m_educ_2026_126

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у молоді

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 групи
Максимчук Ельвіра Володимирівна

Керівник:
канд. психол. наук,
асист. Періус Н. В.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2025 р
Зав. кафедрою _____ доц.Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

АНОТАЦІЯ

Максимчук Е. В. Вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у молоді. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню психологічних механізмів впливу соціальних мереж на формування тривожних станів у молоді. Узагальнено теоретичні підходи до розуміння феномену соціальних мереж, окреслено їх роль у цифровому суспільстві та особливості взаємодії молоді з віртуальним простором. Проаналізовано, як інтенсивність онлайн-активності, соціальне порівняння, FOMO, кібербулінг та інформаційне перевантаження позначаються на емоційному стані, самооцінці й психологічній стійкості.

Емпіричне дослідження включало власний опитувальник, тест К. Янг, а також методики Г. Айзенка й С. Духновського. Результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між активністю в соціальних мережах та підвищенням рівня тривоги, емоційного виснаження і проявів залежної поведінки.

На основі отриманих даних сформульовано превентивні заходи й психологічні рекомендації щодо зниження негативного впливу соціальних мереж та підтримання здорової цифрової поведінки. Матеріали можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для профілактики інтернет-залежності, корекції тривожності й підвищення цифрової грамотності молоді.

Ключові слова: соціальні мережі, тривожність, молодь, інтернет-залежність, соціальне порівняння, FOMO, кібербулінг, психологічна профілактика.

ABSTRACT

Maksymchuk E. V. The impact of social media on the emergence of anxiety states among youth. – Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree «Master.»

The qualification work explores the psychological mechanisms through which social media influence the development of anxiety in young people. The theoretical part outlines contemporary approaches to defining social networks, their functions in the digital age, and the specifics of youth interaction within the virtual environment. The study examines how online activity intensity, social comparison, FOMO, cyberbullying, and information overload affect emotional well-being, self-esteem, and psychological resilience.

The empirical research employed a specially designed questionnaire, K. Young's Internet Addiction Test, and diagnostic tools by H. Eysenck and S. Dukhnovsky. The findings revealed significant correlations between intensive social media use and increased anxiety, emotional exhaustion, and tendencies toward addictive online behaviour.

Based on the data obtained, preventive strategies and psychological recommendations were developed to mitigate the negative effects of social media and promote healthier digital engagement. The results may be applied by psychologists, educators, and social workers in preventing internet addiction, reducing anxiety, and improving youth digital literacy.

Keywords: social media, anxiety, youth, internet addiction, social comparison, FOMO, cyberbullying, psychological prevention.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Е. В. Максимчук

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ 8

1.1. Поняття та значення соціальних мереж у сучасному світі 8

1.2. Аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і ризиком розвитку тривожних розладів 13

1.3. Основні аспекти впливу на психологічний стан молоді 17

Висновки до розділу 1 ..... **22**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ **25**

2.1. Емпіричне дослідження: обґрунтування та вибір методик 25

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 34

Висновки до розділу 2 49

РОЗДІЛ 3. ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ МОЛОДДЮ 51

3.1. Шляхи зменшення негативного впливу соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді 51

3.2. Профілактика залежності від соціальних мереж для подолання тривожності: психологічні рекомендації 57

Висновки до розділу 3 64

ВИСНОВКИ 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується глобальною цифровізацією та активним розвитком інформаційних технологій, що докорінно змінили способи комунікації та соціальної взаємодії. Особливе місце у цьому процесі займають соціальні мережі, які стали невід'ємною частиною життя сучасної молодої людини. Вони виконують низку важливих функцій – від забезпечення швидкого доступу до інформації та підтримки міжособистісних контактів до формування особистісної ідентичності та соціального статусу. Проте, поряд із позитивними можливостями, соціальні медіа несуть і низку ризиків, серед яких одним із найбільш значущих є зростання рівня тривожності та психоемоційних порушень серед молодого покоління.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що проблема тривожних станів молоді набуває все більшого масштабу, особливо в умовах постійної присутності у віртуальному середовищі. Тривожність може проявлятися як у формі ситуативних переживань, так і у вигляді стійких психоемоційних станів, що негативно впливають на якість життя, навчальну діяльність та соціальну адаптацію. Виникає парадокс: з одного боку, соціальні мережі створюють можливості для самовираження, соціалізації та психологічної підтримки, з іншого – провокують порівняння з іншими, формують нереалістичні стандарти успіху й краси, підвищують ризик кібербулінгу, що, у свою чергу, стає каталізатором тривожних і депресивних станів.

Питання взаємозв'язку соціальних мереж і психологічного стану молоді активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Зокрема, у працях Н. Ануфрієвої, Т. Зелінської та Н. Єрмакової висвітлюються соціально-психологічні механізми впливу медіасередовища на особистість. Дослідження Ю. Асєєвої та Н. Камінської зосереджені на проблемі інтернет-залежності та психологічних особливостей молоді, схильної до надмірного використання соціальних мереж. Значний внесок у розуміння проблематики зробили праці Л. Березовської, яка вивчає вплив медіа на психологічне благополуччя особистості, та О. Гоян і Т. Данилової, котрі

розглядають взаємозв'язок між соціальними мережами й функціонуванням особистості. Зарубіжні дослідники, серед яких К. Янг, Л. McWilliams, G. Asmundson, а також С. Хіндуджа і Дж. Патчін, приділяють увагу феномену інтернет-адикції, соціальній тривожності та кібербулінгу як факторам ризику для психічного здоров'я.

Об'єктом дослідження виступає виникнення тривожності у молоді. Предметом дослідження є вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у молодих людей.

Метою роботи є вивчення впливу соціальних мереж на виникнення тривожних станів у молоді, виявлення основних чинників, що сприяють формуванню таких станів, а також визначення шляхів їх профілактики та подолання.

Для досягнення мети передбачається виконати такі **завдання:**

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену соціальних мереж та їх ролі у житті молоді;
- з'ясувати особливості взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і розвитком тривожних станів;
- провести емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик;
- інтерпретувати отримані результати та сформулювати практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних медіа.

Методи дослідження включають аналіз наукової літератури з проблеми, порівняльний та системний підходи, методи психодіагностики (зокрема, тести на визначення рівня тривожності та інтернет-залежності), а також кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі зв'язку між користуванням соціальними мережами та виникненням тривожних станів у молоді з урахуванням сучасних соціально-культурних умов, зокрема впливу війни, масової міграції та інформаційного перевантаження.

Практична цінність полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників, а також у розробці превентивних програм, спрямованих на зменшення залежності молоді від соціальних мереж та збереження їх психічного здоров’я.

Структурно робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні засади проблеми: аналізується значення соціальних мереж у сучасному світі, окреслюються ризики їх впливу на психоемоційний стан молоді та зв’язок із виникненням тривожних розладів. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню, що включає опис методик, процедуру збору даних та аналіз результатів. У третьому розділі обґрунтовуються превентивні заходи, спрямовані на зниження негативного впливу соціальних медіа, подаються рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності. Завершує роботу узагальнення результатів та висновки, у яких підсумовано основні положення дослідження та окреслено перспективи подальших наукових пошуків.

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

1.1. Поняття та значення соціальних мереж у сучасному світі

Соціальні мережі сьогодні стали невід'ємною складовою повсякденного життя людини, формуючи особливий тип комунікації, який значно відрізняється від традиційних форм міжособистісної взаємодії. Поняття «соціальні мережі» у науковій літературі визначається як віртуальні платформи, що забезпечують створення, поширення й обмін інформацією між користувачами, дозволяють формувати спільноти за інтересами, підтримувати соціальні зв'язки, а також презентувати власну ідентичність у цифровому просторі [24, с.180]. У повсякденному ж вжитку соціальні мережі часто сприймаються як засіб дозвілля чи канал спілкування, проте їхня функціональність значно ширша: вони виступають майданчиками для професійної самореалізації, розвитку бізнесу, навчання та участі у суспільному житті [45, с.117].

Історичні передумови виникнення соціальних мереж сягають кінця XX століття, коли перші інтернет-форуми, чати й електронна пошта заклали основу нової моделі комунікації. Якщо у 1990-х роках користувачі зосереджувалися на обміні текстовими повідомленнями в закритих групах, то вже на початку 2000-х років з'явилися платформи, орієнтовані на побудову індивідуальних профілів та публічних зв'язків. Одним із перших прикладів стала мережа Friendster, а згодом MySpace, яка популяризувала ідею персоналізованої онлайн-сторінки [56, с.414]. Важливим етапом розвитку цифрових комунікацій стало створення Facebook у 2004 році, що започаткував масове поширення соціальних мереж як глобального явища, інтегрувавши елементи віртуальної ідентичності, міжособистісної взаємодії та комерційного контенту. Пізніше з'явилися Instagram і TikTok, які змістили акцент на візуальну комунікацію, використання фото- та відеоконтенту, а Twitter (нині X)

сформував культуру лаконічного повідомлення, орієнтовану на оперативність та публічність [21, с.119].

У сучасному суспільстві соціальні мережі мають багатогранне значення. Вони впливають на соціалізацію молоді, стаючи платформою для формування світогляду, цінностей та міжособистісних відносин [8, с.29]. Дослідники підкреслюють, що, окрім позитивних аспектів, таких як підтримка контактів, доступ до інформації та розвиток креативності, існують і ризики, пов'язані з надмірним зануренням у віртуальний простір. Зокрема, Ю. Асєєва зазначає, що соціальні мережі здатні провокувати залежність, змінюючи структуру часу та психологічні потреби користувачів [4, с.153]. Водночас інші науковці звертають увагу на те, що віртуальні платформи дедалі більше виконують функцію «дзеркала» особистості, де молодь експериментує з ідентичністю, вибудовує образ себе та отримує соціальне схвалення або критику, що безпосередньо впливає на самооцінку [23, с.5].

Соціальні мережі не можна зводити лише до засобу комунікації. Вони є глобальним соціокультурним феноменом, який трансформує не лише способи взаємодії між людьми, але й глибше зачіпає психологічні та ціннісні орієнтири суспільства. У цьому полягає їхнє ключове значення для сучасної молоді, котра зростає в умовах цифрової реальності, де межа між віртуальним і реальним світом поступово стирається [1, с.37].

Соціальні мережі у сучасному світі стали не просто майданчиками для обміну інформацією, а глобальним феноменом, який формує соціальні практики, моделі комунікації та систему цінностей. Їхня значущість зумовлена тим, що вони охоплюють майже всі сфери життя, створюючи нові можливості для спілкування, навчання, роботи й дозвілля. Завдяки широкому доступу до мережевого простору молодь отримує можливість постійного контакту з інформаційними потоками, що сприяє інтеграції у світові процеси та полегшує засвоєння нових знань. Водночас соціальні мережі стали ключовим елементом сучасної культури, оскільки забезпечують

інструменти для самовираження та створення власного інформаційного простору [2, с.114].

Важливо підкреслити, що функціональне наповнення соціальних мереж набагато ширше за початкову ідею забезпечення спілкування. Їхня інформаційна функція виявляється у можливості швидко дізнаватися про події та тенденції, що відбуваються у світі. Комунікативна функція полягає у підтриманні контактів і створенні нових соціальних зв'язків, які не обмежені географічними чи часовими рамками. Інтеграційна функція допомагає молоді відчувати себе частиною спільноти, об'єднаної спільними інтересами, поглядами чи проблемами. Рекреаційна функція виражається у використанні соціальних платформ як засобу відпочинку, розваги чи втечі від повсякденних труднощів. Нарешті, соціалізаційна функція забезпечує процес засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для сучасного інформаційного суспільства [11, с.83].

Особливого значення соціальні мережі набувають у молодіжному середовищі, де вони виступають інструментом формування кола спілкування. Молодь, яка перебуває на етапі активного становлення особистості, використовує віртуальний простір як поле для розбудови дружніх, романтичних і професійних стосунків. При цьому комунікація набуває більшої інтенсивності та різноманітності, адже завдяки мережам можна водночас належати до багатьох соціальних груп і підтримувати контакт із ними в інтерактивному режимі.

Важливим аспектом є те, що соціальні мережі виступають своєрідним конструктором особистісної ідентичності. Молодь активно експериментує з образом «Я», формуючи у віртуальному просторі такі характеристики, які можуть відрізнятися від реальних. Це дозволяє не лише задовольнити потребу у визнанні та схваленні, а й набути впевненості у собі завдяки позитивним відгукам від аудиторії. Деякі дослідники наголошують, що процес онлайн-репрезентації часто є способом пошуку власного місця у світі та відображає прагнення до соціального прийняття [4, с.154].

Не менш суттєвою є роль соціальних мереж у сфері самовираження. Молоді користувачі активно використовують їх для демонстрації своїх талантів, думок, емоцій та цінностей. Візуальні формати, що домінують у більшості сучасних платформ, стимулюють креативність, сприяють пошуку власного стилю та допомагають реалізувати внутрішній потенціал. Соціальні мережі у цьому контексті виконують функцію віртуальної сцени, на якій кожна особистість може продемонструвати себе широкій аудиторії та здобути відчуття значущості.

Соціальні мережі є не лише технічним інструментом для передачі повідомлень, а й складним соціокультурним явищем, яке виконує низку функцій і відіграє вагому роль у становленні сучасної молоді. Вони стають простором, де формуються нові моделі комунікації, відбувається інтеграція в інформаційне суспільство, конструюється ідентичність і реалізується потреба у самовираженні. Саме тому вивчення їхнього впливу на психологічний стан та поведінку молоді набуває особливої значущості у контексті сучасних соціально-психологічних досліджень [8, с.30].

У сучасному світі соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя молоді, формуючи нові канали для комунікації, самовираження та професійного розвитку. Їх позитивні сторони проявляються у можливостях для отримання знань, поширення власних ідей та розвитку особистісного потенціалу. Молоді люди мають шанс долучатися до глобальних обговорень, здобувати освіту через онлайн-курси, брати участь у соціальних і громадських ініціативах. Соціальні мережі також дозволяють формувати коло друзів та партнерів, підтримувати зв’язок навіть у складних соціальних чи географічних умовах, що особливо актуально для переселенців або тих, хто переживає ізоляцію [8, с.30]. Водночас, поруч із цими перевагами існують серйозні ризики. Надмірне перебування в онлайн-просторі нерідко спричиняє формування залежності, знижує продуктивність навчальної чи трудової діяльності, провокує емоційне вигорання, викликає відчуття самотності й тривожності. Дослідження Ю. Асєєвої демонструє, що у багатьох випадках соціальна мережа стає не засобом самовираження, а простором формування кіберкомунікативної залежності, що

позначається на самооцінці та психічному здоров'ї молоді [4, с.154]. Подібні висновки роблять і закордонні автори, підкреслюючи, що соціальні мережі можуть як стимулювати розвиток, так і провокувати деструктивні психологічні процеси.

Щоб краще оцінити масштаби впливу соціальних мереж, важливо звернутися до статистичних даних. Станом на 2025 рік, у світі налічується понад 5 мільярдів користувачів Інтернету, з яких близько 4,9 мільярда активно користуються соціальними мережами. Це означає, що близько 60 % населення планети регулярно взаємодіє з цифровими платформами. Найпопулярнішими залишаються Facebook, Instagram, TikTok та YouTube, причому останній займає провідну позицію серед молоді у віці від 15 до 24 років [20, с.153]. В Україні також спостерігається стійка тенденція до зростання користування соціальними мережами, зокрема серед молодіжної аудиторії. За даними останніх опитувань, понад 90 % української молоді віком від 14 до 29 років щодня заходять у соціальні мережі, проводячи там від 3 до 5 годин. Найбільш поширеними платформами є Instagram, TikTok та Telegram, які використовуються не лише для спілкування, а й для отримання новин, освіти чи навіть організації волонтерської діяльності [23, с.4].

Для наочності наведемо порівняльні статистичні дані щодо поширення соціальних мереж серед молоді у світі та в Україні (Таблиця 1.1):

Таблиця 1.1

Показник	**Глобально (2025 р.)**	**Україна (2025 р.)**
Частка користувачів соціальних мереж серед населення	~60 % (4,9 млрд осіб)	~75 % населення
Щоденне використання серед молоді (14–29 рр.)	3–6 годин	3–5 годин
Найпопулярніші платформи	Facebook, Instagram, TikTok, YouTube	Instagram, TikTok, Telegram, YouTube
Кількість активних користувачів віком до 24 років	1,2 млрд	понад 6 млн

Ця статистика свідчить про надзвичайно високу інтегрованість соціальних мереж у життя молодих людей як глобально, так і в Україні. Вони стали не лише засобом комунікації, а й провідним елементом соціалізації та формування

особистісної ідентичності. Проте одночасно із цим виникають ризики надмірної залежності, що провокують психологічну напругу й емоційну нестабільність [1, с.46].

Отже, соціальні мережі мають подвійний характер впливу на молодь: вони відкривають нові можливості для розвитку та професійного зростання, але водночас створюють небезпеку втрати реальних соціальних контактів і підвищують ризик виникнення тривожності та проблем із самооцінкою. Баланс між корисним і шкідливим використанням залежить від рівня цифрової культури, усвідомленості й особистісної зрілості молодої людини.

