m_educ_2026_093

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології

Взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
студент 2 курсу, 203м групи
Прокопець
Андрій
Володимирович
Керівник:
канд. психол. наук, доц.
Гаркавенко Н.В.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол No____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Прокопець А.В. Взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія (соціальна психологія управління). Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 95 с.

У роботі представлено результати теоретичного й емпіричного аналізу залежності від соціальних мереж як соціально-психологічного феномену, що впливає на життєву задоволеність, психологічне благополуччя та емоційну стабільність особистості. Виявлено механізми, через які надмірна цифрова активність посилює тривожність, знижує самооцінку та сприяє формуванню компенсаторної залежної поведінки.

Емпіричні дані підтвердили негативний зв'язок між рівнем залежності та показниками благополуччя, а також виокремили групи користувачів із різними патернами цифрової поведінки. Розроблена програма саморегуляції продемонструвала ефективність у зниженні емоційної напруги та відновленні балансу між онлайн- і офлайн-взаємодією.

Ключові слова: залежність від соціальних мереж; інтернет-адикція; психологічне благополуччя; життєва задоволеність; саморегуляція; соціальна підтримка; цифрова поведінка.

ABSTRACT

A.V. Prokopets. The relationship between social media addiction and life satisfaction - Manuscript. Qualification work for the degree of Master's degree in speciality 053 Psychology (social psychology of management). Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 95 c.

The paper presents the results of theoretical and empirical analysis of social media addiction as a socio-psychological phenomenon that affects life satisfaction, psychological well-being and emotional stability of the individual. The mechanisms by which excessive digital activity increases anxiety, reduces self-esteem, and contributes to the formation of compensatory addictive behaviour are identified.

The empirical data confirmed the negative relationship between the level of addiction and well-being indicators, and also identified groups of users with different patterns of digital behaviour. The developed self-regulation programme has demonstrated effectiveness in reducing emotional stress and restoring the balance between online and offline interaction.

Keywords: social media addiction; Internet addiction; psychological well-being; life satisfaction; self-regulation; social support; digital behaviour.

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....*3*

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ.....*7*

1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства.....*7*

1.2. Підходи до розуміння інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж.....*11*

1.3. Психологічні особливості та наслідки залежності від соціальних мереж.....*15*

1.4. Механізми впливу залежності від соціальних мереж на задоволеність життям.....*19*

Висновки до розділу 1.....*24*

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ.....*26*

2.1. Опис дизайну і процедури проведення дослідження.....*26*

2.2. Методики та вибірка емпіричного дослідження.....*30*

Висновки до розділу 2.....*39*

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ.....*42*

3.1. Аналіз вираженості рівня залежності від соціальних мереж.....*42*

3.2. Аналіз вираженості благополуччя та рівня задоволеності життям.....*46*

3.3. Аналіз зв'язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям.....*52*

3.4. Рекомендації щодо профілактики та подолання залежності від соціальних мереж.....*67*

Висновки до розділу 3.....*73*

ВИСНОВКИ.....*75*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....*78*

ДОДАТКИ.....*84*

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема взаємозв’язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям набуває значущого психологічного та соціального значення. Особливо це стосується молодих та дорослих користувачів, які перебувають у зоні підвищеного ризику- зокрема, через інтенсивну щоденну присутність у віртуальному середовищі, що може трансформуватися в неконтрольовану поведінку. Питання того, як саме феномен інтенсивного використання соціальних мереж може впливати на суб’єктивне благополуччя особистості, є центральним для психологічної науки, оскільки воно торкається базових аспектів самооцінки, емоційного стану, соціальних зв’язків та життєвих очікувань.

Актуальність даної теми зумовлена кількома обставинами. По-перше, соціальні мережі стають не лише засобом комунікації, але й платформою для пошуку підтвердження власного «я», що може призводити до надмірного залучення, втрати контролю та появи поведінкових паттернів, що відповідають ознакам залежності. Наприклад, дослідження показали, що існує значуща негативна кореляція між рівнем залежності від соцмереж та задоволеністю життям: зі збільшенням ознак залежності знижується рівень задоволеності життям. По-друге, з точки зору психологічної науки, аналіз даного зв’язку дозволяє розгортати питання впливу нових форм медіаактивності на особистісне благополуччя, що становить важливий напрям дослідження в епоху цифровізації.

З іншого боку, соціальні потреби та практична діяльність, пов’язані із використанням соціальних мереж, набувають функціонального значення, оскільки дозволяють учасникам соціальної взаємодії забезпечити інформаційне, емоційне та соціальне підкріплення. Проте паралельно виникає ризик, що безконтрольне користування такими ресурсами призводить до зниження життєвої задоволеності як індикатора психологічного благополуччя. У цьому контексті дослідження взаємозв’язку

між залежністю від соціальних мереж та задоволеністю життям сприяє розвитку психологічної теорії, пов’язаної з суб’єктивним благополуччям, а також практичної психології- у напрямі профілактики, діагностики та корекції поведінки, пов’язаної з надмірним використанням соціальних мереж.

Доцільність обраної теми полягає у її здатності забезпечити глибше розуміння механізмів, які лежать в основі негативних наслідків соціально мережевої поведінки для суб’єктивної оцінки життя, а також у можливості розробки практичних рекомендацій щодо підвищення життєвої задоволеності шляхом регулювання використання соціальних мереж.

Об’єкт дослідження: рівень задоволеності життям особистості.

Предмет дослідження: зв’язок між рівнем залежності від соціальних мереж і рівнем задоволеності життям.

Мета дослідження: мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв’язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики залежності від соціальних мереж і його зв’язку із задоволеністю життям

2. Описати програму емпіричного дослідження взаємозв’язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям

3. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв’язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1. Існує негативна кореляція між рівнем залежності від соціальних мереж і задоволеністю життям.

Гіпотеза 2. Суб'єктивна задоволеність життям негативно пов'язана із загальною залежністю від Інтернету, але меншою мірою, ніж із залежністю від соціальних мереж.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз проблем впливу соціальних мереж на рівень задоволеності життям, узагальнення, систематизація теоретичних даних;

емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик (Шкала інтернет-залежності С. Чена; Шкала залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), адаптація П. Севост`янов; Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко); та опитувальник когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) (О. Калюк, О. Савченко));

методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний, кластерний аналіз, U-Манна-Уітні.

Теоретичне значення: Дослідження має теоретичне значення, оскільки поглиблює наукове розуміння взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і рівнем задоволеності життям у контексті сучасних психологічних підходів до вивчення цифрової поведінки. Результати сприятимуть уточненню концептуальних меж поняття «залежність від соціальних мереж» та його місця в структурі поведінкових залежностей. Також робота може стати основою для подальшої розробки теоретичних моделей, що описують вплив цифрового середовища на психологічне благополуччя особистості.

Практичне значення: Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня залежності від соціальних мереж. Отримані дані можуть бути застосовані у консультативній і психоедукаційній роботі з молоддю та дорослими користувачами, які демонструють ознаки надмірного залучення до соціальних мереж. Крім того, результати можуть бути корисними для фахівців у сфері освіти й цифрової

психології при створенні рекомендацій щодо формування здорової цифрової поведінки.

Опис вибірки дослідження: Вибірка складалася з 80 респондентів віком від 18 до 46 років. Жінки становили 67,5%, чоловіки 32,5%. Більшість опитаних мали вищу освіту (62,5%) та проводили у соціальних мережах у середньому від 2 до 5 годин на добу (62,5%).

Структура роботи: Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел найменувань і додатків. Основний зміст викладено на 77 сторінках тексту. Загальний обсяг – 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ЙОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ

1.1. Соціальні мережі як феномен сучасного суспільства

Соціальні мережі сьогодні розглядаються не тільки як технологічний феномен або інструмент обміну інформацією, але як складна соціально-психологічна система, що формує нові форми комунікації, самоідентифікації та соціальної організації. Сучасна українська психологія все активніше досліджує цей феномен, розглядаючи соціальні мережі як простір, де перетинаються індивідуальні та колективні процеси конструювання ідентичності. На думку О. Агаркова цифрова епоха суттєво трансформує уявлення про індивідуальність, адже соціальні мережі не лише відображають, а й формують поведінкові стратегії та систему цінностей особистості [1]. Визначення поняття «соціальні мережі» в сучасній науковій літературі концентрується на сукупності інтернет-застосунків і платформ, що дозволяють користувачу створювати профіль, встановлювати й підтримувати зв'язки з іншими користувачами та генерувати контент у форматі, доступному для спільноти; таке визначення підкреслює подвійність явища: технічну (платформи, алгоритми, інтерфейси) і соціальну (відносини, ідентичності, норми) складові, що взаємодіють між собою й постійно змінюються під впливом технологічних інновацій та практик користувачів [39].

Аналіз еволюції соціальних мереж вказує на те, що вони пройшли кілька стадій перетворення: від простих профільних ресурсів, орієнтованих на підтримку вже існуючих зв'язків, до екосистем, де функції комунікації, інформаційного поширення, розваги та економічної активності інтегровані й регульовані алгоритмічними механізмами. Ця трансформація

супроводжувалася зміною соціальних уявлень про цю сферу: самопрезентація стала процедурою, що відбувається у відкритому цифровому просторі; контент генерується з урахуванням очікуваної аудиторії; а реакції (лайки, коментарі, репости) перетворилися на сигнали соціального підтвердження, що мають власну вагу в системі мотивації користувача [43]. Як зазначає О. Бондарчук взаємодія у віртуальних мережах передбачає новий рівень публічності, що змінює не лише способи комунікації, а й психологічні межі приватності. Самопрезентація у таких умовах набуває характеру соціального експерименту, у якому кожен користувач постійно конструює власний цифровий образ і перевіряє його соціальну прийнятність [7].

Роль соціальних мереж у структурі соціальної комунікації є багатошаровою: вони одночасно виступають каналом для поширення інформації, майданчиком для колективної організації, сферою побудови професійного іміджу та умовою для неформальних, емоційних взаємодій. Л. Березовська підкреслює, що ця багатошаровість соціальних мереж робить їх важливим елементом формування психологічного благополуччя користувачів, оскільки участь у цифрових спільнотах може одночасно підтримувати соціальну ідентичність і створювати потенційні ризики ізоляції [3]. З наукової точки зору важливим є усвідомлення, що цифрові платформи змінюють часово-просторові характеристики комунікації: різноспрямованість дозволяє віднаходити для кожного своє, алгоритмічний відбір контенту визначає, які повідомлення стають помітними, а доступність архівів- робить минулі повідомлення постійно доступними для інтерпретації [39]. Це породжує специфічні комунікаційні формати, що вимагають від користувачів нових навичок управління присутністю в мережі та інтерпретації цифрової інформації.

Соціальні мережі як платформа для самоідентифікації заслуговують окремого розгляду: публічні та напівпублічні форми самовираження спрямовують індивіда на створення «репрезентативного» образу, що поєднує

індивідуальні прагнення та очікування соціального оточення. Дослідження О. Амплєєвої свідчать, що соціальні мережі виступають для молоді ключовим середовищем формування Я-концепції. Саме через них відбувається соціальне порівняння, збирання зовнішніх оцінок і створення бажаного образу себе, що у результаті формує специфічний цифровий тип ідентичності [2]. У працях, присвячених молодіжним моделям поведінки, підкреслюється, що користувачі використовують соціальні мережі для відбудови соціальних зв'язків, експериментування з ролями і статусу, а також для відтворення групової ідентичності; при цьому зазначається, що процеси самоідентифікації у віртуальному просторі часто супроводжуються конфліктом між потребою бути сприйнятим і страхом соціального відторгнення, що стає фоном для емоційних реакцій і подекуди для схильності до надмірного залучення у характерні патерни платфоми [36;52].

Поширеність і характер використання соціальних мереж відображає як демографічні, так і культурні варіації; статистичні дані демонструють високий рівень проникнення платформ серед підлітків і молоді, проте не менш важливо зазначити, що інтенсивність та мотиви користування різнять як між поколіннями, так і всередині однієї вікової категорії. Дослідження, що узагальнюють тенденції, показують зростання середньої тривалості перебування в мережі, паралельне розширення спектру функцій та диференціацію типів участі- від пасивного споживання контенту до активного створення й модерації спільнот [52]. Така диференціація важлива: вона пояснює, чому одна й та сама платформа може одночасно сприяти розширенню соціального капіталу та виступати ризиковим середовищем для формування проблемних поведінкових патернів.

Позитивні функції соціальних мереж виявляються у здатності підсилювати доступ до соціальної підтримки, ресурсів знань і професійних мереж, у ряді наукових праць підкреслюється, що платформи сприяють мобілізації ресурсів у кризових ситуаціях, полегшують колективне навчання та відкривають нові шляхи для соціальної участі [39]. Як зазначає О.

Гечановська саме цей аспект має велике значення для української молоді, адже активна участь у соціальних мережах дозволяє долати географічні та соціальні бар'єри, отримуючи моральну підтримку та професійні поради. Це створює нові умови для психологічної стійкості та соціальної інтеграції [12]. Водночас ці позитивні аспекти не є автоматичними: їх реалізація залежить від якості взаємодії, мети користування та наявності критичних цифрових навичок. З практичної позиції це означає, що інтервенції, спрямовані на підвищення цифрової грамотності та на розвиток конструктивних стратегій самопрезентації, можуть пом'якшувати негативні ефекти при збереженні корисних функцій мереж.

Разом з тим потенційні ризики пов'язані з тим, що інтенсивне користування може перетворюватися на фактор, що підриває психічне благополуччя: у численних дослідженнях ідентифіковано кореляції між надмірною залученістю в соцмережі та симптомами тривоги, депресивними проявами, проблемами зі сном і зниженням суб'єктивної задоволеності життям [43; 33]. М. Богдан та О. Горецька довели, що надмірне занурення у віртуальні взаємодії спричиняє зміну реального спілкування, веде до емоційного виснаження та посилення почуття соціальної самотності. Водночас цей процес часто маскується ілюзією соціальної активності [6]. Важливо, проте, звернути увагу на те, що причинно-наслідкові зв'язки часто є складними і опосередкованими: існують моделі, що підкреслюють роль попередніх вразливостей (наприклад, низька самооцінка) як предикторів надмірного використання, а також модератори, які визначають індивідуальні формати впливу [34].

Цифровий контекст взаємодії визначає специфіку цих процесів. К. Коган вважає, що соціальні мережі стали не просто каналом комунікації, а повноцінним соціальним середовищем із власними правилами, ієрархіями та моделями поведінки. У цьому середовищі користувач засвоює нові соціальні норми, які можуть змінювати його самооцінку та емоційний стан [17]. Асинхронність повідомлень, архівність контенту і алгоритмічний відбір

створюють унікальні умови для самоекспозиції та соціального порівняння. Алгоритми, що оптимізовані для утримання уваги, підсилюють цикли винагород, де кожна реакція виступає тригером для відтворення поведінки, що в свою чергу може підживлювати компульсивні патерни використання [43; 35]. Така архітектура платформи робить необхідним звернення уваги на дизайн інтерфейсу як один із факторів, який може посилювати як позитивні, так і негативні наслідки.

У контексті психологічного благополуччя концептуалізація соціальних мереж має бути орієнтована на розуміння суб'єктивної задоволеності життям як різнопланового індикатора, що включає когнітивну оцінку життя та емоційну компоненту. З наукової точки зору ключовою є задача розділити пряму дію платформи (наприклад, доступ до соціальної підтримки) від опосередкованих механізмів (наприклад, соціальне порівняння, порушення режиму сну), які можуть впливати на загальну задоволеність та інші показники благополуччя [51; 52]. З огляду на це, дослідження мають зосереджуватися не стільки на абсолютній оцінці «шкідливості» або «корисності» соцмереж, скільки на виявленні умов, механізмів і контекстів, за яких певні форми користування спричинюють позитивні або негативні наслідки.

На завершення слід наголосити, що розуміння соціальних мереж як феномену сучасного суспільства вимагає міждисциплінарного підходу: поєднання комунікаційних, психологічних, соціологічних та технологічних підходів сприяє більш адекватній інтерпретації явища і відкриває можливості для розробки збалансованих інтервенцій, що враховують як потенціал мереж для зміцнення соціального капіталу, так і ризики, пов'язані з надмірним або проблемним використанням платформ.

1.2. Підходи до розуміння інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж

Підходи до розуміння інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж розвивалися в межах кількох взаємопов'язаних концепцій, кожна з яких пропонує власну логіку пояснення явища й практичні наслідки для вимірювання та інтервенцій. Одразу слід зазначити, що частина сучасних підходів трактує надмірне користування соціальними мережами як прояви проблемної або компульсивної поведінки, інша частина- як компенсаційну стратегію, а ще інші- як результат сукупності персональних, соціальних і платформних чинників. У кожному випадку мова йде про складну взаємодію мотивацій, контексту та архітектури цифрових платформ, що ускладнює однозначну класифікацію феномену [43].

Поняття «інтернет-залежність» у науковому дискурсі зазнало суттєвого переосмислення: від спроб формалізації критеріальних ознак, запозичених із наркології (утрата контролю, толерантність, симптоми абстиненції тощо), до більш факторизованих моделей, що акцентують увагу на функціональності використання інтернету для користувача і на його мотиваційних передумовах [41]. Н. Малєєва наголошує, що інтернет-залежність слід трактувати як соціально-психологічний феномен, що поєднує елементи поведінкової адикції та емоційної компенсації. Для багатьох користувачів соціальні мережі стають способом регуляції стресу, заміщаючи офлайнові взаємини [23]. Такий погляд що надмірне користування вже не розглядається автоматично як патологія; дослідники пропонують враховувати контекст- наприклад, чи використання служить уникненню стресу або відновленню емоційних ресурсів, а також чи призводить воно до стійкого погіршення життєвих функцій індивіда [41].

Специфіка залежності від соціальних мереж виокремлюється як окрема тема в межах ширшого поля інтернет-поведінки, оскільки платформи соціальних мереж інституціоналізують низку особливих механізмів взаємодії: швидкий зворотний зв'язок, видимість реакцій, можливість широкого соціального порівняння та алгоритмічна оптимізація уваги. О. Дубчак і Е. Главінська підкреслюють, що саме соціальні мережі формують

новий тип залежності, який поєднує ознаки комунікативної та емоційної адикції. Вони стають засобом уникнення соціальної тривоги та водночас джерелом постійного інформаційного перевантаження [14]. Через це виникла низка інструментів для вимірювання саме «соціально-мережевої» проблематики, серед яких виділяються Bergen Facebook Addiction Scale як ранній приклад операціоналізації компонентів залежності у відношенні до платформ соціальних мереж і Social Media Disorder Scale як інструмент, орієнтований на відповідність певним діагностичним критеріям поведінкової залежності [33; 53].

Теоретичні моделі, що застосовуються до поведінкових залежностей у цифровому середовищі, умовно можна згрупувати в кілька блоків. Перші- компонентні моделі, які виділяють універсальні ознаки залежності (salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, relapse) і на їхній основі конструюють вимірювальні шкали; ця концепція дозволила створити практичні інструменти й стандартизовані питання, але її критики вказують на ризик патологізації широко розповсюджених поведінок [42]. Інші підходи акцентують на мотивації користувача і пропонують розглядати проблемне використання як наслідок компенсаційних стратегій (compensatory internet use), які інтерпретують інтернет-поведінку як відповідь на попередні психологічні труднощі або соціальні дефіцити [41]. Також актуальні мультифакторні біопсихосоціальні моделі, що інтегрують нейробіологічні вразливості, особистісні риси і платформний дизайн, і є корисними для формулювання комплексних інтервенцій [42].

