

УДК 159.9

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
БЕЛОРУССКИХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПОКОЛЕНИЯ Z**

д-р социол. наук, проф. В.П. ШЕЙНОВ
(Республиканский институт высшей школы, Минск)
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2191-646X>,
канд. ист. наук, доц. В.А. КАРПИЕВИЧ
(Белорусский государственный технологический университет, Минск)
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6198-618X>

Зависимость от социальных сетей в значительной степени распространена среди представителей поколения Z. Выявлены статистически значимые связи зависимости для юношей и девушек от социальных сетей: отрицательные – с возрастом, асертивностью, агрессивностью и настроением, и положительные – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона. Только для юношей имеет место отрицательная связь зависимости от социальных сетей с незащищенностью от манипуляций. В процессе обучения в УВО происходит постепенное снижение степени зависимости от социальных сетей. Установленные отрицательная корреляция зависимости от социальных сетей с асертивностью и положительная связь с импульсивностью и зависимостью от смартфонов подтверждают в белорусском социуме аналогичные связи, выявленные ранее в зарубежных исследованиях. Не обнаружено прямого влияния зависимости от социальных сетей на успеваемость, но имеет место негативное влияние на успеваемость незащищенности от манипуляций и импульсивности, связанное с зависимостью от смартфона. Полученные результаты свидетельствуют о негативном воздействии зависимости от смартфона на психологическое состояние жертв этой зависимости.

Ключевые слова: *зависимость от социальных сетей, поколение Z, психологическое состояние, импульсивность, асертивность, незащищенность от манипуляций, зависимость от смартфона.*

Введение. В наибольшей степени зависимость от социальных сетей присуща представителям поколения Z. Поэтому особый интерес для исследования влияния цифровых зависимостей, к каковым относится зависимость от смартфона, вызывают представители именно этого поколения.

Поколение Z (англ. *Generation Z*) – термин, применяемый в мире для поколения людей, родившихся примерно с 1997 по 2012 гг. То, что предыдущие поколения называли «новыми технологиями» или «технологиями будущего», для поколения Z – уже настоящее. Это первое действительно «цифровое» поколение людей, родившихся после цифровой революции и привыкших получать информацию через цифровые каналы. Представители поколения Z активно используют планшеты, VR- и 3D-реальность.

Интернет-коммуникация поколения Z является базовой для молодого поколения: ее основу составляют контакты посредством смартфона, электронной почты, социальных сетей, пользование видео-хостингами, общение посредством мессенджеров и в сообществах социальных сетей, использование видеотрансляций [1, с. 307].

«Дети сейчас фактически рождаются с мобильным телефоном в руках, а первой игрушкой для них становится компьютер. Поколение «юзеров» – они используют все средства для общения в Сети – сутками сидят в социальных сетях, играют в онлайн-игры, постоянно рассказывают о своей жизни в блогах и общаются по ICQ или в Skype. Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе между личной встречей и обсуждению вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений» [2, с. 24].

Результатом интернет-коммуникации поколения Z стало то, что «за последние 10 лет среднее время внимания к одной единице информации сократилось до 8 секунд против 12 секунд» у предыдущего поколения [3, с. 71].

Действительно, «психологи утверждают, что среднее время концентрации на одном предмете у подростков сократилось до восьми секунд. Иначе они не успеют ухватить максимум из того, что пронесется мимо них в информационном потоке. Дольше им сосредотачиваться на предмете сложно. Учителя повально стали фиксировать синдром дефицита внимания едва ли не в каждом втором ребенке. А ведь это медицинский диагноз. Но сегодня восьмисекундная сосредоточенность уже преподносится как особенность современных подростков, которые начинают овладевать гаджетами едва ли не с пеленок и едва успевают за день просмотреть все новости в социальных сетях и перейти по всем скинутым им ссылкам» [4, с. 81].