1.2. Аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і ризиком розвитку тривожних розладів

Аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і розвитком тривожних розладів у молоді потребує звернення як до психологічних теорій, так і до емпіричних спостережень, що підтверджують дану залежність. Одним із найбільш визнаних підходів є теорія соціального порівняння, яка пояснює, що користувачі соціальних мереж постійно зіставляють власне життя з візуально ідеалізованими образами інших. Такий процес, що є майже автоматичним, сприяє зростанню почуття меншовартості, формуванню відчуття невідповідності і посиленню тривожності, оскільки молода людина постійно відчуває тиск порівняння себе з тими, хто, як здається, живе успішніше чи щасливіше [2, с.188]. Когнітивно-поведінковий підхід також розкриває механізм виникнення тривоги через специфіку мисленнєвих схем: повторювані негативні установки, які формуються під впливом мережевого контенту, здатні підкріплювати тривожні реакції й переводити їх у стійкі розлади. У цьому контексті слід зважати і на феномен кіберкомунікативної залежності, що створює умови, за яких будь-яке відключення від віртуальної взаємодії провокує дискомфорт і підвищене занепокоєння [4, с.153].

Важливою складовою проблеми є залежність між кількістю часу, який молодь проводить у соціальних мережах, та рівнем прояву тривожних станів. Дослідження показують, що надмірна залученість у цифрову комунікацію не лише відбирає ресурси для реальних міжособистісних стосунків, але й зумовлює появу відчуття ізоляції та самотності. У підлітків і студентів, які проводять у мережі понад три-чотири години на день, значно зростає ризик виникнення генералізованої тривожності, проблем зі сном і порушень концентрації уваги [1, с.74]. Як зазначає Л. Березовська, активне використання соціальних платформ може тимчасово забезпечувати ілюзію соціальної підтримки, однак у довготривалій перспективі воно поглиблює почуття психологічного неблагополуччя і підвищує ймовірність розвитку тривожних симптомів [8, с.30]. Схожої думки дотримується і В. Морозова, наголошуючи, що молодь під час кризових ситуацій особливо чутлива до впливу мережевого середовища, оскільки постійний потік інформації та емоційних повідомлень створює додаткові тригери для формування внутрішньої напруги [42, с.25].

Можна констатувати, що зв’язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем тривожності у молоді пояснюється низкою взаємопов’язаних механізмів: від соціального порівняння до формування специфічних когнітивних схем і залежнісних моделей поведінки. Чим більше часу молода людина занурюється у віртуальне середовище, тим вищою стає ймовірність того, що цей досвід не лише формуватиме ситуативне почуття дискомфорту, а й трансформуватиметься у стійкі тривожні розлади, які негативно впливають на психологічне функціонування особистості.

Ефект соціального порівняння став однією з найбільш вагомих детермінант формування у молоді нестійкої самооцінки, адже соціальні мережі переповнені ідеалізованими образами, які формують викривлені уявлення про успіх, красу та щастя. Користувачі, переглядаючи стрічки Instagram чи TikTok, часто стикаються з «відфільтрованими» життями інших, де підкреслюються лише позитивні моменти, а труднощі чи невдачі залишаються за кадром. Такий контент провокує внутрішнє

порівняння власних досягнень з уявною досконалістю інших, що призводить до почуття меншовартості, тривоги та зниження самооцінки [23, с. 4]. Дослідження показують, що молоді люди, які схильні часто порівнювати себе з іншими у віртуальному просторі, мають вищий рівень соціальної тривожності та більш виражену невпевненість у власних можливостях. Психологічний механізм цього явища пояснюється тим, що навіть короткочасний контакт з ідеалізованими зображеннями активує уявлення про «власну недостатність», формуючи хронічне відчуття незадоволеності собою.

Ще одним важливим чинником, який тісно пов'язаний з розвитком тривожності, є феномен цифрової залежності та так званий «страх пропустити щось важливе» (FOMO). У сучасної молоді спостерігається постійна потреба залишатися в онлайні, що виявляється у нав'язливому бажанні перевіряти повідомлення, реакції на власні публікації чи новини друзів. Подібна поведінка формується на тлі дофамінових «підкріплень», які людина отримує від лайків, коментарів і швидкого обміну інформацією [1, с. 64]. Проте надмірне занурення у віртуальну взаємодію поступово формує залежність, що відволікає від навчання, реального спілкування та відпочинку, провокуючи емоційне виснаження [4, с. 154]. Особливу небезпеку становить FOMO, який підтримує відчуття постійної «недостатньої присутності» у соціальних процесах. Людина відчуває тривогу через ймовірність залишитися осторонь подій, навіть якщо ці події мають мінімальну значущість. Це веде до замкненого кола: щоб уникнути відчуття відчуженості, молодь ще частіше повертається до соціальних мереж, а результатом стає підвищення рівня тривожності [14].

У сукупності ефект соціального порівняння та FOMO утворюють потужний психологічний тиск, що підриває внутрішню стабільність особистості. Якщо перший формує у молоді переконання, що власні досягнення завжди недостатні на фоні чужих «успіхів», то другий змушує перебувати у стані постійної напруги й очікування. Відтак, соціальні мережі виступають не лише інструментом комунікації, а й

середовищем, яке здатне посилювати вразливість до тривожних розладів та знижувати якість психологічного благополуччя.

Механізми впливу онлайн-булінгу та негативних коментарів на психоемоційний стан молоді є багатовимірними та охоплюють як соціально-психологічні, так і нейробіологічні аспекти. Молоді користувачі вразливі до віртуальної агресії через високу потребу в соціальній оцінці, прагнення до прийняття однолітками та формування власної ідентичності. Коли у віртуальному просторі виникає ситуація приниження, образи чи систематичного цькування, це активує ті ж самі психологічні механізми, що й у випадку реальних травматичних взаємодій, зокрема переживання сорому, відчуття соціальної ізоляції та страх повторної критики. За словами Є. Гіденка, кібербулінг стає формою насильства, наслідки якого нерідко є більш тривалими, адже цифровий контент зберігається, відтворюється та поширюється, посилюючи психологічний тиск на жертву [19, с. 27]. Такий вплив спричиняє емоційні розлади, зниження самооцінки й формування нав'язливих тривожних думок.

Нейропсихологічні дослідження вказують, що негативні коментарі активують ділянки мозку, пов'язані зі сприйняттям соціального болю, зокрема передню поясну кору, яка реагує на відкидання у соціумі. Це пояснює, чому навіть короткі епізоди віртуальної агресії здатні викликати затяжний стан тривожності та підвищену чутливість до оцінки з боку інших. Підлітки та молодь, які стикаються з подібним досвідом, втрачають базове відчуття безпеки у цифровому просторі, що призводить до уникання спілкування, соціальної ізоляції та порушень у сфері міжособистісних стосунків.

Сучасні емпіричні дослідження психологів і соціологів демонструють чіткий зв'язок між активністю в соціальних мережах і зростанням рівня тривожності. Так, аналізуючи дані опитувань серед студентської молоді, Л. Березовська наголошує, що активне перебування в онлайн-просторі часто супроводжується формуванням відчуття постійного порівняння себе з іншими, що породжує фрустрацію та занепокоєння [8, с. 30]. Особливо небезпечним є явище «соціальної вітрини», коли користувачі

демонструють у мережі лише найкращі сторони свого життя, формуючи у спостерігачів нереалістичні стандарти та посилюючи відчуття власної неповноцінності.

З позицій соціальної психології, феномен цифрового середовища сприяє розвитку тривожних симптомів через механізм постійної соціальної оцінки. За Н. Ануфрієвою, в умовах мережевої взаємодії формується ілюзія постійної присутності інших, що змушує молодь перебувати у стані підвищеного самоконтролю, очікування критики чи негативної реакції [2, с. 141]. Це створює психологічний тиск, який у довгостроковій перспективі може перерости в генералізовану тривожність або соціофобію.

З точки зору нейробіології, вплив соціальних мереж корелює із системою винагороди мозку. Постійне очікування «лайків» чи схвальних коментарів стимулює вироблення дофаміну, а їхня відсутність викликає різкий спад емоційного тону, що виявляється у вигляді тривожних симптомів. Г. Андерс зазначає, що часті коливання між позитивними та негативними емоціями у віртуальній взаємодії призводять до хронічного стресу та підвищують ризик депресивних станів [1, с. 64].

Таким чином, дані сучасних психологічних, соціологічних та нейробіологічних досліджень підтверджують, що активність у соціальних мережах може бути одним із ключових чинників розвитку тривожних симптомів у молоді. Негативні коментарі та онлайн-булінг впливають на емоційну сферу, формують відчуття соціальної небезпеки, підвищують рівень внутрішньої напруги та сприяють виникненню довготривалої тривожності, що робить проблему комплексною і такою, що потребує міждисциплінарного аналізу й практичних рішень.

1.3. Основні аспекти впливу на психологічний стан молоді

Соціальні мережі стали важливою частиною соціалізації молодої людини, проте їхній вплив на психологічний стан є багатогранним і не завжди однозначним. Одним

із найбільш значущих аспектів є формування самооцінки. Для багатьох молодих користувачів соціальні платформи стають джерелом соціального схвалення, адже лайки, коментарі та підписники сприймаються як підтвердження цінності особистості. У такому контексті соціальні мережі можуть виступати інструментом підтримки, допомагаючи зміцнити впевненість у собі, формувати відчуття приналежності до спільноти, розширювати коло соціальних контактів. Як зазначає Л. Березовська, для окремих груп молоді віртуальні взаємодії створюють відчуття психологічного комфорту та компенсують нестачу підтримки в реальному житті [8, с.30].

Проте зворотний бік цього явища полягає у постійному порівнянні себе з іншими користувачами. Візуалізоване життя у соціальних мережах часто є прикрашеним та ідеалізованим, що породжує почуття меншовартості, знижує рівень задоволеності собою та стає причиною емоційної нестабільності. Як підкреслює Ю. Асєєва, у молоді формується так звана «лайкова залежність», коли самооцінка безпосередньо пов’язується з кількістю отриманих реакцій [4, с.154]. У результаті надмірне прагнення до схвалення може сприяти появі тривожності та внутрішньої напруги, що з часом трансформується у стійкі психологічні проблеми.

Не менш важливим є вплив соціальних мереж на розвиток соціальних навичок і міжособистісних стосунків. Віртуальна комунікація часто замінює живе спілкування, що з одного боку надає молоді можливість долати географічні бар’єри та підтримувати зв’язок у зручному форматі, а з іншого – призводить до зниження якості безпосередньої взаємодії. За спостереженнями І. Гояна і Т. Данилової, надмірна концентрація на онлайн-комунікації обмежує розвиток навичок емпатії, активного слухання та вміння вести діалог у реальному середовищі [21, с.119]. Це може стати передумовою поверхневості у стосунках та зростання соціальної ізоляції.

Додатковим ризиком є підвищення рівня конфліктності та напруженості у віртуальному середовищі. Дослідження О. Архипової доводить, що взаємодія в соцмережах інколи провокує агресивні реакції, особливо серед підлітків, адже відсутність прямого контакту послаблює контроль над емоціями [3, с.16]. У результаті

віртуальні конфлікти можуть переноситися в офлайн-простір, погіршуючи якість реальних стосунків.

Варто також наголосити, що психологічний стан молоді визначається балансом між позитивними і негативними аспектами соціальної взаємодії у мережі. Як підкреслює А. Бартків, соціальні платформи можуть виконувати профілактичну функцію у контексті інтернет-адикції та сприяти розвитку конструктивних стратегій поведінки, якщо користування ними є поміркованим [6, с.168]. Тобто головним чинником стає не сам факт використання мереж, а рівень контролю над віртуальною активністю та здатність зберігати гармонію між онлайн- і офлайн-життям.

Вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді є багатовимірним. З одного боку, вони можуть виступати джерелом соціальної підтримки, інструментом розвитку самооцінки й каналом комунікації. З іншого – формують ризики тривожності, порушень соціальних навичок і залежної поведінки. Визначальним чинником є не лише інтенсивність користування мережами, але й здатність молодої людини критично оцінювати інформаційний простір та регулювати власну поведінку у ньому.

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали не лише каналом для обміну інформацією, а й простором, де відбувається формування уявлень про себе, інших і світ загалом. Для молоді, яка перебуває на етапі активного становлення особистісної ідентичності та пошуку власного місця у соціумі, цей вплив є особливо відчутним. Одним із ключових аспектів впливу соціальних мереж на психологічний стан є трансляція нереалістичних стандартів краси, успіху, стилю життя. Візуальний контент, який демонструє ідеалізовані образи зовнішності чи бездоганний спосіб життя, часто формує у молодої людини хибне уявлення про норму та стимулює постійне порівняння себе з іншими. Це може призводити до відчуття меншовартості, фрустрації та зростання рівня тривожності, адже створюється враження, що особисті досягнення ніколи не будуть відповідати «еталонам», нав’язаним цифровим середовищем [8, с.31]. Подібні тенденції вже неодноразово описувалися у психологічних дослідженнях, де

наголошується, що вплив ідеалізованих зображень у соцмережах підсилює соціальну тривожність і провокує розвиток внутрішньоособистісних конфліктів [1, с.114].

Водночас соціальні мережі не можна розглядати виключно як загрозу психічному благополуччю. Вони виконують низку важливих позитивних функцій. Завдяки онлайн-комунікації молодь отримує можливість підтримки в кризових ситуаціях, що особливо актуально в умовах воєнного часу чи соціальних змін. Участь у тематичних групах або онлайн-спільнотах за інтересами дозволяє не лише знайти однодумців, а й відчути причетність до певного соціального кола, що компенсує нестачу реальних соціальних контактів. Дослідження підтверджують, що активність у віртуальних групах сприяє зниженню відчуття самотності й може бути ресурсом для розвитку психологічної резильєнтності [26, с.44].

Окремої уваги заслуговує й інший конструктивний аспект – доступ до освітнього та психологічного контенту. Молоді люди все частіше використовують соціальні мережі як канал для отримання інформації, що виходить за рамки розваг. Тут можна знайти матеріали з порадами щодо подолання тривожності, лекції фахівців, освітні ініціативи чи онлайн-програми психологічної підтримки. Таким чином, соцмережі виконують ще й роль посередника між молоддю та корисними знаннями, які у традиційних умовах могли б залишитися для багатьох недоступними [21, с.120].

Разом із тим позитивні ефекти часто переплітаються з негативними, утворюючи складну систему впливу. Молодь може водночас отримувати соціальну підтримку, але й відчувати тиск порівнянь; знаходити корисний контент, але й стикатися з інформаційним перевантаженням чи токсичною комунікацією. Саме цей баланс суперечливих впливів визначає рівень психологічної стійкості конкретної особистості. Як зауважує Ю. Асєєва, залежність від соцмереж часто виникає саме тоді, коли користувач шукає віртуального підтвердження власної цінності, що в результаті посилює тривожність і формує замкнене коло емоційної напруги [4, с.154].

Отже, основні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді охоплюють як загрози, пов’язані з ідеалізацією життя та зовнішності, так і ресурси,

що дають змогу отримувати підтримку й корисні знання. Цей амбівалентний характер впливу вимагає уважного аналізу, адже саме від індивідуальних стратегій користування залежить, чи стане соціальна мережа для молодої людини джерелом тривоги або інструментом саморозвитку.

Негативні наслідки впливу соціальних мереж на молодь мають багатовимірний характер і виявляються на різних рівнях їхньої життєдіяльності. Одним із поширених явищ є відчуття ізоляції, що виникає попри постійний контакт у цифровому просторі. Молоді люди, активно занурюючись у віртуальні комунікації, поступово втрачають глибину безпосереднього живого спілкування. Це зумовлює дефіцит емоційної підтримки в реальному середовищі, а також призводить до труднощів у побудові довірливих стосунків. Така тенденція нерідко формує відчуття самотності та відчуження, навіть якщо особа перебуває у великій кількості «онлайн-знайомств» [8, с.31].

Ще одним негативним аспектом є зниження продуктивності, пов’язане з постійною необхідністю перевіряти повідомлення, реагувати на віртуальні стимули, скролити новини чи коментувати контент. Багато студентів та школярів стикаються з тим, що під час навчання або виконання завдань їхня увага розсіюється, а концентрація значно знижується. Така поведінка веде до зменшення ефективності у навчанні, втрати часу та зниження якості знань [6, с.169]. У довготривалій перспективі це може формувати почуття незадоволеності собою, що тісно корелює з підвищенням тривожності.

Не менш загрозливим є явище залежності від гаджетів і соціальних мереж. Постійне прагнення бути «онлайн», страх пропустити важливу інформацію або реакцію друзів (так званий феномен FOMO – fear of missing out) стимулює формування кіберкомунікативної залежності. Залежні користувачі втрачають контроль над часом перебування в мережі, що стає причиною погіршення сну, фізичного виснаження та психологічного дискомфорту [4, с.154]. У деяких випадках спостерігається емоційне

вигорання, коли надмірне використання соціальних мереж призводить до втрати інтересу до реальних подій, пригніченості та апатії [1, с.47].

Важливо враховувати також гендерні та вікові особливості впливу соціальних мереж. Дослідження доводять, що дівчата більш схильні до емоційного реагування на віртуальні оцінки, відгуки чи критику. Вони часто формують самооцінку на основі кількості «лайків» і коментарів, що робить їх більш вразливими до тривожних станів і депресивних симптомів [7, с.118]. Юнаки, своєю чергою, менш залежні від соціального схвалення, однак більш схильні до агресивної поведінки в мережі та до використання соцмереж як способу самоствердження [3, с.16].