Ключові компоненти, що часто виокремлюються в описах соціально-мережевої залежності, заслуговують ретельного розгляду: пріоритет (salience) як домінування думок про мережу, модифікація настрою як використання мережі для регуляції афекту, толерантність як потреба у збільшенні часу або інтенсивності взаємодії для досягнення тих самих ефектів, симптоми відміни при обмеженні доступу, конфлікт із зовнішніми обов’язками та репідивні епізоди повернення до попереднього рівня

використання. У контексті соціальних мереж ці компоненти набувають специфічної форми через присутність інструментів швидкої зворотної реакції та соціального порівняння. Проте останні дослідження також вказують на те, що деякі компоненти можуть бути периферійними у визначенні дезадаптації і радше віддзеркалюють сучасні поведінкові норми, ніж патологічний процес [42].

Контекстуальні фактори і модератори суттєво впливають на те, чи інтенсивне використання перетворюється на проблемну поведінку. О. Камінська довела, що інтернет-залежність безпосередньо впливає на систему цінностей молоді, посилюючи орієнтацію на зовнішні визнання замість внутрішньої мотивації. Це створює передумови для зниження психологічної автономії та підвищення чутливості до соціального тиску [15]. Вік, стадія життєвого циклу, культурні норми та індивідуальна мотивація визначають як форму, так і наслідки користування. Доведено, що підлітки й молодь часто демонструють підвищену вразливість до компонентів соціально-мережевої проблеми саме через інтеграцію цих платформ у процеси соціалізації та формування самооцінки; разом з тим дорослі можуть проявляти інші ризики, пов’язані з робочою перезавантаженістю та професійною присутністю в мережі [47].

Узагальнення попередніх досліджень свідчить про неоднорідність результатів: існують переконливі доказові блоки, що зв’язують проблемні патерни користування з погіршенням сну, підвищенням тривоги та зниженням суб’єктивної задоволеності життям у певних когорт, але також виявляються численні відмінності, залежні від вимірювань, вибірок і культурних контекстів [43; 47]. Л. Березовська та А. Фегер відзначають, що рівень ризику інтернет-залежності визначається поєднанням особистісних і соціальних факторів, серед яких- потреба у визнанні та низький рівень саморегуляції. Такий підхід дає змогу пояснити індивідуальні відмінності у сприйнятті цифрових ризиків [5]. Це вказує на потребу точнішої методологічної концептуалізації і на застосування довготривалих когортних

досліджень та мультиметодних підходів, які поєднуватимуть самооцінки, поведінкові логи й клінічні інтерв’ю.

1.3. Психологічні особливості та наслідки залежності від соціальних мереж

Психологічні особливості користувачів, які демонструють високий рівень залученості у соціальні мережі, вимагають розгляду в контексті сукупності особистісних, мотиваційних і контекстуальних характеристик, що разом визначають схильність до формування проблемних моделей використання цифрових платформ. І. Гаркуша. і В. Кайко вказують, що мотивація використання соціальних мереж нерозривно пов’язана із прагненням до емоційного комфорту та соціального прийняття. Для частини користувачів це стає основним способом самоствердження, що з часом може призвести до надмірного залучення [11]. У науковій літературі спостерігається послідовний інтерес до зв’язків між рисами особистості- такими як висока екстраверсія або нарцисичні схильності- та інтенсивністю присутності в онлайн-середовищі; одночасно виокремлюються характеристики, що підвищують ризик компульсивності, зокрема низька самооцінка, підвищена соц. тривожність і прагнення до зовнішнього соціального прийняття, що часто реалізується через послугу платформи (реакції, лайки, підписники) як маркер соціальної валідності [43].

З практичної точки зору, ці зв’язки мають двосторонній характер: особистісні особливості можуть інакше модулювати мотивації користувача, а сама платформа- посилювати або пригнічувати вираження цих рис. Наприклад, індивіди з високим рівнем внутрішньої тривожності можуть звертатися до соціальних мереж для отримання швидкої підтримки або як засобу уникнення міжособистісних ризиків офлайнового спілкування;

одночасно платформи, що пропонують миттєвий зворотний зв’язок, здатні підсилювати цикли емоційної підзарядки, які у довготривалій перспективі можуть формувати залежні поведінкові патерни [34].

Мотивації та функції використання соціальних мереж у контексті розвитку проблемної взаємодії займають центральне місце в теоретичних підходах, оскільки вони дозволяють розрізняти адаптивні та дезадаптивні шляхи залучення. І. Макух-Федоркова зазначає, що активна взаємодія в соцмережах часто відображає не лише індивідуальні риси, а й загальні тенденції суспільства до візуалізації особистості. Цей процес підсилює емоційну залежність від оцінок інших і стимулює пошук зовнішнього схвалення [22]. Підхід компенсаторного використання інтернету підкреслює, що для багатьох користувачів інтенсивне залучення є способом регуляції емоцій або компенсацією соціальних дефіцитів у реальному житті; ті, хто зазнають стресу, ізоляції або емоційного дискомфорту, частіше використовують цифрові платформи як механізм уникнення чи відновлення ресурсів, що пояснює, чому в деяких випадках інтенсивне користування пов’язане зі зниженням суб’єктивного благополуччя [41].

Одночасно варто наголосити на мультифункціональності мотивацій: для одних користувачів платформи виконують інформаційну або професійну функцію, для інших- соціально-емоційну або розважальну; важливо, що конкретна мотивація модулює ризик переростання в залежність. Наприклад, мотивація, основана на пошуку емоційної підтримки або уникненні неприємних переживань, статистично корелює з більш високими показниками проблемного використання, тоді як мотивація для професійного нетворкінгу часто асоціюється з більш контрольованою та цілеспрямованою поведінкою [47;52].

Психічні та емоційні наслідки залежності від соціальних мереж формують важливий блок для розуміння клінічного та практичного значення проблеми. Л. Пасічник у своїх дослідженнях показує, що залежність від соцмереж має спільні риси з іншими видами адиктивної поведінки, зокрема із

порушенням контролю над імпульсами. Вона підкреслює важливість профілактики шляхом розвитку емоційної регуляції [26]. Емпіричні дані свідчать про стабільні зв'язки між високим рівнем проблемного користування і проявами депресивних симптомів, підвищеною тривожністю, порушеннями сну і загальним зниженням життєвої задоволеності. Однак у літературі наголошується, що більшість досліджень носить кореляційний характер, що ускладнює остаточне розмежування причинних ліній- чи саме надмірне використання провокує погіршення психічного стану, чи навпаки, попередні вразливості підштовхують до більш інтенсивного користування [51; 46].

У психологічному дискурсі існує також акцент на якісних змінах у емоційній сфері: постійна експозиція до соціального порівняння, ілюстрована вмістом потоків новин, часто формує відчуття недостатності або заздрості, що підживлює негативні афективні стани і може знижувати загальне відчуття сенсу і задоволення життям. Цей механізм значною мірою мультимедійно підсилюється: алгоритмічні стрічки підточують сприйняття балансу й цінностей, сприяючи концентрації уваги на контенті, що максимально емоційно стимулює користувача, а не на томк, що сприяло б зміцненню стійкого життєвого задоволення [52].

Соціальні й міжособистісні наслідки залежності від соціальних мереж включають питання якості міжособистісних зв'язків, реальної соціальної інтеграції та відчуття самотності. В. Виноградова та Є. Пузирьов наголошують, що інтернет-залежність підлітків нерозривно пов'язана зі зниженням соціальної чутливості та вміння розпізнавати емоційні сигнали у реальному спілкуванні. Це призводить до поступового звуження кола справжніх соціальних контактів [10]. Хоча соціальні мережі теоретично здатні розширювати соціальні зв'язки й зміцнювати соціальний капітал, у практичній площині існує ризик поверхневих контактів і зниження інвестицій у глибинні офлайнові відносини. Коли поведінка у мережі витісняє час, що раніше витрачався на інтимні або підтримуючі взаємодії, це

може призвести до відчуття ізольованості попри численні віртуальні контакти, що парадоксально знижує якість соціальної підтримки та погіршує суб'єктивне благополуччя [38; 43].

Когнітивні та поведінкові наслідки мають широке поле для інтерпретації: компульсивне звертання до мережі змінює моделі уваги, збільшує фрагментацію робочої пам'яті і знижує здатність до тривалої концентрації на когнітивних завданнях; це особливо помітно в навчальному та професійному контекстах, де постійні переривання для перевірки повідомлень знижують продуктивність і підвищують когнітивне навантаження. О. Коць та І. Онопченко вказують, що у студентів інтернет-залежність часто проявляється у порушеннях концентрації та зниженні ефективності навчання. Це пояснюється постійним переключенням уваги між реальними і цифровими завданнями [18]. Крім того, порушення режиму сну, пов'язані з нічним використанням пристроїв і екранним випромінюванням, мають прямий вплив на когнітивну ефективність і емоційну регуляцію, що посилює замкнене коло дезадаптації [33; 51].

Зв'язок між залежністю від соціальних мереж і життєвою задоволеністю заслуговує особливої уваги, оскільки задоволеність життям виступає комплексним індикатором суб'єктивного благополуччя, що враховує як когнітивну оцінку, так і емоційні аспекти. Емпірична база вказує на переважання негативної асоціації між інтенсивним проблемним використанням і показниками життєвої задоволеності, водночас численні дослідження підкреслюють, що ця залежність опосередковується факторами, такими як самооцінка, якість офлайнових стосунків і характер мотивацій користування- відтак проста лінійна модель «більше мереж- менше задоволення» є недостатньою для пояснення складної реальності [52].

Фактори ризику й захисту у психологічному аспекті формують орієнтири для практичних втручань і профілактики. А. Шевцова підкреслює, що інтернет-адикція має тісний зв'язок із девіантною поведінкою, адже у стані залежності знижується контроль над імпульсами та посилюється пошук

нових стимулів. Тому важливо розробляти комплексні психопрофілактичні програми для молоді [30]. До факторів ризику належать низька самооцінка, високий рівень соціальної тривожності, відчуття самотності, а також специфічні життєві обставини (стресові події, слабка соціальна підтримка). Захисні чинники охоплюють розвинуті навички емоційної регуляції, наявність стабільних офлайнових відносин, цифрову компетентність і здатність до самоконтролю- саме ці компоненти є пріоритетними для формування превентивних програм та цілеспрямованих психологічних інтервенцій [34; 40].

Похідні довготривалі наслідки проблемного користування соціальними мережами мають потенціал для зниження загальної соціальної інтеграції, перерозподілу життєвих пріоритетів і хронічного погіршення психічного стану за відсутності відповідних втручань. З позиції психологічної практики це означає необхідність ранньої діагностики, багатовекторних втручань і роботу з мотиваційною сферою клієнта, спрямовану на розвиток альтернативних стратегій емоційної регуляції й підтримки соціальних зв’язків. Практичні стратегії можуть включати навчання цифровій грамотності, формування здорових звичок використання мереж, роботу з саморегуляцією та, у випадках виражених симптомів, застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, адаптованих до специфіки цифрового середовища [42; 35].

1.4. Механізми впливу залежності від соціальних мереж на задоволеність життям

Механізми впливу залежності від соціальних мереж на задоволеність життям потребують системного розгляду, оскільки явище поєднує індивідуальні мотивації, соціальні контексти та специфіку платформи, що призводить до мультифакторних ланцюгів причинності і опосередкованих ефектів. В. Лютий і К. Коломієць пояснюють, що залежність від соцмереж

призводить до дисбалансу між віртуальними і реальними досягненнями, що впливає на почуття успішності та самодостатності. Цей дисбаланс часто викликає відчуття фрустрації і зниження задоволеності життям [19]. Однією з корисних рамок для інтерпретації є ресурсна модель, згідно з якою психічні та часові ресурси індивіда є обмеженими і їх перенаправлення на інтенсивну взаємодію в соцмережах може призводити до виснаження життєвих резервів, що, в кінцевому підсумку, знижує загальну задоволеність життям. Ця логіка поєднується з ідеями про переміщення ресурсів: час, увага та емоційна енергія, витрачені на управління онлайн-присутністю та реакціями аудиторії, потенційно віднімають можливості для участі у діяльностях, які традиційно підтримують високий рівень життєвого задоволення, таких як особисті стосунки, фізична активність та продуктивна робота. Внаслідок цього модель підкреслює прямий механізм ресурсного конфлікту між онлайн активністю та життєво важливими сферами індивіда, що пояснює, чому інтенсивне проблемне користування інколи асоціюється із зниженням загальної якості життя [41].

У паралельному і взаємодоповнювальному руслі розвивається модель компенсаційного використання, яка стверджує, що індивіди, що переживають стрес, самотність або емоційний дискомфорт, спрямовують свою увагу до соціальних медіа як способу компенсації емоційних дефіцитів. У цій концепції залежність від соцмереж розглядається не як первинне джерело проблем, а як вторинний механізм, що обслуговує потребу уникнення або тимчасового полегшення негативних емоцій. Така теорія важлива тим, що вона формує іншу клінічну логіку: лікувальні зусилля повинні концентруватися не лише на зменшенні часу використання, а й на вирішенні підкладових проблем- наприклад, на зміцненні соціальної підтримки або формуванні навичок емоційної регуляції, що знижують потребу у цифровій компенсації. У практичному сенсі це означає, що інтервенції, які ігнорують початкові мотиваційні чинники, можуть бути менш

ефективними, ніж програми, що поєднують поведінкову корекцію з роботою над особистими ресурсами та стратегіями стрес-менеджменту [41].

Теорія самодетермінації пропонує додаткове пояснення шляхом акценту на базових психологічних потребах: автономії, компетентності та належності. О. Мельник та О. Кресан у своїй роботі відзначають, що задоволення базових потреб у компетентності та автономії в онлайн-середовищі можливе лише за умови усвідомленого використання соцмереж. Коли ж користування є компульсивним, воно підриває відчуття контролю над власним життям [25]. Коли взаємодія в соціальних мережах задовольняє ці потреби, платформи можуть робити позитивний внесок у благополуччя; навпаки, якщо мережеві практики підривають відчуття автономії, занижують відчуття компетентності (через постійні соціальні порівняння) або створюють поверхневу належність, це може сприяти зниженню життєвої задоволеності. Тому важливо аналізувати не тільки інтенсивність використання, а й якість досвіду: чи сприймає користувач свою присутність як автономну і змістовну, чи як вимушену і фрагментарну. У межах дослідницької практики корисним є застосування SDT-орієнтованих інструментів для вимірювання того, в якій мірі платформи підтримують або підривають базові потреби особистості, бо саме ці опосередковані процеси можуть пояснювати зв’язок між поведінкою в мережі та життєвим благополуччям [38].

Медіатори цього впливу часто відображають внутрішні характеристики індивіда: самооцінка, відчуття соціальної підтримки та рівень самотності. Ю. Третьякова зауважує, що рівень психологічного благополуччя користувачів залежить від інтенсивності активності в мережі. Висока активність може посилювати потребу у зовнішньому схваленні, тоді як помірна- сприяє емоційному балансу [29]. Самооцінка може виступати як посередник, оскільки соціальні порівняння у стрічках новин та показники соціального визнання (лайки, підписники) можуть створювати фрагментацію самооцінкового поля; у випадках, коли самооцінка вже була вразливою,

онлайн-порівняння може домножувати почуття незадоволеності, що знижує загальну задоволеність життям.

Соціальна підтримка в цьому ланцюгу діє двояко: конструктивні, емпатичні взаємодії в мережах можуть підвищувати відчуття підтримки і таким чином пом’якшувати негативні наслідки, тоді як поверхневі або інструменталізовані контакти, які не перетворюються в реальну допомогу, можуть створювати ілюзію соціальної підтримки, що розчаровує і сприяє збільшенню самотності. Ті, хто відчуває високий рівень самотності, частіше використовують соц. мережі для пошуку підмоги і одночасно більш вразливі до формування компульсивної взаємодії; у сумі ці медіатори створюють складну мережу опосередкувань між використанням і загальною життєвою задоволеністю, що вимагає комплексних методів дослідження для виявлення напрямків впливу [37; 52].

Роль модераторів визначає, за яких умов ці механізми посилюються або послаблюються. Вік є ключовим модератором: підлітки та молоді дорослі, які знаходяться в активній фазі соціалізації та формування ідентичності, частіше демонструють більш чутливі реакції на соцмережеві стимули, і тому негативні наслідки для задоволеності життям можуть бути інтенсивнішими у цій групі. Стать може модифікувати типи взаємодій та чутливість до соціального порівняння, а культура визначає нормативні очікування щодо самопрезентації і колективної або індивідуалістичної спрямованості, що змінює ризики патернів використання. Цифрова грамотність- практичний модератор- впливає на здатність користувача поміркувати над власним використанням, розпізнати шкідливі патерни і вжити заходів для управління часом та увагою; отже, підвищення цифрової компетентності виступає потужною стратегією пом’якшення негативних наслідків. Важливо аналізувати ці модератори в конкретних вибірках, оскільки вони визначають, чи може загальна кореляція між залежністю і задоволеністю бути застосована до певних підгруп або потребує вузької інтерпретації [51].

Кількість часу та типи активності у соцмережах мають різні ефекти: пасивне споживання контенту, що часто супроводжується пасивним соціальним порівнянням, частіше асоціюється із зниженням емоційного благополуччя, тоді як активна взаємодія (цілеспрямоване спілкування, підтримка контактів) може мати нейтральний або навіть позитивний вплив. Це розмежування показує, що не стільки тривалість у годинах, скільки тип залучення визначає, чи відбудеться негативний вплив на задоволеність життям. Разом з тим тривале використання в години підсилює ймовірність виникнення порушень сну, зниження продуктивності та відчуття упущених можливостей у реальному житті, що опосередковано знижує загальне відчуття задоволеності [53].

Емоційні процеси виступають критичною психологічною ланкою, через яку залежність від соцмереж впливає на суб'єктивну оцінку життя. Т. Данильченко підкреслює, що саме емоційна нестабільність часто є головним предиктором компульсивного користування соціальними мережами. Для осіб із низьким рівнем емоційного контролю платформи стають засобом миттєвого підкріплення настрою [13]. Соціальне порівняння породжує відчуття ревнощів та неповноти, а феномен FoMO- страх упущеної можливості- активує тривожні стани і підштовхує до постійного контролю стрічки новин, що замикає користувача в циклі негайного задоволення і крихкого емоційного відновлення. Колективно ці процеси підривають відчуття стабільності і сенсу, що є невід'ємною частиною широкого поняття життєвої задоволеності; тому інтервенції повинні опрацьовувати не лише часові обмеження, а й емоційну регуляцію, що дозволить розірвати самопідсилювальні цикли FoMO та соціального порівняння [37].