Поэтому неудивительно, что «принцип получения информации современных студентов отличается от классического дидактического подхода, студенты предпочитают использовать поисковые системы, настроенные на передачу кратких изложений учебного материала, передающего суть, но опускающих освещение многосторонних связей и причинно-следственных заключений развития, широты концепций изучения и объективных противоречий суждений поставленного вопроса. Таким образом, очевидно, что в отличие от принципа осмысления учебной информации студентами предыдущих поколений, у студентов Z-поколения отмечается тенденция так называемого «клипового мышления», не формирующего причинно-следственной логики, при которой процессы и явления окружающей действительности воспринимались бы не только как данность, но и поддавались бы управлению со стороны личности» [5, с. 3, 6–7].

«На основании проведенного эмпирического исследования получены следующие выводы: типичный представитель поколения Z начал использовать компьютер в 10 лет, в этом же возрасте он зарегистрировался в социальных сетях и начал использовать электронную почту. Телефон с доступом в Интернет у него появился в 12 лет, к этому же возрасту представитель поколения Z уже активно играл в онлайн-видеоигры на компьютере и в офлайн-игры на других устройствах. В 14 лет начал пользоваться мессенджерами. В настоящее время чаще всего представители поколения Z используют социальные сети «ВКонтакте» (60,07%), Instagram (47,65%) и мессенджер WhatsApp (44,63%). У 80% респондентов более 100 друзей и подписчиков в социальных сетях. При этом активно ведут свой блог в социальных сетях 15% представителей поколения Z, которых от 700 до 4000 «друзей»; 73,3% респондентов имеют два и более адресов электронной почты» [6, с. 288].

В отечественных исследованиях поколения Z «особое внимание уделяется социальному взаимодействию. В этом аспекте рассматриваются когнитивные способности, влияющие на отношение к совершению ими ошибок при выполнении функциональных обязанностей (клиповое мышление, дефицит внимания), личностные, обуславливающие специфику командного взаимодействия и мотивационных механизмов (высокая уверенность в своей уникальности, стремление к самосовершенствованию, ценность личного опыта, ориентация на настоящий момент, стремление к успеху, достижение быстрого результата) и социально значимые качества, проявляющиеся в противоречивой позиции деловых контактов поколения Z» [7, с. 389].

Социальные сети играют заметную роль в современной жизни, причем в условиях пандемии Ковид-19 индивиды стали еще больше времени проводить в социальных сетях.

Зависимость от социальных сетей, как одна из самых массовых немедицинских зависимостей, вызвала большое количество исследований этого феномена. В результате изучения личностных свойств и психических состояний у страдающих зависимостью от социальных сетей выявлено немало неблагоприятных последствий этой зависимости, негативно влияющих на психологическое благополучие жертв этой зависимости.

Так, «обнаружены положительные связи зависимости от социальных сетей с депрессией, тревожностью, стрессом, нейротизмом, эмоциональными проблемами, низкой самооценкой, кибервиктимизацией, проблемами физического здоровья, психическими расстройствами, одиночеством, прокрастинацией, зависимостью от смартфонов и интернета, а также с неверностью в отношениях. Выявлены отрицательные связи зависимости от социальных сетей с удовлетворенностью жизнью, успеваемостью школьников и студентов, производительностью труда и приверженностью организации ее работников, социальным капиталом, возрастом. Основной причиной зависимости от социальных сетей является потребность в общении, и женщины в целом активнее мужчин участвуют в социальных сетях» [8, с. 607].

В эмпирическом исследовании на русскоязычных выборках показано, что «зависимость от социальных сетей положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией и отрицательно связана с самооценкой, удовлетворенностью жизнью и возрастом. Зависимость от социальных сетей среди женщин статистически высокозначимо превосходит подобную зависимость среди мужчин» [9, с. 41].

В число неблагоприятных последствий зависимости от социальных сетей входят (кроме представленных выше) импульсивность, нарциссизм и неассертивность.

Согласно результатам исследований, *импульсивность* положительно связана с использованием Facebook, WhatsApp и Instagram [10], причем импульсивность прямо, положительно и достоверно предсказывает использование социальных сетей [11]. Однако в одном недавнем исследовании импульсивность оказалась не связанной с зависимостью от социальных сетей [12].

Выявлено также наличие взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и *нарциссизмом* [13]. Показано, что нарциссизм связан с более высокими показателями зависимости от социальных сетей [14] и в значительной степени предсказывает интенсивность использования социальной сети [15].

