

А.С. Құрмашова¹, Л.О. Баймолдина¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
Алматы қ., Қазақстан

ОРТА ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРГЕ ТӘУЕЛДІЛІГІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Аңдатпа

Мақалада әлеуметтік желілерге тәуелділік пен адамдардың коммуникативті қабілеттері арасындағы байланысты зерттеуге бағытталған эмпирикалық зерттеулердің нәтижелері келтірілген. Зерттеуге 30 жастан 40 жасқа дейінгі орта жастағы адамдар қатысты. Тақырыптың өзектілігі – бұл күндері өсіп келе жатқан әлеуметтік желілер күн сайын адамдарды көбірек тартады. Қазіргі әлемде көптеген байланыстар Интернет арқылы жасалады. Әлеуметтік желілердің арқасында әлемнің түкпір-түкпірінен адамдар бір-бірімен сөйлесе алады. Әлеуметтік желілер әртүрлі мәдени стереотиптерді қалыптастыру және бекіту кеңістігіне айналады. Әлеуметтік желілер адамдар үшін маңызды және құнды болды, оның мүдделеріне сәйкес байланыс орнатуға мүмкіндік туды. Интернетте өзіндік орта қалыптасуда, әлеуметтік желілер іс жүзінде өздерін сырттан бақылауға мүмкіндік бермейді, бірыңғай орталығы жоқ, сондықтан әркім өз қалауы бойынша әрекет етуге құқылы. Интернет заманауи бұқаралық коммуникация құралы ретінде пассивті тыңдаушыдан белсенді қатысушыға айналады.

Түйін сөздер: әлеуметтік желілер, коммуникация, интернет-орта, тәуелділік, ақпарат

Құрмашова А.С.¹, Баймолдина Л.О.¹

¹ Казахский национальный университет имени аль-Фараби
г. Алматы, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования, которые были направлены на изучение связи между зависимостью от социальных сетей и коммуникативных способностей людей. В исследовании приняли участие люди среднего возраста от 30 до 40 лет. Актуальностью темы является то, что в наши дни возрастают социальные сети которые с каждым днем все больше привлекают людей. В современном мире многие контакты создаются через Интернет. Благодаря социальным сетям люди со всего мира могут общаться друг с другом. Социальные сети становятся пространством формирования и утверждения различных культурных стереотипов. Социальные сети стали для людей значимым и ценным, появилась возможность устанавливать связи, отвечающие его интересам. В Интернете формируется своя специфическая среда, влияющая на многие психологические аспекты. Социальные сети практически не дают себя контролировать внешне, не имеют единого центра, поэтому каждый имеет право действовать в них по своему усмотрению. Интернет как современное средство массовой коммуникации превращается из пассивного слушателя в активного участника.

Ключевые слова: социальные сети, коммуникация, интернет-среда, зависимость, информация

Kurmashova A.S.¹, Baymoldina L.O.¹

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS OF MIDDLE-AGED PEOPLE

Abstract

The article presents the results of an empirical study aimed at studying the relationship between dependence on social networks and people's communication abilities. The study involved middle-aged people from 30 to 40 years old. The relevance of the topic is that today social networks are growing, which attract more and more people every day. In the modern world, many contacts are created via the Internet. Thanks to social networks, people from all over the world can communicate with each other. Social networks are becoming a space for the formation and approval of various cultural stereotypes. Social networks have become significant and valuable for people, and it has become possible to establish connections that meet their interests. The Internet forms its own specific environment, which affects many psychological aspects. Social networks practically do not allow themselves to be controlled externally, they do not have a single center, so everyone has the right to act in them at their own discretion. The Internet as a modern means of mass communication is turning from a passive listener into an active participant.

Keywords: *social networks, communication, Internet environment, addiction, information*

Кіріспе

Соңғы онжылдықтарда ақпараттық технологиялардың дамуы және Интернетке негізделген әлеуметтік желілердің тез таралуына байланысты адамдар арасындағы қарым-қатынас тәсілдері күрт өзгерді. Әлеуметтік медиа платформалардың кең таралуы және Интернетке қол жетімділік әлеуметтік медиаға тәуелділікке, яғни күнделікті өмірдің басқа аспектілеріне кедергі келтіретін-дей дәрежеде әлеуметтік желілердің қисынсыз және шамадан тыс пайдаланылуына әкеледі. Көптеген әлеуметтік медиа зерттеулерінде әлеуметтік медиаға тәуелділік эмоцияларға, қарым-қатынастарға, денсаулық пен өнімділікке әсер ететіндігі анықталды. Осылайша, әлеуметтік медиаға тәуелділіктің себептерін, салдарын және емдеу әдістерін түсіну өте маңызды [1].