Порівняння якості цифрової та реальної взаємодій вказує на ще один важливий механізм: заощаджуючи час на «широких», але поверхневих онлайн-контактах, користувачі можуть втрачати глибину міжособистісних відносин, яка необхідна для довготривалої задоволеності життям. О. Шевчук наголошує, що надмірна орієнтація на віртуальні контакти змінює структуру

повсякденності, роблячи цифрову взаємодію центральним елементом соціального життя. Це поступово знижує емоційну глибину спілкування [31]. Ця трансформація соціальної мережі стосунків має наслідком те, що кількість контактів перестає бути еквівалентною їх якості, а саме якість- культурно і психологічно- виявляється більш тісно пов'язаною з відчуттям сенсу та задоволення. Як наслідок, навіть за наявності великої кількості віртуальних зв'язків, індивід може залишатися недоотриманим у плані підтримки, що знижує життєву задоволеність і підвищує ризик звернення до ще більш інтенсивного онлайнового пошуку визнання. Це підкреслює важливість спрямованих інтервенцій на розвиток якісних відносин та офлайн-заохочення соціальної інтеграції [38].

Практична значущість розуміння цих механізмів полягає в тому, що вона дозволяє сформулювати багаторівневі інтервенції: від індивідуальних стратегій самоконтролю і емоційної регуляції до освітніх програм з цифрової грамотності і проектних змін у дизайні платформ, які зменшують алгоритмічні тригери утримання уваги. О. Тишкова підкреслює важливість освітніх стратегій, що сприяють розвитку критичного мислення у молоді щодо власного цифрового досвіду. Такі програми дозволяють знизити ризик формування залежності ще на етапі навчання [28]. Раннє і систематичне виявлення тих, у кого мотивація до інтенсивного використання має компенсаційний характер, дозволяє націлити психологічну допомогу на підвищення зовнішньої та внутрішньої підтримки, працевлаштування стратегій зміцнення самооцінки та формування ефективних альтернативних способів розв'язання стресу. Разом з цим, політики у сфері освіти і здоров'я могли б інтегрувати модулі про емоційну регуляцію у цифровому контексті, а розробники- удосконалювати механізми інтерфейсу для зменшення інтенсифікації користувацького залучення. Такий комплексний, мультирівневий підхід є більш перспективним, ніж суто дескриптивне маркування проблеми як «залежності», бо він охоплює джерела, механізми і наслідки явища одночасно [46; 49].

Висновки до розділу 1

Соціальні мережі стали невід'ємним компонентом сучасного соціального та комунікативного простору, формуючи специфічні умови взаємодії, самопрезентації та соціальної підтримки. Аналіз існуючих підходів до розуміння інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж демонструє, що ця проблема є багатогранною: вона включає поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти, поєднуючи моделі ресурсного виснаження, компенсаційного використання та психодинамічних потреб.

Психологічні особливості користувачів із високим рівнем залежності характеризуються низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю та схильністю до соціальних порівнянь, що сприяє розвитку компульсивної взаємодії з цифровими платформами. Негативні наслідки такої залежності проявляються не лише на рівні психічного та емоційного стану, включаючи депресивні симптоми, тривожність і зниження задоволеності життям, а й у соціальній сфері, порушуючи якість міжособистісних стосунків та рівень соціальної інтеграції.

Теоретичний розгляд механізмів впливу показує, що взаємозв'язок між інтенсивним використанням соціальних мереж і зниженням життєвої задоволеності опосередкований такими факторами, як самооцінка, відчуття соціальної підтримки, рівень самотності, а також посилюється специфікою типів активності та тривалості перебування в мережі. Ключовим є переміщення ресурсів- часу, уваги та емоційної енергії- від реальної взаємодії та життєво значущих активностей до цифрового середовища, що формує емоційні процеси, пов'язані з FoMO, ревнощами та постійним соціальним порівнянням. Водночас модератори, такі як вік, культура, стать та цифрова грамотність, визначають індивідуальну чутливість до цих механізмів і формують різноманітність наслідків.

Отже, теоретичний аналіз демонструє складну взаємодію між залежністю від соціальних мереж і життєвою задоволеністю, підкреслюючи

необхідність комплексного підходу до дослідження та розробки стратегій психологічної підтримки користувачів.

РОЗДІЛ 2.
ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

2.1. Опис дизайну і процедури проведення дослідження

Прискорена цифровізація суспільства зробила революцію в комунікації. Соціальні мережі, які були спочатку створені як центри для спілкування віч-на-віч, поступово перетворилися на складні екосистеми, які значно впливають на соціалізацію, розвиток ідентичності, самооцінку та суб'єктивне благополуччя. Тому за останнє десятиліття психологи та соціологи все частіше почали вивчати наслідки повсюдної поведінки в Інтернеті, як адаптивної, так і дезадаптивної.

Теоретичний аналіз показав, що тривале і нерегульоване використання соціальних мереж може призвести до залежності. Ця модель поведінки стає більш схожою на загальноприйняті форми залежності, включаючи когнітивно-поведінкові спотворення, так і порушення регуляції емоцій. Наслідки включають порушення уваги, зниження продуктивності освіти або роботи, порушення сну та втрату реальних соціальних відносин. Останні емпіричні дослідження також ілюструють нечіткий зв'язок між соціальними мережами та суб'єктивним благополуччям.

Хоча одні стверджують, що соціальні мережі створюють соціальний капітал і єдність [4], інші наголошують на негативній кореляції із задоволеністю життям через соціальне порівняння [12]. В українському контексті це питання набуває специфічного соціально-психологічного характеру. Війна та масова міграція посилили роль віртуального простору як джерела спілкування, емоційної підтримки та споживання новин. Соціальні мережі стали сурогатами втрачених спільнот і соціальних зв'язків, але також посилили ризики емоційного виснаження, віртуальної втоми та залежності.

Таким чином виникає парадокс: соціальні мережі - це і механізм подолання, і психічний тягар.

Це дозволяє постулювати, що феномен залежності від соціальної мережі та її зв’язок із задоволеністю життям слід зробити об’єктом систематичного емпіричного дослідження. Розуміння зв'язку може стати науковою основою для профілактичного втручання, психоосвітньої роботи та практики цифрової гігієни, особливо у випадках поширеної соціальної нестабільності та стресу інформатизації.

Головною метою емпіричного дослідження є перевірка зв’язку між глобальною залежністю від Інтернету та, точніше, залежністю від соціальних мереж із рівнем задоволеності життям. Ця мета об’єднує дві пов’язані цілі: перша - оцінити поширеність і серйозність залежності від Інтернету та соціальних мереж серед цільової групи населення; другий - перевірити їх зв’язок із задоволеністю життям, суб’єктивним благополуччям та маркерами психічного здоров’я.

Для досягнення вищезазначеної мети поставлені такі емпіричні завдання:

1. Визначити ступінь інтенсивності та залученості в соціальних мережах на основі анкети з урахуванням частоти, тривалості використання.

2. Визначити ступінь залежності від Інтернету за допомогою дійсних психометричних інструментів, оцінюючи такі критерії, як компульсивність, толерантність і відмова.

3. Визначити рівень залежності від соціальних мереж як чіткої форми інтернет-залежності, виділивши її структурні та феноменологічні особливості.

4. Визначити вираження задоволеності життям та його особливості, зокрема на основі показників суб’єктивного благополуччя, сприйнятого щастя та ментального здоров’я.

5. Дослідити кореляцію між інтернет-залежністю і задоволеністю життям.

6. Дослідити кореляцію між залежністю від соціальних мереж та задоволеністю життям

7. Сформулювати рекомендації щодо запобігання та зменшення залежності від соціальних мереж на основі емпіричних даних, з урахуванням поточного українського соціокультурного та політичного контексту.

Емпірична програма побудована у формі констатуючого експерименту. У психологічному дослідженні констатувальний експеримент (констатувальний експеримент) - експеримент, спрямований на діагностику та характеристику стану об'єкта дослідження без цілеспрямованого впливу на нього. Основною особливістю є увага до визначення наявності, ступеня та структури певних психологічних атрибутів, що дозволяє побудувати основу для подальших коригувальних або формувальних ефектів. Таким чином, у цьому дослідженні констатований експеримент побудований для того, щоб знайти фактичні показники залежності від Інтернету та соціальних мереж, задоволеності життям та взаємозв’язки між ними. Він не передбачає психокорекційних заходів, але забезпечує основу для їх розвитку.

Основний дизайн основного дослідження - кореляційний. Кореляційний дизайн - це неекспериментальна дослідницька стратегія, яка застосовується для визначення статистичних зв’язків між змінними без маніпулювання ними. Він особливо добре адаптований для дослідження психологічної залежності та задоволеності життям, оскільки обидва є складними для експериментальних маніпуляцій. Кореляційний аналіз дозволить визначити напрямок і величину зв’язку між залежністю від Інтернету, залежністю від соціальних мереж та індексами задоволеності життям. Причинно-наслідковий зв’язок неможливо дослідити у кореляційних дослідженнях, проте результати дозволять кількісно оцінити тенденції, які можуть стати основою для гіпотез лонгітюдних або ж інших експериментальних досліджень у майбутньому.

Емпірична програма керується набором теоретично обґрунтованих гіпотез, отриманих на основі вивчення психологічної літератури та контекстуальних спостережень:

Гіпотеза 1. Існує негативна кореляція між рівнем залежності від соціальних мереж і задоволеністю життям. Це припущення випливає з того факту, що надмірне використання медіа пов'язане з негативними порівняннями з іншими людьми, емоційним виснаженням і меншою очною взаємодією. Люди, які мають вищий рівень залежності від соціальних мереж, матимуть нижчий суб’єктивний рівень благополуччя та задоволеності життям.

Гіпотеза 2. Суб'єктивна задоволеність життям негативно пов'язана із загальною залежністю від Інтернету, але меншою мірою, ніж із залежністю від соціальних мереж. Це прогнозується на основі різниці між використанням Інтернету: у той час як залежність від Інтернету складається з більш дифузних форм онлайн-активності (онлайн-ігри, онлайн-перегляд), соціальні мережі безпосередньо впливають на ідентичність, приналежність і самооцінку. Таким чином, можна передбачити, що залежність від соціальних мереж матиме більший вплив на задоволеність життям, ніж загальна залежність від Інтернету.

Емпіричне дослідження організовано в три взаємопов’язані етапи відповідно до логіки констатувального експерименту та кореляційного дизайну.

Етап І - Підготовчий та діагностичний етап. Передбачав формування мети дослідження, гіпотез і завдань; вибір психодіагностичних засобів; та визначення репрезентативної вибірки. Учасники набирались на основі критеріїв включення (вік, активне використання соціальних мереж, згода на участь). Була також визначена діагностична батарея тестів, яка включає методики задоволеності життям, інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж.

Етап II – Збір емпіричних даних. На цьому етапі заповнювались стандартизовані методики за допомогою гугл-форми.

Етап III – Аналітичний та інтерпретаційний етап. На цьому етапі дані статистично аналізувались, насамперед використовувався кореляційний метод Спірмена. Цей етап призначений для перевірки гіпотез і виявлення природи, ступеня та напрямку зв'язків між змінними.

2.2. Методики та вибірка емпіричного дослідження

У психологічній науці дослідницький опитувальник це стандартизований діагностичний інструмент, який використовується для оцінки латентних психологічних сутностей на основі чітко визначеного набору елементів. Вони дозволяють виміряти суб'єктивний досвід, ставлення та тенденцію до поведінки за допомогою самозвіту та, отже, трансформувати їх у числові показники, сприйнятливі до статистичного аналізу. Їхніми основними сильними сторонами є надійність, валідність і порівнянність результатів між особами та групами.

У цьому емпіричному дослідженні психодіагностична батарея включала наступні методики:

1. Шкала інтернет-залежності С. Чена

2. Шкала залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), адаптація П. Севост`янов

3. Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

4. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

5. Методика «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS) була розроблена психологом С. Ченом (Тайвань) як один із перших психометрично перевірених інструментів

для оцінки інтернет-залежності. Він був розроблений на тлі все більшого визнання патологічного використання Інтернету як поведінкової залежності, подібної до розладів, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин.

Це шкала з 26 пунктів із 4-бальною шкалою Лайкерта (від «зовсім ні» до «дуже часто»). Він вимірює багатовимірність інтернет-залежності за п’ятьма підшкалами: (1) компульсивне використання (неможливість контролювати поведінку комп’ютера); (2) Симптоми відміни (дратівливість, неспокій або тривога, коли вони не онлайн); (3) Толерантність (збільшення часу, проведеного на комп’ютері, щоб почуватися задоволеним); (4) Міжособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям (міжособистісний конфлікт, нехтування здоров'ям і соціальним функціонуванням); та (5) Проблеми управління часом (труднощі з контролем тривалості комп’ютерних сеансів).

Загальний бал відображає рівень тяжкості Інтернет-залежності, причому більше балів вказує на більш звикання. Граничні показники були емпірично підтверджені: більше 64 для вказівки на високий ризик і більше 80 для загального вказівки на клінічні рівні Інтернет-залежності. Шкала цінується за його високі психометричні властивості: альфа Кронбаха коливається від 0, 79 до 0, 93 за підшкалами, а шкала була перекладена кількома мовами.

Шкала залежності від соціальних мереж (М. Шахнаваз, Індія) розробив шкалу залежності від соціальних мереж (SMAS) як міру залежності від сайтів соціальних мереж як таких, а не від Інтернету загалом. У той час як залежність від Інтернету може проявлятися в ряді інших областей, залежність від соціальних мереж відноситься до компульсивного споживання таких платформ, як Facebook, Instagram або TikTok.

Має 21 пункт, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта ("зовсім не згоден" і "повністю згоден"). Шкала охоплює діапазон діагностичних вимірів: 1. Виразність – ступінь контролю мислення та поведінки соціальними мережами. 2. Модифікація настрою – ступінь, до якого

використання соціальних медіа регулює почуття або забезпечує ескапізм. 3. Толерантність – бажання витрачати все більше часу на сайти. 4. Відкликання – емоційний і фізичний дискомфорт через неможливість користуватися соціальними мережами. 5. Конфлікт – шкільні, особисті чи професійні проблеми, що виникають внаслідок надмірного використання. 6. Рецидив – неможливість зменшити використання. В україномовній адаптації збереглись 3 загальні фактори:

1. Фактор «Значущість соціальних мереж»: сума балів за пунктами 1-4;

2. Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами»: сума балів за пунктами 5-8;

3. Фактор «Конфлікт через соціальні мережі»: сума балів за пунктами 9-11;

Оцінки підсумовуються, щоб отримати загальну оцінку залежності від соціальних мереж. Більші бали відображають вищу залежність.

Шкала є особливо цінною, оскільки вона оцінює залежність у конкретному контексті соціальної мережі, тим самим збільшуючи потенціал шкали інтернет-залежності. Дослідження показують сильну внутрішню узгодженість ($\alpha = 0, 89$) і одночасну валідність з аналогічними показниками, такими як Бергенська шкала залежності від соціальних мереж. У контексті цього дослідження шкала допомагає відрізнити залежність від соціальних мереж і загальну залежність від Інтернету, що необхідно для тестування гіпотез 1 і 2 щодо величини кореляцій із задоволеністю життям.

Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя (BBC-SWB) спочатку була розроблена Понтіном, Шваннауером, Таєм, Кіндерманом (Велика Британія) для оцінки психологічного благополуччя населення в цілому. Модифікований BBC-SWB потім став адаптацією для покращеного психометричного визначення та культурної адаптивності. Має 24 пункти, оцінені за 5-бальною шкалою Лайкерта від "зовсім ні" до "дуже сильно" Вимірює суб’єктивне благополуччя в трьох областях:

1. Психологічне благополуччя – погляди на автономію, самоприйняття та особистісне зростання.

2. Фізичне здоров'я та життєздатність – енергія, стійкість і соматичне функціонування.

3. Соціальне благополуччя – самозвіт про якість міжособистісних стосунків і соціальної підтримки.

BBC-SWB надає три окремі бали за 3 шкали та глобальний індекс добробуту, який можна використовувати для кореляції. Оцінка покладається на підсумовування між елементами та стандартизацію результатів для полегшення порівняння між групами. Цінність шкали полягає в її багатовимірній оцінці суб'єктивного благополуччя, починаючи від базової задоволеності життям і закінчуючи психологічним і соціальним функціонуванням. Його психометричне тестування встановило високу внутрішню надійність ($\alpha > 0, 90$) і високу конвергентну валідність зі встановленими шкалами самопочуття.

Шкала реалізує задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя в цьому дослідженні на широкому рівні, щоб можна було провести аналіз зв'язку залежності від Інтернету та соціальних мереж.

Шкала позитивного психічного здоров'я розроблена Лукатом та його колегами (Німеччина) як одновимірна шкала позитивного психічного здоров'я. На відміну від традиційних шкал психічного здоров'я, спрямованих на патологію, шкала оцінює захисні ресурси, стійкість і процвітання.

Складається з 9 пунктів, оцінених за 4-бальною шкалою Лайкерта (від "неправда" до "правда"). Складається із загальних позитивних функціональних тверджень, таких як «Загалом я відчуваю впевненість», «Я справляюся із задоволенням своїх потреб», «Я – в гарній фізичній формі, в гарному емоційному стані». Вона забезпечує єдиний загальний бал позитивного психічного здоров'я, причому високі бали вказують на більше благополуччя.

Шкала також продемонструвала високу внутрішню узгодженість (α = 0, 82–0, 93 у різних дослідженнях) і високу валідність конструкції. Позитивно корелює із задоволеністю життям і стійкістю, а обернено - із симптомами депресії та стресом. Лаконічність і простота роблять її корисним доповненням до більш тривалих оцінок добробуту. У поточному дослідженні вона фіксує стійкість і психологічний ресурсний компонент благополуччя, забезпечуючи баланс негативних показників цифрової залежності.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» розробили українські психологи О. Калюк та О. Савченко (2022). Це діагностичний інструмент, спеціально розроблений для оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Містить 20 запитань, оцінених за 5-бальною шкалою Лайкерта, що вимірює когнітивні уявлення про благополуччя.

Містить підшкали як: 1. Задоволеність власним життям. 2. Невдоволеність собою та розчарування в житті. 3. Задоволеність відносинами з іншими. 4. Загальний рівень задоволеності життя. Дає індивідуальні оцінки підшкали, а також загальний індекс когнітивного благополуччя. Оцінка проста: вищі бали пов'язані з більш позитивними когнітивними оцінками життя.

Даний опитувальник особливо корисний тим, що він зосереджений на когнітивному рівні порівняно з емоційними станами. Це дозволяє в дослідженні розрізняти афективні компоненти благополуччя (оцінені BBC-SWB і PMH) і когнітивні аспекти (оцінені КОСБ-3).

З батареї методик дослідження операціоналізуються наступні ключові конструкції: 1. Загальна залежність від Інтернету (CIAS). 2. Залежність від соціальних мереж (SMAS). 3. Суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям (BBC-SWB, КОСБ-3). 4. Позитивне психічне здоров'я та стійкість (шкала PMH). Разом це дозволяє провести багатовимірний аналіз взаємозалежності між соціальною залежністю та задоволеністю життям. Очікується, що вищі бали за CIAS і SMAS негативно корелюватимуть із

оцінками BBC-SWB, PMH і КОСБ-3. Кореляція буде більшою для SMAS, оскільки використання соціальних медіа більш безпосередньо пов'язане з формуванням ідентичності та порівняльним соціальним пізнанням.