Систематический обзор эмпирических исследований по теме взаимосвязи между нарциссизмом и зависимостью от социальных сетей показал наличие статистически значимых положительных корреляций в пределах $0,13 < r < 0,32$ [16].

В исследовании М. Шин с соавторами по данным опроса 513 студентов колледжа построена модель зависимости от социальных сетей, включающая в себя скрытый нарциссизм [17].

В лонгитюдном исследовании показано, что нарциссические подростки, ищущие внимания в социальных сетях в качестве способа оправиться от социального отторжения, могут иметь неприятные последствия этой зависимости, негативно влияющие на их психологическое благополучие [18].

Зависимость от социальных сетей положительно (и достаточно высоко) коррелирует с межличностными проблемами ($r = 0,434, p < 0,001$) и отрицательно коррелирует с *ассертивностью* ($r = -0,148, p < 0,05$), которая высоко отрицательно коррелирует с проблемами межличностного общения ($r = -0,459, p < 0,001$) [19].

«Ассертивное поведение – наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии. Основные, принципиальные положения понятий «ассертивность» и «ассертивное поведение» представлены в следующем определении: «Ассертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям» [20, с. 35].

Установлено, что проявления зависимости от социальных сетей у женщин и мужчин отличаются [9].

В связи с вышеизложенным, *цель* данного исследования – выявить для юношей и девушек поколения Z предполагаемые связи зависимости от социальных сетей с импульсивностью, неассертивностью, зависимостью от социальных сетей, незащищенностью от манипуляций, проблемами со сном и настроением.

Методика. Участники исследования и сбор данных. В исследовании приняла участие группа испытуемых поколения Z, включающая 496 студентов в возрасте 17–22 лет ($M = 19,2$, $SD = 1,76$), в т.ч. 261 девушки ($M = 18,9$, $SD = 1,78$) и 235 юношей ($M = 19,6$, $SD = 1,73$). Часть данных получена при тестировании студенческих групп в аудитории, другая – через социальные сети студентов учреждений высшего образования из разных регионов республики. Специальности испытуемых – экономические, химические, культурология, печатное дело, информатика, медицина, спасатели (МЧС) и др.

Использованные методики. Зависимость от смартфона диагностировалась короткой версией САС-16 опросника «Шкала зависимости от смартфона», надежность и валидность которой доказана [21].

Психометрические характеристики опросника САС-16: стандартизованная Альфа Кронбаха для матрицы ответов 447 женщин на 16 заданий опросника равна 0,749, для 243 мужчин – 0,746, что свидетельствует о хорошей внутренней согласованности САС-16 для женщин и мужчин; удаление любого задания приводит к ухудшению внутренней согласованности опросника. Его ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц: корреляция между первым и вторым тестом равна 0,855 ($p \leq 0,001$) [21].

Ассертивность диагностировалась опросником А26, удовлетворяющим требованиям надежности и валидности; психометрические характеристики А26: стандартизованная Альфа Кронбаха для матрицы ответов на 26 заданий опросника равна 0,911 ($p \leq 0,001$), ретестовая надежность с интервалом в один месяц $R = 0,832$, $p \leq 0,001$ ¹.

Незащищенность от манипуляций измерялась опросником НЗМ «Оценка степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий»; психометрические характеристики опросника НЗМ: стандартизованная Альфа Кронбаха для матрицы ответов на 20 заданий опросника равна 0,772 ($p \leq 0,001$), корреляция между первым и вторым тестом при тестировании четырех групп с интервалом в 4–8 недель находится в пределах $0,771 \leq R \leq 0,923$ ($p \leq 0,001$)².

Зависимость от социальных сетей измерялась авторским опросником ЗСС-15, надежность и валидность которого доказана [9, с. 41–55]. Психометрические характеристики опросника ЗСС-15: стандартизованная Альфа Кронбаха для матрицы ответов 514 испытуемых на 15 заданий опросника оказалась равной 0,858, что свидетельствует о хорошей внутренней согласованности теста. Ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц: корреляция между первым и вторым тестом $r = 0,811$, $p \leq 0,001$.

