции между уровнем самооценки и зависимости от социальных сетей значительно выше для пользователей, у которых более 500 подписчиков [18].

Выявлены наиболее важные предикторы зависимости от социальных сетей – одиночество и депрессия [9]. Действительно, риск зависимости от Facebook выше, если человек испытывает одиночество [8; 14]. В целом существует положительная взаимосвязь между уровнем зависимости от социальных сетей и уровнем их одиночества [6].

В ряде работ показано, что женский пол способствует более высокому уровню зависимости от социальных сетей [2; 14; 19; 20].

Перечисленные отрицательные последствия зависимости от социальных сетей (депрессия, тревога, симптомы стресса, одиночество, низкая самооценка и неудовлетворенность жизнью) могут приводить к викаризации жертв этой зависимости [21]. Зависимость от социальных сетей делает индивида легкодоступным объектом для кибербуллинга [22] и других манипуляций в интернет-пространстве [23–25]. Поэтому следует глубже изучать эту проблему.

**Методика. Используемые методики.** За основу данного исследования принят опросник зависимости от социальных сетей (ЗСС-15) и полученная при его разработке факторная структура модели зависимости от социальных сетей, включающая 3 фактора: «Психологическое состояние» пользователя сети, его «Коммуникация» и «Получение информации» [2]. Для удобства читателя этот опросник приведен в Приложении.

Уровни *тревожности* и *депрессии* определялись посредством «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), разработанной A.S. Zigmond и R.P. Snaithe. Адаптация шкалы для использования в отечественной практике произведена М.Ю. Дробижевым [26, с. 80–82].

*Удовлетворенность жизнью* измерялась с помощью опросника, предложенного E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, адаптированного на русском языке и валидизированного Е.Н. Осиним и Д.А. Леонтьевым [27].

Степень испытываемого *одиночества* была оценена с помощью «Методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона [28, с. 77–78].

*Экстраверсия, нейротизм и социальная желательность* ответов диагностировались широко известным Личностным опросником Г. Айзенка EPI [29, с. 217–224], *самооценка* – по методике С.В. Овчаровой (<https://womanadvice.ru/test-na-samoocenku-dlya-podrostkov>).

*Участники исследования и сбор данных.* В исследовании приняли участие 162 учащихся (специальность «Лечебное дело» и «Сестринское дело») 1 и 2 курсов Слонимского государственного медицинского колледжа (Гродненская область, Беларусь). Из них 138 девушек и 24 юноши. Средний возраст – 18,6 лет,

*Статистический анализ* осуществлялся с помощью пакета SPSS-22. Принят уровень значимости  $p = 0,05$ .

**Результаты и их обсуждение.** *Выбор методов статистического анализа.* Прежде чем проводить исследование, мы проверили, какие методы корреляционного анализа можно использовать.

Ответ на этот вопрос получили с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова, проверяющего соответствие исследуемых экспериментальных выборок нормальному закону распределения.

Результаты применения этого критерия показали, что часть изучаемых переменных распределена нормально, другая имеет распределение, отличное от нормального. Поэтому для анализа возможных связей имеет смысл рассматривать одновременно и корреляции по непараметрическому критерию Кендалла (который обнаруживает и линейные, и нелинейные связи), и корреляции по параметрическому критерию Пирсона.

Результаты корреляционного анализа представлены в нижеследующих таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Корреляция Кендалла опросника и факторов модели зависимости от социальных сетей со свойствами и состояниями личности учащихся

	Тревож.	Депр.	УЖ	Самооц.	Один.	Экс.	Нейр.	Ложь
Опросник ЗСС-15	<b>,222**</b>	<b>,154**</b>	-,062	-,049	<b>,170**</b>	<b>,211**</b>	-,023	-,001
Психологическое состояние	<b>,205**</b>	<b>,222**</b>	<b>-,146**</b>	-,082	<b>,207**</b>	<b>,256**</b>	-,083	-,028
Коммуникация	<b>,194**</b>	,101	-,025	-,039	,098	<b>,147**</b>	,066	,027
Информация	<b>,119*</b>	-,003	,038	,006	,087	,103	-,028	-,016

*Обозначения в таблицах 1–4:* Тревож. – тревожность, Депр. – депрессия, УЖ – удовлетворенность жизнью, Самооц. – самооценка, Один. – одиночество, Экс. – экстраверсия, Нейр. – нейротизм, Ложь – социально желательные ответы; Опросник ЗСС-15 – опросник зависимости от социальных сетей; \*\* – корреляция статистически значима при  $p = 0,01$ ; \* – корреляция статистически значима при  $p = 0,05$ ; выделены п/ж статистически значимые корреляции.

