

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФОРМА СУЧАСНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ
АДИКЦІЇ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти,
денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія

Олена МИКИТЮК

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук,
доцент

Ольга УГРИН

Рецензент:

доцент кафедри загальної та
соціальної психології,
кандидат психологічних наук,
доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2025 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Микитюк Олена. Соціальні мережі як форма сучасної поведінкової адикції.

Анотація: Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню соціальних мереж як форми сучасної поведінкової адикції. У теоретичній частині проаналізовано підходи до класифікації поведінкових адикцій, особливості функціонування соціальних мереж як чинника формування залежності, а також їхній вплив на психологічний стан особистості. У рамках емпіричного дослідження проаналізовано рівень залученості до соціальних мереж, показники емоційного стану та загального психологічного благополуччя респондентів. Встановлено два типи осіб залежно від рівня їхньої залежності від соціальних мереж, описано їхні характерні особливості та запропоновано можливі напрями профілактичної роботи.

Ключові слова: соціальні мережі, поведінкова адикція, залежність, молодь, психологічне благополуччя.

Olena Mykytyuk. Social Networks as a Form of Modern Behavioral Addiction.

Annotation: The qualification paper is dedicated to the study of social networks as a form of modern behavioral addiction. The theoretical part analyzes approaches to the classification of behavioral addictions, the peculiarities of the functioning of social networks as a factor in the development of addiction, as well as their impact on an individual's psychological state. The empirical study examines the level of involvement in social networks, indicators of emotional state, and overall psychological well-being of the respondents. Two types of individuals are identified based on their level of dependence on social networks, their characteristic features are described, and potential directions for preventive work are proposed.

Keywords: social networks, behavioral addiction, dependency, youth, psychological well-being.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Соціальні мережі як форма сучасної поведінкової адикції.....	8
1.1 Сутність та класифікація поведінкових адикцій.....	8
1.2 Соціальні мережі як засіб формування адиктивної поведінки.....	13
1.3 Вплив соціальних мереж на психологічний стан особистості.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
Розділ 2 .Емпіричне дослідження соціальних мереж як форми сучасної поведінкової адикції.....	25
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	25
2.2 Аналіз отриманих результатів.....	27
2.3. Кореляційний аналіз даних.....	32
2.4. Кластерний аналіз даних.....	34
2.5 Розробка профілактичних заходів для зниження рівня адиктивної поведінки.....	39
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
Список використаних джерел.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали не лише інструментом комунікації, а й могутнім соціокультурним явищем, що глибоко проникає в усі сфери життєдіяльності особистості. З початку 2020-х років стрімко зросла кількість користувачів соціальних мереж, що обумовлено як глобальною цифровізацією, так і соціальними процесами, зокрема пандемією COVID-19, яка посилила потребу в онлайн-взаємодії. Згідно з аналітичними звітами, понад 60% світового населення щоденно використовують соціальні мережі, що впливає не лише на їхній спосіб комунікації, а й на емоційний стан, поведінкові установки, систему цінностей [38].

Разом із позитивними можливостями соціальних мереж таких як зручність у спілкуванні, доступ до інформації, самопрезентація та соціальна підтримка актуалізується зворотній бік їх використання: формування поведінкових залежностей. Залежність від соціальних мереж виявляється у постійній потребі перебувати онлайн, відстежувати новини, отримувати схвалення у вигляді вподобань та коментарів, що часто супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням самооцінки, тривожністю, синдромом FOMO і цифровим вигоранням.

Водночас однією з найсерйозніших проблем є те, що залежність від соціальних мереж здебільшого не сприймається суспільством як справжня загроза. Більшість користувачів не усвідомлює, що їхня поведінка вже набуває ознак адиктивності, або ж виправдовує надмірне використання мереж "необхідністю", "звичкою" чи "розвагою". У масовій свідомості така залежність часто вважається менш небезпечною, ніж, скажімо, хімічна, що ускладнює своєчасну діагностику та превентивні дії. Саме ця латентність проблеми, її прихований характер та соціальна прийнятність зумовлюють підвищений ризик її поширення, особливо серед молоді.

Поведінкові адикції, зокрема ті, що пов'язані з цифровим середовищем, за останнє десятиліття стали об'єктом активного наукового вивчення. Водночас, на

відміну від хімічних залежностей, вони залишаються менш дослідженими і часто недооціненими як на інституційному, так і на побутовому рівні. Сучасні дослідження вказують на те, що цифрові платформи спеціально розробляються з урахуванням психологічних тригерів, що стимулюють повернення користувача до додатку [6]. Таким чином, соціальні мережі не лише пасивно сприяють виникненню адиктивної поведінки, а й активно її формують.

У цьому контексті особливу цінність набуває дослідження соціальних мереж як однієї з найбільш поширених форм поведінкових адикцій сучасності. Проблематика є надзвичайно актуальною для психологічної науки, освітньої практики, профілактичної роботи та психотерапевтичного супроводу. Важливим є також вивчення особливостей впливу соціальних мереж на молодь — як найвразливішу до формування поведінкових залежностей вікову категорію, а також аналіз механізмів, які стоять за розвитком такої залежності.

Таким чином, **актуальність теми** обумовлена не лише широкою поширеністю явища залежності від соціальних мереж, а й недостатністю комплексного вивчення цього феномену в контексті психологічного здоров'я, латентністю проявів адикції та її недооцінкою в масовій свідомості.

Метою дослідження: проаналізувати соціальні мережі як форму сучасної поведінкової адикції.

Відповідно до окресленої мети нами було сформульовано наступні **завдання:**

1. тео
ретично описати сутність та класифікацію поведінкових адикцій;
2. про
аналізувати соціальні мережі як засіб формування адиктивної поведінки;
3. опи
сати вплив соціальних мереж на психологічний стан особистості;
4. про
вести емпіричне дослідження;
5. про

аналізувати отримані результати;

6.

роз

робити профілактичні заходи для зниження рівня адиктивної поведінки.

Об'єкт дослідження: поведінкові адикції.

Предмет дослідження: соціальні мережі

Гіпотези дослідження:

1. Ймовірно молодь є вразливою до формування поведінкової залежності від соціальних мереж.
2. Припустимо, що існує взаємозв'язок між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація);
- емпіричні:

- 1.«Шкала психологічного благополуччя» К.Ріффа,
2. Шкала залежності від соціальних мереж,
3. Шкала DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21).

Для інтерпретації отриманих даних використано методи математичної статистики даних (пакет SPSS 26): описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний (за t-критерієм Стьюдента) та кластерний аналіз.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося онлайн з використанням Google форми. В опитуванні прийняло участь 65 респондентів віком від 17 до 24 років.

Наукова новизна. У роботі містяться результати власного емпіричного дослідження соціальних мереж як форми сучасної поведінкової адикції. Дана проблематика стає все більш актуальною в умовах технологічного розвитку, нашого сьогодення.

Теоретико - методологічною основою дослідження виступили: теорія

поведінкового підкріплення (Б. Ф. Скіннера), компонентна модель залежності (Mark D. Griffiths), теорія соціального порівняння (Leon Festinger) тощо.

Практичне значення. Результати дослідження допоможуть оцінити рівень поширеності залежності від соціальних мереж серед молоді та їх вплив на особистість. Отримані результати можуть бути використаними у розробці програми стратегій подолання залежності серед молоді, що може бути корисним для психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків.

Надійність і вірогідність. Надійність результатів дослідження забезпечується якісним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, апробованим інструментарієм, використаним надійних діагностичних методик, відповідних меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу даних.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ФОРМА СУЧАСНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ АДИКЦІЇ

1.1 Сутність та класифікація поведінкових адикцій

Поняття адикції (від англ. addiction - залежність, пристрасть) набуло широкого застосування у сучасній психології, психіатрії та соціології, означаючи стійку потребу в певній субстанції або дії, яка набуває компульсивного характеру і має деструктивний вплив на особистість. Залежність, з погляду науковців, не обмежується лише вживанням психоактивних речовин, а охоплює й поведінкові патерни, що призводять до втрати контролю над власною діяльністю [1].

Загалом адикції поділяють на дві основні категорії хімічні (субстанційні) та поведінкові (нон-субстанційні). Хімічні адикції пов'язані з вживанням речовин, таких як: алкоголю, наркотиків, нікотину, медикаментів. В основі хімічної адикції лежить фізіологічне звикання, що супроводжується толерантністю до речовини та синдромом відміни при її браку.

Натомість поведінкові адикції формуються як результат закріплення певних дій, що приносять короткотривале психологічне полегшення або задоволення. До цієї групи належать залежності від азартних ігор, покупок, сексу, комп'ютерних ігор, інтернету, а також, що особливо актуально сьогодні, соціальних мереж. У випадку поведінкової залежності фізичне звикання відсутнє, однак спостерігається психологічна фіксація на певному виді діяльності, що порушує адаптацію особистості [19].

У сучасній науковій літературі спостерігається різноманіття підходів до трактування поняття адикції. Більшість дослідників розглядають її як форму внутрішнього примусу, що поступово набуває надмірної значущості у свідомості людини, витісняючи інші життєво важливі потреби й цінності. Залежність починає домінувати в мотиваційній сфері особистості, що зумовлює повторюваність певної поведінки навіть усупереч негативним наслідкам [3]. Американська психіатрична асоціація тлумачить залежність як психічний розлад, що проявляється у повторюваному вчиненні певних дій, попри їх очевидну шкоду для особи [5]. О. Возняк розглядає адикцію як спотворений

спосіб задоволення потреб, що ґрунтується на фіксації на об'єкті залежності й негативно впливає на цілісність особистості [20]. Д. Наркіс вказує на те, що поведінкові форми залежності є наслідком внутрішньої нестабільності та виконують функцію заміщення справжніх шляхів особистісного розвитку [2].

Історично феномен адикції спершу розглядався переважно в контексті вживання наркотичних речовин. У XIX столітті в медицині з'явилися перші описи морфінізму, а в XX столітті проблема алкоголізму набула масштабного поширення. Психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом, уже тоді пов'язував залежності із невирішеними внутрішніми конфліктами. Проте лише в другій половині XX століття дослідники, зокрема М. Гудман, почали говорити про поведінкові адикції як окрему категорію, що не менш руйнівні впливає на психіку людини, ніж хімічні форми [11].

У XXI столітті, на тлі цифрової трансформації суспільства, зросла актуальність досліджень саме поведінкових залежностей. Соціальні мережі, онлайн-геймінг, стримінгові сервіси стали не лише інструментами дозвілля, а й потенційними джерелами дисфункціонального залучення.

Відтак, сучасне розуміння адикції виходить за межі суто медичної проблематики та потребує міждисциплінарного підходу, що включає психологічний, соціальний, культурний і технологічний аспекти.

Адиктивна поведінка, незалежно від її форми, хімічної чи поведінкової, характеризується рядом загальних ознак, які дають змогу ідентифікувати її на ранніх стадіях та прогнозувати розвиток залежності. Основною з таких ознак є домінування об'єкта адикції у структурі особистості, що виявляється у переоціненні його значущості, витісненні інших сфер життя та поступовому звуженні інтересів.

Дослідники, серед яких К. Маркос, К. Янг, А. Грінфілд, виділяють такі ключові симптоми адиктивної поведінки:

- нав'язливе прагнення до повторення дії або споживання речовини;
- втрати контролю над частотою або тривалістю поведінкового патерну;
- толерантність - потреба у збільшенні «доз» (наприклад, часу в

соціальних мережах чи об'ємах алкоголю);

- синдром відміни - психоемоційний дискомфорт при перериванні дії;
- ігнорування негативних наслідків - особа продовжує адиктивну поведінку, попри погіршення здоров'я, соціальних зв'язків, академічної чи професійної успішності [22].

У психології процес формування залежності розглядається як багаторівневий і комплексний, де взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні фактори.

З біологічної точки зору, ключову роль відіграє дофамінова система мозку. Будь-яка приємна дія або речовина активує так званий «центр задоволення», що призводить до вивільнення дофаміну. Повторна стимуляція цієї системи викликає підкріплення поведінки, тобто формування стійкої асоціації між стимулом і позитивними емоціями. З психологічного боку, виникнення адикцій часто пов'язане з незадоволеними потребами, особливо у безпеці, прийнятті, самореалізації. Людина вдається до поведінкової або хімічної форми втечі від внутрішніх конфліктів, тривоги, самотності чи низької самооцінки. У цьому контексті адикція стає своєрідним механізмом психологічного захисту, хоч і деструктивного характеру [37].