Импульсивность оценивались с помощью «Методики диагностики потенциала коммуникативной импульсивности», предложенной В.А. Лосенковым [22].

Агрессивность измерялась методикой А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» [23].

Испытуемым были заданы дополнительные вопросы:

– Были ли в последние несколько месяцев *проблемы со сном*? (Ответы: 1 – нет; 2 – есть небольшие; 3 – есть серьезные).

– Ваше *настроение* в последнее время чаще всего: 1 – плохое; 2 – скорее плохое, чем хорошее; 3 – скорее хорошее, чем плохое; 4 – хорошее.

Успеваемость оценивалась средним баллом по результатам экзаменов, а для первокурсников – по среднему баллу аттестата.

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

Результаты и их обсуждение. Для решения вопроса о том, какими критериями исследовать предполагаемые связи зависимости от социальных сетей, проверим изучаемые выборки на их соответствие нормальному закону распределения.

Проверка соответствия выборок нормальному распределению, проведенная с помощью одновыборочно-го критерия Колмогорова–Смирнова, показала, что часть выборок, представляющих изучаемые качества, распределены нормально (зависимость от смартфона, импульсивность, ассертивность, незащищенность от манипуляций), но распределение других отлично от нормального (зависимость от социальных сетей, агрессивность, возраст, средний балл успеваемости, настроение, проблемы со сном). Поэтому для определения возможных связей между зависимостью от социальных сетей и свойствами личности вычисляем корреляции между ними по непараметрическому ранговому критерию Кендалла (таблицы 1–4).

В таблицах 1–3 представлены результаты вычисления соответствующих корреляций в выборках – в общей юношей и девушек, в выборках юношей и девушек.

Обозначения в таблицах 1–4: НЗМ – незащищенность от манипуляций, САС-16 – показатель опросника зависимости от смартфона.

Приведенные в таблице 1 результаты показывают наличие статистически значимых связей зависимости от социальных сетей: *отрицательных* – с возрастом, ассертивностью, агрессивностью, незащищенностью от манипуляций и настроением, и *положительных* – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона.

¹ Шейнов, В.П. Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 109–110.

² Шейнов, В.П. Разработка опросника для оценки степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – 2012. – № 4. – С. 151.

Таблица 1. – Корреляции зависимости от социальных сетей с состояниями и свойствами личности (юноши и девушки, $n = 496$)

	Корреляции Кенделла	Знач. (2-сторон)
Возраст	-,175**	,000
НЗМ	-,085**	,006
Импульсивность	,202**	,000
САС-16	,491**	,000
Ассертивность	-,178**	,000
Агрессия	-,145**	,000
Сон	,184**	,000
Настроение	-,127**	,000
Ср. балл	,002	,948

При объединении выборок девушек и юношей в единую выборку может случиться так, что связи, имеющие место в выборках, «растворятся» в общей выборке (например, если они разнонаправлены в них). Поэтому вычислим корреляции отдельно для выборок девушек и юношей.

Показываемые таблицей 2 результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых связей зависимости *девушек* от социальных сетей: *отрицательных* – с возрастом, ассертивностью, агрессивностью и настроением, и *положительных* – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона.

Таблица 2. – Корреляции зависимости от социальных сетей с состояниями и свойствами личности (девушки, $n = 262$)

	Корреляции Кенделла	Знач. (2-сторон)
Возраст	-,130**	,005
НЗМ	,044	,306
Импульсивность	,138**	,000
САС-16	,515**	,000
Ассертивность	-,130**	,000
Агрессия	-,103*	,019
Сон	,156**	,002
Настроение	-,103*	,033
Ср. балл	,001	,990

Представленные в таблице 3 результаты показывают наличие статистически значимых связей зависимости *юношей* от социальных сетей: *отрицательных* – с возрастом, ассертивностью, агрессивностью, незащищенностью от манипуляций и настроением, и *положительных* – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона.