Әлеуметтік желілерге тәуелділік деп әлеуметтік желілерді шамадан тыс қолдану және Интернетке тәуелділіктің бір түрі ретінде қарастыруға болады. Әлеуметтік желілерге тәуелді адамдар көбінесе әлеуметтік желілер туралы тым аландайды және оларды басқаруға, әрдайым кіруге және әлеуметтік желілерді пайдалануға деген ұмтылыс басқарады [2]. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік желілерге тәуелділіктің белгілері көңіл-күйде, танымдық қабілетте, физикалық және эмоционалды реакцияларда, тұлғааралық және психологиялық мәселелерде көрінуі мүмкін. Әлеуметтік желілерге тәуелділік әлеуметтік желіні қолданушылардың шамамен 12%-ына әсер ететіндігі анықталды [3].

Әлеуметтік желілерді қолдану мен психикалық денсаулыққа қатысты көптеген зерттеулер әлеуметтік желілерді ұзақ уақыт пайдалану психикалық денсаулыққа (стресс, мазасыздық және депрессия) байланысты және психологиялық әл-ауқатқа кері әсер ететіндігін көрсетті. Мысалы, әлеуметтік желіде өткізілген уақыт Орталық Сербиядағы орта мектеп оқушылары мен АҚШ-тағы жасөспірімдер арасындағы өткізілген зерттеуде депрессиялық белгілермен байланысты болды. Сонымен қатар, әлеуметтік медианы қолданудың жекелеген санаттары академиялық үлгерімге әсер ететіндігі көрсетілген. Америка Құрама Штаттарынан келген үлкен үлгідегі зерттеу

(N = 1893) сонымен қатар студенттердің Facebook-те өткізген уақыты олардың жалпы GPA-мен теріс байланысты екенін анықтады [4]. Зертханалық эксперименттер әлеуметтік желілерді пайдалану мен оқу үлгерімі арасындағы жағымсыз байланыстың қосымша дәлелдерін ұсынды. Мысалы, Э.Вуд жедел хабарламаларды көп пайдалану нақты уақыттағы оқытудың тиімділігіне кері әсер ететіндігін анықтады. Цзян, Хоу

және Ванг Twitter-дің қытайлық баламасы Weibo-ны қолдану ақпаратты түсінуге кері әсер еткенін анықтады [5].

Әлеуметтік желіні жиі қолданылуы міндетті түрде әлеуметтік желіге тәуелділікті білдірмейді [6]. Сондықтан әрдайым жеке адамдардың психикалық денсаулығы немесе оқу үлгерімі үшін жағымсыз салдары бола бермейтінін ескеру қажет. Әлеуметтік желідегі әдеттегі шамадан тыс қатынас (кейде оны көпшілік сезінуі мүмкін) мен әлеуметтік желіге тәуелділіктің арасындағы негізгі айырмашылық әлеуметтік медианың қолданылуы бақыланбайтын және мәжбүрлі бола бастаған кезде жағымсыз салдармен байланысты болатындығында. Әлеуметтік желіге тәуелділікті зерттеу негізінен Facebook тәуелділігіне бағытталған. Facebook тәуелділігі депрессиямен, мазасыздықпен және ұйқысыздықпен байланысты екендігі анықталды және субъективті әл-ауқатпен, субъективті энергиямен және өмірден қанағаттанумен байланысты [7].

Әлеуметтік желілерге тәуелділіктің жағымсыз әсерін тудыруы мүмкін факторлардың бірі - өзін-өзі бағалау. Жеке желідегі профильді қарау немесе редакциялау кезінде «гипер-жеке модельге» сәйкес өзін-өзі бағалау жоғарылайды. Әлеуметтік желілерді пайдаланушылар басқалардың өзін-өзі бағалауды төмендетуі мүмкін селективті және даңқталған интернеттегі өзін-өзі таныстыруына жиі ұшырайды. Мысалы, Facebook-ті жиі қолданушылар басқа адамдар өздерінен гөрі бақытты және табысты деп санайды. Әсіресе, олар басқа пайдаланушыларды офлайн режимінде жақсы білмейтін кезде. Мехдизаденің зерттеулері көрсеткендей, Facebook-ті пайдалану өзін-өзі бағалаудың төмендігімен байланысты және Facebook-те көп уақыт өткізген адамдардың өзін-өзі бағалауы төмен болды. Тағы бір зерттеуде жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы әлеуметтік желілерде кері байланыс алғаннан кейін төмендегені анықталды. Сонымен қатар, жақында жүргізілген зерттеулер тәуелділікті тудыратын әлеуметтік медианы пайдалану мен өзін-өзі бағалау арасындағы теріс байланысты анықтады [8].