Соціальні чинники включають вплив мікросоціального та макросоціального середовища: сім'ї, оточення, медіа, культурних норм. Наприклад, надмірна гіперопіка або, навпаки, емоційне відчуження в дитинстві можуть сприяти формуванню у дитини схильності до залежностей у дорослому віці. Окремо варто згадати про цифрові алгоритми як механізм закріплення адиктивної поведінки у випадку соціальних мереж. Платформи створені так, аби максимально утримувати увагу користувача, використовуючи сповіщення, нескінченну стрічку новин та персоналізований контент, що стимулює повторне залучення та емоційну залежність.

Поступове закріплення адиктивної поведінки зазвичай проходить через кілька стадій:

1. фаза експерименту - перше ознайомлення з об'єктом залежності;

2. регулярне використання - поведінка стає частиною повсякденності;
3. психологічна фіксація - втрата гнучкості, поява тривоги при відсутності об'єкта;
4. повна залежність - поведінка домінує, особистість деформується, виникає потреба у професійній допомозі [23].

Класифікація адикцій у сучасній науці є складною та багаторівневою через різноманіття форм, причин і проявів залежної поведінки. У більшості дослідницьких підходів класифікація будується за критерієм природи об'єкта залежності, однак все частіше враховуються також психологічні механізми, ступінь вираженості патології та соціальні наслідки.

Найпоширенішим є поділ на дві великі групи:

1. Хімічні (субстанційні) адикції, які пов'язані із вживанням речовин, що змінюють фізіологічний та психологічний стан:

1. алкогольна залежність;
2. наркотична (опіати, стимулятори, канабіноїди тощо);
3. нікотина залежність;
4. медикаментозна (особливо — від транквілізаторів, снодійних);
5. комбінована залежність (наприклад, алкоголь + наркотики).

2. Поведінкові (нон-субстанційні) адикції, що не пов'язані з введенням речовин, але мають аналогічні механізми формування:

1. ігроманія (лудоманія);
2. шопоголізм (компульсивне купівельне поводження);
3. трудовоголізм;
4. сексуальна залежність (гіперсексуальність);
5. орторексія (одержимість здоровим харчуванням);
6. залежність від фізичних вправ;
7. комп'ютерна адикція;
8. інтернет-залежність;
9. залежність від соціальних мереж — окремий сучасний феномен, який

останнім часом все частіше виділяється в окрему підкатегорію.

Узагальнену класифікацію також запропоновано Г. Крайгом, який розрізняє:

1. функціональні адикції — ті, що у короткостроковій перспективі забезпечують суб'єкту адаптацію або стабілізацію емоційного стану (наприклад трудовогоголізм).
2. дисфункціональні адикції — поведінка, що безпосередньо шкодить здоров'ю, соціальним зв'язкам, фінансовому чи академічному благополуччю (наркоманія, ігроманія тощо) [10].

Крім того, у сучасній психотерапевтичній практиці окремо виділяють:

1. Первинні адикції — що формуються як самостійна патологія.
2. Вторинні адикції — які є наслідком інших розладів (наприклад, депресії або тривожного розладу).

Слід зазначити, що межі між цими типами є умовними. Часто одна форма залежності переростає в іншу або поєднується з кількома. У підлітковому середовищі, наприклад, все частіше зустрічаються одночасно залежність від соціальних мереж, відеоігор і споживання нікотинових виробів, що значно ускладнює корекційну роботу [4].

Класифікація також може базуватися на ступені тяжкості:

1. форма ризику — поведінкові експерименти без явної деструкції;
2. середній рівень — періодичне вживання/поведінка, що вже має психологічне підкріплення;
3. виражена залежність — компульсивна поведінка з втратою контролю;
4. хронічна форма — стійкий патологічний стан із вираженими наслідками для психіки та фізичного стану [24].

Таким чином, класифікація адикцій охоплює не лише тип об'єкта, а й глибину його впливу на особистість. Це дає змогу краще розуміти специфіку залежної поведінки та адаптувати стратегії психопрофілактики відповідно до конкретного типу і стадії адикції.

Поняття адикції має складну природу й охоплює як хімічні, так і поведінкові форми залежності. Поведінкові адикції, на відміну від хімічних, не пов'язані з вживанням психоактивних речовин, однак викликають подібні нейропсихологічні механізми звикання, втрати контролю та соціальної дезадаптації. Історія вивчення цього явища демонструє постійне розширення переліку потенційно адиктивних форм поведінки, що особливо актуалізується у цифрову епоху [14].

Сучасна наукова думка пропонує багатовимірну класифікацію поведінкових залежностей: за характером діяльності (інтернет-залежність, ігрова, трудовголізм тощо), за рівнем усвідомлення, за наслідками для психіки та соціального функціонування. Важливим є також розуміння механізмів формування таких адикцій, серед яких виділяються як біологічні (нейропластичність, дофамінова система), так і соціально-психологічні фактори (дефіцит емоційної регуляції, порушення міжособистісної взаємодії).

1.2 Соціальні мережі як засіб формування адиктивної поведінки

У сучасному світі соціальні мережі стали не просто платформами для комунікації, а багатофункціональними середовищами, які активно впливають на способи взаємодії, ідентичність, систему цінностей та емоційний стан особистості. Стрімке зростання часу, проведеного в соціальних мережах, не є випадковим - їх структура, алгоритми та механізми взаємодії побудовані за принципами, які активно сприяють формуванню залежності.

Однією з ключових причин формування залежності від соціальних мереж є їх здатність задовольняти базові психологічні потреби особистості: потребу у приналежності, самовираженні, визнанні, емоційній підтримці та контролі. Соціальні платформи забезпечують відчуття включеності в соціум, часто ілюзорне, однак емоційно значуще. Інструменти, як-от лайки, коментарі, підписки, сприяють формуванню так званої "цифрової самооцінки", яка стає залежною від реакцій інших [29].

Крім того, соціальні мережі дають змогу створювати ідеалізований образ

себе - відредаговані фото, вибіркове висвітлення подій, «успішне» життя. Це веде до розриву між реальним і віртуальним «Я», що у свою чергу формує ідентифікацію з аватаром у мережі й поступову втрату психологічної цілісності [12].

Ключовим фактором розвитку адикції є алгоритмічна архітектура самих соціальних платформ. Вона спроектована таким чином, щоб користувач якомога довше залишався онлайн. Механізми нескінченної стрічки, випадкові винагороди (у вигляді лайків, повідомлень, коментарів), нотифікації та push-повідомлення активізують ті ж нейромедіаторні механізми, що й у разі хімічної залежності [27].

Зокрема, ефект перемінного підкріплення, досліджений ще Б. Ф. Скіннером, полягає в тому, що нагорода подається не постійно, а з непередбачуваним інтервалом. Саме так працює стрічка новин у соціальних мережах: час від часу з'являється щось "цікаве", що змушує користувача прокручувати далі. Це запускає в мозку дофамінову реакцію — основний біохімічний механізм формування залежності [39].

Поведінкова адикція до соціальних мереж проявляється через низку характерних ознак:

1. надмірне використання — понад 3–4 години на день, навіть без чіткої мети;
2. втрата контролю над часом — особа не помічає, як минає час у мережі;
3. емоційна залежність від реакцій — настрої змінюються залежно від кількості вподобань чи коментарів;
4. соціальна ізоляція — зменшення кількості офлайн-комунікації, уникання реальних контактів;
5. симптоми тривоги та агресії при неможливості зайти в соцмережі;
6. ігнорування обов'язків — навчальних, професійних чи побутових;
7. прокрастинація — коли соціальні мережі використовується як засіб уникнення дискомфорту або відповідальності;

Ці ознаки можуть варіюватися за інтенсивністю, однак при сталому домінуванні у поведінковому репертуарі вони свідчать про сформовану адикцію [22].

Найбільш вразливими до формування залежності від соціальних мереж є підлітки, молодь та особи з низьким рівнем соціальної підтримки. Особливо високим є ризик для осіб із внутрішньою фрустрацією, заниженою самооцінкою, порушенням ідентичності, тривожними або депресивними станами. Для таких індивідів соціальні мережі стають не просто каналом комунікації, а інструментом уникнення реальності або компенсації емоційного дефіциту.

У цьому контексті соціальні мережі набувають ролі "психологічного наркотику", який короткочасно знижує стрес, однак у довготривалій перспективі лише поглиблює психоемоційні проблеми.

Додатковим чинником формування залежності виступає механізм соціального порівняння. Користувачі, спостерігаючи ідеалізовані образи життя інших, починають відчувати фрустрацію, заздрість, зниження самооцінки. Це стимулює потребу також "доводити" власну значущість через постинг, що запускає цикл порівняння - реакція - постинг - знову порівняння [9].

Цей процес може бути безкінечним, і саме він підтримує стійке залучення до платформи, не даючи користувачеві вийти з «цифрової петлі».

Формування цифрової ідентичності є ще одним важливим аспектом, який підсилює адиктивний патерн. Особа поступово починає ідентифікувати себе через профіль, кількість підписників, лайків, репостів. Це створює ефект подвійного "Я": автентичного (реального) та віртуального, який часто виявляється більш соціально прийнятним, привабливим, впевненим.

Таким чином, зростає залежність не лише від технології, а й від підтримки сконструйованого віртуального образу. У разі зниження активності або реакції аудиторії особа може переживати депресивні симптоми, тривожність, відчуття непотрібності [25].

Наслідки поведінкової адикції до соціальних мереж можуть бути

різноплановими:

- когнітивні розлади: зниження концентрації, розсіяна увага, погіршення пам'яті.
- емоційна нестабільність: дратівливість, тривожність, апатія, депресивні стани.
- соціальна дезадаптація: поглиблення самотності, втрата реальних зв'язків.
- формування адиктивного стилю поведінки в інших сферах життя — шопінг, їжа, серіали.
- порушення сну через нічне скролінгування та синє світло екранів.

Ці ефекти часто взаємопов'язані та поглиблюють одне одного, що робить необхідним системний підхід до профілактики й психологічної допомоги [15].

Соціальні мережі, будучи одним із найпоширеніших засобів цифрової комунікації, водночас є потужним чинником ризику розвитку поведінкової адикції. Завдяки алгоритмам підкріплення, гіперідентифікації та соціального порівняння вони здатні змінювати патерни поведінки, емоційного реагування та структуру ідентичності. Усвідомлення цих механізмів є необхідним кроком для формування критичного мислення щодо цифрового середовища, зниження вразливості до залежності та забезпечення психологічного благополуччя особистості.

1.3 Вплив соціальних мереж на психологічний стан особистості

Тривале використання соціальних мереж може призводити до суттєвих змін у когнітивній сфері особистості — зокрема, у здатності до концентрації, обробки інформації, довготривалої пам'яті та критичного мислення. У цьому контексті варто говорити про фрагментацію уваги, що проявляється у неспроможності зосередитися на складних завданнях без постійного повернення до перевірки стрічки новин, сповіщень або месенджерів. Така поведінка формує когнітивну залежність від постійної стимуляції, яку забезпечують

соціальні платформи.

Постійне перемикання між візуальними, текстовими та аудіоелементами стрічки контенту сприяє поверхневому сприйняттю інформації, що знижує рівень аналітичної обробки та здатність до узагальнення. Замість глибокого осмислення спостерігається звикання до швидких, емоційно забарвлених стимулів. У довгостроковій перспективі це негативно впливає на академічну успішність, продуктивність і здатність вирішувати складні життєві ситуації, що потребують внутрішньої зосередженості [32].

Також важливим є вплив на пам'ять. Соціальні мережі, зокрема функції архівування, нагадувань, автоматичного збереження — зменшують потребу у навмисному запам'ятовуванні, що поступово атрофує природні когнітивні процеси. Як наслідок, знижується не лише ефективність пам'яті, а й рівень інтелектуальної автономії — особа дедалі більше покладається на цифрові джерела як зовнішнє сховище знань [34].

Не менш значущим є і зниження критичного мислення. В умовах інформаційного перенасичення та функціонування в алгоритмічних «бульбашках» користувачі отримують інформацію, яка лише підтверджує їхні поточні погляди, сприяючи когнітивним викривленням. Такий феномен послаблює здатність до саморефлексії, аналізу альтернативних точок зору та формує надмірну впевненість у суб'єктивній правоті — що потенційно небезпечно в умовах демократичного суспільства.

Емоційна сфера особистості є надзвичайно вразливою до впливу цифрового середовища. Соціальні мережі постійно активізують емоційні реакції, часто не залишаючи користувачу часу на їх усвідомлення або опрацювання. В основі такого впливу лежить велика кількість стимулів: яскраві візуальні образи, провокативні заголовки, емоційні коментарі, музичні супроводи, які запускають миттєві афективні реакції. Через це відбувається емоційне перенасичення, яке може призводити до підвищеної збудливості, роздратованості або емоційної апатії.