Таблица 3. – Корреляции зависимости от социальных сетей с состояниями и свойствами личности (юноши, $n = 235$)

	Корреляции Кенделла	Знач. (2-сторон)
Возраст	-,107*	,026
НЗМ	-,115*	,012
Импульсивность	,172**	,002
САС-16	,361**	,000
Ассертивность	-,160**	,002
Агрессия	-,107*	,021
Сон	,191**	,000
Настроение	-,096*	,048
Ср. балл	-,083	,090

Таким образом, для *юношей и девушек* установлены статистически значимые связи зависимости от социальных сетей: *отрицательные* – с возрастом, ассертивностью, агрессивностью и настроением, и *положительные* – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона.

Отрицательная связь зависимости от социальных сетей с незащищенностью от манипуляций выявлена только для *юношей*.

Установленная отрицательная корреляция зависимости от социальных сетей с *ассертивностью* подтверждает в русскоязычном социуме выявленную ранее за рубежом аналогичную связь [19]. Подобная связь показывает, что ассертивные люди не стремятся в мир виртуального общения в качестве альтернативы общению реальному.

Полученная положительная связь зависимости от социальных сетей с *зависимостью от смартфонов* аналогична зарубежному результату [24]. Эта связь свидетельствует о том, что студенты для выхода в социальные сети чаще используют смартфон.

Положительная связь зависимости от социальных сетей с *импульсивностью* соотносится с тем, что импульсивность «прямо, положительно и достоверно предсказывает использование социальных сетей» [11], а положительная корреляция с нарциссизмом – с аналогичной связью, полученной в зарубежных исследованиях [13–18].

Обнаруженное зарубежными коллегами «снижение *успеваемости* учащихся и студентов» как следствие зависимости от социальных сетей в данном исследовании не нашло своего подтверждения.

В то же время данные таблицы 4 показывают, что имеет место влияние на успеваемость факторов, связанных с зависимостью от социальных сетей. В частности, выявлена положительная связь с возрастом и отрицательная – с импульсивностью, а также с незащищенностью от манипуляций.

Таблица 4. – Связи успеваемости студентов с импульсивностью, незащищенностью от манипуляций и возрастом

Корреляция	Возраст	НЗМ	Импульсивность
Кендалла	,154**	-,101**	-,082*
Значимость	,000	,003	,016

Положительная связь успеваемости студентов с возрастом и отрицательная – с импульсивностью и незащищенностью от манипуляций отражает вполне объяснимые факты: защищенность от манипуляций и меньшая импульсивность способствуют более высокой успеваемости, а последняя у студентов действительно возрастает при переходе на старшие курсы.

Проверка по *t*-критерию равенства средних показала, что зависимость девушек от социальных сетей ($M = 35,6$) высоко статистически значимо ($p = 0,000$) превосходит зависимость юношей от социальных сетей ($M = 29,1$). Этот результат вполне ожидаем, поскольку ранее установлено, что «зависимость от смартфона у женщин статистически значимо превосходит такую зависимость у мужчин» [9, с. 41].

В процессе обучения в целом происходит снижение уровня зависимости от социальных сетей, причем у юношей оно более выражено. Если у девушек 17–18 лет среднее значение зависимости, равное 37,15, уменьшается ($p \leq 0,042$) к старшим курсам (20–22 года) до 34,12, то у юношей соответственно – с 31,60 до 27,88 ($p \leq 0,004$).

Заключение. Для юношей и девушек выявлены статистически значимые связи зависимости от социальных сетей: *отрицательные* – с возрастом, ассертивностью, агрессивностью и настроением, и *положительные* – с импульсивностью, проблемами со сном и зависимостью от смартфона.

Только для юношей имеет место отрицательная связь зависимости от *социальных сетей* с незащищенностью от манипуляций.

Зависимость девушек от социальных сетей высоко статистически значимо превосходит зависимость юношей. Но в процессе обучения в учебном заведении происходит снижение степени зависимости от социальных сетей, причем у юношей – более выраженное.

Установленные отрицательная корреляция зависимости от социальных сетей с ассертивностью и положительная связь с импульсивностью и зависимостью от смартфонов подтверждают в белорусском социуме аналогичные связи, выявленные ранее в зарубежных исследованиях.

Не обнаружено прямого влияния зависимости от социальных сетей на успеваемость, но имеет место негативное влияние на успеваемость незащищенности от манипуляций и импульсивности, связанными с зависимостью от смартфона.