Зерттеулердің едәуір саны өзін-өзі бағалаудың төмендігі көптеген депрессия мен мазасыздық сияқты көптеген психологиялық дисфункциялармен байланысты екенін көрсетті. Сондай-ақ, өзін-өзі бағалау оқу үлгерімімен жағымды байланыста болатындығы және одан әрі академиялық және эмоционалды тұрақтылыққа ықпал ететін жағымсыз факторлардан қорғайтын фактор ретінде қызмет ететіндігі көрсетілген.

Қазіргі заманғы әлеуметтік психология адамдар арасындағы ірі ұжымдағы немесе үлкен ұйымдағы «жалғыздық» феноменіне тап болды. Интернеттің дамуына телекоммуникациялық және компьютерлік технологиялардың дамуы ықпал етеді. Сонымен қатар, орташа статистикалық кеңсе қызметкері оңаша компьютермен кемінде 5-6 сағат бойы жұмыс жүргізеді. Бұған телефонмен қарым-қатынас жасау, Корпоративтік іскерлік хат алмасу және теледидар алдында немесе компьютермен кешкі бос уақыт қажеттілігін қосатын болсақ - жалпы сомада коммуникация құралдарымен оңаша өткізілген уақыт тәуелділігіне 8-12 сағаттан кем болмауы мүмкін, бұл құндылық саласына және жеке тұлғаның мінез-құлқына із қалдырмауы мүмкін емес [9].

Зерттеушілер сондай-ақ әлеуметтік желілердің мазасыздықтың жалпы деңгейіне, ұйқыға және назар аударуға қалай әсер ететінін анықтауға тырысты. «Компьютерлер және адамның мінез-құлқы» журналында жарияланған зерттеу, отбасы және одан да көп желілерді пайдаланатын адамдар 0-2 платформаларды пайдаланушылар қарағанда, үш есе жоғары алаңдаушылық жалпы деңгейі бар екенін анықтады. Әлеуметтік желілердің тартымдылығы - ең алдымен, олар жақсы ойын сезімдерін имитациялайды. Дегенмен, әлеуметтік медиа неге алаңдаушылық тудыратыны, ғалымдарға белгісіз. Румыниядағы «Бабеш-Боляй университетінде» өткен әлеуметтік үрей мен әлеуметтік желілерді пайдалану арасындағы байланысқа арналған 2016 жылғы зерттеу аралас нәтижелер берді. Кейбір бұрынғы зерттеулер депрессия мен желілерді пайдалану арасындағы байланысты анықтаса да, осы саладағы жаңа барлау кері әсерін көрсетеді. 700-ден астам студент қатысқан екі зерттеу депрессия белгілері, мысалы, нашар көңіл-күй, толық емес және үмітсіздік сезімі онлайн-қарым-қатынас сапасымен байланысты екенін көрсетті. Виртуалды коммуникация көбінесе жағымсыз эмоциялар

әкелгендердің депрессивті белгілері жоғары болды. 2016 жылы 1700 адамның қатысуымен жүргізілген ұқсас зерттеу депрессия мен алаңдаушылық қаупі бірнеше әлеуметтік медиа-платформаларды қолданғанда үш есе жоғары екенін көрсетті.

Microsoft компаниясының тапсырысы бойынша зерттеушілер Twitter-дің 476 пайдаланушы-сын тексеріп, хабарламалар стиліне, эмоцияларға, басқа пайдаланушылармен өзара іс-қимыл түріне және депрессивті мінез-құлық белгілеріне назар аудара отырып, олардың әлеуметтік желілердегі бейіндерін талдады. Осы деректердің көмегімен олар он жағдайдың жетісінде депрессия тәуекелін болжауға мүмкіндік беретін сауалнаманы әзірледі. Зерттеушілердің пірінінше, Instagram - жастар психикасы үшін нашар әлеуметтік жүйе. Гарвард университеті мен Вермонт университетінің ғалымдары Instagram-дағы фотосуреттерді талдауға арналған ұқсас құралды әзірледі. Зерттеуге желінің 166 пайдаланушысы қатысты.