Особливо сильного впливу зазнають підлітки та молоді люди, у яких ще не

завершено процес емоційної регуляції. Регулярне споживання контенту, який демонструє “ідеальне життя” інших, може викликати заздрість, фрустрацію, відчуття меншовартості. Також поширеним стає феномен “емоційної втоми” — коли користувач переживає так багато мікроемоцій за короткий час (від розчулення до гніву або сорому), що втрачає здатність до стабільного емоційного самопочуття [35].

Крім того, соціальні мережі створюють ілюзію постійної присутності інших людей поруч, що може сприяти емоційному униканню, тобто втраті навички проживання та проговорення власних почуттів в реальному середовищі. Натомість формується звичка до поверхневих реакцій: емодзі, лайків, шаблонних фраз, які не завжди відповідають справжньому емоційному стану.

Також варто відзначити ризик емоційної залежності від соціального підтвердження. Кожен новий допис чи сторіс стає джерелом очікування: скільки буде лайків, хто переглянув, чи буде коментар. У разі “недостатньої” реакції користувач може відчувати емоційне знецінення, невпевненість у собі, що призводить до формування нездорових механізмів компенсації — надмірна активність, провокаційний контент, віртуальне самоствердження [36].

Усе це вказує на те, що соціальні мережі не лише впливають на емоційний стан, а й здатні деформувати саму структуру емоційної регуляції, що особливо небезпечно в контексті формування особистості в підлітковому й юнацькому віці.

Один із найбільш помітних психологічних ефектів використання соціальних мереж — це трансформація механізмів формування самооцінки. В умовах цифрового простору відбувається зміщення джерел самооцінювання з внутрішніх на зовнішні, що послаблює суб’єктивне відчуття власної цінності. Раніше основним джерелом оцінки себе була реальна діяльність, досягнення, взаємодія в соціальних групах. Натомість тепер все частіше ключовим індикатором “успішності” стають лайки, коментарі, перегляди — тобто цифрові маркери, що не мають об’єктивної цінності, але справляють сильний вплив на емоційний стан [16].

Особливо гостро це проявляється серед молоді, яка перебуває в активній фазі формування Я-концепції. Постійне порівняння себе з іншими користувачами зазвичай із ретельно відредагованими фото, досягненнями або "ідеальними" подіями, спричиняє ефект заниження самооцінки. Людина починає відчувати, що її життя менш цікаве, зовнішність менш приваблива, а досягнення незначні. Цей феномен посилюється завдяки подачі ретельно відібраної інформації, коли користувач бачить лише позитивні моменти з життя інших, не усвідомлюючи, що це лише фрагменти, а не повноцінна картина [21].

Також важливим є вплив алгоритмів, які підсовують контент на основі попередніх уподобань, що часто створює одновимірне уявлення про соціальні норми. Людина починає вірити, що всі навколо виглядають певним чином, мають певний стиль життя, і відчуває дискомфорт, якщо не відповідає цим уявленням. Це посилює соціальний тиск, сприяє виникненню переживання власної неадекватності, а у деяких випадках навіть розладів образу тіла, тривожності чи депресивних станів.

Ще один аспект — віртуальна самоідентифікація. Особа може формувати цифрове "Я", яке суттєво відрізняється від її справжньої особистості. Це "Я" може бути привабливішим, упевненішим, щасливішим, але водночас, створює дисонанс між реальним і віртуальним образом, що підриває цілісність самоусвідомлення. Такий дисонанс призводить до почуття розгубленості, нестабільності власного "Я", а в довготривалій перспективі до втрати автентичності [27].

Усе вищезазначене свідчить про те, що соціальні мережі істотно впливають на механізми самооцінки, підмінюючи їх цифровими критеріями схвалення й порівняння. Уразливі особи особливо ризикують потрапити в пастку постійного самознецінення або надмірного прагнення до віртуального самоствердження.

Соціалізація є ключовим психологічним процесом, що забезпечує входження індивіда у соціум, засвоєння ним норм, цінностей, моделей поведінки. У ХХІ столітті вона дедалі більше переміщується у віртуальний

простір, де соціальні мережі відіграють роль нового середовища первинної і вторинної соціалізації. Втім, таке середовище має специфічні властивості, які змінюють характер соціальних зв'язків, їхню глибину, стабільність і якість.

Одна з основних трансформацій полягає у поверхневості взаємодій. Соціальні мережі стимулюють швидкі, короткотривалі, часто неособистісні форми комунікації: обмін повідомленнями, лайками, мемами, історіями. Це створює ілюзію широкої соціальної інтегрованості, однак насправді знижується якість соціального зв'язку, адже відсутній глибокий емоційний контакт, невербальна комунікація, справжнє співпереживання. У результаті індивід може відчувати себе частиною “мережевого кола”, але залишатися емоційно ізольованим [17].

Також помітною є тенденція до вибіркової соціалізації, коли людина комунікує переважно з тими, хто розділяє її погляди, стиль життя, інтереси. Соціальні мережі, керовані алгоритмами, підсилюють це явище, створюючи вище згадані “інформаційні бульбашки” — середовища, у яких відсутній контакт з інакшим, альтернативним. Така модель не тільки обмежує світоглядну гнучкість, а й знижує толерантність до соціальної різноманітності, ускладнюючи реальну інтеграцію в плюралістичне суспільство.

Особливу увагу слід звернути на підміну реальної соціалізації цифровою, що найбільш виражено в підлітковому та юнацькому віці. У цих групах інтернет-спілкування все частіше замінює міжособистісне, “живе” спілкування. Через це знижується рівень розвитку емпатії, навичок конструктивного вирішення конфліктів, розуміння невербальних сигналів. У перспективі це може призводити до соціальної тривожності, страху реального спілкування, уникання особистих зустрічей.

Крім того, соціальні мережі стимулюють надмірне управління враженням про себе, тобто формування “цифрового іміджу”, орієнтованого на позитивну реакцію аудиторії. Індивід більше думає про те, як він виглядає в очах інших, ніж про справжню взаємодію. Така поведінка зміщує фокус із міжособистісного контакту на інструментальне використання соціуму для самопредставлення, що

суперечить глибинній суті соціалізації як процесу взаємного прийняття та адаптації. Загалом можна стверджувати, що соціальні мережі парадоксально поєднують розширення соціальних можливостей і послаблення справжніх соціальних зв'язків.

Використання соціальних мереж пов'язане не лише з трансформаціями соціальної поведінки, а й із реальними ризиками для психічного здоров'я.

Одним із найчастіших наслідків є депресивні стани. Часте порівняння себе з іншими, відчуття “меншовартості” через соціальні успіхи, зовнішність чи стиль життя інших людей в мережі провокує внутрішнє незадоволення. У поєднанні з самотністю та інформаційним перевантаженням здатне викликати хронічну тугу, апатію, втрату інтересу до повсякденного життя. Особливо вразливими до таких впливів є підлітки, у яких ще не сформовані стійкі механізми самопідтримки.

Другим поширеним проявом є тривожні розлади. Постійна доступність соціальних мереж створює стан “безперервної готовності”, коли користувач боїться пропустити важливе повідомлення або подію. З'являється феномен FOMO — страх щось пропустити, який стимулює компульсивну перевірку стрічки новин, повідомлень, оновлень. У довготривалій перспективі це порушує концентрацію, викликає нервові напруження, порушення сну, знижує здатність до глибокої ментальної роботи.

Також слід виокремити феномен “цифрового вигорання” — стан емоційного виснаження, пов'язаний із надмірним інформаційним навантаженням, постійною взаємодією з віртуальним середовищем та відсутністю справжнього відпочинку. Соціальні мережі перетворюються на нескінченну стрічку стимулів, які не дозволяють психіці відновитися. Людина перестає отримувати задоволення від взаємодії, але не може зупинитися, і це є ознакою формування адиктивного патерну поведінки [31].

Окремої уваги потребує вплив на підлітків і дітей, для яких соціальні мережі стають джерелом психологічного тиску, кібербулінгу, приниження. Навіть одиничний негативний досвід (наприклад, висміювання в коментарях чи

агресивна реакція на допис) може мати довготривалий травматичний ефект, формуючи страх соціальної оцінки, ізоляцію або навіть суїцидальні думки.

Попри численні негативні аспекти, соціальні мережі мають і значний позитивний потенціал для психічного здоров'я. Все більше психологів, психотерапевтів і соціологів відзначають важливість цього інструменту для підтримки психологічного благополуччя, особливо в умовах ізоляції або соціальної тривожності. Позитивний вплив соціальних мереж проявляється у кількох аспектах:

1. Підтримка і спільноти за інтересами. Соціальні мережі дозволяють людям знайти однодумців, створюючи тематичні спільноти або групи за інтересами. Це можуть бути форуми підтримки, де користувачі діляться власними переживаннями, обговорюють проблеми, отримують підтримку. Наприклад, групи для людей, що переживають стрес, депресію чи тривожність, можуть стати безпечним простором для відкритих розмов і обміну досвідом. Віртуальні спільноти можуть слугувати важливим інструментом для зниження відчуття самотності та ізоляції, особливо у людей, які переживають важкі життєві ситуації (хвороби, втрати, депресії).
2. Зручний доступ до психологічної допомоги. З огляду на глобальні тенденції розвитку психологічної допомоги через інтернет, соціальні мережі стали потужним інструментом для отримання підтримки. Багато психологів і психотерапевтів використовують ці платформи для проведення онлайн-консультацій, які дозволяють людям отримати допомогу, не покидаючи домівки. Крім того, через соціальні мережі можна легко знайти психологічні ресурси, тренінги, відео, статті та інші корисні матеріали, що сприяють саморозвитку і самодопомозі.
3. Підвищення самооцінки через позитивне соціальне схвалення. Соціальні мережі можуть виступати як інструмент позитивної самопрезентації, що допомагає деяким людям зміцнити їхню самооцінку. Наприклад, отримання схвалення через лайки чи коментарі може служити для користувачів додатковим джерелом підтвердження власної цінності і

досягнень. Це особливо корисно для людей, які шукають способи підвищити свою впевненість і подолати соціальну ізоляцію.

4. Зміцнення зв'язків із родиною та друзями. У періоди соціальної або фізичної ізоляції соціальні мережі відіграють важливу роль у підтримці емоційних зв'язків із близькими людьми. Це особливо актуально для людей, які перебувають на відстані або мають обмежені можливості для фізичних зустрічей. Соціальні мережі дозволяють підтримувати емоційну прив'язаність, що є важливим фактором для психічного здоров'я, оскільки взаємопідтримка і контакт із важливими людьми допомагають знижувати стрес та покращують загальний емоційний стан.

5. Освітній та мотиваційний контент. Соціальні мережі часто стають джерелом освітніх матеріалів, натхнення та мотивації. Багато користувачів слідкують за акаунтами, які пропонують корисну інформацію щодо психічного здоров'я, особистісного зростання, здорового способу життя. Вебінари, мотиваційні відео, статті та постійний обмін досвідом можуть служити потужними інструментами для підвищення обізнаності про психічне здоров'я і способи боротьби з емоційними труднощами.

Таким чином, хоча соціальні мережі мають певні ризики для психічного здоров'я, вони також можуть бути важливим ресурсом для підтримки, розвитку та зміцнення психоемоційного благополуччя. Це вимагає правильного підходу до використання мереж, свідомого обрання контенту та розвитку критичного мислення для того, щоб максимально зменшити їх негативні впливи і використовувати лише позитивні аспекти.

Висновки до розділу 1.