Таблица 2. – Корреляция Пирсона опросника и факторов модели зависимости от социальных сетей со свойствами и состояниями личности учащихся

	Тревл.	Депр.	УЖ	Самооц.	Один.	Экс.	Нейр.	Ложь
Опросник ЗСС-15	<b>,325**</b>	<b>,184*</b>	<b>-,147*</b>	-,029	<b>,231**</b>	<b>,321**</b>	-,070	-,008
Психологическое состояние	<b>,329**</b>	<b>,288**</b>	<b>-,261**</b>	-,081	<b>,295**</b>	<b>,369**</b>	-,061	-,024
Коммуникация	<b>,253**</b>	,122	-,092	-,021	,136	<b>,221**</b>	,065	,017
Информация	<b>,169*</b>	-,024	,054	,061	,072	,135	-,028	-,007

Таблицы 1 и 2 показывают, что корреляции Кендалла и Пирсона, различаясь количественно, обнаруживают одни и те же связи: имеет место *положительная связь* зависимости учащихся от социальных сетей (определяемой опросником ЗСС-15) с тревожностью, депрессией, одиночеством и экстраверсией и *отрицательная* – с удовлетворенностью жизнью.

В этих связях наблюдается явное преобладание у фактора «Психологическое состояние». Связь данного фактора с маркерами – состояниями и свойствами личности учащихся, тесно связанными с зависимостью от социальных сетей [2], намного сильнее связей других факторов и находится в целом на одном уровне со связями всего опросника зависимости от социальных сетей, что и показывает ведущую роль психологического фактора в формировании зависимости учащихся от социальных сетей.

Обращает на себя внимание переменная «Самооценка», по которой все три фактора связь не фиксируют, в результате чего связь опросника с этой переменной статистически незначима. Это объясняет, что расхождение с установленной во многих зарубежных исследованиях [12–15] отрицательной связью зависимости от социальных сетей с самооценкой у учащихся неслучайно, поскольку оно имеет место для всех трех составляющих модели зависимости от социальных сетей.

Аналогичная ситуация с переменной «Нейротизм» [10; 11] – отсутствует связь с нейротизмом и у зависимости от социальных сетей, и у всех факторов, формирующих эту зависимость.

Ранее установлено, что принадлежность к женскому полу способствует более высокой зависимости от социальных сетей [2; 14; 19; 20]. Подобная связь получена и в данном исследовании: корреляция с женским полом  $R = 0,143$ ,  $p \leq 0,001$  является положительной и высоко значимой.

В связи с этим возникает вопрос, какую роль при этом играет для девушек, составляющих большинство учащихся колледжа, ведущий фактор зависимости от социальных сетей – «Психологическое состояние» пользователя сети. Ответ на этот вопрос содержится в таблицах 3 и 4.

Таблица 3. – Корреляция Кендалла опросника и факторов модели зависимости от социальных сетей со свойствами и состояниями личности девушек

	Тревл.	Депр.	УЖ	Самооц.	Один.	Экс.	Нейр.	Ложь
Психологическое состояние	<b>,238**</b>	<b>,235**</b>	<b>-,138*</b>	-,111	<b>,223**</b>	<b>,254**</b>	-,061	-,015
Коммуникация	<b>,181**</b>	<b>,142*</b>	-,066	-,081	,119	<b>,164**</b>	,022	,050
Информация	<b>,139*</b>	,024	,050	,013	,099	,110	-,017	,029
Опросник ЗСС-15	<b>,178**</b>	-,076	-,076	,190**	,219**	-,032	,036	,178**