В емпіричному дослідженні взяло участь 80 респондентів (N = 80). Було проаналізовано соціально-демографічні характеристики вибірки та результати авторської анкети, спрямованої на вивчення особливостей користування соціальними мережами та самооцінки рівня залежності від них.

Розподіл за віком показав, більшість учасників належали до молодіжного сегменту. Так, група 18–25 років виявилася найчисельнішою - 40 осіб (50,0%), що вказує на домінування молоді, для якої соціальні мережі є невід'ємною частиною комунікації та самоідентифікації (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за віком

	К-сть	**%**
18–25 років	40	50,0%
26–35 років	24	30,0%
36–45 років	10	12,5%
46+ років	6	7,5%

Другу за чисельністю групу становили респонденти віком 26–35 років - 24 особи (30,0%), тобто соціально активна молодь та представники раннього дорослого віку. Група 36–45 років охоплювала 10 осіб (12,5%), тоді як старші 46 років становили лише 6 осіб (7,5%).

За статтю у вибірці переважали жінки - 54 особи (67,5%), тоді як чоловіків було 26 (32,5%) (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за статтю

	К-сть	**%**
Чоловіки	26	32,5%

Жінки	54	67,5%

Щодо сімейного стану, більшість респондентів виявилися одруженими або заміжніми - 42 особи (52,5%), 30 респондентів (37,5%) зазначили, що вони неодружені/незаміжні, 6 осіб (7,5%) перебували у стосунках, а 2 особи (2,5%) – розлучені (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за сімейним станом

	К-сть	**%**
Неодружений/незаміжня	30	37,5%
У стосунках	6	7,5%
Одружений/заміжня	42	52,5%
Розлучений/розлучена	2	2,5%

Це свідчить про достатню соціальну різноманітність вибірки. За рівнем освіти домінували респонденти з вищою освітою - 50 осіб (62,5%), що може вказувати на достатній рівень цифрової компетентності та критичного ставлення до інформаційного простору (табл. 2.4.)

Осіб із середньою освітою було 14 (17,5%), із професійно-технічною - 12 (15,0%), а з незакінченою вищою освітою - 4 (5,0%). Таким чином, переважна більшість учасників має достатньо сформовані когнітивні навички, необхідні для осмисленого користування цифровими технологіями.

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за освітою

	К-сть	**%**
Середня	14	17,5%
Професійно-технічна	12	15,0%

Незакінчена вища	4	5,0%
Вища	50	62,5%

Аналіз авторської анкети, спрямованої на вивчення поведінкових особливостей користування соціальними мережами, показав такі результати:

За показником середнього часу, проведеного у соціальних мережах, встановлено, що більшість респондентів - 50 осіб (62,5%) проводили від 2 до 5 годин щоденно, що можна розглядати як середній рівень залученості (табл. 2.5.)

Таблиця 2.5.

Розподіл респондентів за середнім часом проведеним у соціальних мережах

	К-сть	**%**
Менше 2 годин	22	27,5%
2–5 годин	50	62,5%
Понад 5 годин	8	10,0%

Менше 2 годин у соціальних мережах перебували 22 особи (27,5%), тобто помірно активні користувачі. Найменшу групу становили 8 осіб (10,0%), які повідомили про перебування понад 5 годин у соціальних мережах протягом дня, що потенційно може свідчити про надмірне або залежне користування. У цілому, близько 72,5% опитаних проводили в соціальних мережах більше двох годин щодня, що вказує на високу ступінь цифрової залученості.

Визначено також переваги у виборі соціальних мереж. Найпопулярнішою платформою виявився Instagram - 36 осіб (45,0%), що підтверджує його роль як ключового візуально-комунікативного середовища серед молоді. YouTube посідав друге місце - 20 осіб (25,0%), що засвідчує високий інтерес до відеоконтенту. TikTok і Telegram мали однаковий рівень

популярності - по 12 осіб (15,0%) кожна, що демонструє помірну, але стабільну аудиторію цих мереж (табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Розподіл респондентів за найчастіше використовуваною соціальною мережею

	К-сть	**%**
Instagram	36	45,0%
TikTok	12	15,0%
YouTube	20	25,0%
Telegram	12	15,0%

Розподіл відображає сучасні тенденції цифрової культури, де візуальний контент і короткі відеоформати є домінуючими каналами комунікації.

Щодо основної мети використання соціальних мереж, встановлено, що 34 особи (42,5%) використовували їх переважно для роботи, навчання або пошуку інформації, що може свідчити про прагматичну спрямованість цифрової активності (табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Розподіл респондентів за основною метою використання соціальних мереж

	К-сть	**%**
Розваги, відпочинок	32	40,0%
Спілкування та підтримка контактів	14	17,5%
Робота/навчання, пошук інформації	34	42,5%

Дещо менша кількість - 32 особи (40,0%) зазначили мету розваг і відпочинку, а 14 осіб (17,5%) спілкування та підтримку контактів. Таким

чином, для більшості користувачів соціальні мережі виступають не лише засобом дозвілля, але й ресурсом для професійної та освітньої діяльності.

Аналіз суб'єктивної самооцінки залежності від соціальних мереж показав, що 30 респондентів (37,5%) не вважають себе залежними, стільки ж - 30 осіб (37,5%) - зазначили, що їм важко визначитися, і лише 20 осіб (25,0%) прямо визнали наявність залежності (табл. 2.8.)

Таблиця 2.8.

Розподіл респондентів за тим, чи вважають себе респонденти залежними від соціальних мереж

	К-сть	**%**
Ні	30	37,5%
Важко сказати	30	37,5%
Так	20	25,0%

Такий результат може свідчити про певну недооцінку проблеми або про неусвідомлений характер цифрової поведінки. Водночас частка осіб, які не змогли однозначно відповісти, свідчить про помірно сформовану рефлексію щодо власних онлайн-звичок.

На основі аналізу отриманих даних можна констатувати, що досліджувана вибірка характеризується високою частотою та інтенсивністю користування соціальними мережами, домінуванням молодіжного віку та перевагою жінок. Переважання використання Instagram та YouTube вказує на орієнтацію на візуальну комунікацію та короткий контент. Значна частина учасників поєднує інформативну, а також розважальну функцію соціальних мереж, що формує амбівалентний характер онлайн-активності - одночасно інструментальний і гедоністичний.

Отже, можна зробити висновок, що більшість учасників демонстрували помірний рівень залученості до соціальних мереж, який, однак, потенційно може трансформуватися у ризик формування залежної поведінки. Таким

чином, результати авторської анкети підтверджують актуальність подальшого аналізу взаємозв’язку між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками задоволеності життям і суб’єктивного добробуту.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу представлено програму емпіричного вивчення взаємозв’язку між залежністю від соціальних мереж і рівнем задоволеності життям. Здійснений теоретико-методологічний огляд засвідчив, що в умовах цифровізації та воєнного часу в Україні інтернет і соціальні мережі стали невід’ємною складовою життя, змінюючи структуру міжособистісної взаємодії, способів самовираження та психологічного добробуту. Метою емпіричного дослідження було визначення взаємозв’язку між загальною залежністю від Інтернету та залежністю від соціальних мереж із рівнем задоволеності життям, суб’єктивним благополуччям і психічним здоров’ям особистості.

Для реалізації поставленої мети було сформульовано дві гіпотези: Гіпотеза 1. Існує негативна кореляція між рівнем залежності від соціальних мереж і задоволеністю життям. Гіпотеза 2. Суб'єктивна задоволеність життям негативно пов'язана із загальною залежністю від Інтернету, але меншою мірою, ніж із залежністю від соціальних мереж.

Дослідження мало констатувальний характер, тобто не передбачало впливу на поведінку учасників, а було спрямоване на виявлення наявних закономірностей і статистичних зв’язків. Основний дизайн - кореляційний, що дозволив виявити силу, напрям зв’язків між змінними. Дослідницька процедура охоплювала в собі три етапи: підготовчий (теоретичне обґрунтування, добір інструментарію, розробка авторської анкети), емпіричний (збір емпіричних даних і тестування респондентів), та аналітико-інтерпретаційний (обробка результатів, статистичний аналіз, формулювання висновків).

Для вимірювання змінних було використано батарею стандартизованих психодіагностичних методик: Шкала інтернет-залежності С. Чена для оцінки рівня загальної інтернет-залежності; Шкала залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), адаптація П. Севост`янов для вимірювання специфічної залежності соціальних мереж; Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) для визначення суб'єктивного благополуччя; Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) для оцінки позитивного психічного стану; та опитувальник когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) (О. Калюк, О. Савченко) для аналізу когнітивних складників задоволеності життям.

Вибірка складалася з 80 респондентів віком від 18 до 46 років. Жінки становили 67,5%, чоловіки 32,5%. Більшість опитаних мали вищу освіту (62,5%) та проводили у соціальних мережах у середньому від 2 до 5 годин на добу (62,5%). Дані анкети засвідчили, що найбільш популярною платформою є Instagram (45%), а основними мотивами користування - розваги (40%) та робота чи навчання (42,5%). 25% респондентів прямо визнали наявність залежності від соціальних мереж, що може вказувати на тенденцію до часткової недооцінки власної адикції.

РОЗДІЛ 3.
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

3.1. Аналіз вираженості рівня залежності від соціальних мереж

На основі результатів, отриманих за Шкалою інтернет-залежності С. Чена (CIAS), було визначено, що загальний рівень інтернет-залежності у вибірці становив (M=52,95; SD=12,75; Md=53,00; Min=26,00; Max=86,00) (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Описова статистика за результатами Шкали інтернет-залежності С. Чена

	M	**SD**	**Md**	**Min**	**Max**
Компульсивні симптоми	2,05	0,57	2,00	1,00	3,40
Симптоми відміни	2,20	0,65	2,20	1,00	3,40
Симптоми толерантності	2,30	0,56	2,25	1,00	4,00
Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	1,91	0,58	1,86	1,00	3,14
Проблеми з управлінням часу	1,83	0,55	1,80	1,00	3,60
Ключові симптоми ІЗ	6,55	1,57	6,50	3,00	10,20
Проблеми, що пов'язані з ІЗ	3,74	1,01	3,75	2,00	6,60
ІЗ	52,95	12,75	53,00	26,00	86,00

Це свідчить про помірно виражену схильність до інтернет-залежності у більшості опитаних, що вказує на наявність потенційного ризику формування залежної поведінки.

Аналіз окремих шкал методики дозволив детальніше окреслити структуру інтернет-залежності. Найвищі середні значення були виявлені за

шкалою «Симптоми толерантності» (M=2,30; SD=0,56; Md=2,25; Min=1,00; Max=4,00), що вказує на тенденцію поступового збільшення часу, проведеного в Інтернеті, необхідності отримання дедалі більшої стимуляції для досягнення задоволення. Дещо нижчі, але також помітні показники спостерігалися за шкалою «Симптоми відміни» (M=2,20; SD=0,65; Md=2,20; Min=1,00; Max=3,40), що відображає емоційний дискомфорт у разі неможливості користування мережею.

Показники за шкалами «Компульсивні симптоми» (M=2,05; SD=0,57; Md=2,00; Min=1,00; Max=3,40), «Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям» (M=1,91; SD=0,58; Md=1,86; Min=1,00; Max=3,14) та «Проблеми з управлінням часом» (M=1,83; SD=0,55; Md=1,80; Min=1,00; Max=3,60) мали нижчі середні значення, що свідчить про відносно помірний рівень впливу інтернет-користування на фізичний стан, самоорганізацію та соціальне функціонування.

Проте навіть при відносно невисоких середніх балах, високі індивідуальні максимуми за окремими шкалами (до 3,6–4,0 балів) вказують на наявність у частини респондентів більш виражених проблемних проявів.

Кількісна характеристика рівнів засвідчила, що 17,5% респондентів належать до групи з мінімальним ризиком, 67,5% – мають схильність до інтернет-залежності, а 15% уже демонструють ознаки сформованої залежності (рис. 3.1.)

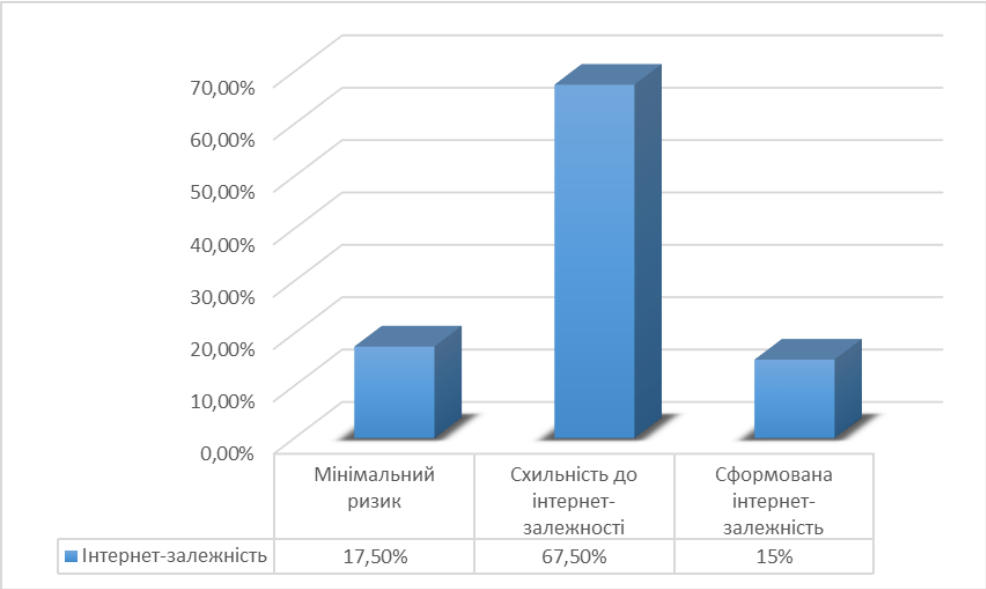


Рис. 3.1. Рівень інтернет-залежності у вибірці (N=80)

Таким чином, переважна частина вибірки перебуває у зоні підвищеного ризику, що може мати вплив на їхню саморегуляцію, емоційний стан та рівень життєвої задоволеності. Узагальнюючи, можна констатувати, що у вибірці переважає схильність до інтернет-залежності, яка характеризується поступовим формуванням толерантності та помірним емоційним напруженням у ситуаціях обмеження доступу до мережі. Це свідчить про те, що більшість респондентів поки зберігають контроль над власною поведінкою, однак демонструють тенденцію до зниження саморегуляції в умовах цифрової насиченості життя.

Результати, отримані за Шкалою залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), доповнили і конкретизували загальну картину. Загальний показник залежності від соціальних мереж становив (M=33,50; SD=13,93; Md=33,00; Min=11,00; Max=75,00) (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Описова статистика за результатами Шкали залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), адаптація П. Севост`янов

	M	**SD**	**Md**	**Min**	**Max**
Значущість СМ	15,18	6,29	15,50	4,00	26,00

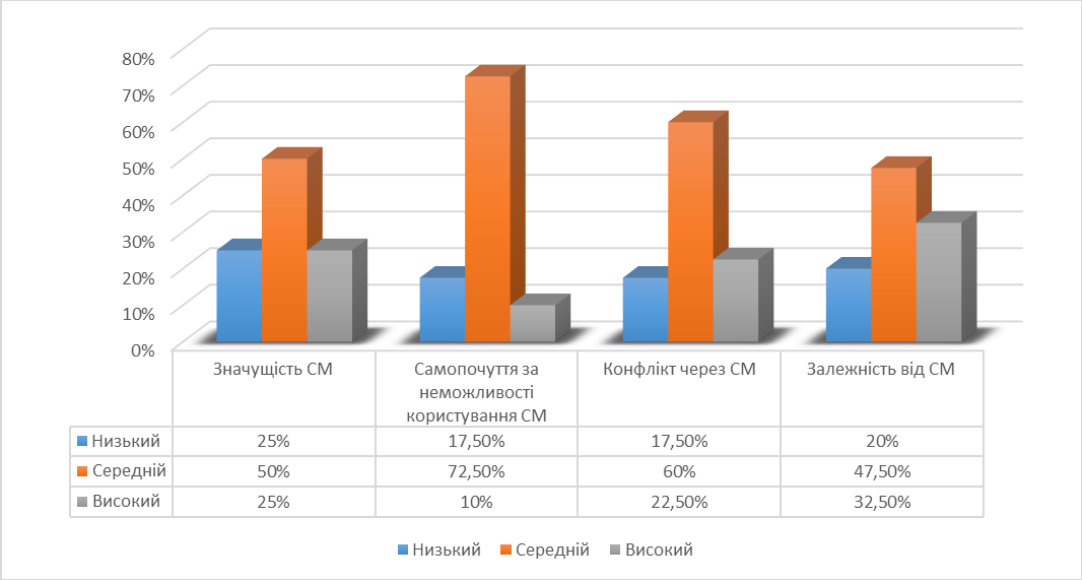
Самопочуття за неможливості користування СМ	10,68	5,11	11,00	4,00	28,00
Конфлікт через СМ	7,65	4,35	6,50	3,00	21,00
Залежність від СМ	33,50	13,93	33,00	11,00	75,00

Найвищі середні значення спостерігалися за шкалою «Значущість соціальних мереж» (M=15,18; SD=6,29; Md=15,50; Min=4,00; Max=26,00), де 25% респондентів мали високий рівень, 50% – середній, а 25% – низький. Це свідчить, що для більшості осіб соціальні мережі посідають помітне місце у структурі щоденного життя, виконуючи функцію джерела новин, контактів і розваг.

Також шкала «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» (M=10,68; SD=5,11; Md=11,00; Min=4,00; Max=28,00) виявила переважно середні показники у 72,5% опитаних, тоді як високий рівень виявлено лише у 10% респондентів. Це може свідчити про наявність у більшості лише помірного емоційного дискомфорту під час відсутності доступу до мережі, що узгоджується з показниками помірної інтернет-залежності.

За шкалою «Конфлікт через соціальні мережі» (M=7,65; SD=4,35; Md=6,50; Min=3,00; Max=21,00) 60% учасників мали середні значення, 22,5% – високі, а 17,5% – низькі. Це свідчить, що у значної частини вибірки користування соцмережами іноді створює напруження у стосунках або внутрішні суперечності між реальними й віртуальними потребами.

Згідно з частотним розподілом, 20% респондентів мають низький рівень, 47,5% – середній, а 32,5% – високий рівень залежності (рис. 3.2.).



	Значущість СМ	Самопочуття за неможливості користування СМ	Конфлікт через СМ	Залежність від СМ
Низький	25%	17,50%	17,50%	20%
Середній	50%	72,50%	60%	47,50%
Високий	25%	10%	22,50%	32,50%

Рис. 3.2. Рівень залежності від соціальних мереж у вибірці (N=80)

Це засвідчує, що майже третина опитаних уже перебуває в зоні вираженої залежності, що може мати значний вплив на їхнє психоемоційне благополуччя, концентрацію уваги та соціальні стосунки.

Отже, аналіз засвідчив, що найбільш вираженими є аспекти, пов’язані зі значущістю соцмереж та підвищеною толерантністю до Інтернету, тоді як найменш вираженими – проблеми з управлінням часом і фізичним здоров’ям. Такий профіль вказує на когнітивно-емоційну форму залежності, де основними проявами є психологічна прив’язаність, відчуття потреби у постійному доступі до інформаційного простору, тоді як поведінкові симптоми (втрата контролю, конфлікти, шкода здоров’ю) ще не набули стійкого характеру.