Өз тарихының көп бөлігін адамдар қараңғы кештерде өткізді, тек соңғы ғасырларда біздің жатын бөлмелерде жасанды жарық пайда болды. Зерттеулер көрсеткендей, ол ұйқыға ықпал ететін меланин гормонының өндірісін басады. Смартфондар мен ноутбуктер экрандарынан көгілдір жарық оған нашар әсер етеді. Мәселен, Facebook немесе Twitter жаңалықтар таспасын ұйқы алдында тексеру әдеті ұйқы сапасына нашар әсер етеді. Питтсбург университетінің зерттеушілері 18-30 жас аралығындағы 1700 адамды әлеуметтік желілерді қалай пайдаланатыны туралы сұрастырды. Әлеуметтік желілерге кірудің ең зиян уақыты - ұйықтар алдында. Ғалымдар біздің гаджеттерді шығаратын көгілдір жарық ұйқының бұзылуында маңызды рөл атқаратынын анықтады. Бірнеше зерттеушілердің Twitter темекі мен алкогольге тәуелділікті туындататыны туралы мәлімдемесіне қарамастан, желілерді байлап пайдалану психикалық денсаулықтың бұзылу тізіміне енгізілмеген. Алайда, әлеуметтік медиа ғалымдар оларды зерттеуге үлгергеннен тезірек өзгереді. Кейбір зерттеушілер әлеуметтік желілердегі түрлі мінез-құлыққа назар аудара-ды. Голландия ғалымдары жақында мүмкін тәуелділікті анықтау үшін өз шкаласын әзірледі. Алайда, егер әлеуметтік желілерге тәуелділік шын мәнінде бар болса, оны ресми түрде танылған бұзылу болып табылатын жалпы интернет-тәуелділік түрі деп санауға болады. 2011 жылы Ноттингем университетінің ғалымдары Дария Кусси мен Марк Гриффитс осы саладағы алдыңғы 43 зерттеулерін талдап, әлеуметтік желілерге тәуелділік шын мәнінде психикалық бұзылу болып табылады және кәсіби көмекті қажет етеді деген қорытындыға келді. Олар желілерді шамадан тыс пайдалану мен қарым-қатынастағы проблемалар, оқуда нашар нәтижелер мен нақты қарым-қатынаста аз қатысу арасындағы байланысты тапты [10].

Зерттеу әдіснамасы мен әдістері.

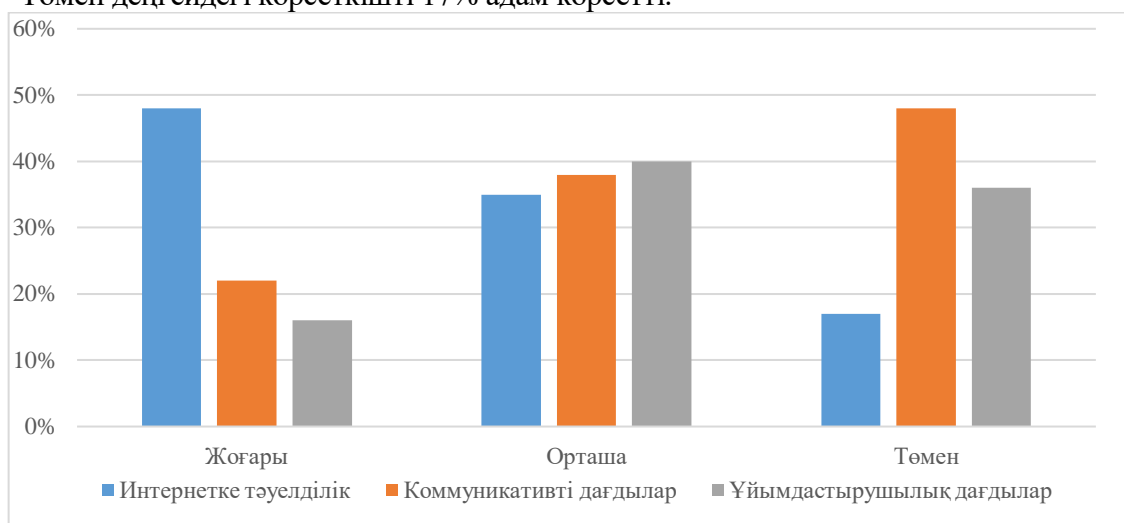
Зерттеу мақсаты: орта жастағы адамдардың интернетке тәуелділігінің психологиялық аспектілерін зерттеу. Зерттеу гипотезасы: интернетке тәуелділік пен коммуникативті дағдылар арасында байланыс бар: интернетке тәуелділік жоғарылаған сайын, коммуникативті дағдылар төмен болады. Зерттеу объектісі: орта жастағы адамдар (30-40 жас). Зерттеу пәні: орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділігі жоғары адамдардың коммуникативті дағдылары. Экспериментке респондент ретінде 30-40 жас аралығындағы 40 ересек адам қатысты. Зерттеу барысында 1. Кимберли Янгтың «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау тесті»; Интернетке тәуелділік тесті 1995 жылы әзірлеген және сынақтан өткізген әдістеме. Тест интернетке пато-логиялық тәуелділікті диагностикалау құралы болып табылады. Бұл әдістеме 18 жастан жоғары адамдарға өткізуге арналған. К.Янг тесті 20 сұрақтан тұрады және екі нұсқада қол жетімді. В.А. Лоскутованың сауалнамасының модификацияланған нұсқасы 40 тармақты қамтиды. Нәтижелері бойынша интернетке тәуелділіктің 3 деңгейлері анықталады: жоғары, орташа және төмен. Әрбір сұраққа тақырып 5 балдық Ликерт шкаласына сәйкес жауап беруі керек. Барлық мәселелер бойынша ұпайлар қорытынды мәнді анықтау арқылы жинақталады. 2. «Коммуникативтілік пен ұйымдастырушылыққа бейімділіктің диагностикасы» әдістемесі коммуникативті және ұйымдастырушылық бейімділіктерді зерттеуге арналған. Зерттеудің негізгі әдісі - тестілеу. Нәтижелерді түсіндіру зерттеу деректерін бағалау және өңдеу кілтіне сәйкес жүргізіледі.