Таблица 4. – Корреляция Пирсона опросника и факторов модели зависимости от социальных сетей со свойствами и состояниями личности девушек

	Тревл.	Депр.	УЖ	Самооц.	Один.	Экс.	Нейр.	Ложь
Психологическое состояние	<b>,363**</b>	<b>,318**</b>	<b>-,260**</b>	-,105	<b>,298**</b>	<b>,369**</b>	-,129	,011
Коммуникация	<b>,230**</b>	<b>,169*</b>	-,134	-,065	,154	<b>,241**</b>	,015	,071
Информация	<b>,205*</b>	,008	,074	,063	,080	,145	,017	,062
Опросник ЗСС-15	<b>,342**</b>	<b>,225**</b>	<b>-,157*</b>	-,058	<b>,242**</b>	<b>,331**</b>	-,059	,051

Таблицы 3 и 4 показывают, что у девушек роль фактора «Психологическое состояние» в зависимости от социальных сетей еще выше, чем в общем случае, поскольку корреляции этого фактора со свойствами и состояниями личности, тесно связанными с зависимостью от социальных сетей, имеют большее значение, чем у опросника в целом.

Установленные для учащихся колледжа связи зависимости от социальных сетей подтверждают полученные в зарубежных исследованиях положительные связи этой зависимости с *тревожностью* и *депрессией* [2–9], с *одиночеством* [2; 6; 8; 9; 14], с *экстраверсией* [11] и отрицательную связь с *удовлетворенностью жизнью* [12–16].

*Практическое приложение полученных результатов.* Положительная связь зависимости от социальных сетей учащихся колледжа с такими негативными факторами, как тревожность, депрессия, одиночество и неудовлетворенность жизнью, показывает, что в процессе воспитательной работы с учащимися необходимо разъяснять им опасности увлечения социальными сетями.

Сложность проблемы состоит в том, что тревожность, депрессия, одиночество и неудовлетворенность жизнью являются (как показано предыдущими исследованиями) предикторами зависимости от социальных

сетей – индивиды часто обращаются к социальным сетям именно для того, чтобы уйти от этих проблем. Но вместо их разрешения попадают в порочный круг, когда активное участие в социальных сетях только усиливает негативные состояния. Об этом говорит установленная нами самая тесная связь с ними фактора «Психологическое состояние».

**Заключение.** Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Имеет место положительная связь зависимости учащихся от социальных сетей с тревожностью, депрессией, одиночеством и экстраверсией и отрицательная – с удовлетворенностью жизнью.

Решающую роль в этих связях играет фактор «Психологическое состояние» пользователя сети. Связь данного фактора с маркерами – состояниями и свойствами личности учащихся, тесно связанными с зависимостью от социальных сетей, намного сильнее связей других факторов и находится в целом на одном уровне со связями всего опросника зависимости от социальных сетей.

Девушки склонны к более высокой зависимости от социальных сетей: ее корреляция с женским полом является положительной и высоко значимой. У девушек роль фактора «Психологическое состояние» в зависимости от социальных сетей выше, чем у юношей.

Выявленные в исследовании связи зависимости от социальных сетей учащихся колледжа соответствуют полученным в зарубежных исследованиях положительным связям этой зависимости с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией и отрицательной ее связи с удовлетворенностью жизнью. Отсутствие аналогичных связей зависимости учащихся от социальных сетей с самооценкой и нейротизмом объясняется отсутствием соответствующих связей всех трех факторов зависимости от социальных сетей.