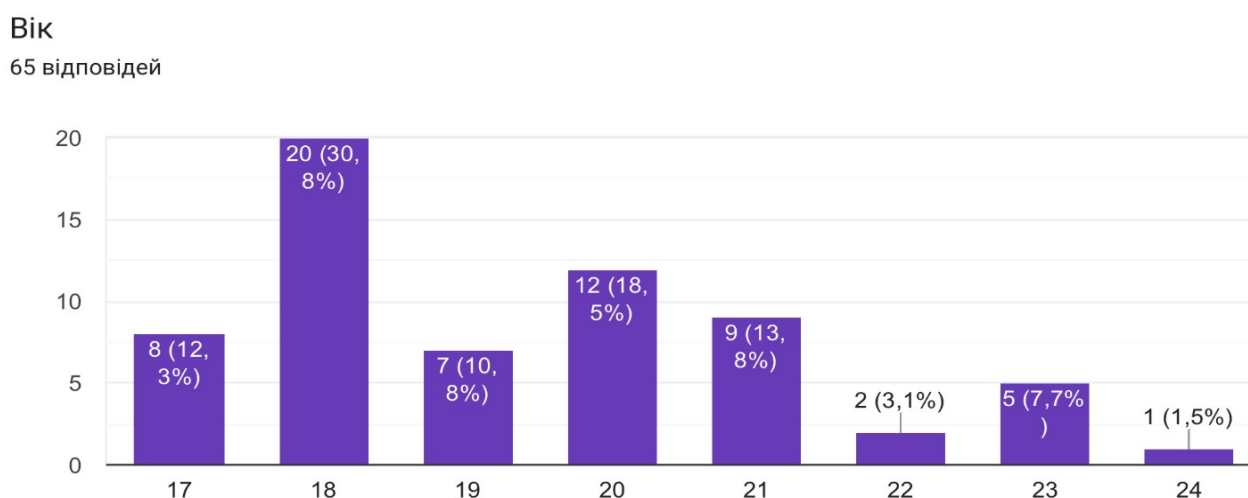
У межах теоретичного розділу було проаналізовано сутність поведінкових адикцій як особливої форми залежності, що характеризується компульсивним повторенням дій, які негативно впливають на психічне та соціальне благополуччя особистості. Розглянуто класифікацію адиктивних проявів,

зіставлено поведінкові та хімічні залежності, окреслено спільні та відмінні механізми їх формування. Особлива увага була приділена ролі соціальних мереж у розвитку адиктивної поведінки: з'ясовано, що вони можуть виступати як чинником формування залежності, так і ресурсом психологічної підтримки. Проаналізовано основні психологічні наслідки надмірного використання соціальних мереж, серед яких – тривожність, депресивні стани, FOMO, а також потенційні позитивні ефекти, пов'язані з підтримкою соціальних контактів. Отже, соціальні мережі мають амбівалентний вплив на психіку, і їхнє використання потребує усвідомленого підходу та самоконтролю.

РОЗДІЛ 2 .ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК ФОРМИ СУЧАСНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ АДИКЦІЇ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

У нашому психологічному дослідженні взяло участь 65 респондентів віком від 17 до 24 років.



Такий віковий діапазон був обраний з огляду на актуальність теми саме для молоді, яка є найбільш активною категорією користувачів соціальних мереж та водночас вразливою до формування різних видів поведінкових адикцій.

Для збору емпіричних даних було застосовано низку валідних психодіагностичних методик, що дали змогу дослідити рівень залежності від соціальних мереж, психологічний стан респондентів та загальний рівень їхнього благополуччя.

Для дослідження залежності від соціальних мереж застосовано шкалу залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale) SMAS, авторства Шахаба Могадама, Мехді Салехі та Хоссейна Шахмохаммаді [8]. Дана методика є сучасним і науково обґрунтованим інструментом для оцінки рівня залучення до соціальних мереж, який може набувати адиктивного характеру. SMAS містить 29

тверджень, що охоплюють основні прояви залежності, зокрема: нав'язливе бажання користуватися соціальними мережами, втрату контролю над часом, проведеним у мережі, ігнорування реальних соціальних контактів, дискомфорт при відсутності доступу до платформи тощо. Учасники мають оцінити кожне твердження за певною шкалою (від 1 до 5), що дозволяє отримати узагальнене уявлення про інтенсивність адиктивної поведінки.

29–58 балів: Низький рівень залежності

59–87 балів: Помірний рівень залежності

88–116 балів: Високий рівень залежності

117–145 балів: Дуже високий рівень залежності

Для дослідження емоційних станів респондентів використано шкалу DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21), розроблена австралійськими психологами Філіпом і Сільвією Лавібонд [30]. Вона є скороченим варіантом повної шкали DASS-42 та призначена для вимірювання трьох основних емоційних станів: депресія (D – Depression), тривожність (A – Anxiety), стрес (S – Stress). Кожна з підшкал містить по 7 тверджень. Кожна з трьох шкал містить по 7 тверджень, що дає змогу окремо оцінити рівень кожного з вищезгаданих емоційних станів. DASS-21 є високочутливим інструментом, що дозволяє виявити навіть помірні прояви дистресу, пов'язані з особистісними чи соціальними труднощами.

Взаємозв'язок між SMAS і DASS-21 є надзвичайно важливим для цілей дослідження, оскільки дозволяє проаналізувати, яким чином підвищена залученість у соціальних мережах може бути пов'язана з негативними емоційними станами. З одного боку, надмірне використання соціальних мереж може спричинити підвищення рівня тривожності, стресу або депресивних симптомів у зв'язку з інформаційним перенавантаженням, соціальним порівнянням або кібербулінгом. З іншого боку, особи з уже підвищеним рівнем тривоги чи депресії можуть використовувати соціальні мережі як засіб втечі від реальності, знижуючи таким чином свій психоемоційний дискомфорт, що створює замкнене коло та сприяє формуванню адиктивної поведінки.

Разом з цим, для з'ясування суб'єктивного відчуття особистісного благополуччя використали опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа [33]. Цей інструмент охоплює 84 твердження, які дозволяють комплексно оцінити суб'єктивне відчуття особистісного благополуччя за сімома ключовими компонентами:

- позитивні стосунки з іншими — здатність до формування теплих, довірливих і глибоких зв'язків із людьми;
- автономія — незалежність у прийнятті рішень, внутрішня самостійність і стійкість до соціального тиску;
- управління оточенням — здатність ефективно організовувати своє життя, адаптуватися до обставин та контролювати середовище;
- особистісне зростання — прагнення до самореалізації, розвиток власного потенціалу та відкритість до нового досвіду;
- цілі у житті — наявність чітких життєвих орієнтирів і мотивації до їх досягнення;
- самоприйняття — позитивне ставлення до себе, усвідомлення власної цінності та прийняття як позитивних, так і негативних сторін особистості.
- психологічне благополуччя — загальний рівень психологічного добробуту особистості.

2.2 Аналіз отриманих результатів

Результати описової статистики за шкалою SMAS (Social Media Addiction Scale), спрямованої на виявлення рівня адиктивної залученості до соціальних мереж, засвідчили наявність помірного рівня адикції у значної частини досліджуваної вибірки (див. табл.2.1., додаток Б).

Таблиця 2.1 Описова статистика прояву адикції до соціальних мереж

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Стандартне відхилення

Адикція до соціальних мереж	65	74.3077	102.00	51.00	14.79540
-----------------------------	----	---------	--------	-------	----------

Помірний рівень свідчить про часте та регулярне використання соціальних мереж, що має ознаки компульсивної поведінки, однак ще не набуло клінічної виразності або критичного впливу на функціонування особистості. Разом з цим респонденти демонструють тенденцію до використання соціальних мереж як засобу уникнення реальних проблем або неприємних емоційних станів. Водночас, вони зберігають частковий контроль над поведінкою, хоча вже помітно знижується саморефлексія стосовно часу, проведеного в онлайн-овому середовищі.

Такі індивіди часто виявляють емоційне залучення до цифрових комунікацій, що виявляється у переживанні дискомфорту при обмеженні доступу до мережі або у разі зниження активності онлайн-взаємодій. Водночас, їх поведінка ще не супроводжується різкими порушеннями соціального функціонування чи вираженими симптомами дезадаптації, але вже формуються стійкі когнітивно-поведінкові шаблони, які можуть трансформуватися у повноцінну адикцію за наявності певних зовнішніх чи внутрішніх чинників (стрес, соціальна ізоляція, незадоволення потреб у реальному житті тощо).

На когнітивному рівні у представників цієї групи простежується звуження фокусу уваги на контенті соціальних мереж, а також формування "цифрового самоствердження", тобто прагнення отримати соціальне схвалення через лайки, підписників чи коментарі. Це може зумовлювати поверхнєве самосприйняття та підвищену залежність від зовнішньої оцінки.

Користувачі з помірним рівнем адикції зазвичай характеризуються вищим рівнем тривожності, зниженим самоконтролем та схильністю до інтровертованої поведінки в реальному середовищі. Соціальні мережі у цьому контексті виконують компенсаторну функцію, полегшуючи реалізацію соціальних контактів у безпечнішому та контрольованішому форматі.

Таким чином наша перша гіпотеза про те, що молодь вразлива до формування поведінкової залежності від соціальних мереж, підтвердилася.

Також, ми проаналізували середні значення емоційних станів наших респондентів (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 Описова статистика емоційних станів за методикою Dass-21

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Стандартне відхилення
Стрес	65	26.1538	46.00	0.00	11.62061
Тривожність	65	18.3692	40.00	0.00	9.37345
Депресія	65	15.5077	34.00	0.00	8.66048

Результати дослідження, отримані за методикою DASS-21, засвідчують, що серед усіх трьох досліджуваних показників найвищі середні значення спостерігаються за шкалою стресу. Це вказує на те, що респонденти найбільше схильні до переживання психоемоційного напруження, що може проявлятися у вигляді дратівливості, нервозності, внутрішньої напруги та складнощів у відновленні емоційного балансу. Високий рівень стресу часто свідчить про те, що особа перебуває у стані хронічного перевантаження та має знижену здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами.

Найнижчі середні значення були зафіксовані за шкалою депресії, що може свідчити про відносно меншу поширеність симптомів зниженого настрою, втрати мотивації, відчуття безнадії чи пригніченості серед досліджуваних. Хоча рівень депресивних проявів загалом невисокий, навіть помірні прояви таких станів можуть негативно позначатися на загальному емоційному фоні особистості, знижуючи якість життя.

Таким чином, отримані результати вказують на домінування у вибірці саме ознак стресового реагування, на тлі помірної тривожності та відносно низьких показників депресивних проявів, що вказує на специфіку психологічного стану учасників дослідження.

Разом з цим, результати описової статистики засвідчують середні значення прояву показників суб'єктивного відчуття благополуччя (див. табл.2.3.).

Таблиця 2.3 Описова статистика показників суб'єктивного відчуття благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріффа

Показники	К-сть осіб (N)	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки з іншими	65	66.0308	82.00	47.00	7.55598
Автономія	65	59.6308	74.00	43.00	7.20150
Управління оточенням	65	59.3385	77.00	49.00	6.46934
Особистісне зростання	65	62.5846	79.00	45.00	7.67889
Цілі у житті	65	62.5231	77.00	46.00	7.20917
Самоприйняття	65	61.6462	81.00	46.00	7.18382
Психологічне благополуччя	65	371.7538	460.00	291.00	36.77424

Отримані результати дозволяють стверджувати, що найвищі середні значення спостерігаються за шкалою позитивних стосунків з іншими. Це

свідчить про те, що більшість респондентів демонструють здатність встановлювати й підтримувати теплі, довірливі, емоційно насичені взаємини з оточенням. Такі особи зазвичай відкриті до соціальної взаємодії, відчують підтримку з боку близьких та схильні до емпатії, що є важливим ресурсом у подоланні стресових ситуацій та збереженні психоемоційної стабільності. Високий рівень позитивних міжособистісних зв'язків також може опосередковано вказувати на соціальну активність і здатність до адаптації в умовах швидких змін.

Також досить високі результати виявлено за шкалою психологічного благополуччя, що характеризує загальний суб'єктивний стан задоволеності життям, внутрішньої гармонії, цілеспрямованості та самореалізації. Такі показники можуть свідчити про наявність у респондентів відчуття змістовності власного існування, прийняття себе, а також позитивного ставлення до власного минулого та майбутнього.

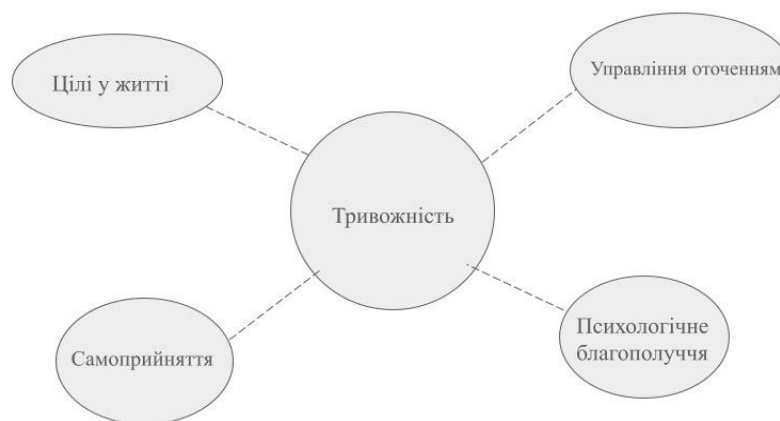
Водночас найнижчі середні значення зафіксовано за шкалами автономії та управління оточенням. Низький рівень автономії свідчить про схильність до зовнішнього впливу, труднощі в прийнятті незалежних рішень та високу залежність від соціального схвалення. Такі особи можуть відчувати невпевненість у собі, уникати відповідальності та покладатися на думку інших у процесі вибору. Низькі показники за шкалою управління оточенням вказують на відчуття обмеженого контролю над подіями життя, труднощі в організації власного середовища відповідно до особистих потреб і цілей, що може викликати фрустрацію або відчуття безпорадності.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що хоча респонденти загалом характеризуються позитивним соціальним функціонуванням і достатнім рівнем емоційного благополуччя, водночас спостерігається потреба в посиленні внутрішньої самостійності, впевненості у власних силах та здатності впливати на обставини свого життя.