Віковий аспект також відіграє значну роль: молодші підлітки більше схильні до наслідування та швидкого залучення в онлайн-залежність, оскільки їхня психіка ще не сформувала стійких механізмів саморегуляції. Старші підлітки та молодь уже мають більш розвинені навички критичного мислення, однак саме у них сильніше проявляється проблема порівняння себе з іншими – феномен соціальної порівняльної тривожності, що призводить до зниження самооцінки та незадоволення власним життям.

Отже, негативні наслідки взаємодії молоді із соціальними мережами проявляються комплексно, від ізоляції та залежності до емоційного виснаження й порушення продуктивності. Особливої уваги потребує гендерно-віковий аспект, адже він визначає, наскільки вразливою буде молода особистість до цифрових викликів. Урахування цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки й профілактики негативних наслідків онлайн-активності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену соціальних мереж, їхнього місця та ролі у житті сучасної молодої людини. Узагальнюючи ключові поняття, можна стверджувати, що соціальні мережі

постають не лише засобом комунікації, а й потужним соціокультурним простором, у якому формуються цінності, світоглядні орієнтири та емоційно-психологічні установки. Молодь, для якої цифрове середовище є звичним середовищем існування, розглядає соціальні мережі як один з основних каналів отримання інформації, підтримки соціальних зв'язків та самовираження, що визначає їхню особливу значущість у процесі становлення особистості.

У ході аналізу було систематизовано як позитивні, так і негативні аспекти впливу цього явища на психоемоційний стан. З одного боку, соціальні мережі надають можливість знаходити однодумців, отримувати емоційну підтримку у складних ситуаціях, бути включеним у мережу освітніх, культурних та психологічних ресурсів, що може підвищувати рівень психологічної стійкості та сприяти саморозвитку. З іншого боку, саме вони створюють умови для формування залежності, підживлюють порівняння із нереалістичними зразками краси, успіху чи стилю життя, що часто призводить до зниження самооцінки, розвитку тривожних і депресивних станів. У цьому контексті стає очевидним, що одні й ті ж цифрові інструменти можуть виступати як ресурсами для зростання, так і факторами ризику.

Особливу увагу приділено виявленню причинно-наслідкових зв'язків між інтенсивністю активності у соціальних мережах та психологічними наслідками. Встановлено, що надмірне занурення у віртуальне спілкування нерідко спричиняє залежність, емоційне виснаження та тривожність, тоді як помірне й усвідомлене користування сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню позитивного досвіду соціальної взаємодії та підтриманню стабільного емоційного стану. Ця амбівалентність проявляється насамперед у тому, що одні й ті ж процеси можуть по-різному впливати на особистість залежно від індивідуальних характеристик, контексту використання та рівня психологічної зрілості.

Зроблено висновок про подвійний характер впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Вони можуть виступати важливим ресурсом розвитку, джерелом підтримки та інструментом для навчання й самореалізації, але водночас –

чинником формування тривожності, зниження самооцінки та посилення психологічних ризиків. Усвідомлення цього подвійного потенціалу дозволяє формувати більш зважені стратегії взаємодії із соціальними медіа, що має значення як для самих користувачів, так і для фахівців у сфері психології та освіти, котрі покликані сприяти гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової доби.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Емпіричне дослідження: обґрунтування та вибір методик

Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні зв'язку між рівнем активності молоді у соціальних мережах і їхнім психологічним станом, зокрема рівнем тривожності, фрустрації, відчуття самотності та схильності до інтернет-залежності. З огляду на те, що соціальні мережі стали однією з найпотужніших форм соціальної взаємодії у цифрову епоху, саме вони дедалі частіше виступають не лише як засіб комунікації, а й як чинник формування емоційних станів особистості. Як зазначає Ю. Асєєва, віртуальна взаємодія здатна створювати відчуття приналежності, але водночас сприяє виникненню залежності від оцінок, лайків та схвалення з боку онлайн-оточення, що формує фонову тривожність і невпевненість у собі [4, с. 153].

У межах дослідження було поставлено завдання комплексно охарактеризувати особливості користування соціальними мережами молодими людьми, визначити, наскільки часто і з якою метою вони використовують онлайн-платформи, а також виявити зв'язки між цими характеристиками й рівнем емоційного неблагополуччя. Ця мета зумовила необхідність поєднання кількох психодіагностичних інструментів, які дозволяють простежити різні аспекти феномену: когнітивно-поведінковий (інтернет-залежність), емоційний (тривожність, агресія, фрустрація) та соціально-перцептивний (самотність, ізоляція).

Передусім було визначено завдання вивчити особливості користування соціальними мережами серед молоді – частоту, інтенсивність, переважні платформи, мотиви користування, характер контенту та переживання після онлайн-активності. Цей етап мав допомогти створити загальний соціально-психологічний портрет сучасного користувача, який проводить значну частину часу у віртуальному просторі. За даними сучасних досліджень, саме тривалість перебування в соціальних мережах

та орієнтація на зовнішню оцінку є ключовими предикторами розвитку тривожних станів і залежної поведінки [8, с. 29].

Наступним завданням було визначення рівня інтернет-залежності за допомогою тесту Кімберлі Янг. Ця методика, розроблена в середині 1990-х років, залишається однією з найпоширеніших у світовій практиці для вимірювання адиктивного ставлення до мережевої активності. Вона дозволяє не лише виявити загальну тенденцію до надмірного використання інтернету, а й оцінити вплив соціальних мереж на повсякденне життя, навчальну діяльність, емоційний стан і міжособистісні відносини [60, с. 899].

Важливим складником дослідження стало оцінювання рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за методикою Г. Айзенка. Цей тест дозволяє виявити неадаптивні психічні стани, які відображають особливості емоційного реагування особистості у ситуаціях стресу та соціального тиску. Для сучасної молоді, що перебуває в інформаційному перенасиченні, такі реакції часто стають наслідком постійного порівняння себе з іншими користувачами, орієнтації на ідеалізовані образи в соціальних мережах, що підвищує рівень тривожності й невдоволення собою [7, с. 118]. Як підкреслює Т. Архипова, саме психосоціальні чинники, пов’язані з впливом онлайн-середовища, можуть стимулювати прояви агресії або фрустрації, особливо у підлітковому та юнацькому віці [3, с. 17].

Ще одним завданням стало виявлення рівня суб’єктивного відчуття самотності за методикою С. Духновського. Вона спрямована на визначення емоційного дефіциту та відчуття соціальної ізоляції, які часто виникають попри високу кількість контактів у мережі. Як зауважує Л. Березовська, інтенсивна онлайн-комунікація не завжди компенсує потребу в реальній взаємодії, а навпаки, може посилювати внутрішню самотність, якщо зв’язки залишаються поверхневими або ситуативними [8, с. 31]. Відтак важливо було з’ясувати, наскільки соціальні мережі виконують компенсаторну функцію у задоволенні потреби у спілкуванні, чи, навпаки, поглиблюють почуття емоційного відчуження.

Фінальним завданням дослідження стало встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками – тобто здійснення кореляційного аналізу між активністю у соціальних мережах, рівнем інтернет-залежності, тривожності, агресивності та відчуттям самотності. Такий підхід дозволяє не лише описати окремі психологічні риси, а й визначити їх системну взаємодію, що сприяє формуванню загальної моделі впливу віртуальної комунікації на психічне благополуччя молоді. Як зазначає Г. Андерс, цифрові технології, які покликані полегшити життя, водночас стають чинником стресу, тривоги та депресивних реакцій, особливо тоді, коли замінюють собою реальні людські контакти [1, с. 22].

Отже, мета і завдання емпіричного дослідження були спрямовані на комплексне вивчення феномену взаємодії молоді з соціальними мережами як багатовимірного процесу, що охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. Вибір методик зумовлений потребою охопити як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні показники, що разом дозволяють глибше зрозуміти психологічні наслідки цифрової активності та рівень емоційної адаптації сучасної молодої людини.

У дослідженні взяли участь 46 респондентів віком від 17 до 30 років. Такий віковий діапазон було обрано невипадково, адже саме цей період характеризується найбільшою активністю у використанні соціальних мереж і водночас підвищеною вразливістю до психологічних впливів цифрового середовища. Молодь у цьому віці активно формує власну систему цінностей, соціальні орієнтири, відчуття власної ідентичності, тому саме вона найчутливіше реагує на зовнішні чинники, зокрема ті, що пов'язані з інформаційним простором. Серед опитаних переважали жінки, що є типовим для досліджень у сфері психології, оскільки дівчата та молоді жінки частіше виявляють готовність брати участь у соціологічних та психологічних опитуваннях, а також більш відкрито говорять про власні емоційні переживання. Проте участь чоловіків у вибірці також забезпечила можливість відстежити певні гендерні особливості впливу соціальних мереж, хоча основна увага була зосереджена не на

порівнянні статевих відмінностей, а на виявленні загальних тенденцій, притаманних молодіжному середовищу.

Більшість респондентів становили студенти закладів вищої освіти, тобто особи, які активно користуються соціальними мережами як інструментом комунікації, навчання та дозвілля. Це дає підстави розглядати отримані результати як репрезентативні для категорії сучасної студентської молоді, що є особливо важливою соціальною групою у контексті проблеми цифрової залежності. Респонденти виявляли зацікавленість у темі дослідження та усвідомлювали його мету, що позитивно вплинуло на достовірність результатів. Опитування проводилося онлайн за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність участі та анонімність відповідей. Умови проведення передбачали добровільну згоду кожного учасника, що дозволило уникнути тиску чи зовнішнього впливу на вибір відповідей. Анонімний формат сприяв більшій відкритості респондентів у висловленні власних думок, зокрема щодо таких делікатних тем, як емоційні переживання, самооцінка чи відчуття тривоги після користування соціальними мережами. Таким чином, вибірка була збалансованою за основними соціально-демографічними параметрами та відповідала завданням дослідження, спрямованого на виявлення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на молодь.

Для реалізації поставлених цілей було обрано комплекс методик, що поєднують авторські та стандартизовані інструменти психологічного вимірювання. Першим інструментом став власний опитувальник «Взаємодія з соціальними мережами», розроблений спеціально для цього дослідження. Його метою було з’ясування індивідуальних особливостей користування соціальними мережами, мотивів активності в них, а також суб’єктивних емоційних реакцій після онлайн-комунікації. Опитувальник містив 10–12 запитань відкритого та закритого типу, що дозволяло поєднати кількісний і якісний аналіз. Закриті питання надавали можливість отримати статистично порівнювані дані, тоді як відкриті відповіді допомагали розкрити особистісне ставлення до цифрового середовища. У ньому досліджувались такі

аспекти, як частота користування соціальними мережами, тривалість перебування онлайн, основні мотиви використання (спілкування, розваги, навчання, інформаційний пошук), а також емоційні наслідки активності – відчуття спокою, задоволення, тривоги чи виснаження після взаємодії з цифровим контентом.

Завдяки такій структурі опитувальник виконував подвійну функцію: з одного боку, він дозволяв окреслити загальні тенденції у поведінці молоді в мережевому середовищі, а з іншого – забезпечував можливість індивідуального аналізу, коли отримані дані співвідносилися з результатами стандартизованих тестів. Перевагою цього інструмента є його гнучкість і актуальність: питання розроблялися з урахуванням сучасних цифрових практик молоді, тому відображали реальні моделі користування соціальними платформами. Крім того, опитувальник сприяв виявленню зв’язку між поведінковими аспектами (частота й тривалість перебування у мережі) та емоційними наслідками (самооцінка, тривожність, почуття самотності). Це дало змогу не лише кількісно описати особливості користування соціальними мережами, а й глибше зрозуміти психологічні механізми, які стоять за формуванням залежності чи емоційної нестабільності у цифровому просторі.

Отже, власний опитувальник став ключовим елементом емпіричної частини дослідження, оскільки саме він дав змогу співвіднести суб’єктивне самовідчуття респондентів із об’єктивними показниками за стандартизованими тестами. Його результати стали відправною точкою для подальшого аналізу впливу соціальних мереж на рівень тривожності, самотності та інтернет-залежності у молоді, що забезпечило комплексність та наукову цілісність проведеного дослідження.

Тест Кімберлі Янг «Internet Addiction Test (IAT)» посідає важливе місце серед інструментів психологічної діагностики інтернет-залежності, адже він став першим стандартизованим опитувальником, розробленим для вивчення феномену надмірного використання Інтернету. Методика була створена у 1994 році американською дослідницею Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету, яка однією з перших визначила Інтернет-залежність як новий тип адиктивної поведінки,

споріднений із такими формами залежності, як ігроманія чи зловживання психоактивними речовинами. Янг обґрунтувала, що надмірне залучення до онлайн-середовища супроводжується специфічними поведінковими та емоційними проявами, які знижують соціальну активність, продуктивність і психологічну рівновагу людини. Її тест став класичною методикою, яку сьогодні використовують у більшості емпіричних досліджень, присвячених вивченню інтернет- та соціомедійної залежності.

Методика містить 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою – від «ніколи» до «завжди». Запитання охоплюють різні аспекти поведінки користувача: частоту та тривалість перебування в Інтернеті, емоційний стан під час і після використання, вплив на міжособистісні стосунки, навчання, роботу, сон і настрій. Така структура дозволяє виявити не лише факт залежності, а й характер її прояву – когнітивний, емоційний чи поведінковий. Після підрахунку балів отриманий результат інтерпретується за чотирма рівнями: відсутність залежності (0–30 балів), початковий рівень (31–49), помірна залежність (50–79) і висока залежність (80–100). Кожен із рівнів відображає ступінь порушення контролю над користуванням Інтернетом і рівень психологічного дискомфорту, що виникає при обмеженні доступу до нього.

У межах даного дослідження тест К. Янг використовувався для діагностики ступеня залученості молоді до соціальних мереж і визначення, наскільки інтенсивне користування ними має ознаки залежності. Його застосування дає змогу простежити кореляцію між тривалістю перебування в мережі та емоційними реакціями, що супроводжують цей процес. Методика є особливо цінною тим, що дозволяє кількісно виміряти феномен, який часто усвідомлюється суб’єктивно. У контексті дослідження впливу соціальних мереж на тривожність вона допомагає оцінити, чи є постійна присутність у віртуальному просторі наслідком емоційного напруження, чи, навпаки, його джерелом.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є одним із найпоширеніших інструментів, що використовується для дослідження емоційної стабільності особистості. Його метою є виявлення рівня чотирьох ключових показників – тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Ці параметри відображають основні емоційно-вольові властивості, які визначають адаптивність людини до соціального середовища. Методика складається з 40 тверджень, на кожне з яких респондент відповідає «так» або «ні». Така проста форма забезпечує швидкість і точність опитування, а також дає можливість виявити переважаючі емоційні стани без впливу зовнішніх чинників.

Результати оцінюються за окремими шкалами, що відображають вираженість кожної характеристики. Високі показники тривожності свідчать про схильність до переживань, невпевненості та емоційної нестійкості; високий рівень фрустрації вказує на труднощі у досягненні цілей і підвищену чутливість до невдач; агресія виявляється у схильності до конфліктності, подразливості або внутрішньої напруженості; ригідність означає інертність мислення, небажання приймати нове, схильність до стереотипних реакцій. Разом ці параметри створюють цілісну картину емоційного стану особистості.

Застосування тесту Айзенка у цьому дослідженні дозволяє оцінити, як інтенсивне користування соціальними мережами впливає на емоційну сферу молоді. В умовах постійного онлайн-контакту молоді люди часто стикаються з інформаційним перенавантаженням, порівнянням себе з іншими та переживанням фрустрації через невідповідність ідеалам, що демонструються у мережі. Саме тому тест Айзенка є доречним для визначення рівня внутрішньої напруги, виявлення прихованої тривожності чи агресивності, які можуть бути наслідком чи супутнім чинником інтернет-залежності. Його результати забезпечують глибше розуміння емоційних механізмів, що лежать в основі психологічного впливу соціальних мереж.

Методика суб’єктивного відчуття самотності (СПО), розроблена С. Духновським, є дієвим інструментом для вимірювання рівня соціальної ізоляції та

емоційного відчуження. Вона базується на уявленні про те, що самотність – це не лише об’єктивна відсутність контактів, а насамперед суб’єктивне переживання дефіциту емоційної близькості, розуміння й підтримки. У сучасному суспільстві, де спілкування дедалі частіше відбувається через екрани, проблема самотності набуває нових форм: люди можуть мати сотні онлайн-друзів, але почуватися відокремленими від реального світу. Саме тому дана методика є особливо релевантною у дослідженнях, пов’язаних із впливом соціальних мереж на психоемоційний стан.

Тест містить 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою: від «ніколи» до «постійно». Така градація дозволяє виміряти не лише наявність самотності, а й її інтенсивність. За сумарним балом визначаються три рівні: низький (відсутність або епізодичне відчуття самотності), середній (періодичне відчуття соціальної віддаленості) та високий (стійке переживання емоційної ізоляції). Методика спрямована на виявлення не лише емоційної складової самотності, а й когнітивної – уявлення людини про якість її соціальних зв’язків.