Выявленная положительная связь зависимости от социальных сетей учащихся колледжа с такими негативными факторами, как тревожность, депрессия, одиночество и неудовлетворенностью жизнью, показывает, что в процессе воспитательной работы с учащимися необходимо разъяснять им опасности увлечения социальными сетями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Kashif, M. Social media addiction due to coronavirus / M. Kashif, M.K.J. Aziz-Ur-Rehman, M.K. Javed // *International Journal of Medical Science in Clinical Research and Review*. – 2020. – V. 3, № 04. – Mode of access: <http://www.ijmscr.in/index.php/ijmscr/article/view/93>.
2. Шейнов, В.П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // *Системная психология и социология*. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55.
3. Розанов, В.А. Социальные сети и их влияние на психологическое благополучие личности. Психологическое благополучие и психосоциальный стресс / В.А. Розанов, А.С. Рахимкулова ; под ред. В.А. Розанова. – Одесса : Феникс, 2017. – С. 185–206.
4. Julia, B. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students – A longitudinal approach // B. Julia, M. Jürgen // *Plos. One*. – 2017. – Vol. 12 (12). – DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>.
5. Liu, C. Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety / C. Liu, J. Ma // *Curr Psychol*. – 2020. – P. 1883–1891. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>.
6. Baltaci, Ö. The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness / Ö. Baltaci // *International Journal of Progressive Education*. – 2019. – V. 15, № 4. – P. 73–82.
7. Dailey, S.L. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction / S.L. Dailey, K. Howard, S.M.P. Roming // *Human Behavior*. – 2020. – DOI: <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>.
8. Al Mamun, M.A. The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students / M.A. Al Mamun, M.D. Griffiths // *Psychiatry Research*. – 2019. – V. 271. – P. 628–633.
9. Social media addiction: Applying the DEMATEL approach / M. Dalvi-Esfahani [et al.] // *Telematics and Informatics*. – 2019. – V. 43. – № 101250.
10. Abbasi, I. Neuroticism and Facebook addiction: How social media can affect mood? / I. Abbasi, M. Drouin // *The American Journal of Family Therapy*. – 2019. – V. 47? № 4. – P. 199–215.
11. Marengo, D. The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users : Testing the mediating role of online activity using objective data / D. Marengo, I. Poletti, M. Settanni // *Addictive behaviors*. – 2020. – V. 102. – №106150.
12. Guven, A. Relationship between social media use, self-esteem and satisfaction with life / A. Guven // *University of Alabama Libraries*. – 2019. – Mode of access: <http://ir.ua.edu/handle/123456789/6133>.
13. The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem / I.H. Acar [et al.] // *Curr Psychol*. – 2020. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>.
14. Andreassen, C.S. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey / C.S. Andreassen, S. Pallesen, M.D. Griffiths // *Psychology of Addictive Behaviors*. – 2017. – V. 30 (2). – P. 252–262.
15. Błachnio, A. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study / A. Błachnio, A. Przepiorka, I. Pantic // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – V. 55, Part B. – P. 701–705.
16. Sahin, C. The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students / C. Sahin // *Turkish Online Journal of Educational Technology*. – 2017. – V. 16, № 4. – P. 120–125.
17. Hawi, N.S. The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students / N.S. Hawi, M. Samaha // *Social Science Computer Review*. – 2017. – V. 35, № 5. – P. 576–586.

18. Köse, Ö.B. The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students / Ö.B. Köse, A. Doğan. // *Addicta Turk. J. Addict.* – 2019. – DOI: <https://doi.org/10.15805/ADDICTA.2019.6.1.0036>.
19. The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia / K.L. Chung [et al.] // *Personality and Individual Differences.* – 2019. – V. 143, № 1. – P. 62–67.
20. Turel, O. Neuroticism Magnifies the Detrimental Association between Social Media Addiction Symptoms and Wellbeing in Women, but Not in Men: a three-Way Moderation Model / O. Turel, N. Poppa, O. Gil-Or // *Psychiatr. Q.* – 2018. – № 89. – P. 605–619. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9563-x>.
21. Шейнов, В.П. Внутрилличностные предикторы виктимизации / В.П. Шейнов // *Ин-т психологии Рос. акад. наук.* – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 154–182.
22. Шейнов, В.П. Кибербуллинг: предпосылки и последствия / В.П. Шейнов // *Ин-т психологии Рос. акад. наук. Соц. и экон. психология.* – 2019. – Т. 4, № 2 (14). – С. 77–98.
23. Шейнов, В.П. Манипулирование сознанием в кибернетическую эпоху / В.П. Шейнов // *Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки.* – 2019. – № 7. – С. 75–78.
24. Шейнов, В.П. Опросник «Оценка степени незащищенности индивида от кибербуллинга»: разработка и предварительная валидизация / В.П. Шейнов // *Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Сер. Психология и педагогика.* – 2020. – Т. 17, № 3. – С. 521–541. – DOI: <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-3-521-541>.
25. Шейнов, В.П. Психологические механизмы манипулирования в интернет-пространстве / В.П. Шейнов // *Социальная психология интернет-пространства: проблемы и перспективы исследования* / отв. ред. А.Л. Журавлев. – М. : Ин-т психологии РАН, 2020. – С. 182–204.
26. Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) // *Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации* / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М. : Антидор, 2002. – 440 с.
27. Осин, Е.Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса.* – М. : Ин-т социологии РАН, 2008.
28. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 664 с.
29. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка). Альманах психологических тестов / сост.: Р.Р. Римский, С.А. Римский. – М. : Изд-во КСП, 1995. – 63 с.