2.3. Кореляційний аналіз даних

В результаті кореляційного аналізу (див.Додаток В) не встановлено взаємозв'язку між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя.

Але разом з цим, результати дослідження дозволили встановити, що чим більше проявляється тривожність у респондентів, тим менше проявляються такі показники як: управління оточенням ($r = -0,438$ при $p < 0,001$), наявність цілей у житті ($r = -0,310$ при $p < 0,01$), самоприйняття ($r = -0,395$ при $p < 0,05$), загальний показник психологічного благополуччя ($r = -0,295$ при $p < 0,05$) (див. мал.2.2.)

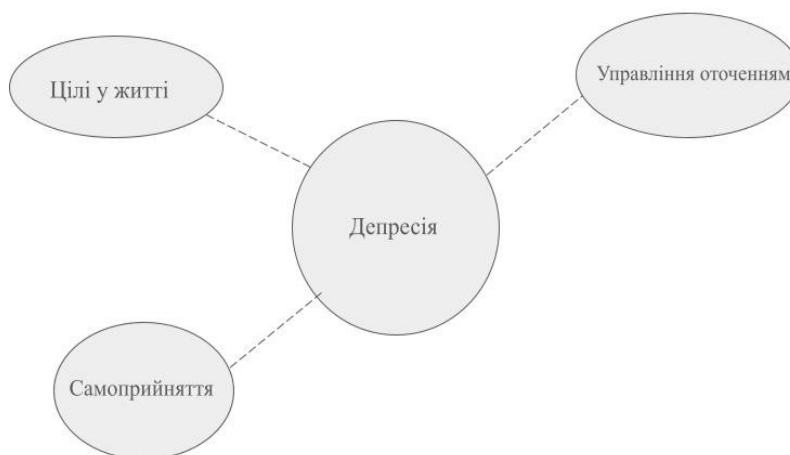


Малюнок 2.2 Кореляційні зв'язки за шкалою «Тривожність»

Це дозволяє зробити висновок, що тривожність є одним із ключових чинників, які негативно впливають на здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, формулювати та досягати життєвих цілей, приймати себе, а також підтримувати загальне відчуття психологічного комфорту та задоволеності життям. Такі результати узгоджуються з сучасними уявленнями про тісний взаємозв'язок між емоційним станом та структурними компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, високий рівень тривожності здатен знижувати адаптивність особистості, ускладнювати реалізацію внутрішнього потенціалу та посилювати внутрішній конфлікт, що, у свою чергу, знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

Також встановлено, що чим більш вираженим є депресивний стан

особистості, тим менше будуть показники таких складових психологічного благополуччя, як управління оточенням ($r = -0,336$ при $p < 0,001$), наявність цілей у житті ($r = -0,270$ при $p < 0,01$) та самоприйняття ($r = -0,334$ при $p < 0,05$) (див. мал.2.3.).



Малюнок 2.3 Кореляційні зв'язки за шкалою «Депресія»

Це свідчить про те, що депресивні переживання негативно впливають на здатність особи активно формувати власне життєве середовище, усвідомлювати й реалізовувати особистісно значущі цілі, а також приймати себе таким, яким вона є. Такий взаємозв'язок підтверджує, що депресія супроводжується зниженням життєвої енергії, мотивації та самооцінки, що ускладнює формування позитивного уявлення про себе й навколишній світ. Це також узгоджується з даними попередніх досліджень, які вказують на тісний зв'язок між депресією та порушенням суб'єктивного благополуччя, зокрема у сфері екзистенційних орієнтацій та самоприйняття.

Виходячи з результатів кореляційного аналізу, можна стверджувати, що підвищені показники тривожності та депресивного стану супроводжуються зниженням рівня таких складових психологічного благополуччя, як управління оточенням, наявність цілей у житті та самоприйняття. Це свідчить про негативний вплив на емоційну стабільність, здатність особистості реалізовувати

себе, підтримувати внутрішню цілісність і гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Таким чином, наша гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя не знайшла свого підтвердження.

2.4. Кластерний аналіз даних

За допомогою кластерного аналізу (кластеризація методом k-середніх) ми встановили два типи людей (див. Табл.2.3., додаток Г).

Таблиця 2.4 Типи особистостей за результатом кластерного аналізу

Показники	I тип	II тип
Залежність від соціальних мереж	71.57	76.66
Стрес	28.00	24.57
Тривожність	22.53	14.80
Депресія	18.33	13.09
Позитивні стосунки з іншими	61.33	70.06
Автономія	55.03	63.57
Управління оточенням	53.87	64.03
Особистісне зростання	56.40	67.89
Цілі у житті	57.17	67.11
Самоприйняття	56.13	66.37

Психологічне благополуччя	339.93	399.03
---------------------------	--------	--------

Так, до першого типу респондентів ($N = 30$) належать особи, для яких характерними є високі показники психоемоційного напруження, зокрема стресу, тривожності та депресивних станів. Ці респонденти вирізняються внутрішньою вразливістю, схильністю до негативного емоційного фону, емоційної нестабільності, а також низьким рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. У межах дослідження встановлено, що залежність від соціальних мереж у цій групі проявляється на нижчому рівні, що дозволяє припустити наявність інших стратегій психологічного реагування або недостатню ефективність використання цифрових платформ як засобу компенсації внутрішніх переживань.

Імовірно, такі респонденти менш активно залучені до онлайн-активностей через знижений енергетичний ресурс, апатію або втрату інтересу до соціальної взаємодії. Тобто, попри високий рівень дистресу, соціальні мережі не відіграють для них ролі значного компенсаторного механізму, що, своєю чергою, може свідчити про ризик розвитку більш глибоких форм ізоляції або навіть соціального відчуження. Відтак, цей тип можна назвати «емоційно вразливі з помірною залежністю».

Натомість, до другого типу респондентів ($N = 35$) належать особи, у яких спостерігаються показники залежності від соціальних мереж та показниками суб'єктивного відчуття благополуччя (позитивні стосунки з іншими, автономність, вміння управляти життєвим середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття та високим рівнем психологічного благополуччя в цілому).

Ці респонденти демонструють усвідомлене та збалансоване використання соціальних мереж, при якому цифрова взаємодія не витісняє реальних контактів, а виступає їхнім доповненням. Вони мають розвинуту здатність налагоджувати

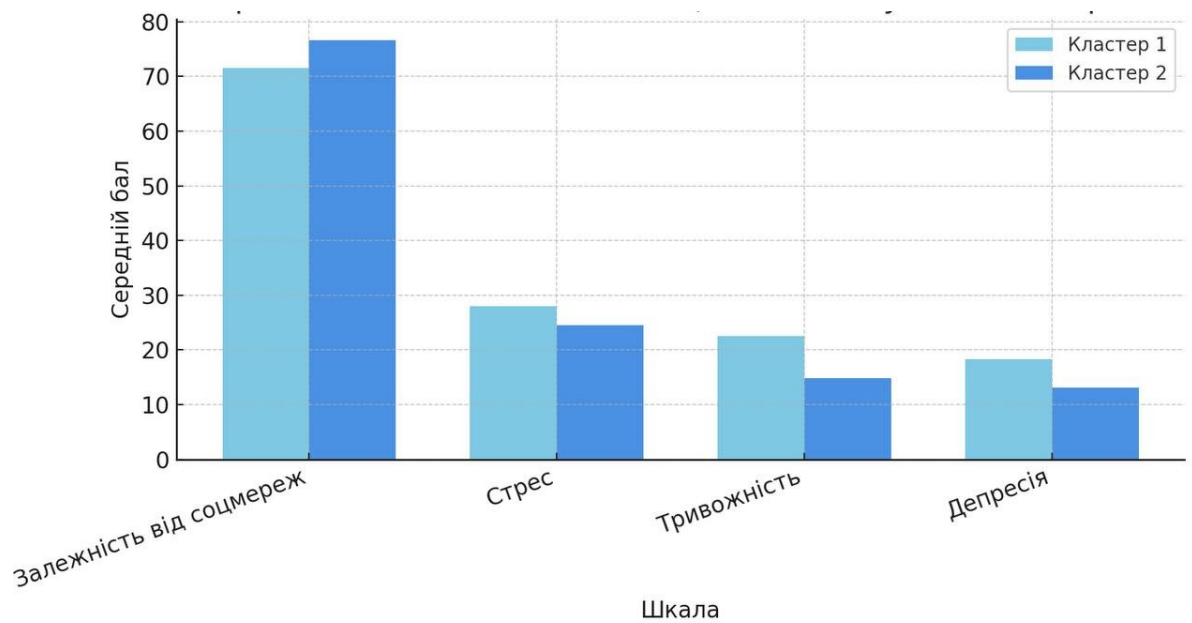
та підтримувати теплі, довірливі стосунки з іншими людьми, що свідчить про високі показники за шкалою позитивних стосунків. Одночасно вони зберігають незалежність у прийнятті рішень і не піддаються тиску зовнішніх обставин, що відображає високий рівень автономності. Також спостерігається здатність ефективно контролювати власне життя та впливати на середовище, у якому вони перебувають, що відповідає високим результатам за шкалою управління життєвим середовищем. Вони відкриті до нових переживань, прагнуть особистісного зростання, самопізнання та реалізації свого потенціалу, що свідчить про активне прагнення до розвитку. Ці особи мають чіткі життєві орієнтири, здатні формулювати та досягати цілей, зберігаючи внутрішній сенс і мотивацію до дії. Крім того, вони характеризуються прийняттям себе, позитивним ставленням до власної особистості, що вказує на високий рівень самоприйняття. У сукупності ці характеристики свідчать про наявність високого рівня психологічного благополуччя в цілому.

Залежність від соціальних мереж у цьому випадку має умовно контрольований характер і не призводить до порушень у повсякденному функціонуванні особистості. Таким чином, вона не має деструктивного впливу та розглядається як форма адаптивного цифрового залучення, що інтегрується в особистісну структуру без ознак компульсивного використання.

1 тип— емоційно вразливі з нижчим рівнем залежності від соціальних мереж

2 тип— адаптивні з вищим рівнем залежності від соціальних мереж

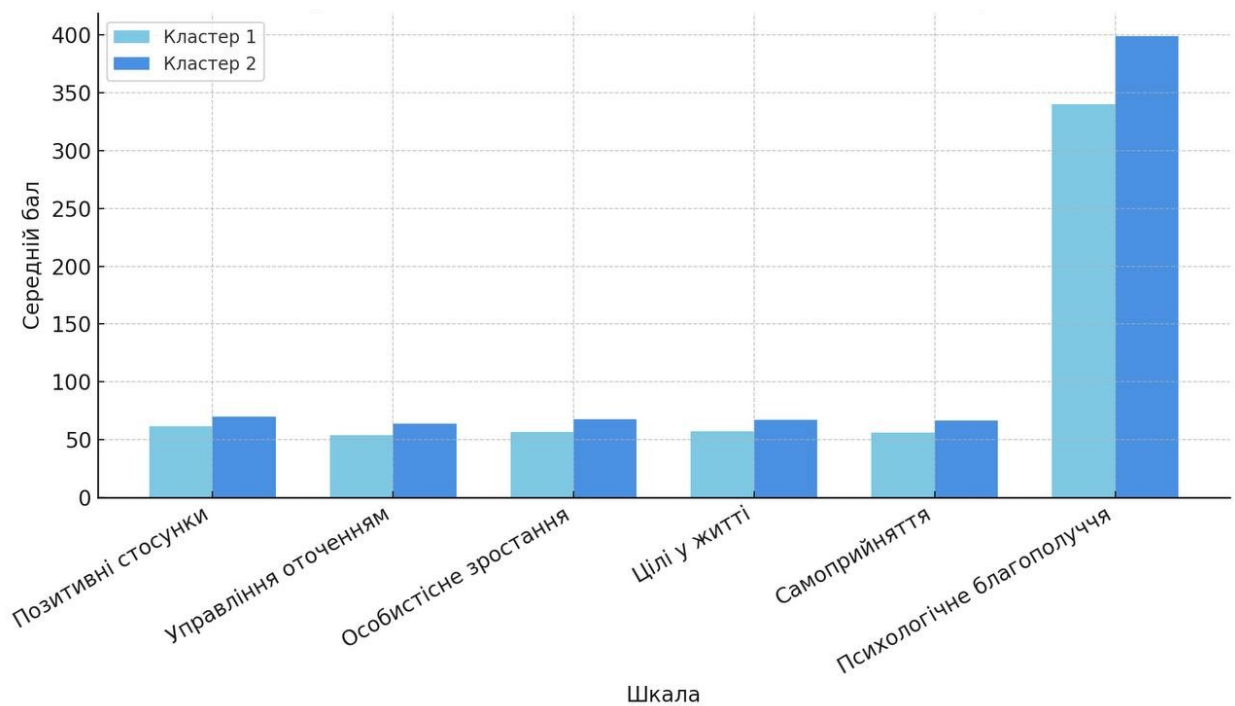
Порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента у цих двох типах наочно продемонстрував відмінність між ними (мал.2.4, 2,5, Додаток Д).