У контексті даного дослідження застосування методики Духновського є доцільним, адже вона дозволяє зрозуміти, чи компенсує онлайн-спілкування дефіцит емоційного контакту, чи, навпаки, посилює відчуття відчуженості. Високі показники за шкалою самотності у поєднанні з помірною або високою інтернет-залежністю свідчать про те, що соціальні мережі стають для молоді замінником реального спілкування, але не знімають глибинного відчуття ізоляції. Таким чином, методика СПО допомагає розкрити емоційну компоненту впливу соціальних мереж, виявити внутрішні суперечності між кількістю онлайн-контактів і відчуттям психологічної самотності, а також визначити рівень емоційного благополуччя респондентів.

Процедура емпіричного дослідження була спрямована на забезпечення достовірності, репрезентативності та повноти отриманих результатів, тому її проведення відбувалося поетапно й включало низку організаційних, методичних та аналітичних кроків. Уся робота здійснювалася з дотриманням етичних норм

психологічних досліджень, зокрема принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди учасників.

На підготовчому етапі здійснювалася розробка інструментарію дослідження, адаптація та узгодження методик відповідно до поставленої мети й завдань. Було створено інтерактивну онлайн-форму на платформі Google Forms, що забезпечило зручність заповнення анкет та охоплення широкої вибірки респондентів. У цій формі було представлено власний опитувальник, спрямований на вивчення частоти, мотивів і емоційних наслідків користування соціальними мережами, а також три стандартизовані психодіагностичні методики – тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність, тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та методику суб'єктивного відчуття самотності С. Духновського. Кожен блок мав чітку інструкцію, щоб мінімізувати ймовірність неправильного розуміння питань. Перед початком дослідження учасникам було роз'яснено мету роботи, забезпечено гарантії анонімності та добровільності участі. Інструктаж проводився у письмовій формі через вступний розділ анкети, де також зазначалося, що результати будуть використані виключно для наукових цілей.

Основний етап полягав у безпосередньому зборі емпіричних даних. Респонденти отримували посилання на онлайн-анкету, яку могли заповнити у зручний для себе час, що дало змогу уникнути часових і просторових обмежень. Тривалість проходження всіх методик у середньому становила від 15 до 25 хвилин. Особливістю даного етапу було поєднання кількох інструментів діагностики, що дозволило розглядати досліджуване явище комплексно – не лише через поведінкові прояви у соцмережах, а й через емоційно-психологічні стани учасників. Опитувальник фіксував суб'єктивні оцінки власної активності та ставлення до соцмереж, тоді як стандартизовані методики забезпечували об'єктивні психометричні дані щодо рівня тривожності, фрустрації, інтернет-залежності та самотності. Завдяки такому підходу отримані результати відображали не лише частотні характеристики поведінки

користувачів, а й глибинні психологічні процеси, що супроводжують їхню взаємодію з віртуальним середовищем.

Після завершення збору даних настав підсумковий етап, який передбачав обробку, аналіз і узагальнення результатів. На цьому етапі проводилося очищення даних від можливих технічних помилок, перевірка повноти заповнення анкет та підготовка інформації до статистичного аналізу. Кількісний аналіз включав підрахунок відсоткових співвідношень відповідей за кожним пунктом опитувальника, розрахунок середніх значень, визначення частоти виявлення певних рівнів показників за тестами. Такий підхід дав змогу не лише описати тенденції, а й виявити типові закономірності у поведінці та психоемоційному стані молоді. Окрему увагу приділено порівнянню даних між окремими групами (за статтю, віком, інтенсивністю користування соціальними мережами), що дозволило зробити висновки про можливі відмінності у впливі цифрового середовища на різні категорії молодих людей.

Для підвищення наочності результатів застосовувалися методи графічного подання – побудова діаграм, гістограм і таблиць, що відображали кількісний розподіл отриманих показників. Такий підхід полегшував інтерпретацію даних і давав змогу візуально відстежити взаємозв’язки між досліджуваними змінними. Якісний аналіз передбачав інтерпретацію результатів з позицій психологічних закономірностей, опис виявлених тенденцій, зіставлення їх із сучасними науковими дослідженнями та узагальнення у вигляді аналітичних висновків.

У результаті реалізації трьох послідовних етапів дослідження було отримано комплексні емпіричні дані, які відображають специфіку впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді. Завдяки поєднанню кількісного та якісного аналізу вдалося забезпечити об’єктивність результатів і створити надійну базу для подальшої інтерпретації, представленої у наступному підрозділі роботи.

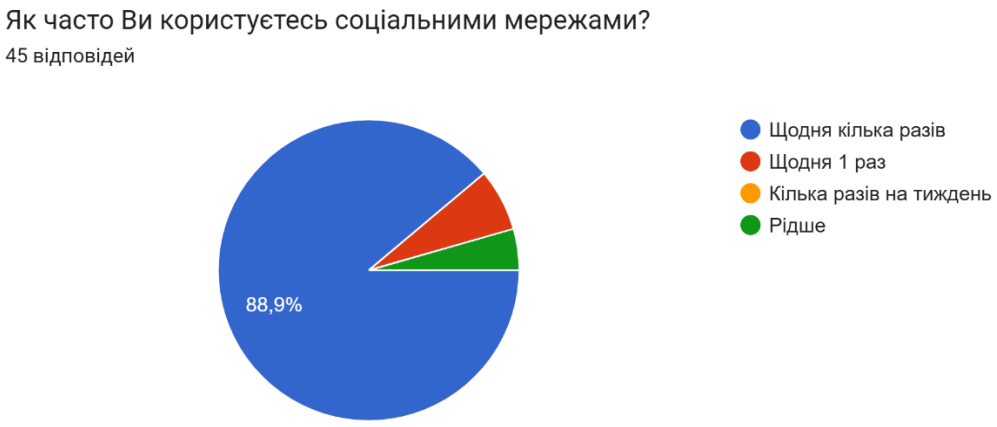
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів власного опитувальника (Додаток А) показав, що більшість опитаних молодих людей активно користуються соціальними мережами, і ця активність має регулярний та систематичний характер. Переважна частина респондентів зазначила, що користується соціальними мережами щодня або навіть кілька разів на день, що свідчить про високий рівень інтеграції цифрового простору у повсякденне життя молоді. Такі результати узгоджуються із сучасними тенденціями цифрової комунікації, коли онлайн-взаємодія стає основним способом підтримання соціальних контактів, отримання інформації та організації дозвілля.

У структурі тривалості перебування в соціальних мережах простежується характерна закономірність: понад половина респондентів проводить онлайн від трьох до чотирьох годин на добу, тоді як значна частка опитаних (майже третина) зазначила, що перебуває у мережі понад чотири години на день. Менша кількість учасників обмежується однією-двома годинами щодня, що може свідчити про більш усвідомлене або функціональне використання соціальних платформ, наприклад, у навчальних або професійних цілях. Водночас високий показник інтенсивності користування підтверджує наявність тенденції до постійної присутності у віртуальному середовищі, що потенційно підвищує ризик емоційного виснаження та зростання тривожності.

Діаграма 2.1

Частота користування соціальними мережами серед молоді



Подальший аналіз мотивів користування соціальними мережами засвідчив, що для більшості молоді вони виступають засобом спілкування та підтримання контактів із друзями й знайомими. Саме цей мотив був визначений як головний у понад двох третин опитаних. Водночас значна частина респондентів використовує соціальні мережі з метою перегляду новин та інформаційного контенту, що свідчить про їхню роль як основного джерела актуальної інформації, особливо в умовах швидких соціальних змін і нестабільності. Майже половина учасників зазначила, що використовує соціальні мережі для розваг – перегляду відео, мемів, музики або коротких роликів. Дещо менша частка молоді використовує соціальні мережі як платформу самопрезентації – публікує власні фото, дописи чи креативний контент, прагнучи отримати соціальне схвалення. Така багатомотивована поведінка демонструє, що цифрова комунікація для сучасної молодої людини має не лише соціальний, а й емоційний та самоідентифікаційний вимір.

Діаграма 2.2

Основні мотиви користування соціальними мережами

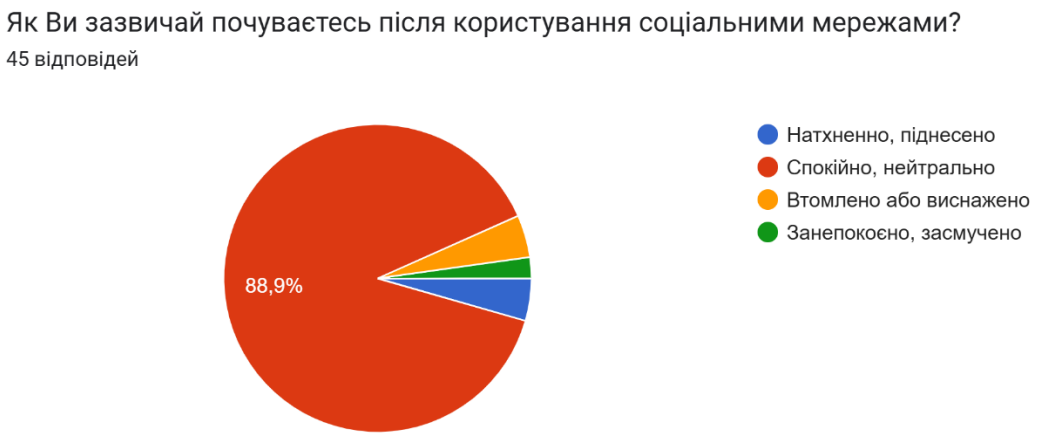


Емоційний аспект взаємодії із соціальними мережами виявив цікаві результати. Більшість респондентів зазначила, що після перебування онлайн відчуває спокій або нейтральний емоційний стан, що може свідчити про певну адаптацію до цифрового

середовища. Водночас помітна частина опитаних (близько чверті) повідомила про відчуття занепокоєння, роздратування або емоційної виснаженості після активного користування соціальними мережами. Ці результати можуть бути інтерпретовані як свідчення емоційного перенасичення інформацією, а також впливу порівняльних механізмів, коли спостереження за «ідеалізованими» життями інших користувачів провокує внутрішнє напруження.

Діаграма 2.3

Емоційний стан після користування соціальними мережами



Якщо порівнювати отримані результати за статевою ознакою, то помітно, що жінки частіше схильні до активнішого користування соціальними мережами, особливо у вечірній час, і більш емоційно реагують на контент. Вони частіше зазначали, що соціальні мережі впливають на їхній настрій або самооцінку, тоді як чоловіки частіше вказували на інформаційно-практичне використання – пошук новин, перегляд відео, отримання нових знань. Така відмінність може бути пояснена різницею у соціальних потребах та способах самопрезентації: для дівчат важливішими виявляються міжособистісні контакти та емоційна підтримка, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на прагматичні цілі.

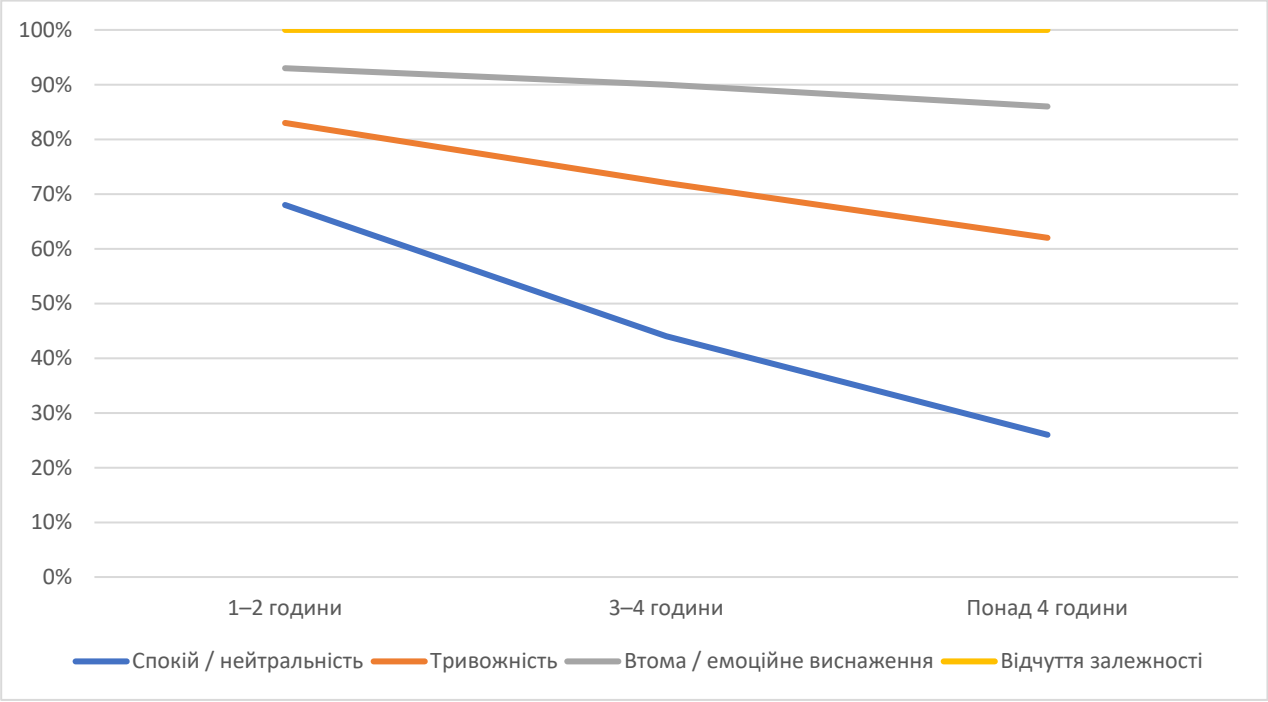
Щодо вікових груп, молодші учасники (17–20 років) проводять у соціальних мережах більше часу і частіше відчувають емоційні коливання після користування,

тоді як старші (24–30 років) демонструють вищий рівень самоконтролю та усвідомленого ставлення до власної цифрової активності. Це може свідчити про те, що з віком формується більш зріле ставлення до інформаційного середовища та здатність відокремлювати віртуальні образи від реальності.

Узагальнюючи результати опитування, можна зробити висновок, що інтенсивність користування соціальними мережами прямо корелює з емоційним станом молоді. Особи, які проводять у мережі понад чотири години на день, частіше повідомляють про втому, дратівливість або тривогу, тоді як ті, хто обмежує час перебування до двох годин, рідше відчувають подібні емоції. Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між надмірною цифровою активністю та підвищеним рівнем тривожності. Водночас, помірне користування соціальними мережами може мати позитивний ефект, адже забезпечує соціальну підтримку, інформованість і можливість творчого самовираження.

Діаграма 2.4

Взаємозв'язок між тривалістю перебування у соцмережах і емоційним станом



Отже, результати власного опитувальника дозволяють зробити висновок, що соціальні мережі стали домінантною формою комунікації серед молоді, проте їх вплив на емоційне благополуччя не є однозначним. Вони одночасно виступають джерелом позитивних емоцій та соціальної підтримки, але у разі надмірного користування стають чинником зростання тривожності, напруження й залежності. Отримані результати підтверджують необхідність формування у молоді навичок цифрової саморегуляції та медіаграмотності, що дозволить мінімізувати ризики емоційного вигорання й підвищити психологічну стійкість у цифровому середовищі.

У процесі емпіричного дослідження було використано тест Кімберлі Янг (IAT), який дозволяє визначити рівень інтернет-залежності респондентів та оцінити ступінь їхнього занурення у віртуальний простір. Дослідження проводилося серед 46 осіб віком від 17 до 30 років, більшість з яких були студентами вищих навчальних закладів, активно залученими до користування соціальними мережами. Результати опитування свідчать, що серед учасників переважає помірний рівень інтернет-залежності, тоді як окремі випадки високого рівня зустрічаються рідко.

У Таблиці 2.1 наведено розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності відповідно до методики К. Янг.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем інтернет-залежності (у %)

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	Відсоток від загальної вибірки
Відсутність залежності (0–30 балів)	8	17 %
Початковий рівень (31–49 балів)	16	35 %
Помірна залежність (50–79 балів)	18	39 %
Висока залежність (80–100 балів)	4	9 %
Разом	46	100 %

Отримані дані свідчать, що понад дві третини учасників (приблизно 74 %) мають початковий або помірний рівень інтернет-залежності, що вказує на тенденцію

до регулярного, але переважно контрольованого користування соціальними мережами. Водночас майже кожен десятий респондент демонструє високий рівень залежності, коли користування мережею починає заважати повсякденній діяльності, порушує сон, навчання та міжособистісне спілкування.

Середній показник інтернет-залежності у вибірці становив 56,3 бала, що відповідає помірному рівню за шкалою К. Янг. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчувають психологічну прив'язаність до соціальних мереж, проте здебільшого ще зберігають контроль над своєю онлайн-активністю. Залежність проявляється переважно у формі постійного бажання перевіряти повідомлення, реагувати на нотифікації, спостерігати за оновленнями новинної стрічки, а також у відчутті психологічного дискомфорту під час тривалого «офлайн»-періоду.

У ході аналізу виявлено чітку тенденцію: чим більше часу молодь проводить у соціальних мережах, тим вищими є показники інтернет-залежності. Так, серед тих, хто зазначив, що перебуває онлайн понад чотири години на день, переважає помірний або високий рівень залежності. Натомість учасники, які проводять у соціальних мережах не більше двох годин, частіше демонструють початковий або низький рівень інтернет-залежності. Це свідчить про прямий зв'язок між тривалістю онлайн-активності та формуванням залежної поведінки.