Полученные результаты свидетельствуют о негативном воздействии зависимости от социальных сетей на психологическое состояние жертв этой зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кондратьева, Л.Э. Интернет-коммуникация «поколения Z» как базовая часть коммуникации молодого поколения в современном обществе / Л.Э. Кондратьева, А.Б. Довейко // XI Рязанские социологические чтения: развитие территории в условиях современных вызовов : материалы Нац. науч.-практ. конф., Рязань, 14–15 окт. 2021 г., – М., 2021. – С. 305–313.
2. Сапа, А.В. Поколение Z – поколение эпохи ФГОС / А.В. Сапа // Инновац. проекты и программы в образовании. – 2014. – № 2. – С. 24–30.
3. Кучерихин, В.В. Поколение Z – поколение «прямого эфира» и «историй» / В.В. Кучерихин // Череповецкие научные чтения–2017 : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Череповец, 21–22 нояб. 2017 г. : в 4 ч. // отв. ред. Е.В. Целикова. – Череповец : ЧГУ, 2018. – С. 70–72.
4. Поколение Z – самое правильное поколение? // Аккредитация в образовании. – 2017. – № 8 (100). – С. 80–84.
5. Бейлина, Н.С. Особенности социально-психологической адаптации поколения девятидесятых годов («Z-поколение») [Электронный ресурс] / Н.С. Бейлина, Е.Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – Т. 7. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN319.pdf>. – Дата доступа: 12.01.2022.
6. Лapidус, Л.В. Особенности проникновения цифровых технологий в жизнь поколения Z: ценности, поведенческие паттерны и потребительские привычки интернет-поколения / Л.В. Лapidус, А.О. Гостилович, Ш.А. Омарова // Гос. управление. Электрон. вестн. – 2020. – Декабрь, № 83. – С. 271–293. DOI: 10.24411/2070-1381-2020-10119.
7. Поколение z: фиджитал-поколение сотрудников / О.В. Полянок [и др.] // Евраз. Юрид. журн. – 2019. – № 7 (134). – С. 389–393.

8. Шейнов, В.П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований / В.П. Шейнов // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Сер. Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 607–630. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3>.
9. 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. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.04>.
10. Sindermann, C. Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety / C. Sindermann, J.D. Elhai, Ch. Montag // *Psychiatry Research*. – 2020. – № 285. [Online] Available at: <https://static1.squarespace.com/static/56916e4805f8e207077fb3ed/t/5e4411466bcb748330374d7b4/1581519177495/SindermannElhaiMontag2020.pdf> (accessed 14.01.2022).
11. Savci, M. Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness / M. Savci, F. Aysan // *Educational Process: International Journal*. – 2016. – № 5. – P. 104–115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>.
12. 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. – № 1. – P. 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>.
13. Choi, Y. Narcissism and Social Media Addiction in Workplace / Y. Choi // *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*. – 2018. – № 5(2). – P. 95–104. <https://doi.org/10.13106/JAFEB.2018.VOL5.NO2.95>.
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. *Addictive behaviors*. – 2017. – № 64. – P. 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
15. O'Sullivan, A. An Exploratory Study of Facebook Intensity and its Links to Narcissism, Stress, and Self-esteem / A. O'Sullivan, Z. Hussain // *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*. – 2017. – № 06(01). [Online] Available at: <http://hdl.handle.net/10545/621865> (accessed 14.01.2022).
16. Casale, S. Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review / S. Casale, V. Banchi // *Addictive Behaviors Reports*. – 2020. – № 11. [Online] Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853219302391> (accessed 14.12.2021).
17. Integrating psychosocial and cognitive predictors of social networking service addiction tendency using structural equation modeling / M. Shin [et al.] // *Psychologia*. – 2016. – № 59. – P. 182–201. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2016.182>.
18. Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress / S.T. Hawk [et al.] // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – № 92. – P. 65–75.
19. Gu, H. J. The relationship between SNS addiction tendency, self assertiveness, interpersonal problems and in college students / H.J. Gu, O.S. Lee, M.J. Hong // *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. – 2016. – № 17. – Iss. 4. – P. 180–187.
20. Шейнов, В.П. Детерминанты асертивного поведения / В.П. Шейнов // *Психол. журн.* – 2015. – Т. 36. – № 3. – С. 28–37.
21. Шейнов, В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В.П. Шейнов // *Ин-т психологии Рос. акад. наук. Организац. психология и психология труда*. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 97–115. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005.
22. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 339 с.
23. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
24. What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games / S.H. Jeong [et al.] // *Computers in Human Behavior*. – 2016. – V. 54. – P. 10–17.