Таким чином, отримані результати демонструють, що вибірка загалом характеризується помірною інтернет- та соціально-медійною залежністю, зі збереженими, але частково порушеними механізмами самоконтролю. Це дає підстави стверджувати, що для більшості респондентів цифрове середовище стало важливою частиною соціальної та емоційної реальності, що потребує розвитку стратегій саморегуляції й усвідомленого користування соціальними платформами.

3.2. Аналіз вираженості благополуччя та рівня задоволеності життям

На основі результатів дослідження було також визначено особливості прояву різних аспектів благополуччя та задоволеності життям у вибірці. Застосування інших трьох методик, зокрема модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC, шкали позитивного ментального здоров'я та опитувальника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) - дозволило комплексно оцінити як емоційно-суб'єктивні, так і когнітивні та соціально-психологічні аспекти добробуту досліджуваних осіб.

За результатами методики BBC отримано такі показники. Психологічне благополуччя перебувало на середньому рівні, його середнє значення становило (M=42,75; SD=9,56; Md=43,50; Min=22,00; Max=58,00) (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

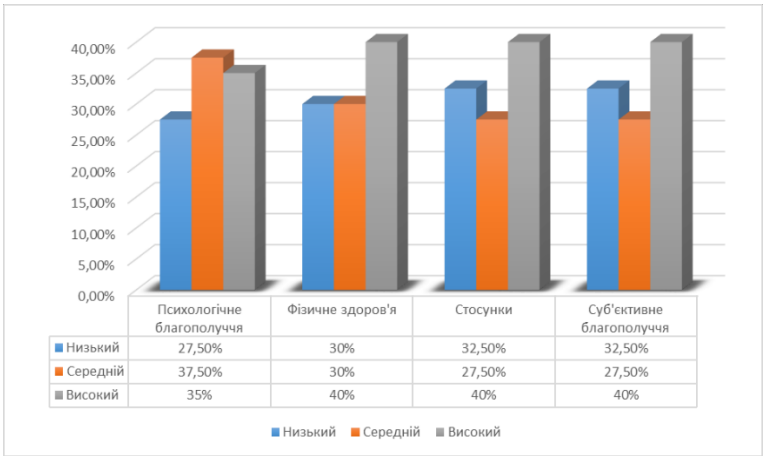
Описова статистика за результатами Методики «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі (P. Pontin)

	M	**SD**	**Md**	**Min**	**Max**
Психологічне благополуччя	42,75	9,56	43,50	22,00	58,00
Фізичне здоров'я	23,38	5,54	23,00	11,00	34,00
Стосунки	18,08	4,93	20,00	7,00	25,00
Суб'єктивне благополуччя	84,20	18,30	85,50	44,00	112,00

Приблизно 27,5% опитаних продемонстрували низький рівень цього показника, тоді як 35% - високий, що вказує на певну полярність у переживанні психологічного благополуччя. Такий результат свідчить про відносно стабільний внутрішній стан респондентів, здатність підтримувати емоційний баланс і відчуття сенсу у житті. Проте варіативність (SD=9,56) свідчить про наявність суттєвих індивідуальних відмінностей, тобто не всі

респонденти вибірки характеризуються високими показниками психологічного благополуччя.

Показник фізичного здоров'я мав дещо нижчі середні значення (M=23,38; SD=5,54; Md=23,00; Min=11,00; Max=34,00), що відображає помірний рівень суб'єктивного відчуття фізичної енергії та життєвого тонусу. При цьому найвищий рівень фізичного благополуччя зафіксовано у 40% вибірки, що може свідчити про наявність у частини респондентів активного стилю життя чи позитивного сприйняття власного здоров'я. Однак 30% учасників мали низький рівень за цим показником, що демонструє наявність суб'єктивного відчуття втоми чи фізичного виснаження (рис. 3.3.)



	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Низький	27,50%	30%	32,50%	32,50%
Середній	37,50%	30%	27,50%	27,50%
Високий	35%	40%	40%	40%

Рис. 3.3. Рівень благополуччя вибірці (N=80)

Оцінка якості стосунків показала середнє значення (M=18,08; SD=4,93; Md=20,00; Min=7,00; Max=25,00). Попри те, що показник коливається в межах середнього рівня, 40% респондентів мали високий рівень задоволеності міжособистісними зв'язками, що вказує на значну роль соціальної підтримки у структурі благополуччя. Разом із тим 32,5% осіб мали низький рівень за цією шкалою, що може свідчити про емоційну ізольованість або недостатність довірливих відносин.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя за методикою ВВС склав (M=84,20; SD=18,30; Md=85,50; Min=44,00; Max=112,00). У структурі цього показника 32,5% респондентів мали низький рівень, 27,5% - середній, і

40% - високий. Це дає підстави стверджувати, що вибірка загалом характеризується помірним, але позитивно орієнтованим рівнем життєвого задоволення.

Результати за шкалою позитивного ментального здоров'я (J. Lukat) показують дещо нижчі значення (M=27,03; SD=5,57; Md=27,00; Min=16,00; Max=36,00), що узгоджується з даними за попередньою методикою (табл. 3.4.)

Таблиця 3.4.

Описова статистика за результатами Методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat)

	M	SD	Md	Min	Max
Позитивне ментальне здоров'я	27,03	5,57	27,00	16,00	36,00

Більшість респондентів демонстрували середній рівень позитивного ментального здоров'я (42,5%), тоді як низький рівень виявлено у 30% вибірки (рис. 3.4.)

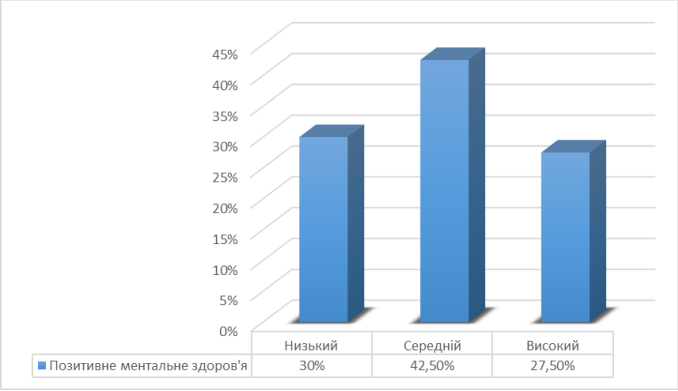


Рис. 3.4. Рівень позитивного ментального здоров'я вибірці (N=80)

Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних емоційної нестабільності, певної вразливості до стресових чинників та недостатнього рівня внутрішньої гармонії. Водночас високий рівень позитивного ментального здоров'я мали 27,5% опитаних, що може відображати їхню

стійкість до психологічних труднощів, здатність підтримувати життєвий оптимізм та конструктивно адаптуватися до викликів.

Найглибший зріз когнітивних аспектів благополуччя показала методика КОСБ-3. За шкалою «задоволеність власним життям» середнє значення становило (M=24,63; SD=4,84; Md=24,50; Min=11,00; Max=34,00), що відповідає середньому рівню (табл. 3.5.)

Таблиця 3.5.

Описова статистика за результатами Методики «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

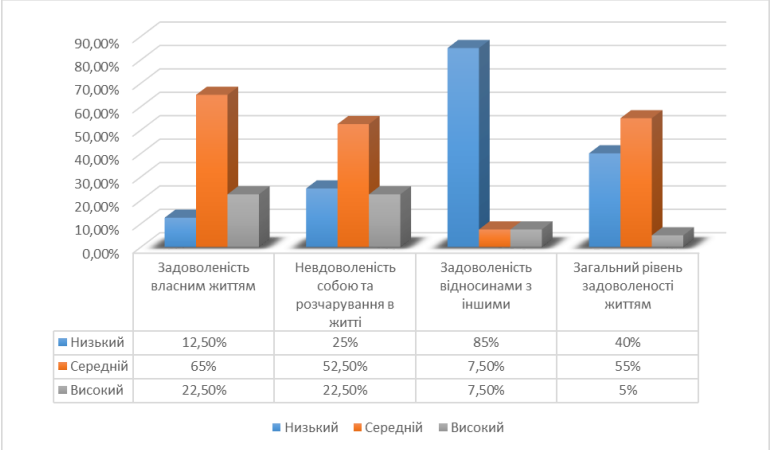
	M	**SD**	**Md**	**Min**	**Max**
Задоволеність власним життям	24,63	4,84	24,50	11,00	34,00
Невдоволеність собою та розчарування в житті	19,25	4,01	19,00	10,00	29,00
Задоволеність відносинами з іншими	18,98	3,40	19,00	10,00	24,00
Загальний рівень задоволеності життям	24,35	7,74	24,00	6,00	41,00

У цій групі 65% респондентів мали середній рівень, 22,5% - високий, і лише 12,5% - низький. Отже, більшість осіб у вибірці оцінюють своє життя радше позитивно, але не надто; вони визнають наявність досягнень, проте не сприймають своє існування як максимально реалізоване.

Показник «невдоволеність собою, розчарування в житті» продемонстрував середні значення (M=19,25; SD=4,01; Md=19,00; Min=10,00; Max=29,00), що свідчить про наявність у частини вибірки схильності до самоосуду або внутрішньої критики. Найбільша частка опитаних (52,5%) мала середній рівень цього показника, тоді як у 25% виявлено низький рівень невдоволеності, а у 22,5% - високий. Це означає, що більшість респондентів

не демонструють глибоких емоційних криз, але водночас не завжди відчувають повне задоволення своїм життям і досягненнями.

За шкалою «задоволеність відносинами з іншими» зафіксовано нижчі результати (M=18,98; SD=3,40; Md=19,00; Min=10,00; Max=24,00), причому у 85% респондентів цей показник виявився низьким. Це свідчить про недостатній рівень соціальної взаємодії, обмежену кількість емоційно значущих контактів або низьку довіру у стосунках. Лише 7,5% осіб мали середній та ще 7,5% - високий рівень задоволеності міжособистісними відносинами (рис. 3.5.)



	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Низький	12,50%	25%	85%	40%
Середній	65%	52,50%	7,50%	55%
Високий	22,50%	22,50%	7,50%	5%

Рис. 3.5. Рівень задоволеності життям вибірці (N=80)

Тенденція може відображати соціально-психологічну дистанційованість у вибірці, можливо зумовлену сучасними умовами невизначеності, соціальної фрагментованості або пережитими стресовими подіями.

Загальний рівень задоволеності життям у межах методики КОСБ-3 виявився також на середньому рівні (M=24,35; SD=7,74; Md=24,00; Min=6,00; Max=41,00). Понад половина респондентів (55%) потрапили до групи середніх значень, 40% - до низького рівня, і лише 5% - до високого. Це вказує на те, що в цілому вибірка характеризується помірним, але нестійким почуттям життєвого задоволення, в якому поєднуються елементи емоційного комфорту, періодичної невпевненості.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що вибірка демонструє помірний рівень загального благополуччя з певною асиметрією

між когнітивними, емоційними та соціальними його складниками. Найвищі середні показники спостерігалися за шкалами психологічного благополуччя (M=42,75) і задоволеності власним життям (M=24,63), тоді як найнижчі - за шкалою задоволеності відносинами (M=18,98). Це свідчить про внутрішньо орієнтовану структуру добробуту, де переважає індивідуально-когнітивне переживання стабільності над соціально-комунікативним аспектом. Висока варіативність показників підкреслює неоднорідність вибірки: у ній присутні як особи з вираженим позитивним психологічним тонусом, так і ті, що перебувають у стані помірної емоційної напруги або фрустрації.

Таким чином, результати свідчать про загальний балансований, але амбівалентний стан суб'єктивного благополуччя досліджуваних: із тенденцією до внутрішнього задоволення життям, однак із відчутним дефіцитом соціальної інтегрованості та позитивних міжособистісних зв'язків.

3.3. Аналіз зв'язку між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям

На основі проведеного кореляційного аналізу (а саме рангова кореляція Спірмена) було встановлено низку взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності, залежності від соціальних мереж, різними аспектами суб'єктивного благополуччя. Отримані результати дозволили виокремити певні тенденції, що характеризують сучасних користувачів соціальних мереж та їхнє психологічне функціонування.

Перш за все, виявлено тісний і статистично значущий позитивний зв'язок між усіма основними шкалами інтернет-залежності (ІЗ) та залежності від соціальних мереж (СМ) (табл. 3.6.)

Найвищі кореляції зафіксовано між показником «проблеми з управлінням часом» і «самопочуттям за неможливості користування соціальними мережами» (r=0,748, p<0,01), що свідчить: чим сильніше людина занурена у соціальні мережі й емоційно залежить від можливості постійного доступу до них, тим більш виражені труднощі з контролем часу онлайн-активності. Подібна тенденція спостерігалася також між «ключовими симптомами інтернет-залежності» та «самопочуттям за неможливості користування соціальними мережами» (r=0,563, p<0,01), а також між загальним рівнем інтернет-залежності та показниками «значущості соціальних мереж» (r=0,384, p<0,01), «самопочуття без користування СМ» (r=0,546, p<0,01), «конфлікту через СМ» (r=0,512, p<0,01) і «загальної залежності від СМ» (r=0,516, p<0,01).

Це підтверджує, що обидва феномени - інтернет-залежність і залежність від соціальних мереж є тісно взаємопов’язаними і по суті відображають єдиний континуум надмірного цифрового залучення.

Таблиця 3.6.

Зв'язок між показниками Шкали інтернет-залежності С. Чена та Шкали залежності від соціальних мереж

	СМ1	**СМ2**	**СМ3**	**СМ4**
І31	0,454**	0,564**	0,286*	0,510**
І32	0,361**	0,524**	0,549**	0,510**
І33	0,455**	0,358**	0,319**	0,433**
І34	0,175	0,325**	0,415**	0,295**
І35	0,528**	0,748**	0,607**	0,687**
І36	0,460**	0,563**	0,450**	0,550**
І37	0,316**	0,534**	0,548**	0,484**

І38	0,384**	0,546**	0,512**	0,516**

Примітка: СМ1 – значущість соціальних мереж; СМ2 – самопочуття за неможливості користування соціальними мережами; СМ3 – конфлікт через соціальні мережі; СМ4 – залежність від соціальних мереж; І31 - компульсивні симптоми; І32 - симптоми відміни; І33 - симптоми толерантності; І34 - особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям; І35 - проблеми з управлінням час; І36 - ключові симптоми інтернет-залежності; І37 - проблеми, що пов'язані з інтернет-залежністю; І38 – інтернет-залежність; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Помірні позитивні кореляції між окремими шкалами (наприклад, між «симптомами толерантності» та «значущістю СМ» – r=0,455, p<0,01; між «компульсивними симптомами» та «самопочуттям без СМ» – r=0,564, p<0,01) свідчать, що зростання інтенсивності й частоти використання соціальних платформ супроводжується збільшенням психологічної толерантності та потреби в постійному доступі до контенту.

Іншими словами, користувачі із високим рівнем інтернет-залежності частіше відчувають емоційний дискомфорт у ситуаціях, коли не можуть користуватися соціальними мережами, а також схильні до втрати контролю над тривалістю онлайн-перебування.

Водночас нижчі, але значущі коефіцієнти зв’язку між «особистими проблемами та проблемами зі здоров’ям» і «конфліктами через СМ» (r=0,415, p<0,01) свідчать, що надмірне залучення до соціальних мереж може опосередковано впливати на психофізичний стан через напруження у стосунках, соціальну ізоляцію або інформаційне перевантаження. Отже, група показників, що описує інтернет-залежність і залежність від соціальних мереж, утворює єдиний взаємопов’язаний кластер, де емоційна залученість, компульсивність, порушення самоконтролю й особистісні наслідки взаємно підсилюють один одного.

Далі було проаналізовано зв’язки між інтернет-залежністю та показниками суб’єктивного благополуччя. Виявлено, загальний рівень інтернет-залежності обернено пов’язаний із психологічним благополуччям (r=-0,253, p<0,05), а також окремі компоненти, такі як «симптоми відміни»

(r=-0,324, p<0,01), «симптоми толерантності» (r=-0,271, p<0,05) і «ключові симптоми інтернет-залежності» (r=-0,262, p<0,05), показали також статистично значущі обернені кореляції з психологічним благополуччям (табл. 3.7.)

Таблиця 3.7.

Зв'язок між показниками Шкали інтернет-залежності С. Чена та Методики «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі

	ББС1	**ББС2**	**ББС3**	**ББС4**
І31	-0,111	0,062	0,077	-0,044
І32	-0,324**	-0,065	-0,148	-0,237*
І33	-0,271*	0,008	0,065	-0,110
І34	-0,174	0,002	-0,057	-0,095
І35	-0,061	0,030	-0,139	-0,069
І36	-0,262*	-0,004	0,011	-0,146
І37	-0,175	-0,042	-0,132	-0,131
І38	-0,253*	-0,036	-0,077	-0,163

Примітка: ББС1 – психологічне благополуччя; ББС2 – фізичне здоров'я та самопочуття; ББС3 – стосунки; ББС4 – суб'єктивне благополуччя; І31 - компульсивні симптоми; І32 - симптоми відміни; І33 - симптоми толерантності; І34 - особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям; І35 - проблеми з управлінням час; І36 - ключові симптоми інтернет-залежності; І37 - проблеми, що пов'язані з інтернет-залежністю; І38 – інтернет-залежність; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Це означає, що чим вищі прояви інтернет-залежності, тим нижчий рівень відчуття внутрішнього задоволення, спокою, емоційної стабільності та життєвої гармонії. Подібний, хоч і слабший, обернений зв'язок зафіксовано між «симптомами відміни» та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя (r=-0,237, p<0,05). Це може свідчити, що психологічний дискомфорт у разі відсутності доступу до мережі супроводжується також загальним зниженням позитивного сприйняття життя.

Отже, можна стверджувати, що інтернет-залежність має не лише поведінковий, а й афективний вимір, безпосередньо впливаючи на психологічне самопочуття.

Водночас кореляції між інтернет-залежністю та фізичним здоров'ям або якістю стосунків виявилися статистично незначущими (r коливалися від -0,004 до 0,077). Це свідчить, що негативний вплив інтернет-залежності більшою мірою позначається на внутрішніх психологічних станах, ніж на об'єктивно відчутних аспектах фізичного чи соціального благополуччя.

Аналіз зв'язку між інтернет-залежністю та позитивним ментальним здоров'ям (за шкалою J. Lukat) не виявив статистично значущих кореляцій (усі r від -0,008 до -0,196, p>0,05) (табл. 3.8.)

Це може свідчити, що хоча надмірне користування Інтернетом впливає на конкретні емоційні та поведінкові прояви, воно не завжди прямо корелює із загальним відчуттям життєвої мети, енергії чи сенсу життя. Тобто, суб'єктивна оцінка власного психічного здоров'я може залишатися на відносно стабільному рівні навіть за наявності помірних проявів інтернет-залежності.

Таблиця 3.8.