У Таблиці 2.2 подано порівняння середніх показників інтернет-залежності залежно від тривалості перебування у соціальних мережах.

Таблиця 2.2

Рівень інтернет-залежності залежно від тривалості перебування у соціальних мережах

Тривалість користування соцмережами	Середній бал за тестом К. Янг	Характеристика рівня
1–2 години на день	42,5	Початковий
3–4 години на день	55,8	Помірний
Понад 4 години на день	73,2	Високий

На основі цих результатів можна зробити висновок, що вже при щоденному користуванні соціальними мережами протягом трьох годин спостерігається помітне

зростання показників інтернет-залежності. Понад чотири години перебування онлайн фактично переходять у межу між помірною та високою залежністю, що вказує на формування стійких ознак цифрової адикції.

Ще одним важливим спостереженням стало те, що респонденти з вищими показниками інтернет-залежності частіше повідомляли про прояви тривожності, зниження настрою після тривалого перебування у мережі, а також про відчуття емоційного виснаження. Це підтверджує висновки попередніх теоретичних досліджень, згідно з якими надмірне використання соціальних мереж не лише сприяє залежній поведінці, але й погіршує психоемоційний стан особистості.

Отже, результати тесту Кімберлі Янг підтвердили, що інтернет-залежність є поширеним явищем серед сучасної молоді. Більшість респондентів характеризуються помірною залежністю, що ще не має деструктивного впливу, але вже відображає формування стабільної потреби у постійній присутності в мережі. Найбільш ризикованою групою є ті, хто проводить у соціальних мережах понад чотири години на добу – у них спостерігаються високі показники залежності, що поєднуються з проявами емоційного напруження та тривожності. Отримані результати свідчать про необхідність формування у молоді навичок цифрової гігієни, розвитку саморегуляції та усвідомленого користування онлайн-ресурсами, аби запобігти переростанню помірного рівня інтернет-залежності у стійку адиктивну поведінку.

Для глибшого розуміння емоційного стану молоді, яка активно користується соціальними мережами, було використано тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Ця методика дозволяє визначити рівень прояву таких показників, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Вона дає можливість оцінити не лише окремі емоційні стани, а й загальну емоційну стабільність особистості, що особливо важливо у контексті дослідження впливу соціальних мереж, які здатні провокувати емоційні коливання та підвищену напруженість.

Отримані результати свідчать, що серед досліджуваних молодих людей переважають середні показники тривожності, що вказує на наявність помірного

внутрішнього напруження, яке часто супроводжує активне занурення у цифровий простір. Близько третини респондентів продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про схильність до переживань, занепокоєння через оцінку з боку інших та емоційну залежність від віртуальної активності. Це явище можна пояснити прагненням отримати соціальне схвалення, яке у соціальних мережах реалізується через лайки, коментарі та підписників. У свою чергу, відсутність очікуваної реакції часто викликає відчуття невпевненості, що безпосередньо впливає на підвищення рівня тривожності.

Таблиця 2.3

Середні показники психічних станів за тестом Айзенка

Психічний стан	Середній бал	Рівень прояву	Інтерпретація
Тривожність	17,8	Середній	Емоційна напруженість, схильність до хвилювань
Фрустрація	15,2	Середній	Незадоволення потреб, легка вразливість
Агресивність	13,5	Помірний	Контрольована імпульсивність, реакція на стрес
Ригідність	11,6	Низький	Гнучкість у спілкуванні, адаптивність до нових умов

Як видно з таблиці, найвищим показником серед респондентів виявилася тривожність, що можна пов’язати з високою частотою перебування в соціальних мережах. Молоді люди часто перебувають у стані очікування нових повідомлень, сповіщень або реакцій на свої публікації. Така поведінка створює ефект постійної напруги, відомий як «цифрова гіперактивність», коли свідомість не має можливості розслабитися навіть під час відпочинку. Тривожність у цьому випадку виступає наслідком інформаційного перевантаження та емоційного виснаження.

Показник фрустрації також перебуває на середньому рівні, що свідчить про періодичне виникнення відчуття незадоволеності, розчарування або безсилля у ситуаціях, коли бажані результати не досягаються. Для молоді, що активно користується соціальними мережами, фрустраційні переживання можуть бути пов’язані з неможливістю досягти популярності чи соціального схвалення, яке є

важливою складовою віртуальної самооцінки. Такі стани часто підкріплюються порівнянням себе з ідеалізованими образами інших користувачів.

Рівень агресивності у вибірці переважно помірний. Це означає, що молоді люди, попри емоційну напруженість, не схильні до відкритого прояву ворожості. Проте у частини респондентів виявлено тенденцію до підвищеної імпульсивності, що може проявлятися у різких реакціях на коментарі чи критику в мережі. Така поведінка є типовою для цифрової взаємодії, де відсутність безпосереднього контакту часто знижує рівень самоконтролю. Однак у більшості досліджуваних емоційна регуляція зберігається на достатньому рівні, що свідчить про соціальну зрілість і вміння адаптуватися до різних комунікативних контекстів.

Показник ригідності (тобто емоційної негнучкості, схильності до стереотипних реакцій) виявився низьким, що можна інтерпретувати як позитивний фактор. Це свідчить про готовність молоді адаптуватися до змін, сприймати нову інформацію, відкритість до досвіду і спілкування. У контексті соціальних мереж така характеристика допомагає швидше інтегруватися у нові групи, освоювати сучасні формати взаємодії та конструктивно реагувати на різні інформаційні подразники. Проте водночас надмірна відкритість може створювати ризик емоційного перевантаження, якщо молода людина не має достатнього рівня саморегуляції.

Виявлено, що переважаючими емоційними станами молоді є помірна тривожність та фрустрація, що поєднуються з відносною емоційною гнучкістю. Це свідчить про те, що молоді користувачі соціальних мереж здебільшого мають достатній рівень самоконтролю, проте перебувають у постійному психологічному напруженні, зумовленому високою інтенсивністю інформаційних потоків та потребою у соціальному схваленні. Високі показники тривожності часто спостерігалися у тих респондентів, які зазначали, що проводять у мережі понад 4 години на день, активно публікують контент і очікують на реакцію аудиторії. Натомість у групи з меншою частотою користування соціальними мережами рівень тривожності був нижчим, а показники фрустрації – більш стабільними.

Отже, можна констатувати наявність взаємозв’язку між емоційними станами і ступенем залученості до соціальних мереж. Зростання часу, проведеного онлайн, корелює з підвищенням рівня тривожності та фрустрації, що підтверджує гіпотезу про негативний вплив надмірної цифрової активності на психоемоційний баланс. Агресивність і ригідність виявилися менш пов’язаними з частотою користування, проте в окремих випадках у респондентів з високою залученістю виявлялися епізодичні спалахи роздратування або зниження емоційної стійкості. Це дозволяє зробити висновок, що соціальні мережі виступають одночасно як джерелом соціальної підтримки, так і фактором, що провокує емоційне виснаження та формує передумови для розвитку тривожних станів.

Дослідження суб’єктивного відчуття самотності серед респондентів проводилося з метою виявлення емоційного стану, що супроводжує активне користування соціальними мережами, а також визначення, наскільки віртуальне спілкування компенсує або, навпаки, посилює емоційний дефіцит у молодих людей. Методика С. Духновського дозволяє оцінити інтенсивність переживання самотності через самооцінку респондентом рівня задоволення міжособистісним спілкуванням, почуттям підтримки, приналежності до групи та власної соціальної значущості.

Результати тестування показали, що більшість опитаних мають середній рівень відчуття самотності, який свідчить про помірне емоційне напруження, що не переростає у патологічний стан, але водночас вказує на певний дефіцит глибоких соціальних контактів. Молоді люди цього рівня, як правило, активно спілкуються у соціальних мережах, але не завжди відчувають справжню емоційну близькість чи підтримку у реальному житті. Друга за чисельністю група – це респонденти з низьким рівнем самотності, які відзначають наявність сталих соціальних зв’язків, задоволення власним колом спілкування та здатність підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-взаємодією. Найменшу частку становили учасники з високим рівнем самотності, для яких характерні почуття відчуження, недостатності емоційного контакту, а іноді й прагнення замінити реальне спілкування віртуальним.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями суб’єктивного відчуття самотності (за методикою С. Духновського)

Рівень відчуття самотності	Кількість осіб	Відсоток від загальної вибірки (%)
Низький рівень	12	26,1 %
Середній рівень	25	54,3 %
Високий рівень	9	19,6 %
Разом	46	100 %

Як видно з таблиці, понад половина досліджуваних перебуває у межах середнього рівня самотності, що підтверджує актуальність проблеми часткової емоційної ізоляції навіть за умов активної віртуальної комунікації. Водночас наявність майже 20 % осіб з високим рівнем самотності засвідчує, що соціальні мережі не завжди виконують компенсаторну функцію для емоційних потреб, а іноді можуть лише посилювати внутрішнє відчуття порожнечі.

Порівняння отриманих даних із результатами власного опитувальника дозволяє простежити певну залежність між частотою користування соціальними мережами та рівнем самотності. Молодь, яка проводить у мережі понад 4 години на добу, значно частіше демонструє підвищені показники самотності. У цій групі переважає спілкування з великою кількістю онлайн-знайомих, але воно рідко переходить у глибші, емоційно насичені стосунки. Респонденти, що користуються соціальними мережами помірно (1–2 години на день), частіше відзначають нижчий рівень самотності, адже вони зберігають активність у реальному соціальному середовищі, мають сталі зв’язки й не покладаються виключно на віртуальну взаємодію.

Таблиця 2.5

Взаємозв’язок між частотою користування соціальними мережами та рівнем суб’єктивного відчуття самотності

Частота користування соцмережами	Низький рівень самотності	Середній рівень самотності	Високий рівень самотності
1–2 години на день	7 осіб (15,2 %)	8 осіб (17,4 %)	2 особи (4,3 %)

3–4 години на день	3 особи (6,5 %)	12 осіб (26,1 %)	4 особи (8,7 %)
Понад 4 години на день	2 особи (4,3 %)	5 осіб (10,9 %)	3 особи (6,5 %)
Разом	12 (26,1 %)	25 (54,3 %)	9 (19,6 %)

Аналіз цих даних показує, що підвищення тривалості перебування у соціальних мережах прямо корелює з посиленням почуття самотності. Це свідчить про компенсаторний характер віртуальної активності: користувачі, які відчувають нестачу живого спілкування, намагаються заповнити цей емоційний вакуум через взаємодію онлайн. Проте така взаємодія часто є поверхневою, позбавленою глибини емоційного контакту, що лише підсилює почуття відчуженості. Соціальні мережі у цьому сенсі виступають своєрідним «псевдозасобом» емоційного комфорту: вони створюють ілюзію соціальної залученості, але не забезпечують відчуття підтримки чи прийняття, притаманних реальним стосункам.

З психологічної точки зору, виявлена закономірність підтверджує тезу про те, що соціальні мережі можуть слугувати механізмом компенсації емоційного дефіциту, але лише частково й тимчасово. Молодь, яка має труднощі у встановленні глибоких контактів у реальному житті, шукає віртуальні форми самовираження та схвалення, проте це не завжди знижує рівень самотності. Навпаки, постійне порівняння себе з іншими користувачами, демонстрація «ідеального життя» та нестача справжньої емпатії посилюють почуття ізоляції. Високі показники самотності в осіб із надмірною мережева активністю свідчать про формування залежної форми комунікації, у якій соціальні мережі стають не засобом підтримки, а емоційною пасткою.

Відтак, результати за методикою С. Духновського підтвердили, що помірне використання соціальних мереж може сприяти емоційній стабільності та соціальній адаптації, тоді як надмірне перебування у віртуальному середовищі посилює відчуття самотності й створює ризики психологічної залежності. Цей висновок підкреслює необхідність розвитку навичок цифрової культури, вміння підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям, а також підвищення емоційної грамотності молоді як важливого чинника профілактики тривожних станів.

У ході узагальнення результатів виявлено чітку тенденцію: чим вищий рівень інтернет-залежності, тим більш вираженими є почуття тривожності та самотності. Особи з високими показниками за тестом К. Янг характеризувалися підвищеною емоційною напруженістю, відчуттям постійної потреби бути «в мережі», страхом пропустити важливу інформацію або втратити контакт з оточенням. Для таких респондентів властиве часте оновлення сторінок, імпульсивна перевірка повідомлень, залежність від «зворотного зв'язку» у вигляді лайків чи коментарів. Це, у свою чергу, корелює з високими показниками за шкалою самотності: попри зовнішню активність, такі користувачі частіше відчувають емоційну спустошеність, нестачу автентичних соціальних зв'язків і невдоволення власним життям.

Таблиця 2.6

Порівняльні показники за всіма методиками

Рівень інтернет-залежності (за К. Янг)	Рівень тривожності (за Г. Айзенком)	Рівень самотності (за С. Духновським)	Характеристика групи
Низький	Низький / помірний	Низький	Емоційно стабільні, з активними офлайн-зв'язками
Середній	Помірний	Середній	Відчувають потребу у віртуальній взаємодії, але зберігають контроль
Високий	Високий	Високий	Схильні до емоційної залежності, соціальної ізоляції, тривожних переживань

Як показано в таблиці, між усіма трьома змінними простежується пряма позитивна кореляція: підвищення рівня інтернет-залежності супроводжується зростанням показників тривожності та самотності. Найбільш уразливою виявилася група респондентів із високою мережева активністю – саме у них фіксується емоційна нестійкість, труднощі у відновленні внутрішнього балансу та виражене відчуття самотності, попри зовнішню включеність у комунікаційні процеси.

Додатковий аналіз продемонстрував, що зниження самооцінки безпосередньо корелює з тривалістю перебування в соціальних мережах. Особи, які проводять

онлайн понад 4 години на день, схильні до порівняння себе з іншими, сприймаючи чужі профілі як зразки успіху та соціального схвалення. Це породжує почуття меншовартості, невпевненість у власних досягненнях, зниження емоційної стабільності. У таких користувачів часто формується своєрідна «цифрова ідентичність», яка відрізняється від реальної, що лише посилює внутрішній дисонанс і призводить до тривожних станів.

Таблиця 2.7

Кореляція між частотою користування соцмережами, самооцінкою, тривожністю та самотністю

Частота користування соцмережами	Рівень інтернет-залежності	Рівень тривожності	Рівень самотності	Рівень самооцінки
1–2 години на день	Низький	Низький / помірний	Низький	Високий
3–4 години на день	Середній	Помірний	Середній	Середній
Понад 4 години на день	Високий	Високий	Високий	Знижений

Загальний аналіз виявив, що соціальні мережі виступають не лише простором комунікації, а й психологічним чинником формування емоційного стану молоді. Висока активність у віртуальному середовищі часто поєднується з внутрішньою нестабільністю, підвищеною вразливістю до соціального порівняння та страхом ізоляції. У той час як помірне користування соціальними мережами корелює з кращою адаптацією, упевненістю у собі й нижчим рівнем тривожності.

Між активністю у соціальних мережах і проявами тривожних станів, самотності та зниження самооцінки існує стійкий зв’язок. Чим більшою є залученість користувача у віртуальне середовище, тим виразніше проявляються емоційні та поведінкові симптоми психологічного напруження. Це свідчить про необхідність формування здорової цифрової культури, розвитку навичок саморегуляції та критичного ставлення до віртуального контенту.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціальні мережі мають подвійний вплив: вони можуть як розширювати комунікативні можливості, так і провокувати емоційне виснаження, якщо стають основним каналом соціальної взаємодії. Баланс між реальним і віртуальним спілкуванням, розвиток емоційного інтелекту та усвідомлене користування цифровими платформами є ключовими умовами збереження психологічного благополуччя молоді в сучасному інформаційному суспільстві.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно розкрити особливості впливу соціальних мереж на емоційно-психологічний стан молоді, зокрема рівень тривожності, самотності та інтернет-залежності. Узагальнення результатів кожної методики показало, що більшість респондентів мають середні показники за всіма трьома шкалами, що свідчить про помірну напруженість емоційної сфери та тенденцію до формування залежної поведінки. За тестом К. Янг встановлено, що значна частина молоді перебуває у зоні ризику щодо розвитку інтернет-залежності – користування соціальними мережами носить не лише інформативно-комунікативний, а й компенсаторний характер. За методикою Г. Айзенка виявлено підвищені рівні тривожності, які найчастіше спостерігаються у тих, хто проводить онлайн понад 3–4 години на день. Методика С. Духновського засвідчила, що середній і високий рівні самотності переважають серед активних користувачів, для яких віртуальне спілкування частково замінює реальне.

Порівняльний аналіз результатів підтвердив основну гіпотезу дослідження: чим інтенсивніше молодь користується соціальними мережами, тим вищими є показники тривожності, самотності та інтернет-залежності. Кореляційні зв’язки між змінними демонструють стійку тенденцію: активне перебування в онлайн-середовищі спричинює емоційне виснаження, підвищує внутрішню напругу, створює ілюзію

соціальної залученості при фактичному дефіциті емоційної підтримки. Водночас спостерігається залежність між зниженням самооцінки та частотою користування соцмережами: чим більше часу молодь проводить онлайн, тим сильніше проявляється невпевненість у собі, схильність до порівняння з іншими та незадоволення власними досягненнями.