*Поступила 23.06.2021*

## SOCIAL MEDIA DEPENDENCE AND PERSONAL PROPERTIES OF COLLEGE STUDENTS

V. SHEINOV, N. DYATCHIK

*Social media addiction has become one of the most widespread non-medical addictions. At the same time, in the context of the coronavirus pandemic, people began to spend more time on social networks, which now even more affect the lifestyle and psychology of people, study and work. All this made it very relevant to study the dependence on social networks and its impact on all aspects of modern life.*

*The article reveals a positive relationship between college students' dependence on social networks with anxiety, depression, loneliness, extraversion and life dissatisfaction. The decisive role in these connections is played by the factor "Psychological state" of the network user. Girls tend to be more dependent on social networks and the role of their "Psychological state" depending on social networks is higher than that of boys.*

*The relationships found in the study of dependence on social networks of college students correspond to those obtained in foreign studies. The negative consequences of dependence on social networks induce, in the process of educational work with students, to explain to them the dangers of being carried away by social networks.*

**Keywords:** *social networks, addiction, the consequences of addiction, questionnaire, factors of addiction, psychological state, communication, obtaining information, connections, personality traits.*

**Приложение**

### Опросник зависимости от социальных сетей (Шейнов, Девицын, 2021)

1. Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме «онлайн» более 2-х часов в сутки?
2. Как часто Вы испытываете непреодолимое желание войти в социальную сеть?
3. Как часто Вы проводите время, думая о социальной сети и составляя план действий в ней?
4. Как часто Вы используете социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем?
5. Как часто Вы обновляете свою страницу?
6. Как часто Вы ощущаете раздражительность и беспокойство при отсутствии возможности посетить свою страницу в социальной сети?
7. Как часто Вы испытываете потребность следить за обновлением событий на странице вне зависимости от места своего нахождения?

8. Как часто Вы испытываете потребность добавлять фотографии в альбом социальных сетей?
9. Как часто Вы проверяете свой телефон на предмет обновления в социальной сети?
10. Как часто Вы все новости узнаете из социальных сетей?
11. Как часто Вы можете проспать на работу, учебу после ночи, проведенной в социальной сети?
12. Как часто посещение социальных сетей улучшает Вам настроение?
13. Как часто в компании с друзьями Вы обсуждаете новости социальных сетей?
14. Как часто Вы пытались сократить (но безуспешно) время пребывания в социальной сети?
15. Как часто Вы страдаете из-за того, что ваша любимая сеть не работает?

*Ответы* даются по пятибалльной шкале: всегда (5 баллов), очень часто (4 балла), часто (3 балла), иногда (2 балла), очень редко (1 балл).

*Ключ к опроснику:* простая сумма ответов.

Нормы, позволяющие выразить отличие индивидуального результата от среднего в единицах стандартного отклонения, представлены в таблице.

Таблица. – Нормативные значения зависимости от социальных сетей

	Среднее значение	Стандартное отклонение
Женщины	34	8,97
Мужчины	30	8,07

*Критерий* отнесения к высоким или низким значениям: большие среднего значения – высокая зависимость от социальных сетей, меньше среднего значения – низкая зависимость.