Зв'язок між показниками Шкали інтернет-залежності С. Чена та Методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat)

	ПМЗ
ІЗ1	-0,008
ІЗ2	-0,168
ІЗ3	-0,196
ІЗ4	-0,071

І35	-0,047
І36	-0,139
І37	-0,101
І38	-0,140

Примітка: ПМЗ – позитивне ментальне здоров’я; І31 - компульсивні симптоми; І32 - симптоми відміни; І33 - симптоми толерантності; І34 - особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям; І35 - проблеми з управлінням час; І36 - ключові симптоми інтернет-залежності; І37 - проблеми, що пов'язані з інтернет-залежністю; І38 – інтернет-залежність; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

У свою чергу, результати зв’язку між показниками інтернет-залежності та когнітивними особливостями суб’єктивного благополуччя (методика КОСБ-3) свідчать про певну диференційованість цього феномену (табл. 3.9.)

Значущий обернений зв’язок встановлено між «симптомами відміни» та «задоволеністю відносинами з іншими» ($r=-0,261$, $p<0,05$), що може означати: особи, які гостро реагують на обмеження онлайн-доступу, мають нижчий рівень задоволеності своїм соціальним оточенням і реальними міжособистісними контактами. Інакше кажучи, віртуальні комунікації для них частково компенсують дефіцит соціальної взаємодії в реальному житті.

Таблиця 3.9.

Зв'язок між показниками Шкали інтернет-залежності С. Чена та Методики «когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

	КОСБ1	**КОСБ2**	**КОСБ3**	**КОСБ4**
І31	0,049	0,079	0,108	0,138
І32	-0,086	-0,030	-0,261*	-0,082

ІЗ3	-0,083	-0,131	0,015	0,082
ІЗ4	-0,038	-0,012	-0,118	-0,027
ІЗ5	0,009	0,156	-0,069	-0,014
ІЗ6	-0,045	-0,032	-0,077	0,044
ІЗ7	-0,064	0,029	-0,119	-0,039
ІЗ8	-0,069	-0,024	-0,114	0,004

Примітка: КОСБ1 – задоволеність власним життям; КОСБ2 – невдоволеність собою та розчарування в житті; КОСБ3 – задоволеність відносинами з іншими; КОСБ4 – загальний рівень задоволеності життям; ІЗ1 - компульсивні симптоми; ІЗ2 - симптоми відміни; ІЗ3 - симптоми толерантності; ІЗ4 - особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям; ІЗ5 - проблеми з управлінням час; ІЗ6 - ключові симптоми інтернет-залежності; ІЗ7 - проблеми, що пов'язані з інтернет-залежністю; ІЗ8 – інтернет-залежність; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Інші показники, зокрема загальний рівень інтернет-залежності та показники задоволеності життям (r=-0,069; p>0,05) або невдоволеності собою (r=-0,024; p>0,05), не продемонстрували значущих зв’язків. Це може свідчити, що когнітивне сприйняття власного життя у залежних користувачів залишається на відносно нейтральному рівні, тоді як афективно-емоційна сфера (вимірювана за шкалою ВВС) сильніше пов’язана із інтернет-залежністю.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж формують єдину взаємопов’язану структуру з високими внутрішніми кореляціями, що відображає комплекс поведінкових, когнітивних та емоційних аспектів цифрової залежності. Найбільш проблемними зонами для респондентів виявилися компульсивність, толерантність до часу перебування в мережі та емоційна залежність від можливості користування соціальними платформами. Саме ці параметри найсильніше корелювали як між собою, так і з показниками загальної залежності.

Щодо показників благополуччя, найбільш вираженим був негативний зв'язок між інтернет-залежністю та психологічним благополуччям, що свідчить про емоційне виснаження, фрустрацію та зниження почуття життєвого комфорту серед користувачів із високим рівнем залучення до Інтернету. Водночас фізичне здоров'я, соціальні стосунки та когнітивна оцінка життя залишилися менш значимими.

На основі проведеного кореляційного аналізу також встановлено низку взаємозв'язків між показниками залежності від соціальних мереж та різними аспектами суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Загальні результати свідчать про те, що вищий рівень проявів залежності від соціальних мереж пов'язаний із нижчими показниками психологічного, фізичного, соціального та загального благополуччя, а також із нижчим рівнем позитивного ментального здоров'я.

Аналіз зв'язку між шкалою залежності соціальних мереж (M. Shahnawaz) та модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (P. Pontin) показав наявність помірних і слабких, переважно негативних кореляцій. Було виявлено, що показник самопочуття за неможливості користування соціальними мережами (СМ2) має достовірний обернений зв'язок із психологічним благополуччям ($r=-0,284$; $p<0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,268$; $p<0,05$) (табл. 3.10.)

Це свідчить, що чим гірше респонденти почуваються без доступу до соціальних мереж, тим нижчий їхній рівень психологічного комфорту та задоволеності життям. Ще більш виражені зв'язки встановлено між показником конфліктів, пов'язаних із користуванням соціальними мережами (СМ3), та всіма аспектами благополуччя: психологічним ($r=-0,408$; $p<0,01$), фізичним ($r=-0,384$; $p<0,01$), соціальними стосунками ($r=-0,369$; $p<0,01$), а також суб'єктивним благополуччям загалом ($r=-0,423$; $p<0,01$).

Таблиця 3.10.

Зв'язок між показниками Шкали залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz) та Методики «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі

	ББС1	**ББС2**	**ББС3**	**ББС4**
СМ1	-0,176	0,055	0,156	-0,036
СМ2	-0,284*	-0,199	-0,203	-0,268*
СМ3	-0,408**	-0,384**	-0,369**	-0,423**
СМ4	-0,292**	-0,160	-0,087	-0,229*

Примітка: СМ1 – значущість соціальних мереж; СМ2 – самопочуття за неможливості користування соціальними мережами; СМ3 – конфлікт через соціальні мережі; СМ4 – залежність від соціальних мереж; ББС1 – психологічне благополуччя; ББС2 – фізичне здоров'я та самопочуття; ББС3 – стосунки; ББС4 – суб'єктивне благополуччя; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Це означає, що конфліктність через соціальні мережі є стабільним деструктивним чинником для емоційного стану, міжособистісних відносин і життєвого задоволення. Водночас загальний показник залежності від соціальних мереж (СМ4) також негативно корелює з психологічним благополуччям ($r=-0,292$; $p<0,01$) і суб'єктивним благополуччям ($r=-0,229$; $p<0,05$), що вказує на те, що загальна залежність супроводжується зниженням гармонії й цілісності сприйняття власного життя. Отже, найбільш чутливими до соціальної залежності виявилися саме внутрішні та міжособистісні виміри благополуччя.

За аналізом зв'язків між залежністю від соціальних мереж та показниками позитивного ментального здоров'я за шкалою J. Lukat, встановлено, що лише один показник має статистично значущу кореляцію. Зокрема, конфлікт через соціальні мережі (СМ3) пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ментального здоров'я ($r=-0,229$; $p<0,05$) (табл. 3.11.)

Таблиця 3.11.

Зв'язок між показниками Шкали залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz) та Методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat)

	ПМЗ
СМ1	0,002
СМ2	-0,179
СМ3	-0,229*
СМ4	-0,137

Примітка: СМ1 – значущість соціальних мереж; СМ2 – самопочуття за неможливості користування соціальними мережами; СМ3 – конфлікт через соціальні мережі; СМ4 – залежність від соціальних мереж; ПМЗ – позитивне ментальне здоров'я; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Це свідчить, що наявність міжособистісних або внутрішніх конфліктів, спричинених цифровою взаємодією, знижує рівень психологічної стійкості, оптимізму, емоційної рівноваги та життєстійкості. Інші показники (СМ1, СМ2, СМ4) не показали статистично значущих зв'язків із позитивним ментальним здоров'ям, що може свідчити про певну автономність цього конструкта, який є більш узагальненим і стосується стійкого психологічного функціонування, а не ситуативних емоційних коливань.

Таким чином, можна зробити висновок, що не сама наявність або інтенсивність використання соціальних мереж, а конфліктність, що супроводжує цю поведінку, має ключове значення у зниженні рівня позитивного ментального здоров'я.

Аналіз кореляцій між показниками шкали залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz) і результатами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) продемонстрував подібну тенденцію.

Найбільш виражені негативні зв'язки знову зафіксовано між показником конфлікту через соціальні мережі (СМ3) та задоволеністю відносинами з іншими (КОСБ3; r=-0,388; p<0,01), а також загальним рівнем задоволеності життям (КОСБ4; r=-0,311; p<0,01) (табл. 3.12.)

Таблиця 3.12.

Зв'язок між показниками Шкали залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz) та Методики «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

	КОСБ1	КОСБ2	КОСБ3	КОСБ4
СМ1	-0,007	0,140	-0,057	-0,005
СМ2	-0,155	0,090	-0,246*	-0,171
СМ3	-0,185	0,127	-0,388**	-0,311**
СМ4	-0,110	0,141	-0,222*	-0,151

Примітка: СМ1 – значущість соціальних мереж; СМ2 – самопочуття за неможливості користування соціальними мережами; СМ3 – конфлікт через соціальні мережі; СМ4 – залежність від соціальних мереж; КОСБ1 – задоволеність власним життям; КОСБ2 – невдоволеність собою та розчарування в житті; КОСБ3 – задоволеність відносинами з іншими; КОСБ4 – загальний рівень задоволеності життям; * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Це означає, що чим більше людина переживає конфліктів у контексті онлайн-взаємодії, тим нижче вона оцінює власні міжособистісні стосунки та загальне життєве задоволення. Подібний, хоч і менш виражений зв'язок спостерігається між показником самопочуття без соціальних мереж (СМ2) та задоволеністю відносинами (КОСБ3; r=-0,246; p<0,05), а також між загальною залежністю від соціальних мереж (СМ4) і задоволеністю відносинами (КОСБ3; r=-0,222; p<0,05). Відсутність достовірних зв'язків між цими шкалами та показниками «задоволеності власним життям» (КОСБ1) і «невдоволеності собою» (КОСБ2) свідчить про те, що вплив соціальних мереж у більшій мірі виявляється в міжособистісній сфері, ніж у внутрішньо-особистісній оцінці власного життя.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють зробити кілька висновків. По-перше, усі значущі зв'язки між залежністю від соціальних мереж та показниками благополуччя мають негативний характер, що підтверджує гіпотезу про зворотну залежність між цими змінними.

По-друге, найбільш стабільними деструктивними предикторами низького рівня благополуччя виступають конфліктність цифрової поведінки та емоційна залежність від постійного користування соціальними мережами. По-третє, зв'язки найчіткіше проявляються у сферах, пов'язаних із міжособистісними відносинами, суб'єктивним відчуттям щастя, гармонії та соціальної підтримки. Тобто залежність від соціальних мереж у першу чергу підриває якість соціальної взаємодії, що, у свою чергу, знижує загальну життєву задоволеність.

По-четверте, відсутність значущих зв'язків із когнітивними аспектами задоволеності власним життям може свідчити про певну «асиметрію» впливу - користувачі можуть раціонально оцінювати своє життя як задовільне, навіть якщо емоційно та соціально відчувають дисбаланс.

Для встановлення статистично значущих відмінностей між різними групами був проведений ієрархічний кластерний аналіз. На основі проведеного ієрархічного кластерного аналізу (у який було занесено дві змінні: 1. Інтернет-залежність. 2. Залежність від соціальних мереж) було виокремлено дві групи респондентів, які відрізнялися за рівнем інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж. Перший кластер об'єднав 36 осіб, що становить 45,0% вибірки, а другий кластер - 44 особи, або 55,0% респондентів (табл. 3.13.)

Таблиця 3.13.

Результати ієрархічної кластеризації

	К-сть	**%**
Кластер 1	36	45,0%
Кластер 2	44	55,0%

Це свідчить про відносно рівномірний розподіл вибірки за рівнем вираженості залежної поведінки у цифровому просторі, що дозволяє

коректно порівнювати їхні показники психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Перший кластер характеризувався нижчими значеннями як за показником інтернет-залежності, так і за залежністю від соціальних мереж. Середнє значення інтернет-залежності в цій групі становило (M=44,44; SD=9,19; Md=45,50; Min=26,00; Max=59,00), а показник залежності від соціальних мереж - (M=21,72; SD=7,78; Md=21,00; Min=11,00; Max=36,00) (табл. 3.14.)

Таблиця 3.14.

Показники інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у виділених кластерах

		Інтернет-залежність	**Залежність від соціальних мереж**
Кластер 1	**M**	44,44	21,72
	SD	9,19	7,78
	Md	45,50	21,00
	Min	26,00	11,00
	Max	59,00	36,00
Кластер 2	**M**	59,90	43,13
	SD	10,94	9,79
	Md	58,50	42,50
	Min	44,00	29,00
	Max	86,00	75,00

Отже, до першого кластера увійшли особи з низьким або помірним рівнем цифрової залученості, для яких використання інтернету та соціальних мереж не набуло компульсивного характеру. Вони зберігають контроль над власною онлайн-активністю, не демонструють потреби у постійному перебуванні в мережі та не відчувають значного емоційного чи поведінкового дискомфорту за відсутності доступу до інтернету. Цей тип користувачів

можна охарактеризувати як адаптивний, соціально врівноважений і більш стійкий до проявів цифрової залежності.

Другий кластер продемонстрував суттєво вищі показники за обома шкалами. Середнє значення інтернет-залежності становило (M=59,90; SD=10,94; Md=58,50; Min=44,00; Max=86,00), а показник залежності від соціальних мереж — (M=43,13; SD=9,79; Md=42,50; Min=29,00; Max=75,00). Отже, цей кластер відображає групу осіб із високим рівнем цифрової залежності. Для представників цієї групи характерним є більш виражене прагнення до постійного онлайн-контакту, надмірна зануреність у соціальні мережі, часте переживання емоційного напруження або тривоги у разі неможливості користування ними.

Ми можемо сказати, що даний кластер відображає профіль «ризикових користувачів», для яких інтернет і соціальні мережі виконують компенсаторну функцію, стаючи засобом уникнення емоційного напруження або соціальної ізоляції. Загалом встановлено, що виділені кластери суттєво різняться за рівнем залежності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їхніх відмінностей у показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям.

На основі проведеного порівняльного аналізу між двома кластерами респондентів за допомогою критерію U-Манна-Уітні було встановлено наявність статистично значущих відмінностей за низкою показників, що відображають різні аспекти суб’єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров’я та когнітивних особливостей його переживання.

Власне за показниками методики «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя ББС» виявлено, що представники кластера 1 характеризуються вищим психологічним благополуччям (M=46,56) порівняно з респондентами кластера 2 (M=39,64), при U=502,00 і $p<0,05$ (табл. 3.15.)

Це свідчить про більш стійке відчуття внутрішньої гармонії, оптимізму та життєвого задоволення серед представників першої групи. За показником фізичного здоров’я та самопочуття (ББС2) значущих відмінностей не

виявлено (U=608,00, p>0,05), що може означати приблизно однаковий рівень фізичного самовідчуття в обох групах. Проте за шкалою стосунків (ББС3) кластер 1 демонструє вищі середні значення (M=19,44 проти M=16,95; U=570,00, p<0,05), що вказує на більш гармонійні та задовільні соціальні зв'язки.

Таблиця 3.15

Статистично значущі відмінності за показниками Методики «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уітні

Показник	**Кластер 1 (M)**	**Кластер 2 (M)**	**Параметри U, p**
ББС1	46,56	39,64	**502,00, p<0,05**
ББС2	24,78	22,23	608,00, p>0,05
ББС3	19,44	16,95	**570,00, p<0,05**
ББС4	90,78	78,82	**532,00, p<0,05**

Примітка: ББС1 – психологічне благополуччя; ББС2 – фізичне здоров'я та самопочуття; ББС3 – стосунки; ББС4 – суб'єктивне благополуччя.

Найбільш виражена різниця спостерігається у загальному показнику суб'єктивного благополуччя (ББС4), де перший кластер має середнє значення M=90,78, а другий - M=78,82 (U=532,00, p<0,05). Таким чином, сукупно ці результати засвідчують, що кластер 1 характеризується значно вищим рівнем психологічного комфорту, емоційного балансу та задоволеності життям.

Подібну тенденцію підтверджують результати за «Шкалою позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (табл. 3.16.)

Таблиця 3.16.

Статистично значущі відмінності за показниками «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уітні

Показник	**Кластер 1**	**Кластер 2**	**Параметри U, p**
ПМЗ	28,39	25,91	**588,00, p<0,05**

Примітка: ПЗМ – позитивне ментальне здоров'я.

Було зафіксовано статистично значущу різницю між кластерами (U=588,00, p<0,05): середнє значення показника у кластері 1 становить M=28,39, тоді як у кластері 2 - M=25,91. Це вказує, що представники першої групи демонструють більш виражене відчуття внутрішньої цілісності, самоприйняття, віри у власні сили та стійкості до стресу. Водночас у другому кластері ці характеристики проявляються слабше, що може бути індикатором менш сформованих адаптивних стратегій психологічного функціонування.

Результати за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» також засвідчили перевагу кластера 1 за більшістю показників. Зокрема, рівень задоволеності власним життям (КОСБ1) виявився вищим у кластері 1 (M=26,17) порівняно з кластером 2 (M=23,36), при U=538,00, p<0,05 (табл. 3.17.)

Таблиця 3.17.

Статистично значущі відмінності за показниками Методики «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уітні

Показник	**Кластер 1**	**Кластер 2**	**Параметри U, p**
КОСБ1	26,17	23,36	**538,00, p<0,05**
КОСБ2	19,44	19,09	776,00, p>0,05
КОСБ3	20,22	17,95	**478,00, p<0,05**
КОСБ4	26,94	22,23	**588,00, p<0,05**

Примітка: КОСБ1 – задоволеність власним життям; КОСБ2 – невдоволеність собою та розчарування в житті; КОСБ3 – задоволеність відносинами з іншими; КОСБ4 – загальний рівень задоволеності життям.

Аналогічно, за показником задоволеності відносинами з іншими (КОСБ3) спостерігається перевага кластера 1 (M=20,22 проти M=17,95; U=478,00, p<0,05), що свідчить про більшу соціальну включеність, довіру та

позитивне сприйняття соціального оточення. За шкалою загального рівня задоволеності життям (КОСБ4) також зафіксовано статистично значущу різницю (M=26,94 у кластері 1 і M=22,23 у кластері 2; U=588,00, p<0,05). Натомість показник невдоволеності собою та розчарування в житті (КОСБ2) не виявив достовірних відмінностей (U=776,00, p>0,05), що може свідчити про приблизно однакову схильність до самокритики та амбівалентних переживань у респондентів обох кластерів.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що кластер 1 об'єднує респондентів із високим рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя, вираженим позитивним ментальним здоров'ям і когнітивною задоволеністю життям. Для них характерні гармонійні міжособистісні стосунки, емоційна стабільність, оптимізм та цілісність самосприйняття. Кластер 2, навпаки, демонструє нижчі показники за більшістю шкал, що може відображати знижену емоційну задоволеність, частіші відчуття розчарування або нестачу сенсу. У цілому, розподіл показників дозволяє виділити два типи функціонування: адаптивний (кластер 1) і помірно дезадаптивний (кластер 2), які відрізняються не лише рівнем благополуччя, але й структурою когнітивно-емоційного його сприйняття, що підтверджує думку про те, що інтернет-залежність, а також залежність від соціальних мереж сприяють погіршенню загального добробуту та задоволеності життям зокрема

3.4. Рекомендації щодо профілактики та подолання залежності від соціальних мереж

Профілактика залежності від Інтернету й соціальних мереж є системною потребою суспільства, оскільки надмірне використання цифрових платформ пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, порушеннями сну, навчальною та професійною дисфункцією і конфліктами в міжособистісних стосунках. Профілактика цих явищ дозволяє зменшити

ризики індивідуальної патологізації поведінки та зберегти адаптивні соціальні функції, зокрема за умов зовнішнього стресу (наприклад війни), яка може підвищувати вразливість до компенсаційного використання мережі.