Малюнок 2.4. Середні значення прояву залежності від соціальних мереж та психоемоційного стану у різних типах осіб

Так, в осіб першого типу спостерігаються вищі показники тривожності, депресивних проявів та стресу. Вищий рівень психоемоційної напруги у поєднанні з меншою здатністю до психологічної саморегуляції вказує на підвищену вразливість до соціального середовища, зокрема й цифрового.

Цікаво, що, попри нижчий рівень емоційного благополуччя, респонденти першої групи не демонструють суттєво нижчих показників цифрової залежності: їхній середній бал за шкалою адиктивної поведінки у соціальних мережах становив 71,6 бала, тоді як у другої групи — 76,7 бала. Це може свідчити про те, що вразливі особи не завжди демонструють інтенсивне користування соціальними мережами, але мають менш адаптивні стратегії взаємодії з ними.



Малюнок 2.5. Середні значення прояву показників суб'єктивного відчуття благополуччя у різних типів осіб

Загальний індекс психологічного благополуччя також демонструє виразну перевагу другої групи — 399,0 бала проти 339,9 бала у першій. Така різниця підтверджує, що особи з вищим рівнем емоційної стабільності й позитивного соціального функціонування краще інтегруються в цифрове середовище без ризику деструктивних наслідків.

Загалом, респонденти другої групи демонструють вищий рівень психологічної стійкості, кращу саморегуляцію та позитивне ставлення до власного життя, що дозволяє говорити про наявність адаптивної цифрової інтеграції. Натомість особи першої групи характеризуються недостатньо сформованими внутрішніми опорами та емоційною нестабільністю, що ускладнює ефективне користування цифровими ресурсами без ризику формування залежної поведінки.

Отримані результати порівняльного аналізу дозволяють зробити висновок, що рівень залученості до соціальних мереж сам по собі не є достатнім критерієм для прогнозування ризику формування залежності. Ключову роль у цьому процесі відіграє загальний психоемоційний стан та особистісні ресурси. Особи з

вираженими емоційними труднощами, попри незначну цифрову активність, виявляють ознаки неадаптивної взаємодії з інформаційним середовищем. Натомість учасники з розвинутими психологічними якостями здатні інтегрувати цифрові технології у своє життя без порушення емоційного балансу.

Таким чином, тип взаємодії з цифровими платформами зумовлюється не лише поведінковими патернами, але й особливостями внутрішнього функціонування особистості, що підтверджує необхідність комплексного підходу до дослідження цифрової адикції.

2.5 Розробка профілактичних заходів для зниження рівня адиктивної поведінки

Відсутність статистично значущих зв'язків у результатах дослідження може свідчити про складність механізмів формування залежностей, а також про необхідність комплексного підходу до їх запобігання. Адиктивна поведінка, навіть на ранніх етапах, є потенційно деструктивною як для індивіда, так і для соціуму загалом. Саме тому розробка і впровадження профілактичних заходів має важливе значення для збереження психічного здоров'я населення, підвищення рівня усвідомленості та розвитку саморегуляції.

Профілактика адиктивної поведінки умовно поділяється на три рівні: первинна, вторинна та третинна. Первинна профілактика спрямована на попередження виникнення залежності, вторинна — на раннє виявлення ознак адикції та перешкоджання її розвитку, а третинна — на реабілітацію та зменшення наслідків уже сформованої залежності [18].

У межах первинної профілактики важливу роль відіграє формування в особистості стійких навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції та соціальної адаптації. Доведено, що рівень емпатії, самооцінки та здатність до планування майбутнього значною мірою корелюють із меншим ризиком розвитку поведінкових залежностей. У цьому контексті особливе значення мають просвітницькі програми для підлітків, які містять інформацію про ризики надмірного використання соціальних мереж, ігор, онлайн-розваг тощо. Такі

програми мають бути інтерактивними, сучасними та емоційно залучальними, щоб відповідати інтересам молоді [28].

Вторинна профілактика передбачає регулярний моніторинг рівня залученості до потенційно адиктивної діяльності, а також надання психологічної допомоги у випадках, коли помічено девіації. У цьому контексті доцільним є запровадження скринінгових анкет у школах та університетах, підготовка педагогів і психологів до виявлення ранніх ознак адикції. Особливу увагу слід звертати на осіб із підвищеним рівнем тривожності, соціальної ізоляції або схильністю до імпульсивних вчинків, які виступають маркерами ризику.

На рівні третинної профілактики ефективними виявляються програми ресоціалізації, психотерапевтична підтримка (когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, групи підтримки), а також залучення до волонтерської діяльності чи громадських ініціатив. Досвід багатьох країн свідчить, що поєднання терапевтичних та соціальних заходів значно підвищує ефективність подолання залежності [22].

У сучасному підході до профілактики важливою складовою є цифрова гігієна — культура взаємодії з інформаційними технологіями. Рекомендації щодо встановлення часових обмежень на користування соціальними мережами, впровадження "інформаційного детоксу", а також розвиток альтернативних форм дозвілля (спорт, мистецтво, волонтерство) повинні бути частиною профілактичної стратегії. Важливо, щоб ці ініціативи підтримувалися не лише на індивідуальному, а й на інституційному рівні [36].

Профілактика адиктивної поведінки в закладах освіти — не одноразова кампанія, а постійна робота, що передбачає розвиток особистості, підтримку родини й формування нової цифрової культури. Такий підхід дає можливість не лише попередити залежність, а й зміцнити психологічну стійкість молоді в умовах інформаційного тиску.

Основою побудови профілактичної системи в освітньому середовищі є наступні принципи:

- **Комплексність:** охоплення не лише студентів, а й педагогів, батьків,

соціальних працівників;

- Рання інтервенція: виявлення ризикованої поведінки на початкових етапах;
- Інтерактивність: використання тренінгів, рольових ігор, дискусій, арттерапії;
- Особистісна орієнтація: врахування індивідуальних особливостей, рівня самосвідомості, стилю спілкування;
- Партнерство: співпраця освітніх установ з громадськими організаціями, психологами, фахівцями з цифрової безпеки.

Практичні кроки впровадження програми:

1. Перед початком роботи доцільно провести анонімне опитування учнів/студентів щодо використання соціальних мереж, ігор, онлайн-контенту. Можна використати адаптовані інструменти, наприклад, шкалу IAT (Internet Addiction Test) або CUQ (Cyber Use Questionnaire) (Young, 2021).
2. Команда має складатися з психолога, соціального педагога, класних керівників, можливо, представників адміністрації. Їхнє завдання — розробка заходів, координація процесу, оцінка ефективності.
3. Програма має включати такі теми:
 - «Що таке адиктивна поведінка?» (основи понять);
 - «Мій цифровий слід» (аналіз онлайн-активності);
 - «Емоції та залежність» (роль емоцій у формуванні адикцій);
 - «Час під контролем» (тайм-менеджмент, саморегуляція);
 - «Я офлайн» (альтернативи цифровому дозвіллю);

Можна впровадити інтерактивні методики, як-от:

- «День без телефону»;
- «Діалог поколінь» (учні спілкуються з батьками щодо цифрових практик);
- «Медіадетокс» (створення плану інформаційної гігієни);

4. Важливо провести семінари для дорослих учасників освітнього процесу, де їм розкажуть про маркери поведінкових залежностей, способи реагування та моделі підтримки. Саме дорослі часто задають стиль цифрової поведінки для дітей.

5. Після кожного етапу впровадження необхідно проводити анкетування або фокус-групи для оцінки динаміки. Важливо фіксувати не лише кількісні показники (кількість годин у соцмережах), а й якісні — зміни в емоційному стані, рівень усвідомлення, відгуки учнів.

Ефективність програми визначається за такими критеріями:

1. Зниження рівня ризикованої поведінки;
2. Підвищення рівня цифрової грамотності;
3. Покращення психоемоційного стану;
4. Позитивні зміни у взаєминах (з батьками, однолітками, педагогами).

Коригування програми повинне бути гнучким — з урахуванням нових викликів, наприклад, появи нових платформ чи цифрових трендів. Важливо залучати до зворотного зв'язку самих учасників програми.

Адиктивна поведінка, зокрема у формі надмірного використання соціальних мереж чи комп'ютерних ігор, часто є наслідком емоційної нестабільності, дефіциту задоволення базових потреб або психофізіологічного виснаження. Тому профілактика має охоплювати не лише когнітивно-поведінкові аспекти, а й фізичне здоров'я особистості, її здатність до саморегуляції та психоемоційної стабільності [7].

Доведено, що регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня тривожності, депресивності, покращують якість сну та підвищують рівень дофаміну природним шляхом — без потреби в стимуляторах або віртуальних заміниках задоволення [26]. Шкільні або університетські програми мають включати систематичні заняття спортом, активні перерви, залучення до командних ігор, усе це не лише знижує ризик формування залежностей, а й сприяє соціалізації.

Порушення сну — один із головних симптомів та факторів ризику

цифрових залежностей. Тривале використання екранів перед сном спричиняє зниження рівня мелатоніну, що погіршує відновлення нервової системи [13].

У рамках профілактики важливо не лише інформувати про це учнів, а й стимулювати до вироблення гігієни сну, наприклад, у формі челенджів «7 днів без телефона перед сном».

Ще один ефективний інструмент — навчання методам саморегуляції: дихальні вправи, тілесноорієнтовані практики, майндфулнес, візуалізації. Ці методи допомагають знижувати рівень напруги, не вдаючись до віртуального втечі від реальності. Проведення коротких сеансів релаксації у класах або гуртках може стати частиною щоденного освітнього розпорядку.

Отже, вплив на фізичне самопочуття, тілесну обізнаність та емоційну стабільність — важлива складова ефективної профілактики адиктивної поведінки. Такий підхід дозволяє не просто боротися з наслідками залежності, а й формувати у молоді навички здорового способу життя, що слугує природним захистом від втрати контролю над собою.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було представлено методологічні засади та результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу користування соціальними мережами на психологічний стан особистості та виявлення можливих проявів адиктивної поведінки.

Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили виміряти рівень соціального благополуччя, психологічної адаптації, емоційного стану, а також інтенсивність використання соціальних мереж. Вибірка дослідження охоплювала молодих людей, активних користувачів цифрових платформ, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо цільової групи.

За результатами описової статистики встановлено, що найбільшою мірою для респондентів характерні показники залежності від соціальних мереж, стресу,

психологічного благополуччя та позитивних стосунків з іншими. Найменшою мірою виявлені показники депресії, управління оточенням та автономії.

Кореляційний аналіз не підтвердив 2 гіпотезу що існує взаємозв'язок між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя. Але разом з цим, результати дослідження дозволили виявити взаємозв'язок між шкалою «Тривожність» та такими шкалами, як: цілі у житті, управління оточенням, самоприйняття, психологічне благополуччя; а також між шкалою «Депресія» та шкалами: цілі у житті, управління оточенням, самоприйняття.

За допомогою кластерного аналізу виокремлено два типи:

1 тип – емоційно вразливі з нижчим рівнем залежності від соціальних мереж.

До першого типу належать особи, для яких характерними є вищі показники психоемоційного напруження, зокрема стресу, тривожності та депресивних станів, проте нижчі показники залежності від соціальних мереж.

2 тип – адаптивні з вищим рівнем залежності від соціальних мереж.

До другого типу належать особи, у яких спостерігаються вищі показники залежності від соціальних мереж та показники суб'єктивного відчуття благополуччя (позитивні стосунки з іншими, автономність, вміння управляти життєвим середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття) та високий рівень психологічного благополуччя в цілому.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження теми «Соціальні мережі як форма сучасної поведінкової адикції» було здійснено всебічний аналіз феномену поведінкової залежності у контексті цифрового середовища, розглянуто особливості функціонування соціальних мереж та проаналізовано їхній вплив на

психологічний стан особистості.