Виявлено низку психологічних чинників, які посилюють або пом’якшують негативний вплив соціальних мереж. До посилювальних відносяться низький рівень саморегуляції, емоційна нестійкість, потреба в зовнішньому схваленні та дефіцит реальної соціальної підтримки. Натомість пом’якшувальними чинниками виступають розвинуте почуття самоконтролю, здатність до усвідомленого використання цифрового простору, активна життєва позиція та наявність позитивних соціальних зв’язків поза мережею. Молоді люди, які вміють раціонально розподіляти час, зберігати емоційний баланс і критично оцінювати віртуальний контент, демонструють нижчі показники тривожності та самотності, навіть за високої цифрової активності.

У цілому отримані результати свідчать про амбівалентний вплив соціальних мереж на психіку молодої людини. З одного боку, вони відкривають широкі можливості для комунікації, самовираження, поширення інформації та підтримки соціальних контактів. З іншого – стають джерелом психологічного ризику, формуючи залежність, підвищуючи рівень тривожності, сприяючи відчуттю самотності та соціальної ізоляції. Таким чином, ефект від користування соціальними мережами визначається не лише інтенсивністю онлайн-активності, а й рівнем особистісної усвідомленості, саморегуляції та наявністю гармонійних міжособистісних відносин у реальному житті.

Отже, результати другого розділу підтверджують: для забезпечення психологічного благополуччя молоді необхідно формувати культуру безпечного користування соціальними мережами, розвивати емоційну компетентність, підтримувати соціальну згуртованість і сприяти усвідомленому ставленню до цифрової взаємодії.

РОЗДІЛ 3. ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ МОЛОДДЮ

3.1. Шляхи зменшення негативного впливу соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді

У сучасному суспільстві, де інформаційні технології пронизують усі сфери людської діяльності, профілактика негативного впливу соціальних медіа стає одним із найважливіших напрямів психологічної підтримки молоді. Теоретичне підґрунтя превентивних підходів базується на загальній концепції профілактики як системи заходів, спрямованих на попередження виникнення або зменшення ризику розвитку небажаних психічних станів. У контексті цифрового середовища поняття «психологічна профілактика» охоплює формування у молоді свідомого, критичного ставлення до соціальних мереж, розвиток навичок саморегуляції, медіаграмотності та усвідомлення власних меж взаємодії у віртуальному просторі. Як підкреслює Н. Ануфрієва, профілактичний підхід у цифровій сфері має бути спрямований не лише на запобігання залежності, а й на підтримку психологічного благополуччя через навчання молодих людей ефективним стратегіям самоконтролю та емоційної стабільності [2, с.141].

Загалом, профілактику поділяють на три рівні: первинну, вторинну та третинну. Первинна профілактика передбачає запобігання формуванню шкідливих звичок і неадаптивних моделей поведінки, тобто це етап підвищення обізнаності молоді щодо можливих ризиків використання соціальних мереж. Вторинна профілактика орієнтується на своєчасне виявлення перших ознак психологічного дискомфорту, пов’язаного з цифровим перевантаженням, тоді як третинна спрямована на мінімізацію наслідків уже сформованої залежності. На всіх рівнях важливо дотримуватися базових принципів психологічної профілактики: системності, добровільності, безоцінковості, конфіденційності й гуманістичної орієнтації. Як

наголошує Г. Андерс, саме поєднання цих принципів дозволяє не лише усунути наслідки цифрової перевантаженості, а й сприяти гармонійному розвитку особистості в умовах технологічної доби [1, с.64].

Аналіз чинників, що підсилюють негативний вплив соціальних мереж, показує, що головною передумовою виникнення психологічних труднощів є надмірне перебування в онлайн-просторі. Молоді люди, які проводять у соціальних мережах кілька годин щодня, втрачають здатність до якісного емоційного відпочинку, що призводить до підвищеної тривожності, дратівливості та втоми. Залежність від постійного потоку інформації позбавляє людину здатності до концентрації, а надлишок стимулів викликає стан когнітивного перенасичення. При цьому важливу роль відіграють психологічні фактори: низька самооцінка, невпевненість у собі та висока потреба в соціальному схваленні. Як зазначає Ю. Асєєва, саме прагнення отримувати позитивну реакцію від онлайн-аудиторії часто стає базою для формування залежності, адже кожен лайк чи коментар виступає короткочасним підкріпленням самоцінності, створюючи ілюзію соціальної прийнятності [4, с.154].

Не менш значущими є соціально-культурні чинники. Сучасні медіа активно транслюють стандарти успіху, краси й добробуту, які не завжди відповідають реальним можливостям молодої людини. У результаті формується викривлене уявлення про норму, що посилює відчуття власної неповноцінності й фрустрації. Постійне порівняння себе з іншими користувачами провокує емоційний дисбаланс, який проявляється у вигляді зниження самооцінки та зростання тривожності. Н. Берегова підкреслює, що інформаційний тиск і потік ідеалізованих образів у медіа підвищують вразливість до стресових реакцій і можуть стати тригером депресивних проявів [7, с.116]. Особливо небезпечним для молоді є феномен «лайкової тривожності», коли емоційний стан безпосередньо залежить від кількості позитивних реакцій у соцмережі. Така залежність від зовнішньої оцінки поступово підмінює внутрішні критерії самоповаги, формуючи замкнене коло невпевненості та потреби в постійному підтвердженні своєї значущості.

Подолання цих проблем потребує комплексного підходу, який охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів. Першим серед них є психоосвітній напрям, мета якого полягає у формуванні в молоді навичок медіаграмотності та критичного мислення. Молодим користувачам необхідно розуміти, як працюють алгоритми соціальних мереж, які цілеспрямовано формують емоційно насичений контент для утримання уваги. Освітні програми та тренінги мають навчати, як розпізнавати маніпулятивні повідомлення, фейки, інформаційне перевантаження й токсичні комунікації. Як зауважує О. Бартків, підвищення рівня медіакультури є дієвим засобом зниження ризику інтернет-залежності, оскільки розуміння механізмів цифрового впливу сприяє усвідомленому користуванню мережами [6, с.168].

Психологічний напрям зосереджується на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають підтримувати стабільний емоційний стан у цифровому середовищі. До таких ресурсів належать навички саморегуляції, вміння контролювати емоційні реакції, здатність приймати себе без зовнішнього схвалення. Психологи рекомендують застосовувати техніки релаксації, практики уважності, а також методи когнітивної реструктуризації для подолання негативних установок, пов'язаних із соціальними порівняннями. Розвиток самоприйняття дозволяє знизити вплив зовнішніх факторів і зміцнити відчуття внутрішньої опори. Як зазначає Л. Березовська, саме емоційна стабільність і здатність до рефлексії визначають, чи стане взаємодія із соціальними мережами джерелом розвитку або фактором деструкції [8, с.30].

Соціально-виховний напрям орієнтований на створення підтримувальних середовищ, у межах яких молодь може безпечно обговорювати свої труднощі та шукати конструктивні шляхи їх розв'язання. Це можуть бути студентські клуби, психологічні тренінги, групи взаємопідтримки або просвітницькі кампанії, спрямовані на формування культури здорового користування соцмережами. Важливою умовою є залучення педагогів, соціальних працівників і батьків, які можуть створювати сприятливий мікроклімат, що сприяє розвитку довіри та емоційної

безпеки. Згідно з дослідженням Т. Архипової, колективна підтримка зменшує ризик агресивних реакцій і тривожних станів, які часто виникають у відповідь на мережеві конфлікти [3, с.17].

Ще одним ключовим напрямом є інформаційно-комунікаційний, який передбачає формування позитивного інформаційного простору. У цьому контексті особливо важливо розвивати культуру онлайн-взаємодії, навчати молодь етичним правилам спілкування, поваги до думок інших користувачів і відповідальності за власний цифровий слід. Важливо, щоб соціальні мережі використовувалися не лише як засіб самопрезентації, а й як платформа для поширення позитивного, просвітницького контенту, який сприяє розвитку особистості, а не формуванню нереалістичних стандартів. Як зазначає І. Гоян, позитивна взаємодія у цифровому середовищі має потужний психотерапевтичний ефект, адже створює відчуття приналежності та емоційної підтримки [21, с.121].

Шляхи зменшення негативного впливу соціальних медіа на психологічний стан і самооцінку молоді мають ґрунтуватися на інтеграції освітніх, психологічних та соціальних заходів. Ефективна профілактика можлива лише за умов поєднання індивідуальної відповідальності користувачів із системною роботою фахівців, освітніх інституцій і суспільства загалом. Це забезпечує формування культури усвідомленого користування цифровими технологіями, що сприяє гармонійному розвитку особистості, стійкості до стресу та збереженню психічного здоров’я в умовах постійного інформаційного впливу.

Освітні та психологічні інституції посідають важливе місце у формуванні превентивних стратегій, спрямованих на подолання наслідків цифрової залежності та зниження рівня тривожності серед молоді. У системі вищої освіти саме психологічна служба ЗВО стає тією ланкою, що безпосередньо реалізує психопрофілактичну функцію. Її діяльність має комплексний характер і включає організацію тренінгів, групових занять, індивідуальних консультацій, а також просвітницьких заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого

користування цифровими технологіями, формування стресостійкості й медіаграмотності. Психологічні семінари, що проводяться у ЗВО, сприяють не лише підвищенню обізнаності студентів про ризики надмірного перебування онлайн, але й формуванню у них критичного мислення щодо інформаційних потоків, що надходять із соціальних мереж. Такі заходи виявляються ефективними у зниженні рівня ситуативної тривожності та створенні сприятливого психологічного клімату в академічному середовищі [6, с.168].

Важливою складовою системи профілактики є діяльність викладачів і кураторів академічних груп, які часто першими помічають зміни у поведінці студентів, зокрема симптоми емоційного вигорання, неуважність, дратівливість або апатію – характерні маркери формування цифрової залежності. Їхня участь у виявленні таких проявів має неабияке значення, адже саме вони можуть спрямувати студента до фахівця, ініціювати проведення психологічної бесіди або групового обговорення теми цифрової гігієни. Водночас від педагогів вимагається відповідний рівень психологічної компетентності, зокрема знання про особливості адиктивної поведінки, механізми формування тривожних станів та методи педагогічної підтримки. Підвищення їхньої кваліфікації в цьому напрямі забезпечує ефективність превентивної роботи на рівні навчального колективу [15, с.47].

Значну роль у формуванні свідомого ставлення до використання цифрових ресурсів відіграють психологічні просвітницькі проєкти, соціальні кампанії та інформаційні ініціативи у засобах масової комунікації. Сучасні медіа дедалі частіше стають платформою для реалізації освітніх програм, присвячених темам цифрового благополуччя, емоційної рівноваги та відповідального користування соціальними мережами. Такі кампанії виконують не лише інформаційну, а й виховну функцію, сприяючи популяризації ідей усвідомленого онлайн-користування, формуванню позитивних моделей поведінки та розвитку соціальної рефлексії. Підтримка цих проєктів з боку освітніх закладів і державних інституцій дає змогу досягти синергетичного ефекту між освітою, медіа та суспільством загалом [9, с.38].

Розвиток здорових цифрових звичок стає невід'ємним компонентом збереження психічного благополуччя особистості. Концепція «digital well-being» – цифрового добробуту – сьогодні трактується як стан гармонійної взаємодії людини з цифровими технологіями, коли використання гаджетів і соціальних мереж сприяє розвитку, а не виснаженню. Її сутність полягає у досягненні балансу між віртуальною та реальною активністю, що забезпечує стабільність емоційного стану, підтримує самооцінку й когнітивну працездатність. В умовах постійного інформаційного навантаження ця концепція стає своєрідним психогігієнічним орієнтиром для молоді, допомагаючи переосмислити власні пріоритети у цифровому просторі [1, с.45].

Одним із ключових інструментів досягнення цифрового добробуту є формування стратегій саморегуляції. До них належать свідоме обмеження часу, проведеного онлайн, створення чітких часових рамок для користування соціальними мережами, відмова від постійного моніторингу новинного контенту, а також періодичні «цифрові детокси». Така практика не лише відновлює енергетичний потенціал особистості, а й знижує рівень тривожності, оскільки усуває надмірну стимуляцію центральної нервової системи. Ефективність цих методів підтверджується у сучасних дослідженнях з психології залежностей та стрес-менеджменту, де підкреслюється, що контроль над інформаційними потоками сприяє формуванню відчуття внутрішньої стабільності й упевненості у собі [48, с.211].

До комплексу превентивних заходів дедалі частіше включають практики майндфулнес, які сприяють розвитку усвідомленості, зниженню рівня емоційної напруги й стабілізації психоемоційного стану. Виконання коротких дихальних вправ, концентрація уваги на власних відчуттях, щоденна рефлексія користування соціальними мережами дозволяють молодим людям навчитися регулювати свої емоційні реакції та зменшувати прояви тривоги. В умовах гіперкомунікативного середовища такі практики стають особливо корисними, оскільки допомагають сформувати внутрішні механізми психологічного захисту від інформаційного перевантаження [34, с.67].

Узагальнюючи зазначене, слід наголосити, що ефективна профілактика цифрової залежності й тривожності можлива лише за умови системного підходу, який передбачає узгоджену роботу освітніх, психологічних та медіаінституцій. Важливим є поєднання інституційної підтримки з особистісною відповідальністю кожного індивіда за власну цифрову поведінку, адже саме вона визначає рівень емоційного добробуту в умовах інформаційного суспільства. Формування культури свідомого користування цифровими ресурсами стає не просто профілактичним заходом, а необхідною умовою збереження психічного здоров'я. Такий підхід логічно підводить до подальшого аналізу у підрозділі 3.2, присвяченого психологічним рекомендаціям як практичному інструменту профілактики тривожних станів у молоді

3.2. Профілактика залежності від соціальних мереж для подолання тривожності: психологічні рекомендації

Проблема залежності від соціальних мереж у сучасному світі набуває усе більшої актуальності, оскільки цифрові платформи перетворилися не лише на засіб комунікації, а й на простір емоційної саморегуляції, самовираження та соціальної оцінки. У психологічному контексті залежність від соціальних мереж розглядається як форма поведінкової адикції, що характеризується постійним і неконтрольованим бажанням перебувати в онлайні, перевіряти повідомлення, реакції аудиторії або стрічку новин. Вона включає три взаємопов'язані компоненти – когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивна складова проявляється у нав'язливих думках про соціальні мережі, у відчутті, що людина повинна бути «на зв'язку» постійно. Емоційний компонент пов'язаний із переживанням ейфорії, піднесення під час користування мережею та почуттям роздратування чи пригніченості при обмеженні доступу. Поведінковий аспект полягає у поступовому збільшенні часу перебування в онлайні, нехтуванні іншими видами діяльності, у тому числі соціально значущими. Як зазначає К. Янг, засновниця концепції інтернет-залежності, подібна форма адикції

відображає типову схему звикання – спочатку короткочасне задоволення, потім наростаюча потреба та, зрештою, втрата контролю над власною поведінкою [60, с.899].

Психологічні механізми формування залежності від соціальних мереж пояснюються з позицій нейропсихології та когнітивної психології. Одним із ключових чинників є робота дофамінової системи винагороди: кожне повідомлення, лайк чи коментар стимулюють викид дофаміну – нейромедіатора, що викликає почуття задоволення. З часом мозок «навчається» асоціювати позитивні емоції виключно з онлайн-взаємодією, і це формує поведінкову звичку, схожу на механізм хімічної залежності. Іншим важливим чинником є феномен FOMO (fear of missing out) – страх пропустити щось важливе, що підштовхує користувача постійно перевіряти оновлення, аби не відчувати себе відстороненим від соціального життя. Цей страх підтримує хронічну тривогу, оскільки людина фактично перебуває у стані постійного очікування нової інформації. Ще одним глибинним механізмом є пошук схвалення та соціальної оцінки, що стає замінником реальної підтримки. Молодь, яка отримує підтвердження власної значущості через реакції у мережі, поступово формує залежність від зовнішнього оцінювання, що підриває внутрішні механізми самоприйняття [4, с.154].

У контексті профілактики тривожності, спричиненої надмірною онлайн-активністю, важливим завданням психологічної практики є формування у молоді здатності до саморефлексії та саморегуляції. Саморефлексія допомагає людині усвідомити мотиви власної поведінки, розпізнати, коли користування мережею стає способом уникнення негативних емоцій чи нудьги. Саморегуляція, своєю чергою, забезпечує контроль над імпульсивними діями, дозволяючи переключати увагу та дозувати час в онлайні. Одним із ефективних методів розвитку цих навичок є практика «цифрової паузи» – короткі періоди свідомого відключення від екранів, що дають змогу знизити рівень нервового напруження та відновити концентрацію. Формування усвідомленого ставлення до віртуальної оцінки також є ключовим напрямом

профілактики: молодь має розуміти, що кількість підписників або лайків не є реальним показником цінності особистості. Усвідомлення цього факту допомагає знизити рівень соціальної тривожності, яка часто виникає через прагнення отримати схвалення у віртуальному просторі [2, с.141].