REFERENCES

1. Kondrat'eva, L.E. & Dovejko, A.B. (2021). Internet-kommunikaciya «pokoleniya Z» kak bazovaya chast' kommunikacii molodogo pokoleniya v sovremennom obshchestve [Internet communication of «generation Z» as a basic part of the communication of the younger generation in modern society]. *XI Ryazanskiye sotsiologicheskiye chteniya: razvitiye territorii v usloviyakh sovremennykh vyzovov : materialy Natsional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Ryazan', 14–15 oktyabr' 2021 g.* [XI Ryazan sociological readings: development of the territory in the face of modern challenges: materials of the National Scientific and Practical Conference, Ryazan, October 14–15, 2021], 305–313. (In Russ.).
2. Sapa, A.V. (2014). Pokolenie Z – pokolenie epohi FGOS [Generation Z is the generation of the GEF era]. *Innovacionnye Proekty i Programmy v Obrazovanii [Innovative Projects and Programs in Education]*, (2), 24–30. (In Russ., abstr. in Engl.).
3. Kucherihin, V.V. (2018). Pokolenie Z – pokolenie «pryamogo efira» i «istorij» [Generation Z – the generation of «live» and «stories»]. *Cherepovetskiye nauchnyye chteniya–2017 : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., Cherepovets, 21–22 noyab. 2017 g.: v 4 ch.* [Cherepovets Scientific Readings–2017: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Cherepovets, November 21–22, 2017 (in 4 parts)], 70–72. (In Russ.).
4. Pokolenie Z – samoe pravil'noe pokolenie? [Generation Z is the right generation?] (2017). *Akkreditaciya v Obrazovanii [Accreditation in Education]*, 8(100), 80–84. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Bejlina, N.S. & Dvojnukova, E.Yu. (2019). Osobennosti social'no-psihologicheskoy adaptacii pokoleniya devyanostykh godov («Z-pokolenie») [Features of socio-psychological adaptation of the generation of the nineties («Z-generation»)]. *Mir Nauki. Pedagogika i Psihologiya [The World of Science. Pedagogy and Psychology]*, 3(7). (In Russ., abstr. in Engl.). <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN319.pdf>
6. Lapidus, L.V., Gostilovich, A.O. & Omarova SH.A. (2020). Osobennosti proniknoveniya cifrovyyh tekhnologiy v zhizn' pokoleniya Z: cennosti, povedencheskie patterny i potrebitel'skie privyчки internet-pokoleniya [Features of the penetration of digital technologies into the life of generation Z: values, behavioral patterns and consumer habits of the Internet generation]. *Gosudarstvennoe Upravlenie. Elektronnyj Vestnik [Public Administration. Electronic Messenger]*, (83). Dekabr', 271–293. (In Russ., abstr. in Engl.). DOI: 10.24411/2070-1381-2020-10119