Әдіс-тәменің мақсаты-коммуникативтік және ұйымдастырушылық бейімділіктерді зерттеу. Коммуни-кативті және ұйымдастырушылық қабілеттер олардың мазмұны бойынша адамдар арасындағы белсенді өзара әрекеттесумен байланысты мамандықтарда маңызды болып табылады. Олар "адам - адам" сияқты көптеген кәсіптерде (мысалы, мұғалімнің, жаттықтырушының, дәрігердің, және т.б. қызмет) жетістікке жетудің маңызды факторлары болып табылады. Коммуникативтік және ұйымдастырушылық қабілеттер тұлғааралық қатынастарды қалыптастыруда, топ мүше-лерін біріктіруде, оқу, спорт, ойын және басқа топтарды ұйымдастыруда, адамдарды өзіне тарту, олардың қызметін ұйымдастыру және бағыттау қабілетінде жетекші болып табылады.

Зерттеу нәтижелері мен дискуссия

Кимберли Янгтың «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау тестінің» нәтижесі бойынша келесі нәтижелер анықталды:

- Орта жастағы адамдардың 48%-ы интернетке тәуелділіктің жоғары деңгейін көрсетті.
- 14%-ында интернетке тәуелділіктің орташа деңгейі анықталды.
- Төмен деңгейдегі көрсеткішті 17% адам көрсетті.



Сурет 1. Интернетке тәуелділік пен коммуникативті, ұйымдастырушылық дағдылардың пайыздық (%) көрсеткіштері

Сурет 1-де көрсетілгендей, орта жастағы адамдардың интернет-құмарлығын зерттеу бары-сында Кимберли Янгтың «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау тесті» мен «Коммуни-кативтілік пен ұйымдастырушылыққа бейімділіктің диагностикасы» әдістемелерін қолдана отырып, келесі нәтижелерді алдық:

- Интернетке тәуелділігі жоғары 19 адамның 58%-ында коммуникативті, 45%-ында ұйымдас-тырушылыққа бейімділік деңгейі төмен екендігі анықталды. Олар қарым-қатынасқа талпынбай-ды, өзі жалғыз қалғанды ұнатады. Жаңа ортада өзін ыңғайсыз сезінеді, адамдармен танысуға тырыспайды. Ондай адамдар өз пікірінде тұра алмайды және өздігінен шешім қабылдай алмайды.

- Интернетке тәуелділігі төмен 7 адамның 57,5%-ында коммуникативті және ұйымдастыру-шылық бейімділігі жоғары. Олар жаңа ортада өзін еркін ұстай алады, достар тез табады, әрдайым өзінің шекарасынан шығуға тырысады, жақындарына әрдайым көмектесіп жүреді және стандартты емес жағдайларда да тез шешім қабылдай алады. Ал 42,5%-ы орташа деңгейді көрсетеді. Олар адамдармен қарым-қатынас жасауға тырысады, өз сөзінде тұра алады. Бірақ бейімділігінің потенциалы жоғары деңгейде мықты емес.