У першому розділі роботи проведено теоретичне обґрунтування досліджуваної проблеми. Здійснено детальний аналіз понять «адикція», «поведінкова залежність», «цифрова адикція», а також охарактеризовано ключові ознаки, механізми формування та типи поведінкових залежностей. Особливу увагу приділено відмінностям між хімічними та нехімічними залежностями, що дало змогу чітко виокремити місце соціальних мереж у структурі сучасних поведінкових адикцій. Розкрито соціально-психологічні аспекти функціонування соціальних мереж, зокрема їхній вплив на емоційну сферу, міжособистісну взаємодію, самооцінку та когнітивні процеси. Було узагальнено сучасні наукові підходи до трактування соціальних мереж як середовища, здатного як підтримувати психічне благополуччя, так і провокувати адиктивну поведінку. Теоретична частина заклала основу для формулювання дослідницьких гіпотез і розробки методики емпіричного аналізу.

Було проведено емпіричне дослідження за допомогою якого ми отримали наступні результати.

Для досліджуваних в найбільшій мірі характерні такі показники, як залежність від соціальних мереж, стрес, позитивні стосунки з іншими та психологічне благополуччя. Це означає, що респонденти активно користуються соціальними мережами, демонструючи ознаки надмірного залучення, що супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження та психологічного стресу. Водночас, попри наявність адиктивної поведінки, вони мають позитивне соціальне оточення, яке, ймовірно, виконує підтримувальну функцію. Психологічне благополуччя у їхньому випадку може мати компенсаторний характер — тобто молодь може відчувати себе задоволеною життям саме через соціальні взаємодії, які реалізуються в цифровому середовищі.

Таким чином, перша гіпотеза дослідження підтвердилася: молодь є вразливою до формування поведінкової залежності від соціальних мереж. Отримані результати свідчать про наявність стійких ознак адиктивного користування соціальними мережами, що може бути зумовлено віковими

особливостями, високою потребою у соціальному схваленні, самоідентифікації та емоційній підтримці.

У той же час, найменш вираженими є прояви таких показників, як управління оточенням, автономія та депресія. Це може свідчити про те, що молодь ще не відчуває потреби у активному контролі над соціальним середовищем або не має достатніх ресурсів для цього. Низький рівень автономії може свідчити про залежність від зовнішніх оцінок, думки значущих інших або соціального схвалення. Водночас слабка вираженість депресії може бути як позитивним показником загального психологічного стану, так і наслідком тимчасового емоційного підйому, пов'язаного з високою соціальною активністю в мережі, що не виключає потенційних ризиків у майбутньому при зниженні зовнішньої стимуляції або втраті соціального контакту.

В результаті кореляційного аналізу не встановлено взаємозв'язку між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя. Але разом з цим, результати дослідження дозволили встановити що чим більше проявляється тривожність у респондентів, тим менше проявляються такі показники як: управління оточенням ($r = -0,438$ при $p < 0,001$), наявність цілей у житті ($r = -0,310$ при $p < 0,01$), самоприйняття ($r = -0,395$ при $p < 0,05$), загальний показник психологічного благополуччя ($r = -0,295$ при $p < 0,05$). Також встановлено, що чим більш вираженим є депресивний стан особистості, тим менше будуть показники таких складових психологічного благополуччя, як управління оточенням ($r = -0,336$ при $p < 0,001$), наявність цілей у житті ($r = -0,270$ при $p < 0,01$) та самоприйняття ($r = -0,334$ при $p < 0,05$).

Отже, гіпотеза, що існує взаємозв'язок між показником адикції до соціальних мереж та показниками емоційних станів, суб'єктивного відчуття благополуччя – не підтвердилась.

За допомогою кластерного аналізу виокремлено два типи:

1 тип – емоційно вразливі з нижчим рівнем залежності від соціальних мереж.

До першого типу належать особи, для яких характерними є вищі показники

психоемоційного напруження, зокрема стресу, тривожності та депресивних станів, проте нижчі показники залежності від соціальних мереж.

2 тип – адаптивні з вищим рівнем залежності від соціальних мереж.

До другого типу належать особи, у яких спостерігаються вищі показники залежності від соціальних мереж та показники суб'єктивного відчуття благополуччя (позитивні стосунки з іншими, автономність, вміння управляти життєвим середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття) та високий рівень психологічного благополуччя в цілому.

За допомогою порівняльного аналізу виявлено відмінності між групами досліджуваних за такими критеріями: рівень залежності від соціальних мереж, психоемоційної напруги та показниками суб'єктивного відчуття благополуччя.

Зокрема, встановлено, що респонденти з вищим рівнем залежності від соціальних мереж демонструють нижчу психоемоційну напругу та вищий рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у порівнянні з учасниками, які мають нижчий рівень залежності. Це може свідчити про те, що соціальні мережі для певної частини користувачів виконують компенсаторну або підтримувальну функцію: забезпечують емоційне розвантаження, почуття зв'язку з іншими, соціальну підтримку та можливість самовираження.

Отримані результати суперечать поширеним припущенням про виключно негативний вплив цифрових технологій на психічне здоров'я. Вони вказують на те, що помірне або навіть високе залучення до соціальних мереж не обов'язково має патологічний характер і, навпаки, може бути пов'язане з підвищеним відчуттям життєвої задоволеності та зниженням психоемоційного напруження.

Водночас варто враховувати, що позитивне суб'єктивне сприйняття може не завжди відповідати об'єктивному психологічному стану, а тривале або безконтрольне використання соціальних мереж потенційно несе ризики для формування адиктивної поведінки. Тому доцільним є подальше дослідження межі між адаптивним та дезадаптивним використанням цифрових платформ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла Л. М. Поведінкові залежності: психологічні особливості та напрями профілактики в молодіжному середовищі. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 78–85.
2. Огієнко О. І. Поведінкова залежність у контексті соціокультурних змін: психологічний аналіз. Психологічний журнал. 2023. № 2(48). С. 52–61.
3. Раєвська Н. В. Психологічні чинники формування адиктивної поведінки в підлітковому віці. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 92–101.
4. Ткачук Т. В. Первинні та вторинні прояви поведінкових залежностей у підлітків: психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 3. С. 117–123.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Association Publishing, 2023. 991 p.
6. Andreassen C. S. Social media and addiction: A review of psychological mechanisms. Current Opinion in Psychology. 2022. Vol. 45. P. 101–106.
7. Andreassen C. S., Pallesen S. Psychological mechanisms of social media and gaming addiction: An integrative review. Current Opinion in Psychology. 2021. Vol. 44. P. 101293.
8. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports. 2012. Vol. 110(2). P. 501–517.
9. Appel H., Gerlach A. L., Crusius J. The interplay between social comparison orientation and Facebook use: A longitudinal study. Journal of Social and Clinical Psychology. 2020. Vol. 39(3). P. 191–210.
10. Billieux J., Philippot P., Schimmenti A., et al. Is dysfunctional use of the internet a form of behavioral addiction? A critical review of existing evidence .Current Addiction Reports. 2020. Vol. 7(3). P. 302–310.

11. Brand M., Wegmann E., Stark R., et al. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2019. Vol. 104. P. 1–10.
12. Casale S., Fioravanti G. The association between the fear of missing out and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020. Vol. 9(3). P. 403–416.
13. Chellappa S. L., Koike N., Rao R., et al. Light, sleep and digital media use: Neurobiological implications for addiction and mental health. *Sleep Medicine Reviews*. 2021. Vol. 59. P. 101543.
14. Derevensky J. L., Gilbeau L. Adolescents and emerging adults' gambling problems: The need for a policy-focused approach in the digital age. *Addiction*. 2019. Vol. 114(7). P. 1226–1230.
15. Elhai J. D., Yang H., Montag C. Depression, anxiety and fear of missing out as mediators between problematic smartphone use and social media checking behavior. *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 629–639.
16. Fardouly J., Rapee R. M. The impact of social media on self-perception and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 36. P. 101–106.
17. Fuchs C. *Social Media: A Critical Introduction*. 3rd ed. London : SAGE Publications, 2021. 400 p.
18. Griffiths M. D. Behavioral addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*. 2017. Vol. 112(10). P. 1718–1720.
19. Griffiths M. D., Kuss D. J., Pontes H. M. A brief overview of Internet Gaming Disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist*. 2022. –Vol. 8, № 1. P. 12–20.
20. Kardefelt-Winther D., Heeren A., Schimmenti A. et al. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*. – 2022. – Vol. 117, № 5. – P. 1203–1205.

21. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, № 1. P. 79–93.
22. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 6, № 1. P. 143–176.
23. Machimbarrena J. M., Garaigordobil M. Digital addiction and psychological wellbeing in adolescence: A systematic review. *Computers in Human Behavior*. – 2022. – Vol. 134. – Article 107299.
24. Maraz A., Demetrovics Z. Behavioral addictions: Symptoms, mechanisms, and treatment. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 39. P. 66–71.
25. Marwick A. E. Morally Motivated Networked Harassment as Normative Reinforcement. *Social Media + Society*. 2021. Vol. 7, № 2. P. 1–12.
26. Mikkelsen K., Stojanovska L., Polenakovic M., Bosevski M., Apostolopoulos V. Exercise and Mental Health: Evidence from Neurobiology. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Article 858108.
27. Montag C., Diefenbach S. Towards Homo Digitalis: Psychological and neuroscientific perspectives on the digital transformation. Cham: Springer, 2023. 312 p.
28. Montag C., Walla P. Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*. 2016. Vol. 3, № 1. Article 1157281.
29. Nesi J. The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *Psychiatric Clinics of North America*. 2020. Vol. 43, № 4. P. 567–580.
30. Parkitny L., McAuley J. H. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy*. 2010. Vol. 56, № 3. P. 204.
31. Reinecke L., Oliver M. B. *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. London: Routledge, 2017.

32. Rosen L. D., Cheever N. A., Carrier L. M. The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world. Cambridge: MIT Press, 2019. 352 p.
33. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited .Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
34. Sparrow B., Liu J., Wegner D. M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. Science.2011. Vol. 333, № 6043. P. 776–778.
35. Twenge J. M. Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America’s Future. New York: Atria Books, 2023.
36. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current Opinion in Psychology. 2022. Vol. 44. P. 58–68.
37. Volkow N. D., Koob G. F., McLellan A. T. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction .New England Journal of Medicine. 2019. – Vol. 374, № 4. P. 363–371.
38. We Are Social, Meltwater. Digital 2024: Global Overview Report. 2024. 562 p. URL: <https://wearesocial.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
39. Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. London: Profile Books, 2019. 704 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Social Media Addiction Scale (SMAS) Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж.

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашій поведінці. Використовуйте наступну шкалу: 1 – зовсім не згоден(-на) 2 – швидше не згоден(-на) 3 – частково згоден(-на) 4 – швидше згоден(-на) 5 – повністю згоден(-на)

1. Я проводжу більше часу в соціальних мережах, ніж планую.
2. Я часто відкриваю соцмережі без особливої причини.
3. Я втрачаю контроль над тим, скільки часу проводжу онлайн.
4. Я відчуваю потребу все частіше заходити в соцмережі.
5. Я відкладаю справи, щоб провести більше часу в соцмережах.
6. Я відчуваю тривогу або неспокій, якщо не можу зайти в соцмережі.
7. Моє самопочуття залежить від лайків, коментарів і реакцій у соцмережах.
8. Я використовую соцмережі для підняття настрою, коли мені погано.
9. Я відчуваю себе самотнім(ньою), коли не можу користуватися соцмережами.
10. Я відчуваю роздратування, коли хтось просить мене відкласти телефон.
11. Соціальні мережі заважають моєму сну.
12. Через соцмережі я іноді ігнорую важливі завдання.
13. Я нехтую навчанням або роботою через соцмережі.
14. Я відчуваю провину через надмірне використання соцмереж.
15. Соцмережі заважають моєму спілкуванню в реальному житті.
16. Я намагався(лась) скоротити час у соцмережах, але безуспішно.
17. Я перевіряю соцмережі навіть під час важливих зустрічей або навчання.
18. Я не можу уявити своє життя без соцмереж.
19. Я часто відкладаю важливі справи через соцмережі.
20. Я відчуваю потребу перевіряти соцмережі навіть у незручних ситуаціях.
21. Я відчуваю тиск публікувати контент, щоб отримати схвалення.
22. Я засмучуюсь, якщо мої пости не набирають багато лайків.
23. Я порівнюю своє життя з життям інших у соцмережах.
24. Я відчуваю заздрість, коли бачу ідеальні життя інших у соцмережах.
25. Я використовую соцмережі, щоб відчути себе важливим(ою).
26. Я відчуваю втому очей або головний біль після тривалого

використання соцмереж.

27. Я відчуваю стрес через соціальні мережі.
28. Моє фізичне здоров'я погіршилось через надмірне використання соцмереж.
29. Я прокрастиную через соцмережі та відчуваю через це стрес.