Метою розробленої системи рекомендацій є зниження рівня залежного використання соціальних мереж та Інтернету, відновлення контролю над часовими й емоційними ресурсами, підвищення суб'єктивного і психологічного благополуччя учасників.

Очікувані результати після впровадження і систематичного дотримання рекомендацій: зниження щоденного часу, проведеного в соціальних мережах; зменшення проявів компульсивної перевірки та симптомів відміни; посилення навичок саморегуляції (впровадження поведінкових інтервенцій і планів реалізації намірів); покращення показників психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я. Підґрунтям для рекомендацій слугують теоретичний огляд літератури та результати проведеного емпіричного дослідження.

Система рекомендацій розрахована на два тижні: перший - ознайомлення, діагностика, формування цілей та поведінкових правил; другий - це практичне закріплення, автоматизація нових звичок та моніторинг результатів.

Перший тиждень:

День 1. Діагностика і усвідомлення. Найперше це заповнення короткої діагностичної анкети (час використання, типи активності, самопочуття при обмеженні доступу), ознайомлення з результатами (порівняння з середніми нормами), ведення щоденника екранного часу. Наприклад: людина фіксує фактичний щоденний час у соцмережах, відзначає три «тригери» їхнього використання (самотність, нудьга, професійна прокрастинація).

День 2. Формулювання цілей і створення конкретних правил. Складання 3–5 реалізуючих намірів у форматі «Якщо (ситуація), то я (альтернативна дія)» (наприклад: «Якщо тягнеться рука взяти телефон під час перерви, то я роблю три глибокі вдихи і йду на 5-хвилинну прогулянку»).

Паралельно - вибір основних часових меж використання. Постановка цілі автоматизує реакцію на тригери, знижує когнітивні ресурси, необхідні для самоконтролю, і збільшує ймовірність дотримання намірів у ситуаціях спокуси.

День 3. Встановлення зовнішніх бар'єрів і технічних налаштувань. Зокрема налаштування екранного часу, використання додатків, загального часу користування; встановлення лімітів для конкретних додатків; встановлення «не турбувати» на робочі години чи вночі; інсталяція додатків-помічників. Тут йде зниження контакту з тригерами через технічні обмеження; створення фізичної дистанції від пристрою. Як приклад: ліміт 90-120 хв на Instagram на день, автоматичне блокування після вичерпання часу.

День 4. Формування замісних активностей і ритуалів відновлення. Можна скласти перелік 6–8 альтернативних активностей (коротка фізична активність, читання, контакти офлайн, творчість) і поєднання їх із «тригер-сигналом». Введення ранкового та вечірнього ритуалів без гаджетів (перші 30 хв після пробудження і 60 хв перед сном). Наприклад замість прокручування стрічки перед сном - 20 хв читання друкованої книжки.

День 5. Навчання майндфулнес-технікам та технікам емоційної регуляції. Практика 10–15 хв майндфулнес-сканування тіла, техніки «5-4-3-2-1» (сенсорні заземлювальні вправи). Як приклад: у момент бажання «перевірити стрічку» - 3 хвилини майндфулнес-вправи.

День 6. Соціальна підтримка та правила взаємодії. Обговорення змін із близькими, запровадження «техно-пауз» у цілій сім'ї (наприклад, вечеря без телефонів), попередження колег про нові робочі межі. Зовнішня соціальна відповідальність і підтримка підвищують дотримання нових правил, зменшують емоційну залежність від віртуальної взаємодії. Можна окреслити домовленість «не відповідаю на робочі повідомлення після 20:00».

День 7. Оцінка прогресу, корекція плану та підготовка до другого тижня. Підведення підсумків (щоденник), вимірювання змін у часу використання (порівняння з днем 1), корекція реалізуючих намірів і

технічних налаштувань. Встановлення конкретних цілей на наступний тиждень.

Програма вимагає індивідуалізації для осіб із високим рівнем сформованої залежності (потреба в психотерапевтичній підтримці, можлива когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія). Подальший, другий тиждень спрямований на укріплення навичок, моделювання кризових ситуацій, роботу з довгостроковими тригерами та план підтримки з боку родини чи колег.

Другий тиждень є етапом консолідації, спрямованим на автоматизацію сформованих навичок, підвищення психологічної стійкості до спокус онлайн-середовища, розвиток альтернативних форм задоволення потреб і формування нових патернів поведінки. Якщо перший тиждень мав переважно діагностично-мотиваційний та когнітивно-поведінковий характер (усвідомлення, планування, контроль тригерів), то другий тиждень зосереджується на емоційній інтеграції, соціальній підтримці, сенсовому переосмисленні та формуванні стабільної цифрової гігієни.

День 8. Усвідомлення емоційних тригерів і патернів компенсації. Людина аналізує, які саме емоційні стани найчастіше передують використанню соціальних мереж - нудьга, тривога, самотність, почуття неуспіху або емоційне виснаження. Пропонується заповнення таблиці «емоційних тригерів», у якій зазначається ситуація, відчуття та тип поведінки в мережі (скролінг, перегляд сторінок інших, публікації). Такий підхід відповідає когнітивно-поведінковій логіці реструктуризації емоційних патернів, а також підвищує здатність до саморегуляції. Наприклад якщо людина помічає, що відкриває Instagram, коли відчуває втому чи самотність, то він усвідомлює справжню потребу у відпочинку або спілкуванні наживо й замінює дію (коротка прогулянка, телефонна розмова, фізичні вправи).

День 9. Формування винагород. Створення «системи мікронагород» за дотримання обмежень. Це може бути як самостійне підкріплення (маленька винагорода після виконання денного плану цифрової гігієни) або соціальне

підкріплення (поділ результатами з другом чи сім'єю). Також рекомендується встановити «тижневу нагороду» за збереження середнього часу онлайн у межах визначених лімітів. Якщо наприклад людина не перевищила ліміт соціальних мереж протягом доби, вона дозволяє собі переглянути фільм, зробити покупку або провести час із друзями.

День 10. Цифрова детоксикація - день без соціальних мереж. Людина здійснює повне утримання від соціальних мереж протягом 24 годин (цифровий детокс). Дозволяється користування телефоном лише для базових функцій (дзвінки в екстрених ситуаціях, месенджери для роботи, GPS). Приклад: людина залишає телефон у певному місці дому, встановлює повідомлення «день без соцмереж» та планує активності офлайн: зустріч із друзями, хобі, читання, фізичну активність.

День 11. Практика мінімізації та пріоритизація контенту. Далі людина переглядає свої підписки, групи, канали, чат-групи та видаляє неактуальні або емоційно виснажливі джерела. Також формується особистий список «цінніснихканалів» - контент, який приносить натхнення, знання або розвиток. Відбір інформації дозволяє знизити когнітивне перевантаження, мінімізувати вплив токсичного або порівняльного контенту та підвищити контроль над якістю споживання інформації. Так в результаті користувач залишає 5–7 сторінок, які відповідають його цінностям (освіта, мистецтво, психологія), видаляє сторінки, що викликають тривогу або порівняння.

День 12. Відновлення міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки. Організація офлайн-зустрічей, розмов або спільних активностей, спрямованих на реальне спілкування. Рекомендується щонайменше одна зустріч з близькою людиною без використання телефонів під час взаємодії. Живі емоційні зв'язки стають альтернативним джерелом психологічного задоволення. Як приклад може бути спільна вечеря або прогулянка з другом, під час якої телефони залишаються вимкненими.

День 13. Рефлексія особистісних змін. Людина аналізує, як змінилися її відчуття, емоції, стосунки і продуктивність протягом останніх двох тижнів.

Пропонується письмова вправа: «Що я відчув(ла), коли був(ла) офлайн?» або «Які частини мого життя стали ціннішими без надлишкових мереж?». Це сприяє закріпленню нових патернів як частини самоідентичності, а не лише тимчасової поведінкової інтервенції. Наприклад людина може усвідомлювати, що замість ранкового скролінгу він почав снідати спокійно або проводити більше часу з родиною, що викликає більше радості, ніж онлайн-перегляд новин.

День 14. План підтримки, а також закріплення результатів. Створення індивідуального «плану цифрової гігієни» на місяць. У нього включаються конкретні правила (таймінги, паузи, добові ліміти, практики усвідомлення), а також план реагування на «зрив» (повернення до рефлексії, перегляд намірів, звернення до підтримки). Приклад: «У вихідні я користуюся соцмережами лише двічі по 30 хв; щосереди - день без Instagram; на ніч - режим “не турбувати” з 22:00 до 8:00».

Результати інтегруються із даними нашого емпіричного дослідження, де було встановлено, що особи з нижчим рівнем інтернет- і соціальної залежності характеризуються вищим рівнем психологічного благополуччя, задоволеності життям і позитивного ментального здоров’я. Отже, така двотижнева програма є не лише профілактичним, а й корекційним інструментом, що може бути адаптований до різних вікових і професійних груп.

Отже, запропонована система профілактики й подолання залежності від соціальних мереж є ефективною психогігієнічною моделлю, заснованою на принципах когнітивно-поведінкової саморегуляції, майндфулнес-підходу та теорії самодетермінації. Вона поєднує три рівні: когнітивний (усвідомлення патернів і тригерів), поведінковий (технічні обмеження, реалізуючі наміри, замісні активності) та емоційно-соціальний (підтримка, рефлексія, сенсове переосмислення). Система є гнучкою - її можна впроваджувати як у форматі самостійної роботи (через застосунки, а також щоденники), так і в груповому

психопрофілактичному форматі (в освітніх закладах, на роботі, програмах психологічної підтримки).

Загалом, програма може сприяти формуванню нового типу цифрової культури, у центрі якої - автономна, усвідомлена, емоційно врівноважена особистість, здатна інтегрувати онлайн-простір у власне життя без втрати реальності та сенсу.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що проблема залежності від соціальних мереж тісно пов’язана з показниками психологічного благополуччя та задоволеності життям, і має виразні соціально-психологічні наслідки.

На основі описової статистики встановлено, що більшість респондентів мають середній або помірно підвищений рівень залежності від соціальних мереж, що виявляється у постійному прагненні до оновлення інформаційних стрічок, труднощах із самоконтролем часу онлайн-активності та підвищеній тривожності за відсутності доступу до соціальних платформ. Подібна тенденція простежувалася і за показниками інтернет-залежності загалом, що дозволяє говорити про комплексну форму цифрової залежності, яка зачіпає як когнітивну, так і емоційно-мотиваційну сфери особистості.

Водночас аналіз рівня благополуччя і задоволеності життям показав, що більшість учасників мають середні значення цих показників, тоді як підвищена залежність від соціальних мереж супроводжується нижчим рівнем психологічного благополуччя, зниженням позитивного ментального здоров’я та меншою задоволеністю стосунками й власним життям.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих обернених зв’язків між показниками залежності від соціальних мереж та рівнем суб’єктивного і психологічного благополуччя (r від –0,31 до –0,48, $p<0,05$), що свідчить: чим вищою є інтенсивність користування соціальними

мережами, тим нижчими є відчуття гармонії, внутрішньої цілісності та життєвої задоволеності.

Результати кластерного аналізу дозволили виокремити дві групи респондентів - з низьким і високим рівнем інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж. У першій групі спостерігалися більш високі середні значення за шкалами психологічного благополуччя (M=46,56; U=502,00, p<0,05), позитивного ментального здоров'я (M=28,39; U=588,00, p<0,05) та задоволеності життям (M=26,94; U=588,00, p<0,05). Таким чином, встановлено, що підвищена залежність від соціальних мереж асоціюється з погіршенням емоційного стану, міжособистісних стосунків і загального життєвого тонусу. Отже, гіпотези № 1. Існує негативна кореляція між рівнем залежності від соціальних мереж і задоволеністю життям та гіпотеза №2. Суб'єктивна задоволеність життям негативно пов'язана із загальною залежністю від Інтернету, але меншою мірою, ніж із залежністю від соціальних мереж – підтверджено.

На підставі отриманих результатів було розроблено систему рекомендацій профілактики та подолання залежності від соціальних мереж, яка передбачає двотижневу програму поступового формування цифрової саморегуляції, розвитку усвідомленого користування технологіями, посилення офлайн-взаємодії та підтримки психологічної стійкості. Запропонована система є ефективним інструментом підвищення психогігієнічної культури користувачів, відновлення балансу між онлайн- і реальним життям, збереження особистісного благополуччя в умовах цифрової доби.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження дозволяє сформулювати цілісне бачення проблеми залежності від соціальних мереж як соціально-психологічного явища, що суттєво впливає на рівень задоволеності життям, психологічне благополуччя та загальний емоційний стан особистості. Проведена робота показала, що використання соціальних мереж не є нейтральним процесом- воно виявляє глибокі механізми компенсації, емоційної саморегуляції й соціальної підтримки, які, у разі порушення балансу, можуть трансформуватися у форму залежної поведінки.

Теоретичний аналіз продемонстрував, що феномен інтернет-залежності, зокрема залежності від соціальних мереж, має складну структуру, у якій поєднуються ознаки поведінкової адикції, дефіциту саморегуляції та компенсаторних тенденцій. Користувачі з високим рівнем залученості в цифрові платформи, як правило, відзначаються зниженим самоприйняттям, підвищеною тривожністю та схильністю до порівняння себе з іншими. Ці риси сприяють формуванню залежної взаємодії з мережевим середовищем, у якому схвалення й соціальна підтримка набувають надмірного значення. Водночас тривале перебування в соціальних мережах призводить до емоційного виснаження, втрати концентрації, зниження продуктивності та загальної життєвої задоволеності.

У межах теоретичного розгляду виявлено, що ключовими психологічними змінними, які посередковують зв’язок між використанням соціальних мереж і життєвою задоволеністю, є самооцінка, самотність, відчуття соціальної підтримки та типи цифрової активності. Надмірне залучення до мережевої взаємодії зумовлює зміщення фокусу уваги з реального соціального досвіду на віртуальний, що супроводжується формуванням феноменів соціального порівняння та страху упустити важливу інформацію (FoMO).

Емпіричне дослідження дало змогу перевірити на практиці взаємозв’язки, виявлені на теоретичному рівні. Результати статистичного аналізу підтвердили гіпотези про наявність негативного зв’язку між рівнем залежності від соціальних мереж і показниками задоволеності життям, психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров’я. Чим вищою є інтенсивність використання соціальних мереж, тим нижчими виявляються рівні гармонійності, внутрішньої стабільності та позитивного емоційного тону. Водночас помірне користування мережами, що не переходить межі компульсивної поведінки, не має деструктивного ефекту, а в деяких випадках навіть підтримує почуття соціальної приналежності.

Кореляційні та кластерні аналізи виявили дві групи користувачів- із низьким і високим рівнем інтернет-залежності. У першій групі простежується більш високий рівень психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров’я та загальної задоволеності життям. Представники другої групи, навпаки, демонструють нижчі показники цих змінних, що свідчить про емоційне виснаження, соціальну напруженість і зниження самооцінки. Отримані дані підтверджують, що залежність від соціальних мереж виступає предиктором зниження психоемоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Це ще раз доводить актуальність проблеми у контексті цифрової реальності, де межа між функціональним використанням і залежною поведінкою стає дедалі тоншою.

Важливим результатом роботи стало формулювання практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання залежності від соціальних мереж. Розроблена двотижнева програма саморегуляції передбачає поетапне усвідомлення власних цифрових звичок, обмеження часу перебування в мережі, розвиток офлайн-активностей і відновлення балансу між віртуальною та реальною взаємодією. Цей підхід довів свою ефективність як засіб зниження емоційної напруги та підвищення рівня психологічного благополуччя, оскільки сприяє поверненню контролю над власною

поведінкою й формуванню більш здорових моделей користування технологіями.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що залежність від соціальних мереж є складним феноменом, який поєднує індивідуально-психологічні, соціальні та технологічні чинники. Її вплив на задоволеність життям виявляється опосередковано через зниження самооцінки, посилення тривожності та обмеження реальних соціальних контактів. Розуміння цих механізмів відкриває можливості для цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку цифрової грамотності та впровадження програм цифрового балансу. Отже, подолання залежності від соціальних мереж полягає не у відмові від технологій, а у формуванні свідомого ставлення до них, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, гармонію та справжнє відчуття задоволеності власним життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков, О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023. (1), С.73-78.

2. Амплєєва, О. М., Бехтольд, Д. О. Вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді. Психологія та соціальна робота, 2024. (1), С.11-21.

3. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України, 2023. Вип. 2. С. 21–28.

4. Березовська, Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. С.28-36.

5. Березовська, Л. І., Фегер, А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*, 2020. *18*, С.13-16.

6. Богдан М.С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2014. No 14. С. 25–29.

7. Бондарчук, О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*, 2017. (114),С. 7-11.

8. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгома-нова. Серія No 12. Психологія. 2015. Вип.7 (31). С. 22–25.

9. Вакуліч, Т. М. Психологічні чинники запобіганя інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. (2 (16), С.188-192.

10. Виноградова, В. Є., Пузирьов, Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 2020. *31*(70), С.70-75.

11. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. Вісник Уні-верситету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. No 2 (18). С. 40–47.

12. Гечановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологіч-ний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного універ-ситету імені В.І. Вернадського. 2023. No 4. С. 60–66.

13. Данильченко, Т. В. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал*, 2017. (2),С. 7-22.

14. Дубчак О., Главінська Е. Соціальні мережі як чинник десоціалізації молоді. Вісник Національного авіаційного університету. 2018. No 13. С. 18–24.

15. Камінська, О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*, 2014. (1), С. 178-182.

16. Коброслі, А. Х. Взаємозв’язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2018. *23*(2 (48)).

17. Коган, К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 2014. (16),С. 61-71.

18. Коць, М. О., Онопченко, І. В. Психологічні особливості прояву інтернет-адикцій у студентському середовищі. *Психологія: реальність і перспективи*, 2016. (7), С.102-106.

19. Лютий, В. П., Коломієць, К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*, 2014. (3-4), С. 6-12.

20. Макаренко, А. О., Северинюк, Т. О. Соціальні мережі як фактор впливу на самооцінку студентської молоді. In *The VII International scientific and practical conference «Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities», February 17-19, 2025, Prague, Czech Republic. 225 p. Text Copyright© 2025 by the European Conference (https://eu-conf. com/). Illustrations© 2025 by the European Conference.* (p. 178).

21. Макогончук, Н. В. Роль гендеру в організації соціальних мереж і мас-медіа. *Матеріали наук.-практ. конф. Київ. 2021.* С. 134-138.

22. Макух-Федоркова І., Макух О. Вплив соціальних мереж на сучасне суспільство та зміну глобальних політичних процесів. Історико-політичні проблеми сучасного світу. 2022. No 45. С. 264–271.

23. Малєєва, Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2015. *20*(3 (37)).

24. Малоголова, О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*, 2019. *1*(54),С. 89-94.