Кесте–1. Интернетке тәуелділік пен коммуникативті, ұйымдастырушылық дағдылардың орташа мәні мен стандартты ауытқуы

	M	SD	Пирсонның корреляциялық коэффициенті
--	---	----	--------------------------------------

Интернетке тәуелділік	71.3	14.8	
Коммуникативтілікке бейімділік	3.2	8.9	-0.415
Ұйымдастырушылыққа бейімділік	9.08	3.2	-0.417

Кестеде 1-де көрсетілгендей, интернетке тәуелділік пен коммуникативті, ұйымдастырушылық дағдылар арасындағы теріс байланыс анықталды. Яғни, интернетке тәуелділік жоғары болған сайын, коммуникативті және ұйымдастырушылық дағдылар төмендейді.

Қорытынды.

Бұл жұмыста әлеуметтік желілерге тәуелділікке байланысты түрлі теорияларға, әлеуметтік желілердің тәуелділік мәселесі мен коммуникативті, ұйымдастырушылық дағдылары арасындағы байланыс эмпирикалық зерттеу арқылы анықталды. Зерттеу мақсаты: орта жастағы адамдардың интернетке тәуелділігінің психологиялық аспектілерін зерттеу. Зерттеу гипотезасы: интернетке тәуелділік пен коммуникативті дағдылар арасында байланыс бар: интернетке тәуелділік жоғарылаған сайын, коммуникативті дағдылар төмен болады. Экспериментке респондент ретінде 20 адам қатысты. Зерттеу барысында 1. Кимберли Янгтың «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау тесті»; 2. «Коммуникативтілік пен ұйымдастырушылыққа бейім-діліктің диагностикасы» қолданылды. Нәтижелер Пирсонның корреляциялық коэффициенті арқылы өңделді.

Әлеуметтік желілер адамдарға көптеген жағдайларға байланысты олардың жеке тұлғасына байланысты өте әртүрлі әсер етеді деп айтуға болады. Әлеуметтік желілерді шамадан тыс пайдалану кейбір адамдар үшін жағымсыз болуы мүмкін. Жаңа технологиялар тым тез тарады, сондықтан мүмкін болатын қауіп-қатерлерді өлшеуге болады. Виртуалды қарым-қатынас адамның жұмысына, отбасындағы қарым-қатынасына немесе достарына қатты әсер етеді, ойластырылған виртуалды әлемде барынша ұзағырақ қалуды тілей отырып, олардан эмоционалды түрде шеттетіледі. Басқалардың аккаунттарын, фотосуреттерін көру, басқа адамдармен үнемі салыстыру, жиі өз пайдасына емес, көп шиеленіс, қызғаныш және депрессия тудырады. Адам өз өмірін байқамайды және өз өмірі оған құндылық пен маңыздылық бермейді. Басқа адамдардың өміріне толы жарқын бояулармен әуестенеді. Бұл фонда өз өмірі сұр және мәнсіз көрінеді. Өзгенің бақыты мен бақытсыз өмірін сезінуден көңіл-күй бұзылады. Өмірдің толымдылығы елесін адамның жал-ғыздық сезімін байқамауға, өз өмірінің шынайылығын ойлаған әлеммен алмастыруға мүмкіндік береді. Әлеуметтік желілерде өткізілген уақыт жиі босқа кеткен сияқты сезіледі: басқа адамдардың өмірі қызықты, үнемі бірдеңе болады, олар қыдырады, дүкендерге, кафелерге немесе киноға барады. Мұндай пайымдаулар адамға өзін керексіз және мен әлсіз сезінуге итермелейді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Echeburua E., & de Corral, P. (2010). *Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge*. *Adicciones*, 22, 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.09.003>.

6. Smith A., & Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.

2. Griffiths M. D. (2000). *Internet addiction: Time to be taken seriously?* *Addiction Research*, 8, 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>.

3. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction-an overview*. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.

4. Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). *Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled*. *Computers in Human Behavior*, 29, 1342-1349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.010>.

5. Alabi O. F. (2012). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70-80.
7. Eraslan-Capan, B. (2015). Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*, 21, 395–403. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891829>.
8. Mehdizadeh S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.02579>.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A.,
10. <https://compress.ru/article.aspx?id=23890>
9. <https://psyfactor.org/lib/web-4.htm>.
10. Kuss DJ, Griffiths MD. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011; 8(9):3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>