Тест DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale – 21)

Прочитайте наведені твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваші відчуття за останній тиждень. Оцінюйте кожне твердження за такою шкалою: 0 – зовсім не стосується мене 1 – певною мірою або іноді стосується мене 2 – значною мірою або часто стосується мене 3 – дуже сильно або майже завжди стосується мене

Питання

1. Я відчував, що для мене важко заспокоїтися. (S)
2. У мене був відчутний сухість у роті. (A)
3. Я не міг відчути позитивних емоцій. (D)
4. Мені здавалося, що я відчуваю труднощі у диханні (наприклад, прискорене дихання або нестачу повітря без фізичних навантажень). (A)
5. Я вважав, що все навколо мене дратує. (S)
6. Я відчував, що витрачаю багато енергії на нерви. (S)
7. Я відчував, що не можу знайти мотивацію для виконання завдань. (D)
8. Я відчував себе надмірно емоційним та збудженим. (S)
9. Мене лякали ситуації, у яких я почувався неконтрольовано. (A)
10. Я відчував, що втратив інтерес до багатьох речей. (D)
11. Я відчував себе неспокійно (наприклад, мені важко було сидіти на місці). (A)
12. Я відчував себе роздратованим. (S)
13. Я боявся, що можу пережити панічний напад. (A)
14. Мені здавалося, що життя не має сенсу. (D)
15. Я відчував, що не можу розслабитися. (S)
16. Я відчував, що мене переслідує тривога без особливих причин. (A)
17. Я відчував себе пригніченим та сумним. (D)
18. Мені здавалося, що я занадто нетерплячий. (S)
19. Я відчував страх без причини. (A)
20. Я не міг отримати задоволення від улюблених справ. (D)
21. Мені було важко зосередитися. (S)

Ключ до тесту DASS-21

Щоб підрахувати результати:

Складіть бали окремо для кожної з підшкал:

Депресія (D): 3, 7, 10, 14, 17, 20

Тривожність (A): 2, 4, 9, 11, 13, 16, 19

Стрес (S): 1, 5, 6, 8, 12, 15, 18, 21

Отриману суму потрібно помножити на 2, оскільки DASS-21 є скороченою

версією повного тесту DASS-42.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа

Опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник:

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».
- Шкала «Автономія».
- Шкала «Управління оточенням».
- Шкала «Особистісне зростання».
- Шкала «Цілі у житті».
- Шкала «Самоприйняття».
- Шкала «Психологічного благополуччя».

Інструкція: Обведіть цифру, яка найкраще відображає міру Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням (1-6).

1-Цілком не згоден, 2-Скоріше не згоден, 3- Дещо не згоден, 4-Дещо згоден,

5-Швидше згоден, 6-Цілком згоден.

1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з знаю про себе все.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що маю друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже

завжди приносить якісь проблеми.

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.

23. Моє життя має сенс.

24. Якби я мав таку нагоду, я б багато чого в собі змінив.

25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

30. В цілому, я собі подобаюся.

31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.

32. На мене впливають сильні люди.

33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.

36. Я робив помилки, але: все, що не робиться, все на краще.

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

38. Людям зрідка вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.

42. Багато в чому я розчарований своїми здобутками в житті.

43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.

49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. В мене було мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю виявлятися в нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я співчуваю людям, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюсь до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того,

що вважають важливим інші.

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються. старого ре не навчити.

82. Старого пса не навчити нових трюків.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Самоприйняття — 1, 6, 11, 21, 26, 31, 41, 56*, 61*, 66*, 71*, 76*, 81*, 84*

Позитивні стосунки з іншими — 2, 7, 12, 22, 27, 32, 42, 57*, 62*, 67*, 72*, 77*, 82*, 83*

Автономія — 3, 8, 13, 23, 28, 33, 43, 58*, 63*, 68*, 73*, 78*, 79*, 80*

Контроль над середовищем — 4, 9, 14, 24, 29, 34, 44, 59*, 64*, 69*, 74*, 75*, 85*, 86*

Цілеспрямованість у житті — 5, 10, 15, 25, 30, 35, 45, 60*, 65*, 70*, 87*, 88*, 89*, 90*

Особистісне зростання — 16, 17, 18, 36, 37, 38, 46, 47*, 48*, 49*, 50*, 51*, 52*, 53*

Позначення: * — твердження зі зворотним змістом, потребують реверсного кодування (1 → 6, 2 → 5 тощо).

Психологічне благополуччя (всі питання)

ДОДАТОК Б

Результати описової статистики

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ВІК	65	17,00	24,00	19,40 00	1,826 88
Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж	65	51,00	102,00	74,30 77	14,79 540
Стрес	65	0,00	46,00	26,15 38	11,62 061
Тривожність	65	0,00	40,00	18,36 92	9,373 45
Депресія	65	0,00	34,00	15,50 77	8,660 48
Позитивні стосунки з іншими	65	47,00	82,00	66,03 08	7,555 98
Автономія	65	43,00	74,00	59,63 08	7,201 50
Управління оточенням	65	49,00	77,00	59,33 85	6,469 34
Особистісне зростання	65	45,00	79,00	62,58 46	7,678 89
Цілі у житті	65	46,00	77,00	62,52 31	7,209 17
Самоприйняття	65	46,00	81,00	61,64 62	7,183 82
Психологічне благополуччя	65	291,0 0	460,00	371,7 538	36,77 424
Valid N (listwise)	65				

Додаток В

Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж			Стрес	Тривожність	Депресія	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж	Pearson Correlation	1	0,043	-0,068	0,060	0,103	0,060	0,174	0,059	0,104	0,037	0,104
	Sig. (2-tailed)		0,735	0,591	0,635	0,414	0,635	0,166	0,638	0,411	0,768	0,412
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Стрес	Pearson Correlation	0,043	1	,788**	,747**	0,163	0,001	-0,233	0,044	-0,099	-0,142	-0,045
	Sig. (2-tailed)	0,735		0,000	0,000	0,195	0,993	0,062	0,727	0,431	0,258	0,720
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Тривожність	Pearson Correlation	-0,068	,788**	1	,768**	-0,067	-0,162	-,438**	-0,166	-,310*	-,395**	-,295*
	Sig. (2-tailed)	0,591	0,000		0,000	0,597	0,196	0,000	0,186	0,012	0,001	0,017
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Депресія	Pearson Correlation	0,060	,747**	,768**	1	0,052	-0,118	-,336**	-0,130	-,270*	-,334**	-0,217
	Sig. (2-tailed)	0,635	0,000	0,000		0,679	0,348	0,006	0,300	0,030	0,006	0,083
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Позитивні стосунки з іншими	Pearson Correlation	0,103	0,163	-0,067	0,052	1	,474**	,647**	,685**	,607**	,576**	,787**
	Sig. (2-tailed)	0,414	0,195	0,597	0,679		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Автономія	Pearson Correlation	0,060	0,001	-0,162	-0,118	,474**	1	,602**	,590**	,586**	,646**	,763**

	Sig. (2-tailed)	0,635	0,993	0,196	0,348	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Управління оточення	Pearson Correlation	0,174	-0,233	-,438**	-,336**	,647**	,602**	1	,755**	,732**	,755**	,875**
	Sig. (2-tailed)	0,166	0,062	0,000	0,006	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Особистісне зростання	Pearson Correlation	0,059	0,044	-0,166	-0,130	,685**	,590**	,755**	1	,832**	,724**	,902**
	Sig. (2-tailed)	0,638	0,727	0,186	0,300	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Цілі у житті	Pearson Correlation	0,104	-0,099	-,310*	-,270*	,607**	,586**	,732**	,832**	1	,787**	,892**
	Sig. (2-tailed)	0,411	0,431	0,012	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Самоприйняття	Pearson Correlation	0,037	-0,142	-,395**	-,334**	,576**	,646**	,755**	,724**	,787**	1	,879**
	Sig. (2-tailed)	0,768	0,258	0,001	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Психологічне благополуччя	Pearson Correlation	0,104	-0,045	-,295*	-0,217	,787**	,763**	,875**	,902**	,892**	,879**	1
	Sig. (2-tailed)	0,412	0,720	0,017	0,083	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Кореляційна матриця даних

Додаток Г
Результати кластерного аналізу

	1	2
Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж	71,57	76,66
Стрес	28,00	24,57
Тривожність	22,53	14,80
Депресія	18,33	13,09
Позитивні стосунки з іншими	61,33	70,06
Автономія	55,03	63,57
Управління оточенням	53,87	64,03
Особистісне зростання	56,40	67,89
Цілі у житті	57,17	67,11
Самоприйняття	56,13	66,37
Психологічне благополуччя	339,93	399,03
Cluster	1	30,000
	2	35,000
Valid		65,000
Missing		0,000

Додаток Д

Результати порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента

Group Statistics					
Cluster Number of Case		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж	1,00	30	71,5667	16,14307	2,94731
	2,00	35	76,6571	13,32168	2,25178
Стрес	1,00	30	28,0000	12,20514	2,22834
	2,00	35	24,5714	11,02480	1,86353
Тривожність	1,00	30	22,5333	9,79702	1,78868
	2,00	35	14,8000	7,42333	1,25477
Депресія	1,00	30	18,3333	8,85256	1,61625
	2,00	35	13,0857	7,82669	1,32295
Позитивні стосунки з іншими	1,00	30	61,3333	6,73812	1,23021
	2,00	35	70,0571	5,70832	0,96488
Управління оточенням	1,00	30	53,8667	3,09319	0,56474
	2,00	35	64,0286	4,64306	0,78482
Особистісне зростання	1,00	30	56,4000	5,93412	1,08342
	2,00	35	67,8857	4,27559	0,72271
Цілі у житті	1,00	30	57,1667	5,63293	1,02843
	2,00	35	67,1143	4,87353	0,82378
Самоприйняття	1,00	30	56,1333	4,53898	0,82870
	2,00	35	66,3714	5,45617	0,92226

Психологічне благополуччя	1,00	30	339,9333	23,13817	4,22443
	2,00	35	399,0286	20,73004	3,50402

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Для оцінки рівня залежності від соціальних мереж	Equal variances assumed	1,006	0,320	-1,393	63	0,169	-5,09048	3,65445	-12,39330	2,21235
	Equal variances not assumed			-1,372	56,358	0,175	-5,09048	3,70906	-12,51957	2,33862
Стрес	Equal variances assumed	0,478	0,492	1,190	63	0,239	3,42857	2,88195	-2,33054	9,18769
	Equal variances not assumed			1,180	59,094	0,243	3,42857	2,90487	-2,38386	9,24101
Тривожність	Equal variances assumed	2,901	0,093	3,615	63	0,001	7,73333	2,13918	3,45852	12,00815
	Equal varia			3,539	53,512	0,001	7,73333	2,18491	3,35193	12,11473

	nces not assu med									
Депресія	Equa l varia nces assu med	0,589	0,445	2,537	63	0,014	5,24762	2,06874	1,11357	9,38167
	Equa l varia nces not assu med			2,512	58,485	0,015	5,24762	2,08865	1,06747	9,42777
Позитивні стосунки з іншими	Equa l varia nces assu med	1,711	0,196	-5,652	63	0,000	-8,7238 1	1,54350	-11,8082 5	-5,63936
	Equa l varia nces not assu med			-5,580	57,193	0,000	-8,7238 1	1,56346	-11,8543 5	-5,59326
Управління оточенням	Equa l varia nces assu med	1,508	0,224	-10,19 8	63	0,000	-10,161 90	0,99643	-12,1531 1	-8,17070
	Equa l varia nces not assu med			-10,51 0	59,593	0,000	-10,161 90	0,96689	-12,0962 4	-8,22757
Особистісне зростання	Equa l varia nces assu med	7,968	0,006	-9,040	63	0,000	-11,485 71	1,27051	-14,0246 2	-8,94681
	Equa l varia nces not assu med			-8,819	51,802	0,000	-11,485 71	1,30234	-14,0993 0	-8,87213

Цілі у житті	Equal variances assumed	0,760	0,387	-7,635	63	0,000	-9,9476 2	1,30295	-12,5513 5	-7,34389
	Equal variances not assumed			-7,549	57,842	0,000	-9,9476 2	1,31768	-12,5853 9	-7,30985
Самоприйняття	Equal variances assumed	0,287	0,594	-8,141	63	0,000	-10,238 10	1,25764	-12,7512 9	-7,72490
	Equal variances not assumed			-8,257	62,953	0,000	-10,238 10	1,23988	-12,7158 4	-7,76035
Психологічне благополуччя	Equal variances assumed	1,776	0,187	-10,86 0	63	0,000	-59,095 24	5,44178	-69,9697 6	-48,2207 2
	Equal variances not assumed			-10,76 7	58,865	0,000	-59,095 24	5,48853	-70,0782 9	-48,1121 9