Одночасно важливо розвивати внутрішні джерела самоцінності – ті психологічні орієнтири, які дозволяють людині підтримувати позитивне ставлення до себе незалежно від зовнішніх оцінок. Ці джерела формуються через усвідомлення власних досягнень, розвиток особистісних цілей і хобі, що приносять відчуття компетентності та задоволення. Як зазначає Г. Андерс, лише внутрішня стабільність і самоприйняття дають можливість уникнути хронічної тривожності, яка супроводжує залежність від цифрових стимулів [1, с.64]. Таким чином, профілактика має спиратися не лише на зовнішні обмеження, а й на внутрішню роботу особистості з власними почуттями, потребами та самооцінкою.

Розробка рекомендацій для молоді у сфері подолання залежності від соціальних мереж повинна бути спрямована на формування гармонійного цифрового стилю життя. Передусім слід привчати себе встановлювати особисті цифрові кордони – чіткий режим користування гаджетами, обмеження часу для соціальних мереж та регулярні перерви без екранів. Практика «цифрового детоксу» допомагає відновити увагу, покращує якість сну та загальний емоційний стан. Корисним є використання мобільних додатків, які відстежують тривалість перебування у мережі та нагадують про необхідність перерви.

Ефективним інструментом зниження тривожності стають психологічні техніки саморегуляції: дихальні вправи, медитації, щоденники емоцій. Такі методи дають змогу усвідомити внутрішні переживання, знизити рівень напруги та сформувати стійкі навички самодопомоги у ситуаціях емоційного перенавантаження. Крім того, важливо стимулювати розвиток офлайн-інтересів: участь у спортивних, творчих або волонтерських ініціативах створює відчуття соціальної залученості й самореалізації, що компенсує потребу у віртуальному схваленні. Дослідження Л. Березовської

доводить, що поєднання реальної соціальної активності та контрольованої онлайн-присутності значно знижує ризик формування тривожних станів [8, с.30].

Важливим компонентом профілактики є також формування позитивного онлайн-контенту. Молодь може використовувати соціальні мережі як ресурс для розвитку, створюючи сторінки з мотиваційними або освітніми матеріалами, ведучи блоги про психологічне здоров'я чи громадську діяльність. Такий підхід трансформує саму природу онлайн-взаємодії: із джерела тривожності вона перетворюється на простір підтримки, творчості та натхнення. Як зауважує Ю. Асєєва, переорієнтація користувацької поведінки з пасивного споживання контенту на активне створення позитивного інформаційного поля є ключовою умовою подолання кіберкомунікативної залежності [4, с.155].

Отже, профілактика залежності від соціальних мереж у молоді має здійснюватися через комплекс психологічних заходів, спрямованих на розвиток саморефлексії, емоційної грамотності, формування внутрішньої стабільності та відповідального ставлення до цифрової взаємодії. Лише поєднання особистісної зрілості, усвідомленості й соціальної підтримки здатне забезпечити ефективне зниження рівня тривожності та сприяти збереженню психічного здоров'я молодої людини в умовах інформаційного суспільства.

Розробка практичних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків і соціального оточення є одним із ключових етапів формування цілісної системи профілактики тривожних станів серед молоді, зумовлених надмірним користуванням соціальними мережами. Психологи та педагоги, які безпосередньо працюють із молоддю, мають не лише виявляти ознаки тривожності або залежності, а й активно формувати у здобувачів освіти навички емоційної стійкості та критичного ставлення до цифрового контенту. Ефективним інструментом є впровадження тренінгових програм, що орієнтовані на розвиток здатності до саморегуляції, емоційного усвідомлення, формування внутрішніх ресурсів і стресостійкості. Такі заняття доцільно проводити у форматі інтерактивних групових тренінгів, де

використовуються елементи когнітивно-поведінкової терапії, вправи на релаксацію, медитацію, усвідомленість (mindfulness), а також техніки позитивного мислення. Як зазначає Л. Березовська, системне формування психологічної стійкості допомагає молодій людині уникати надмірного занурення у віртуальні форми комунікації та зберігати психоемоційну рівновагу [8, с.30].

Водночас важливою складовою роботи психологічної служби у закладах освіти є проведення групових занять, спрямованих на підвищення рівня медіаграмотності та профілактику кіберзалежності. Такі програми повинні поєднувати інформаційно-просвітницький і практичний компоненти: ознайомлення з ризиками надмірної присутності в соцмережах, навчання навичок безпечного цифрового спілкування, аналіз механізмів маніпуляції інформацією та алгоритмів впливу. За спостереженнями Ю. Асєєвої, молодь, яка проходила подібні групові тренінги, виявляла нижчий рівень емоційної залежності від мережевих комунікацій та краще контролювала власний час онлайн [4, с.155]. Ефективність таких занять зростає, коли вони поєднані з елементами командної роботи та творчих завдань, що стимулюють розвиток критичного мислення і соціальної відповідальності.

Окремої уваги заслуговує напрям психологічного консультування студентів і старшокласників, які виявляють ознаки підвищеної тривожності, стресу або залежності від соціальних мереж. Таке консультування має будуватися на принципах конфіденційності, емпатії та підтримки, передбачаючи як індивідуальні, так і групові зустрічі. Ефективним підходом є створення у навчальних закладах постійно діючих психологічних кабінетів або онлайн-консультаційних платформ. Психологи можуть застосовувати техніки когнітивної реструктуризації, допомагаючи клієнтам усвідомити зв’язок між власними емоціями, поведінкою і медіаспоживанням. За результатами дослідження Є. Гіденко, саме індивідуальне консультування виявляється найрезультативнішим у зниженні рівня емоційного виснаження й тривожності, спричиненої цифровою комунікацією [19, с.27].

Не менш важливим є проведення вебінарів, дискусій, майстер-класів і тематичних зустрічей, спрямованих на підвищення усвідомленості молоді щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Такі заходи сприяють формуванню активної громадянської позиції, розвитку соціально-емоційного інтелекту та навичок самоаналізу. Практика показує, що молодь охоче долучається до інтерактивних форматів, зокрема рольових ігор, дебатів або флешмобів, у яких розкриваються питання балансу між онлайн- і офлайн-життям. На думку С. Вербовенко, саме ці форми комунікації формують у підлітків відповідальність за власний психологічний стан і підвищують рівень усвідомленого користування цифровими технологіями [15, с.41].

Поряд із педагогами та психологами, значну роль у запобіганні надмірній цифровій залученості відіграють батьки та соціальне оточення. Атмосфера довіри в родині створює умови, за яких дитина не сприймає контроль як тиск, а як прояв турботи. Важливо, щоб дорослі демонстрували приклад відкритого спілкування, цікавилися внутрішнім світом підлітка, не лише його успіхами чи поведінкою, а й тим, що він переживає у віртуальному середовищі. Як підкреслює Н. Берегова, саме сімейна взаємодія є первинним запобіжником формування залежної поведінки [7, с.120]. Ефективною практикою є спільне обговорення контенту, перегляд фільмів, ігор, онлайн-сторінок, що дозволяє не лише контролювати, а й розвивати критичне мислення дитини.

Батьки мають подавати приклад поміркованого користування соціальними мережами, обмежувати власний «екранний час» і показувати, що цифрові технології можуть бути не лише розвагою, а й інструментом розвитку. Як слушно зауважує Г. Андерс, емоційна залежність від екрана передається насамперед через моделі поведінки дорослих, а не через сам факт наявності гаджетів [1, с.45]. Тому важливо, щоб родина підтримувала позамережеві форми дозвілля: прогулянки, спорт, волонтерство, настільні ігри, читання, творчі гуртки. Саме такі активності

допомагають молоді розширювати коло спілкування і формувати реальні соціальні зв’язки, які знижують ризик тривожних станів.

На рівні освітніх закладів доцільно впроваджувати системні профілактичні програми, спрямовані на формування цифрової культури. Перспективним напрямом є введення курсів «Психологія цифрової безпеки» або «Медіаграмотність», які допоможуть учням і студентам краще розуміти психологічні механізми онлайн-взаємодії та загрози кіберзалежності. Як наголошують О. Лазаренко і Т. Веретенко, освітні ініціативи, що поєднують психологічний і педагогічний підхід, сприяють розвитку відповідального користування мережею та профілактиці девіантних форм поведінки [32, с.29]. Крім того, освітні установи можуть організовувати конкурси, акції, студентські проекти на тему «Онлайн – без залежності», залучаючи молодь до створення власного соціально значущого контенту.

Важливим є і налагодження співпраці освітніх закладів із центрами психологічної допомоги, громадськими організаціями, що спеціалізуються на медіаосвіті та ментальному здоров’ї. Така міжінституційна взаємодія дозволяє створювати комплексні програми підтримки, які об’єднують профілактику, консультування, тренінги та супровід молоді. Як зазначає О. Бартків, поєднання педагогічного, соціального та психологічного впливів є найдієвішим способом зниження рівня Інтернет-адикції серед студентів [6, с.169].

Узагальнюючи результати, варто підкреслити, що ефективна профілактика тривожних станів, зумовлених соціальними мережами, потребує комплексного підходу, який охоплює особистісний, соціальний і інституційний рівні. Зусилля психологів, педагогів, батьків, соціальних працівників та освітніх інституцій мають бути скоординованими й взаємодоповнювальними. Психологічні рекомендації в цьому контексті виступають не лише теоретичними настановами, а й практичним інструментом зміцнення психічного здоров’я молоді, формування її емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до свідомого використання цифрових технологій у повсякденному житті.

Висновки до розділу 3

Проведений аналіз засвідчує, що превентивна робота, спрямована на подолання залежності від соціальних мереж серед молоді, має бути системною та багаторівневою. Її ефективність забезпечується поєднанням індивідуально-психологічних, освітніх і соціально-виховних підходів, що створюють цілісну систему підтримки психологічної стійкості молодої особистості.

Профілактика залежності передбачає взаємодію психоосвітніх, психологічних і соціальних заходів, які дозволяють не лише зменшити частоту проявів адиктивної поведінки, а й сформувати вміння свідомо користуватися цифровими технологіями. Застосування тренінгових програм, консультацій, інформаційних кампаній і медіаосвітніх проєктів сприяє розвитку саморегуляції, рефлексивності та усвідомлення меж особистої взаємодії з онлайн-простором.

Усвідомлене користування соціальними мережами є важливою умовою зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки молоді. Раціональне дозування часу, критичне ставлення до контенту й орієнтація на реальні цінності сприяють формуванню особистісної зрілості та внутрішньої стабільності.

Необхідною складовою превентивної діяльності є формування культури «цифрового добробуту», яка базується на балансі між онлайн-активністю та реальним соціальним життям. Розвиток критичного мислення допомагає молоді усвідомлено оцінювати інформаційний потік, протистояти маніпуляціям і зберігати психологічну автономію.

Використання запропонованих психологічних рекомендацій у практиці психологів, педагогів і соціальних працівників має стати важливим інструментом профілактики тривожності та підтримання психічного здоров’я молоді. Такий підхід сприятиме формуванню відповідального ставлення до цифрового середовища, зменшенню ризиків онлайн-залежності та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя суспільства.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання курсової роботи було здійснено комплексне дослідження проблеми впливу соціальних мереж на виникнення тривожних станів у молоді, що дало змогу не лише систематизувати науково-теоретичні підходи до вивчення цього явища, а й підтвердити його емпірично. Узагальнюючи результати виконання всіх поставлених завдань, можна зробити висновок, що соціальні мережі виступають неоднозначним соціально-психологічним феноменом, який водночас створює умови для самовираження, комунікації та розвитку особистості, але й становить потенційну загрозу для емоційного благополуччя молодої людини.

Під час розгляду першого завдання – аналізу теоретичних підходів до розуміння феномену соціальних мереж – було встановлено, що сучасна наукова думка розглядає цей феномен як багатовимірну соціально-психологічну систему, що поєднує комунікативні, інформаційні та емоційні аспекти життєдіяльності особистості. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною соціалізації молоді, засобом формування ідентичності, простором самопрезентації та підтримки соціальних контактів. Водночас їхня специфіка – швидкість інформаційного обміну, відсутність чітких меж між приватним і публічним, культура миттєвої оцінки – створює передумови для формування психологічної залежності, зниження рівня самоповаги та появи тривожних переживань. Узагальнення теоретичних положень дозволило визначити, що феномен соціальних мереж має подвійний характер: вони одночасно слугують ресурсом соціального капіталу та чинником психологічного ризику, особливо в юнацькому віці, коли система самооцінки ще перебуває у процесі становлення.

У межах другого завдання було з'ясовано особливості взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і розвитком тривожних станів. Проведений аналіз літературних джерел та сучасних психологічних досліджень засвідчив, що тривожність може посилюватися внаслідок постійного порівняння себе з

ідеалізованими образами, які створюють інші користувачі, через страх залишитися поза інформаційним полем (феномен FOMO), а також через залежність від зовнішньої оцінки у формі лайків, коментарів чи підписників. Ці чинники сприяють виникненню емоційної нестійкості, відчуття самотності, невпевненості у собі. Таким чином, було підтверджено, що надмірне використання соціальних мереж є фактором ризику розвитку тривожних станів, тоді як їх помірковане та усвідомлене застосування може мати компенсаторну функцію – забезпечувати відчуття підтримки та соціальної приналежності.

Третє завдання передбачало проведення емпіричного дослідження із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованого на виявлення рівня тривожності та особливостей користування соціальними мережами серед молоді. Отримані результати показали, що більшість опитаних респондентів демонструють середній або підвищений рівень особистісної тривожності, який корелює з інтенсивністю онлайн-активності. Найбільш вираженими є прояви соціальної тривожності, пов’язані з очікуванням оцінки з боку інших користувачів, а також симптоми інформаційної перевантаженості. Ці дані узгоджуються з положеннями сучасної психології, згідно з якими постійне перебування у цифровому середовищі створює стан напруженого контролю над власним образом і стимулює емоційну нестабільність. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про наявність взаємозв’язку між частотою користування соціальними мережами та рівнем тривожності у молоді.

Виконуючи четверте завдання – інтерпретацію результатів і розробку практичних рекомендацій, – було визначено основні напрями профілактичної роботи, спрямовані на мінімізацію негативного впливу соціальних медіа. Серед них особливо важливими є формування у молоді медіаграмотності, навичок емоційної саморегуляції, критичного ставлення до інформації, розвиток внутрішніх джерел самоцінності. Запропоновано заходи психоосвітнього, психологічного та соціально-виховного характеру: тренінги, групові консультації, практики цифрового детоксу,

створення позитивного онлайн-контенту. Реалізація цих рекомендацій може сприяти зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню культури відповідального користування цифровими технологіями.

Узагальнюючи результати дослідження, можна дійти висновку, що проблема залежності від соціальних мереж та її зв’язок із тривожністю має комплексний характер і потребує міждисциплінарного підходу. Її вирішення можливе за умови активної участі психологів, педагогів, батьків і самих молодих користувачів, орієнтованих на розвиток критичного мислення, самопізнання й особистісної зрілості. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про наявність впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді та довело необхідність розробки системних превентивних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров’я у цифровому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерс Г. Як екранна залежність призводить до стресів та депресії. Київ : Наш формат, 2020. 200 с.
2. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т. М., Єрмакова Н. О. Соціальна психологія. Київ : Каравела, 2016. 370 с.
3. Архипова Т. Психосоціальні фактори, що сприяють агресивній реакції у підлітковому віці. *Матеріали 48-ої Міжнародної наук-практ конф*. м. Констанца, Румунія, 2024. С. 16–17.
4. Асєєва Ю. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327 (дата звернення: 28.09.2025).
5. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Т. 22. С. 51–59. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6173/1/22.pdf.
6. Бартків О. Соціально педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського університету імені Л. Українки. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. № 1 (278). С. 166–171.
7. Берегова Н., Подлюк Я. Прояви негативних психічних станів у юнацькому віці: причини, особливості та шляхи подолання. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 115–122.
8. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36 (дата звернення: 27.09.2025).
9. Білова М. Е. Вплив ЗМІ на особистість. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21, № 2 (40). С. 36–44.

10. Богдан М., Горецька О. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25–29.
11. Бондар А. Соціальні мережі як інструмент формування внутрішнього і зовнішнього бренду території. *Політичний менеджмент*. 2012. № 1-2. С. 82–87.
12. Бондарчук Н. Б., Гордійчук С. В. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. *Вісник Житомирського медичного інституту*. 2023. № 1 (95). С. 53–57.
13. Босак О. Підліткова агресія як соціальна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2016. № 3 (300). С. 263–270.
14. Вакуліч Т. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2019. № 12.
15. Вербовенко А. В. Психологічні особливості переживання стресу у молоді шляхи його корекції : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр». Миколаїв, 2025. 74 с.
16. Вигонський С. Зворотній бік інтернету. Психологія роботи з комп'ютером та мережею. 2019. № 5. С. 79–97.
17. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 334–340.
18. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html (дата звернення: 28.09.2025).
19. Гіденко Є. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. URL: https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6 (дата звернення: 28.09.2025).

20. Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. *Збірник наукових статей ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*. 2017. № 12-13. С. 152–155.
21. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. URL: https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117 (дата звернення: 28.09.2025).
22. Грек О. М. Медіасередовище та його вплив на емоційну сферу підлітків. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф, м. Одеса* / ред.: Р. П. Шевченко, Л. С. Смокова, Н. В. Каргіна. Одеса, 15. С. 137–140.
23. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського*. 2023. Т. 34, № 73. С. 4.
24. Данько Ю. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Т. 2. С. 179–184.
25. Девід К. Тривога і занепокоєння. Управління стресом для підлітків. Львів, 2023.
26. Євсютіна А. В. Психологічна резильєнтність як чинник регуляції тривожності української молоді : Бакалаврська кваліфікаційна робота. 2025. 69 с.
27. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Т. 8. С. 36–49.
28. Занько Т. Соціальні мережі як новітні медіа: провокативний вплив на масову свідомість. *Виникнення мови ворожнечі: [ХайВей]*. 2017. URL: http://h.ua/story/18767 (дата звернення: 27.09.2025).
29. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дисертація. Одеса, 2016. 822 с.

30. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. URL: https://www.academia.edu/81342341 (дата звернення: 29.09.2025).
31. Коваль І. А. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. *Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2015. Т. 27. С. 210–219.
32. Лазаренко О., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси, 2020. С. 26–34. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218 (дата звернення: 28.09.2025).
33. Литвиненко В. Особливості негативних емоційних станів в підлітковому віці. Ніжин, 2024. 102 с.
34. Магдисюк Л. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 2. С. 64–72.
35. Максименко С. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.
36. Максименко С. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
37. Малєєва Н. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
38. Маліч А. Вплив засобів масової інформації на тривожність підлітків. Київ, 2024. 62 с.
39. Мельнікова С. В., Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник ХДУ серія: психологічні науки*. 2018. № 5. С. 111–116.
40. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. *StudFiles*. URL: https://studfile.net/preview/7278969/page:6/ (дата звернення: 28.09.2025).
41. Миколаєнко А., Сливка Т. Ефективність новинних заголовків в інтернет ЗМІ. *Молодий вчений*. 2020. Т. 1, № 77. С. 130–133.

42. Морозова В. С. Психологічні особливості та прояви тривожних станів молоді під час війни. Ізмаїл, 2024. 60 с. (Препринт).
43. Ніколаєску І., Шинкарьова В. Цифровізація освіти як сучасна вимога інформаційного суспільства. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. 2022. Т. 2, № 7. С. 914–924.
44. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО / Н. Дакал та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 6(137). С. 50–53.
45. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 116–123.
46. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин) / ред. М. В. Папуча. НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 64 с.
47. Симоненко С. М. Вплив інформаційних технологій на прояв емоційних реакцій підлітків. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записик вчених: зб. матеріалів конференції*. Київ, 2020. С. 184–186.
48. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ : Центр навч. літ., 2019. 450 с.
49. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. 2017. № 2 (37). С. 47–51.
50. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг. *EzTests.xyz*. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/ (дата звернення: 27.09.2025).
51. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). *e-Pidruchniki.com*. URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html (дата звернення: 27.09.2025).

52. Тимошенко Є. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє?. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених*. Запоріжжя, 2022. С. 117–118. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503 (дата звернення: 27.09.2025).
53. Хіндуджа С., Патчін Дж. В. Булінг, Кібербулінг та самогубство. *Title of the Book*. 2010. P. 112–134. URL: https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133 (date of access: 27.09.2025).
54. Чебоненко В., Дзюбас Н., Заболотня О. Корекційно-розвиткові програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області) : збірник матеріалів. Кропивницький : КЗ «КОІППО ім. Василя Сухомл.», 2024. 44 с.
55. Швидка А. С., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади стресостійкості та тривожності у юнацькому віці. *The XV International scientific and practical conference «Modern problems of science development: scope and causes»*. Bergen, Norway, 2025. С. 204. URL: https://eu-conf.com/ (дата звернення: 27.09.2025).
56. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми, 2021. С. 413–417.
57. Boiko A. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. 2022. Vol. 26, no. 1. P. 55–64. URL: https://doi.org/10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64 (date of access: 26.09.2025).
58. Callea A. Are more intelligent people happier: Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. 2019. P. 35–37.
59. McWilliams L. A., Asmundson G. J. Measuring Social Evaluative Anxiety with the MAS: Recent Advances. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020. Vol. 74. URL: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.10229 (date of access: 28.09.2025).

60. Young K. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. Vol. 79. P. 899–902.

ДОДАТКИ

Додаток А

Власний опитувальник «Взаємодія з соціальними мережами

Позначка часу	Зазначте, будь ласка, свою стать:	Зазначте свій вік	В яких соціальних мережах Ви зареєстровані та користуєтеся ними?	Як часто Ви користуєтесь соціальними мережами?	Скільки часу Ви витрачаєте у соціальних мережах щодня?	Як Ви зазвичай проводите час у соціальних мережах? (оберіть усі варіанти, що підходять)	Скільки часу Ви витрачаєте на читання і перегляд контенту інших користувачів?	Яке значення для Вас має спілкування у соціальних мережах?	З якою метою Ви найчастіше користуєтесь соціальними мережами? (можна обрати кілька варіантів)	Які дії Ви найчастіше виконуєте у соціальних мережах?	Як Ви ставитеся до спілкування в Інтернеті порівняно з особистим спілкуванням?	Чи порівнюєте Ви себе з іншими людьми, переглядаючи їхнє життя та світлини у соцмережах?	Як Ви зазвичай почуваєтесь після користування соціальними мережами?	Чи впливає користування соціальними мережами на Вашу самооцінку?	Як Ви вважаєте, соціальні мережі більше приносять вам:	Як, на Вашу думку, соціальні мережі впливають на життя молоді загалом?
08.10.2025 08:35:14	Жіноча	18-20	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok		3–4 години	Спілкуюся з друзями/знайомими	Небагато часу	Використовую більше для розваг			Обидва варіанти однаково важливі	Іноді				
Позначка часу	Жіноча	24-30	Facebook, Instagram	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;	Приблизно половину часу	Соцмережі не мають особливого значення	Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Позитивно, якщо все має міру

09.10.2025 08:35:14	Жінка	24-30	Facebook, Instagram, YouTube	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, шукаю інформацію;	Весь час	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Так, часто	Занепокоєно, засмучено	Важко відповісти	Користі	Позитивно
Пізначка часу	Чоловіча	24-30	Facebook, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	перегляда ю новини;, шукаю інформацію;	Весь час	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	Користі	Позитивно
10.10.2025 08:35:14	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся /працюю;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео,	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	І користі, і шкоди в рівній мірі	Соціальні мережі мають сильний і двоїстий вплив на життя молоді – вони можуть бути і корисними, і шкідлив

									меми тощо)							ими, залежно від того, як саме їх використовують.
Позначка часу	Жіноча	17-18	Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	я гадаю що добре
11.10.2025 08:35:14	Жіноча	17-18	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Весь час	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	добре
Позначка часу	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, слухаю музику/дивлюся відео;,	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	І користі, і шкоди в рівній мірі	Соціальні мережі мають великий вплив на життя

						навчаюся /працюю;			перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)							молоді. Вони допомагають спілкуватися, дізнаватися нову інформацію, розвивати творчість і самовираження. Проте надмірне користування ними може призвести до залежності, зниження самооцінки та втрати реального спілкування. Отже, важливо користуватися соцмережами розумно, щоб отримувати користь,

																а не шкоду.
12.10.2025 08:35:14	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Майже весь час	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	І користі, і шкоди в рівній мірі	
Пізнача часу	Жінка	18-20	Facebook, Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи,	Коментую та ставлю вподобайки	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	Ні як

									Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)							
13.10.2025 08:35:14	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Іноді	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	І користі, і шкоди в рівній мірі	Для кожного по-різному, можна сказати, що це частина нашого життя
Позначка часу	Жіноча	17-18	YouTube, TikTok, Twitter (X)	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/д	Приблизно половину часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для	Переглядаю чужі дописи	Вважаю живе спілкування важливішим	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	І користі, і шкоди в рівній мірі	-

						ивлюся відео;			розваг (музика, відео, меми тощо)							
14.10.2025 08:35:14	Жіноча	17-18	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Перегляда ю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Нормально
12.10.2025 11:02:52	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	Позитивний вплив
12.10.2025 11:07:25	Чоловіча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube,	Рідше	1–2 години	спілкуюся з друзями;, шукаю інформацію;, слухаю	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими,	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Іноді	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівні	Не дуже

			TikTok			музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;			Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи						й мірі	
12.10.2025 11:08:47	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Майже весь час	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Соціальні мережі допомогають спілкуванню, але можуть викликати залежність і знижувати самооцінку на життя молоді
12.10.2025 11:09:40	Чоловіча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Рідше	1–2 години	перегляда ю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Іноді	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Не дуже

12.10.2025 11:14:10	Жінка	18-20	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;,	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Важко відповісти	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	Ну тут важко відповісти,на кожного по-різному
12.10.2025 11:21:16	Жінка	17-18	Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, ділюся власними публікаціями;, слухаю музику/дивлюся відео;	Приблизно половину часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження	Переглядаю чужі дописи	Вважаю онлайн-спілкування зручнішим	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	І користі, і шкоди в рівній мірі	В більшості випадках негативно але якщо користуватися соціальними мережами з розумом то і позитивно

									(пости, фото, блоги), Для знайомств							
12.10.2025 11:24:42	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	слухаю музику/дивлюся відео;	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Перегладаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Іноді	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Для кожного по різному
12.10.2025 11:26:37	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Telegram	Щодня кілька разів	18 годин	спілкуюся з друзями;, перегладаю новини;, ділюся власними публікаціями;, слухаю музику/дивлюся відео;	Весь час	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для знайомств	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Вважаю живе спілкування важливішим	Іноді	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	Користі	Ну нормально
12.10.2025 11:27:55	Жінка	17-18	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, шукаю інформацію;, навчаюся/працюю;	Небагато часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для навчання або роботи	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Вважаю живе спілкування важливішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	І користі, і шкоди в рівній мірі	.
12.10.2025	Жінка	17-18	Instagram	Щодня	1–2 години	спілкуюся з друзями;,	Приблизно полов	Це додатковий	Для спілкування з	Переписуюсь у приватн	Вважаю живе	Дуже рідко	Спокійно,	Ні, не впливає	І користі, і	Позитивно

11:29:42				кілька разів		діляюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;	ину часу	канал спілкування	друзями та знайомими, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)	их повідомленнях	спілкування важливішим		нейтрально		шкоди в рівній мірі	
12.10.2025 11:35:18	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Ніколи	Натхненно, піднесено	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Соціальні мережі мають подвійний вплив на життя молоді, як позитивний, так і негативний.
12.10.2025	Жінка	17-18	Instagram, YouTu	Щодня	Більше 4	спілкуюся з друзями;,	Приблизно полов	Це головний	Для спілкування з	Бере участь у групах/с	Обидва варіант	Ніколи	Спокійно,	Ні, не впливає	Користі	нормально.

11:40:19			be, TikTok	кілька разів	годин	перегляда ю новини;, ділюся власними публікаці ями;, шукаю інформац ію;	ину часу	спосіб комуні кації	друзям и та знайом ими, Для перегля ду новин і подій, Для розваг (музик а, відео, меми тощо)	пільнота х	и однако во важлив і		нейтра льно			
12.10.2025 11:41:38	Жін оча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Біль ше 4 годин	спілкуюс я з друзями;, перегляда ю новини;, ділюся власними публікаці ями;, слухаю музику/д ивлюся відео;, навчаюся /працюю;	Прибл изно полов ину часу	Соцме режі не мають особли вого значен ня	Для спілкув ання з друзям и та знайом ими, Для навчан ня або роботи	Перегля даю чужі дописи	Вважа ю живе спілку вання важлив ішим	Ніколи	Втомл ено або висна жено	Ні, не вплив ає	Важ ко сказ ати	Добре
12.10.2025 11:44:34	Жін оча	18-20	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюс я з друзями;, перегляда ю новини;, ділюся власними публікаці ями;, шукаю інформац ію;, слухаю музику/д ивлюся	Весь час	Це додатк овий канал спілку вання	Для спілкув ання з друзям и та знайом ими, Для розваг (музик а, відео, меми тощо)	Бере участь у групах/с пільнота х	Вважа ю онлайн - спілку вання зручні шим	Іноді	Спокі йно, нейтра льно	Ні, не вплив ає	І кори сті, і шко ди в рівні й мірі	Для кожног о по різному

						відео;, навчаюся /працюю;										
12.10.2025 11:48:51	Чоловіча	17-18	YouTube, TikTok	Щодня 1 раз	Менше ніж 1 годину	спілкуюся з друзями;	Небагато часу	Використовую більше для розваг	Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Коментую та ставлю вподобайки	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Так, позитивно	Користі	Да
12.10.2025 11:58:04	Жіноча	17-18	Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	Менше ніж 1 годину	слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	Важко сказати	Важко сказати
12.10.2025 12:04:09	Чоловіча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;	Небагато часу	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Вважаю онлайн-спілкування зручнішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Нормально
12.10.2025 12:06:36	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для навчання або роботи,	Переглядаю чужі дописи	Вважаю живе спілкування важливішим	Іноді	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	І користі, і шкоди в рівній мірі	Позитивно

						інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;			Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги)							
12.10.2025 12:40:17	Жіноча	17-18	TikTok	Щодня 1 раз	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Соцмережі не мають особливого значення	Для спілкування з друзями та знайомими	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Іноді	Втомлено або виснажено	Ні, не впливає	Важко сказати	Незнаю
12.10.2025 13:35:14	Жіноча	18-20	Facebook, Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	Так, впливають
12.10.2025 13:54:08	Жіноча	17-18	YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	Менше ніж 1 годину	спілкуюся з друзями;, ділюся власними публікаціями;, слухаю	Небагато часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	Tik Tok, Instagram, You Tube

						музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;			навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)							
12.10.2025 13:56:00	Жінка	17-18	YouTube, TikTok,	Щодня кілька разів	3–4 години	слухаю музику/дивлюся відео;	Приблизно половину часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Натхненно, піднесено	Важко відповісти	Користі	Важко відповісти
12.10.2025 14:02:08	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, слухаю музику/дивлюся відео;	Приблизно половину часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	.
12.10.2025 14:39:34	Жінка	17-18	Facebook, Instagram, YouTu	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, ділюся власними	Небагато часу	Використовую більше	Для розваг (музика, відео,	Переписуюсь у приватних	Вважаю живе спілкування	Іноді	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	Важко сказать

			be, TikTok			публікаціями;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;		для розваг	меми тощо)	повідомленнях	важливішим					
12.10.2025 14:44:34	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, TikTok	Щодня кілька разів	Менше ніж 1 годину	спілкуюся з друзями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Майже весь час	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для знайомств	Перегладаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Важко відповісти	Важко сказати	Соціальні мережі мають дуже сильний вплив на життя молоді – як позитивний, так і негативний.
12.10.2025 14:47:40	Жіноча	17-18	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	5-6 годин	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Майже весь час	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музик	Коментую та ставлю вподобайки	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	так, впливає

									а, відео, меми тощо), Для самовираження (пости, фото, блоги), Для знайомств							
12.10.2025 15:00:31	Жінка	17-18	TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	переглядаю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Приблизно половину часу	Це головний спосіб комунікації	Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Коментую та ставлю вподобайки	Вважаю живе спілкування важливішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	Незнаю
12.10.2025 15:10:54	Жінка	17-18	вайбер!	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;	Приблизно половину часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Вважаю онлайн-спілкування зручнішим	Іноді	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	в цілому позитивно впливає, можна знайти нових друзів і т.д
12.10.2025 15:31:28	Жінка	17-18	Instagram, TikTok	Щодня 1 раз	Менше ніж 1 годину	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, слухаю музику/д	Небагато часу	Це додатковий канал спілкування	Для спілкування з друзями та знайомими, Для	Коментую та ставлю вподобайки	Обидва варіанти однаково важливі	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	Непогано

						ивлюся відео;			розваг (музика, відео, меми тощо)							
12.10.2025 15:56:44	Чоловіча	18-20	Facebook, Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	3–4 години	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;	Небагато часу	Соцмережі не мають особливого значення	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	Я за других без их ведома говорю !!
12.10.2025 16:36:33	Чоловіча	17-18	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, переглядаю новини;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся/працюю;	Небагато часу	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо), Для самовираження (пости,	Переглядаю чужі дописи	Обидва варіанти однаково важливі	Дуже рідко	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	І користі, і шкоди в рівній мірі	Це один із найголовніших способів спілкування молоді, тому я вважаю що водночас і позитивно, і негативно

									фото, блоги)							
12.10.2025 18:03:09	Чоловіча	17-18	YouTube, Telegram	Щодня кілька разів	Більше 4 годин	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, ділюся власними публікаціями;, шукаю інформацію;, слухаю музику/дивлюся відео;	Майже весь час	Це головний спосіб комунікації	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переглядаю чужі дописи	Вважаю онлайн-спілкування зручнішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Користі	Тік ток тільки негативно, все інше допустимо та іноді корисно
12.10.2025 18:10:37	Чоловіча	17-18	Instagram, YouTube, TikTok	Щодня кілька разів	1–2 години	спілкуюся з друзями;, перегляда ю новини;, ділюся власними публікаціями;, слухаю музику/дивлюся відео;, навчаюся /працюю;	Небагато часу	Використовую більше для розваг	Для спілкування з друзями та знайомими, Для перегляду новин і подій, Для навчання або роботи, Для розваг (музика, відео, меми тощо)	Переписуюсь у приватних повідомленнях	Вважаю живе спілкування важливішим	Ніколи	Спокійно, нейтрально	Ні, не впливає	Важко сказати	.