25. Мельник, О. М., Кресан, О. Д. Вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 27.09. 2023 р. Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09. 2023 р.*, 50.

26. Пасічник, Л. Психологічні особливості поведінки особистості з різними адикціями. *Психологічні перспективи*, 2024. (43).С. 143-160

27. Полещук, Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*, 2024. (2), С.116-123.

28. Тишкова, О. Соціальні мережі як виклик сучасності в освітньому середовищі. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія*, 2014. (34), С. 63-72.

29. Третьякова, Ю. Т. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж з низькою та високою активністю (Comparison of well-being determinants of active and not active social media users.). Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог, 2018. (Вип. 6),С. 77-82.

30. Шевцова, А. В. Специфічні особливості інтернет-адикції як прояву відхильної соціальної поведінки. Матеріали міжвузівської наукової конференції молодих науковців, курсантів, студентів та слухачів. Черкаси. 2017. С. 184-185

31. Шевчук, О. В. Соціальні мережі як невід'ємна складова частина нашого повсякдення. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2023. (2), С.38-41.

32. Щербатюк, В. В. Ціннісна регуляція міжособистісного спілкування в соціальних мережах. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*, 2018. *6*, С.423-430.

33. Andreassen, C. S. Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addiction Reports, 2015. 2(2), P.175–184.

34. Andreassen, C. S., Pallesen, S. Social network site addiction- An overview. Current Pharmaceutical Design, 2014. 20(25), P.4053–4061.

35. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 2012. 110(2), P.501–517.

36. Boyd, D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. 2014.

37. Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of

negative affectivity and problematic technology use. *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 2021. *43*(2), P.203–209.

38. Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. Connection strategies: Social capital implications of online networking. New Media Society, 2011. 13(2), P. 313–332.

39. Kaplan, A. M., Haenlein, M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 2010. 53(1), P.59–68.

40. Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 2014. 31, P.351–354.

41. Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 2014. 31, P. 351–354.

42. Kim, H. S., Hodgins, D. C. Component model of addiction treatment: A pragmatic transdiagnostic treatment model of behavioral and substance addictions. Frontiers in Psychiatry, 9, Article 406. 2018.

43. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Online social networking and addiction- A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2011. 8(9), P. 3528–3552.

44. Montag, C., Hegelich, S. Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up?. *Frontiers in sociology*, 2020. *5*, 599270.

45. Panova, T., Carbonell, X. Is smartphone addiction really an addiction? Journal of Behavioral Addictions, 2018. 7(2), P.252–259.

46. Panova, T., Lleras, A. Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior, 2016. 58,* P.249–258.

47. Pellegrino, A., Stasi, A., Bhatiasevi, V. Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. Frontiers in Psychiatry, 2022. 13, P.1–13.

48. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013. 29(4), P.1841–1848.

49. Schimmenti A. Beyond Addiction: Rethinking Problematic Internet use from a Motivational Framework. *Clinical neuropsychiatry*, 2023. *20*(6), P.471–478.

50. Twenge, J. M. Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. Psychiatric Research and Clinical Practice,2020. 2(3), P.1–12.

51. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., Martin, G. N. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 2018. 12, P. 271–283.

52. Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., Vossen, H. G. M. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current Opinion in Psychology, 2022. 44, P.58–68.

53. Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior, 2016. 61, P. 478–487.

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Шкала інтернет-залежності С. Чена

Інструкція: підберіть і запишіть найбільш відповідний Вашій думці про себе варіант відповіді для кожного з наступних тверджень. Варіанти відповіді: 1. Зовсім не підходить. 2. Слабо підходить. 3. Частково підходить. 4. Повністю підходить

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго".
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витраченого на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні кілька місяців я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що краще виберу зайти в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після довгого сидіння в Інтернеті.

14. Думка зайти в Інтернет приходить мені першою, коли я прокидаюся вранці.

15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей в університеті або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.

17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.

18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.

19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.

20. Моє життя було б безрадісним, якби не було Інтернету.

21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.

22. Я намагаюся менше витрачати часу в Інтернеті, але безуспішно.

23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.

24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.

25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.

Додаток А.2.

Шкала залежності від соціальних мереж (M. Shahnawaz), адаптація П. Севост`янов

Інструкція. Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 7– «повністю згоден (-на)».

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Додаток А.3.

Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці). Варіанти відповіді: 1 –зовсім ні. 2 – трохи. 3 – середньо. 4 – сильно. 5 – дуже сильно

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Додаток А.4.

.Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat)

(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці). Варіанти відповіді: 1 – невірно. 2 – скоріше невірно. 3 – скоріше вірно. 4 – вірно

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої

2. Я насолоджуюся життям

3. Загалом я відчуваю задоволення від життя

4. Загалом я відчуваю впевненість

5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб

6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані

7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами

8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість

9. Я – спокійна і врівноважена людина

Додаток А.5.

Методика «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження. Варіанти відповіді: 1 – повністю не погоджуюсь. 2 – частково не погоджуюсь. 3 – важко відповісти. 4 - частково погоджуюсь. 5 – повністю погоджуюсь

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті
16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну
17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей
18. Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих
19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь
20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Додаток Б

Перевірка даних на нормальність розподілу

Звіт

	Респонденти					
	Допустимо		Пропущені		Всього	
	N	%	N	%	N	%
Компульсивні симптоми	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Симптоми відміни	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Симптоми толерантності	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Проблеми з управлінням часу	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Ключові симптоми ІЗ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Проблеми, що пов'язані з ІЗ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
ІЗ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Значущість СМ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Самопочуття за неможливості користування СМ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Конфлікт через СМ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Залежність від СМ	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Психологічне благополуччя	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Фізичне здоров'я	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Стосунки	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Суб'єктивне благополуччя	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Позитивне ментальне здоров'я	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Задоволеність власним життям	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Задоволеність відносинами з іншими	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%
Загальний рівень задоволеності життям	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%

Критерії нормального розподілу

	Колмогорова-Смірнова[a]			Критерій Шапіро-Уілка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Компульсивні симптоми	,110	80	,019	,970	80	,056
Симптоми відміни	,128	80	,002	,962	80	,018
Симптоми толерантності	,186	80	,000	,940	80	,001
Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	,091	80	,100	,962	80	,018
Проблеми з управлінням часу	,168	80	,000	,923	80	,000
Ключові симптоми ІЗ	,100	80	,046	,977	80	,166
Проблеми, що пов'язані з ІЗ	,114	80	,012	,961	80	,016
ІЗ	,089	80	,182	,974	80	,110
Значущість СМ	,103	80	,035	,952	80	,005
Самопочуття за неможливості користування СМ	,100	80	,048	,915	80	,000
Конфлікт через СМ	,209	80	,000	,873	80	,000
Залежність від СМ	,091	80	,097	,950	80	,004
Психологічне благополуччя	,112	80	,015	,956	80	,008
Фізичне здоров'я	,118	80	,007	,966	80	,032
Стосунки	,177	80	,000	,923	80	,000
Суб'єктивне благополуччя	,122	80	,005	,942	80	,001
Позитивне ментальне здоров'я	,089	80	,180	,958	80	,011
Задоволеність власним життям	,107	80	,024	,966	80	,033
Невдоволеність собою та розчарування в житті	,075	80	,200*	,984	80	,408
Задоволеність відносинами з іншими	,124	80	,004	,953	80	,005
Загальний рівень задоволеності життям	,082	80	,200*	,978	80	,176

*. Нижня межа істинної значимості.

a. Корекція значимості Лільєфорса

Додаток В

Зв'язок між показниками інтернет-залежності та показниками благополуччя і задоволеності життям

Кореляції

			Значущість СМ	Самопочуття за неможливості користування СМ	Конфлікт через СМ	Залежність від СМ
Ро Спірмана	Компульсивні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,454**	,564**	,286*	,510**
		Знач. (2-х сторонн)	,000	,000	,010	,000
		N	80	80	80	80
	Симптоми відміни	Коефіцієнт кореляції	,361**	,524**	,549**	,510**
		Знач. (2-х сторонн)	,001	,000	,000	,000
		N	80	80	80	80
	Симптоми толерантності	Коефіцієнт кореляції	,455**	,358**	,319**	,433**
		Знач. (2-х сторонн)	,000	,001	,004	,000
		N	80	80	80	80
	Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	Коефіцієнт кореляції	,175	,325**	,415**	,295**
		Знач. (2-х сторонн)	,120	,003	,000	,008
		N	80	80	80	80
	Проблеми з управлінням часу	Коефіцієнт кореляції	,528**	,748**	,607**	,687**
		Знач. (2-х сторонн)	,000	,000	,000	,000
		N	80	80	80	80
	Ключові симптоми ІЗ	Коефіцієнт кореляції	,460**	,563**	,450**	,550**
		Знач. (2-х сторонн)	,000	,000	,000	,000
		N	80	80	80	80
	Проблеми, що пов'язані з ІЗ	Коефіцієнт кореляції	,316**	,534**	,548**	,484**
		Знач. (2-х сторонн)	,004	,000	,000	,000
		N	80	80	80	80
	ІЗ	Коефіцієнт кореляції	,384**	,546**	,512**	,516**
		Знач. (2-х сторонн)	,000	,000	,000	,000
		N	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції

			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Ро Спірмана	Компульсивні симптоми	Коефіцієнт кореляції	-,111	,062	,077	-,044
		Знач. (2-х сторонн)	,326	,588	,498	,701
		N	80	80	80	80
	Симптоми відміни	Коефіцієнт кореляції	-,324**	-,065	-,148	-,237*
		Знач. (2-х сторонн)	,003	,568	,191	,034
		N	80	80	80	80
	Симптоми толерантності	Коефіцієнт кореляції	-,271*	,008	,065	-,110
		Знач. (2-х сторонн)	,015	,943	,568	,332
		N	80	80	80	80
	Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	Коефіцієнт кореляції	-,174	,002	-,057	-,095
		Знач. (2-х сторонн)	,122	,983	,617	,404
		N	80	80	80	80
	Проблеми з управлінням часу	Коефіцієнт кореляції	-,061	,030	-,139	-,069
		Знач. (2-х сторонн)	,593	,791	,218	,542
		N	80	80	80	80
	Ключові симптоми ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,262*	-,004	,011	-,146
		Знач. (2-х сторонн)	,019	,973	,922	,197
		N	80	80	80	80
	Проблеми, що пов'язані з ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,175	-,042	-,132	-,131
		Знач. (2-х сторонн)	,121	,711	,244	,247
		N	80	80	80	80
	ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,253*	-,036	-,077	-,163
		Знач. (2-х сторонн)	,023	,752	,498	,148
		N	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Додаток В (продовження)

Кореляції

			Позитивне ментальне здоров'я
Ро Спірмана	Компульсивні симптоми	Коефіцієнт кореляції	-,008
		Знач. (2-х сторонння)	,944
		N	80
	Симптоми відміни	Коефіцієнт кореляції	-,168
		Знач. (2-х сторонння)	,136
		N	80
	Симптоми толерантності	Коефіцієнт кореляції	-,196
		Знач. (2-х сторонння)	,081
		N	80
	Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	Коефіцієнт кореляції	-,071
		Знач. (2-х сторонння)	,534
		N	80
	Проблеми з управлінням часу	Коефіцієнт кореляції	-,047
		Знач. (2-х сторонння)	,677
		N	80
	Ключові симптоми ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,139
		Знач. (2-х сторонння)	,217
		N	80
	Проблеми, що пов'язані з ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,101
		Знач. (2-х сторонння)	,374
		N	80
	ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,140
		Знач. (2-х сторонння)	,215
		N	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції

			Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Ро Спірмана	Компульсивні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,049	,079	,108	,138
		Знач. (2-х сторонння)	,668	,487	,342	,224
		N	80	80	80	80
	Симптоми відміни	Коефіцієнт кореляції	-,086	-,030	-,261*	-,082
		Знач. (2-х сторонння)	,450	,792	,019	,469
		N	80	80	80	80
	Симптоми толерантності	Коефіцієнт кореляції	-,083	-,131	,015	,082
		Знач. (2-х сторонння)	,463	,248	,898	,470
		N	80	80	80	80
	Особисті проблеми та проблеми зі здоров'ям	Коефіцієнт кореляції	-,038	-,012	-,118	-,027
		Знач. (2-х сторонння)	,738	,917	,296	,809
		N	80	80	80	80
	Проблеми з управлінням часу	Коефіцієнт кореляції	,009	,156	-,069	-,014
		Знач. (2-х сторонння)	,940	,168	,541	,900
		N	80	80	80	80
	Ключові симптоми ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,045	-,032	-,077	,044
		Знач. (2-х сторонння)	,691	,775	,496	,699
		N	80	80	80	80
	Проблеми, що пов'язані з ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,064	,029	-,119	-,039
		Знач. (2-х сторонння)	,575	,799	,295	,729
		N	80	80	80	80
	ІЗ	Коефіцієнт кореляції	-,069	-,024	-,114	,004
		Знач. (2-х сторонння)	,541	,834	,313	,972
		N	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Додаток Г

Зв'язок між показниками залежності від соціальних мереж та показниками благополуччя і задоволеності життям

Кореляції

			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Ро Спірмана	Значущість СМ	Коефіцієнт кореляції	-,176	,055	,156	-,036
		Знач. (2-х сторонння)	,117	,628	,167	,752
		N	80	80	80	80
	Самопочуття за неможливості користування СМ	Коефіцієнт кореляції	-,284*	-,199	-,203	-,268*
		Знач. (2-х сторонння)	,011	,077	,071	,016
		N	80	80	80	80
	Конфлікт через СМ	Коефіцієнт кореляції	-,408**	-,384**	-,369**	-,423**
		Знач. (2-х сторонння)	,000	,000	,001	,000
		N	80	80	80	80
	Залежність від СМ	Коефіцієнт кореляції	-,292**	-,160	-,087	-,229*
		Знач. (2-х сторонння)	,009	,155	,443	,041
		N	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції

			Значущість СМ	Самопочуття за неможливості користування СМ	Конфлікт через СМ	Залежність від СМ	Позитивне ментальне здоров'я
Ро Спірмана	Значущість СМ	Коефіцієнт кореляції	1,000	,738**	,583**	,891**	,002
		Знач. (2-х сторонння)		,000	,000	,000	,989
		N	80	80	80	80	80
	Самопочуття за неможливості користування СМ	Коефіцієнт кореляції	,738**	1,000	,750**	,923**	-,179
		Знач. (2-х сторонння)	,000		,000	,000	,113
		N	80	80	80	80	80
	Конфлікт через СМ	Коефіцієнт кореляції	,583**	,750**	1,000	,821**	-,229*
		Знач. (2-х сторонння)	,000	,000		,000	,041
		N	80	80	80	80	80
	Залежність від СМ	Коефіцієнт кореляції	,891**	,923**	,821**	1,000	-,137
		Знач. (2-х сторонння)	,000	,000	,000		,227
		N	80	80	80	80	80
	Позитивне ментальне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,002	-,179	-,229*	-,137	1,000
		Знач. (2-х сторонння)	,989	,113	,041	,227	
		N	80	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції

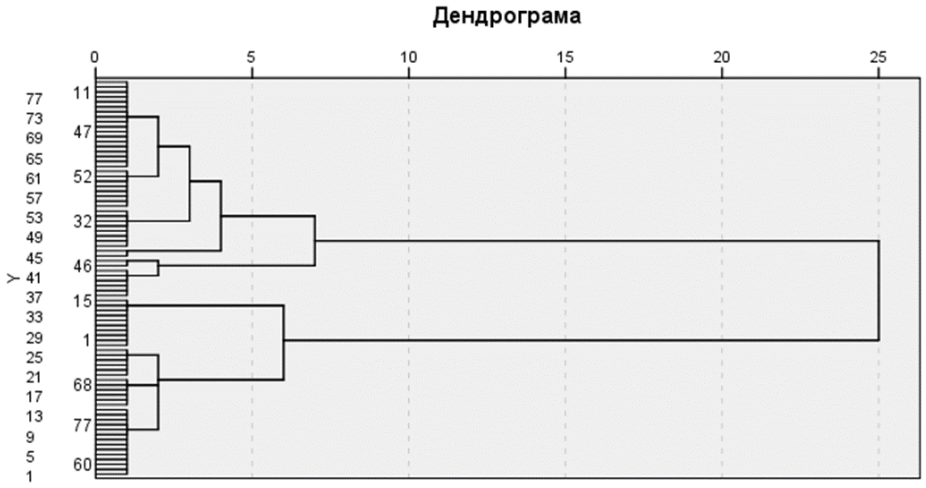
			Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Ро Спірмана	Значущість СМ	Коефіцієнт кореляції	-,007	,140	-,057	-,005
		Знач. (2-х сторонння)	,949	,215	,614	,968
		N	80	80	80	80
	Самопочуття за неможливості користування СМ	Коефіцієнт кореляції	-,155	,090	-,246*	-,171
		Знач. (2-х сторонння)	,169	,425	,028	,130
		N	80	80	80	80
	Конфлікт через СМ	Коефіцієнт кореляції	-,185	,127	-,388**	-,311**
		Знач. (2-х сторонння)	,101	,262	,000	,005
		N	80	80	80	80
	Залежність від СМ	Коефіцієнт кореляції	-,110	,141	-,222*	-,151
		Знач. (2-х сторонння)	,330	,213	,048	,180
		N	80	80	80	80

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Додаток Д

Результати ієрархічної кластеризації



Ієрархічна кластеризація

		Частота	%	% допустимий	% накопичений
Допустимо	1	36	45,0	45,0	45,0
	2	44	55,0	55,0	100,0
	Всего	80	100,0	100,0	

Звіт

Ієрархічна кластеризація		ІЗ	Залежність від СМ
1	Середнє значення	44,4444	21,7222
	Стандартне відхилення	9,19765	7,78134
	Медіана	45,5000	21,0000
	Мінімум	26,00	11,00
	Максимум	59,00	36,00
2	Середнє значення	59,9091	43,1364
	Стандартне відхилення	10,94557	9,79461
	Медіана	58,5000	42,5000
	Мінімум	44,00	29,00
	Максимум	86,00	75,00
Всього	Середнє значення	52,9500	33,5000
	Стандартне відхилення	12,75266	13,92748
	Медіана	53,0000	33,0000
	Мінімум	26,00	11,00
	Максимум	86,00	75,00

Додаток Ж

Результати порівняльного аналізу за непараметричним критерієм Манна-Уітні

Статистичні критерії[a]

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
U Манна-Уітні	502,000	608,000	570,000	532,000
W Вілкоксона	1492,000	1598,000	1560,000	1522,000
Z	-2,809	-1,787	-2,155	-2,517
Асимптотична значимість (2-стороння)	,005	,074	,031	,012

a. Групуюча змінна: Кластери

Статистичні критерії[a]

	Позитивне ментальне здоров'я
U Манна-Уітні	588,000
W Вілкоксона	1578,000
Z	-1,980
Асимптотична значимість (2-стороння)	,048

a. Групуюча змінна: Кластери

Статистичні критерії[a]

	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
U Манна-Уітні	538,000	776,000	478,000	588,000
W Вілкоксона	1528,000	1766,000	1468,000	1578,000
Z	-2,465	-,155	-3,053	-1,977
Асимптотична значимість (2-стороння)	,014	,877	,002	,048

a. Групуюча змінна: Кластери