7. Polyankov, O.V., Abramov, S.M., Akulov, S.A. & Zhelezniukova, A.V. (2019). Pokolenie z: fidzhitral-pokolenie sotrudnikov [Generation z: the digital generation of employees]. *Evrasijskij Juridicheskij Zhurnal [Eurasian Law Journal]*, 7(134), 389–393. (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Shejnov, V.P. (2021). Zavisimost' ot sotsial'nykh setej i kharakteristiki lichnosti: obzor issledovanij [Social Media Addiction and Personality Characteristics: A Review of Research.]. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Ser. Psikhologiya i pedagogika [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]*, 18(3), 607–630. (In Russ., abstr. in Engl.). DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-3
9. Shejnov, V.P. & Devitsyn, A.S. (2021). Razrabotka nadezhnogo i validnogo oprosnika zavisimosti ot sotsial'nykh setej [Development of a reliable and valid social media addiction questionnaire]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya [Systems psychology and sociology]*, 2(38), 41–55. (In Russ., abstr. in Engl.). DOI:10.25688/2223-6872.2021.38.2.04
10. Sinderman, C., Elhai, J.D. & Montag, Ch. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285. <https://static1.squarespace.com/static/56916e4805f8e207077fb3ed/t/5e441146bc748330374d7b4/1581519177495/SindermanElhaiMontag2020.pdf>
11. Savci, M. & Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5, 104–115. DOI: 10.12973/edupij.2016.52.2
12. Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L.C. & Thian, K.N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 1, 62–67. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.016.
13. Choi, Y. (2018). Narcissism and Social Media Addiction in Workplace. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 5(2), 95–104. DOI: 10.13106/JAFEB.2018.VOL5.NO2.95
14. Andreassen, C.S., Pallesen, S. & Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287–293. DOI:10.1016/j.addbeh.2016.03.006
15. O'Sullivan, A. & Hussain, Z. (2017). An Exploratory Study of Facebook Intensity and its Links to Narcissism, Stress, and Self-esteem. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, 06(01). <http://hdl.handle.net/10545/621865>.
16. Casale, S. & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853219302391>.
17. Shin, M., Lee, J., Chung, Y.J., Kim, P.W. & Jung S.Y. (2016). Integrating psychosocial and cognitive predictors of social networking service addiction tendency using structural equation modeling. *Psychologia*, 59, 182–201. DOI:10.2117/psysoc.2016.182
18. Hawk, S.T., van den Eijnden, R.J.J.M., van Lissa, C.J. & ter Bogt, T.F.M. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, 92, 65–75.
19. Gu, H.J., Lee, O.S. & Hong, M.J. (2016). The relationship between SNS addiction tendency, self assertiveness, interpersonal problems and in college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 17(4), 180–187.
20. Shejnov, V.P. (2015). Determinanty assertivnogo povedeniya [Determinants of assertive behavior]. *Psikhologicheskij zhurnal (Institut psikhologii RAN) [Psychological Journal (Institute of Psychology RAS)]*, 36(3), 28–37. (In Russ., abstr. in Engl.).
21. Sheinov, V.P. (2021). Korotkaya versiya oprosnika «Shkala zavisimosti ot smartfona» [Short version of the questionnaire «Smartphone Addiction Scale»]. *Institut Psikhologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology]*, 6(1), 97–115. DOI: 10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005. (In Russ., abstr. in Engl.).
22. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V. & Manujlov, G.M. (2002). *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'nykh grupp [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups]*. Moscow: Izd-vo Instituta Psikhoterapii Publ. (In Russ.).
23. Raigorodskii, D.Ya. (2002). *Prakticheskaya Psikhodiagnostika. Metodiki i Testy [Practical Psychodiagnosics. Methods and Tests]*. Samara: BAKhRAKh-M Publ. (In Russ.).
24. Jeong, S.H., Kim, H.J., Yum, J.Y. & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17.

Поступила 15.03.2022

DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS AND THE PSYCHOLOGICAL STATE OF BELARUSIAN YOUNG MANS AND GIRLS OF GENERATION Z

V. SHEINOV, V. KARPIYEVICH

Social media addiction is highly prevalent among Generation Z members. For young mans and girls, statistically significant relationships were found for dependence on social networks: negative – with age, assertiveness, aggressiveness and mood, and positive – with impulsivity, sleep problems and dependence on a smartphone. In the process of studying at a university, there is a gradual decrease in the degree of dependence on social networks. The established negative correlation of dependence on social networks with assertiveness and a positive correlation with impulsiveness and dependence on smartphones confirm in the Belarusian society similar connections previously identified in foreign studies. No direct impact of social media addiction on academic performance was found, but exposure to manipulation and impulsivity associated with smartphone addiction was negatively impacted on academic performance. The results obtained indicate the negative impact of smartphone addiction on the psychological state of the victims of this addiction.

Keywords: addiction to social networks, generation Z, psychological state, impulsiveness, assertiveness, exposure to manipulation, dependence on a smartphone.