

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти,
денної форми здобуття освіти,
спеціальності 053 Психологія
Дар'ї МУХИ

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**

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

МУХА Дар'я. Вплив соціальних мереж на особистість здобувачів вищої освіти

У теоретичному дослідженні проаналізовано психологічні особливості залежності від соціальних мереж та її зв'язок із тривожністю, депресією, стресом, комунікативною компетентністю й соціальним порівнянням. Розглянуто вплив цифрового середовища на особистість здобувача освіти.

Результати описової статистики дозволяють говорити про середнє значення прояву залежності від соціальних мереж.

На основі проведеного кореляційного аналізу взаємозв'язків між залежністю від соціальних мереж та іншими показниками не виявлено.

Кластерний аналіз дозволив виділити два типи здобувачів: з вираженою комунікативною активністю та з підвищеною тривожністю й емоційною чутливістю.

Ключові слова: соціальні мережі, залежність, здобувачі освіти, психоемоційний стан, комунікативна компетентність, соціальне порівняння.

MUKHA Daria. The Influence of Social Media on the Personality of Higher Education Applicants

The theoretical study analyzed the psychological characteristics of social media addiction and its relationship with anxiety, depression, stress, communicative competence, and social comparison. The impact of the digital environment on the personality of an educational applicant was examined.

The results of descriptive statistics indicate an average level of social media addiction.

Based on the conducted correlation analysis, no significant relationships between social media addiction and other indicators were found.

Cluster analysis identified two types of applicants: those with pronounced communicative activity and those with increased anxiety and emotional sensitivity.

Keywords: social media, personality, students, psychological well-being, communication, social comparison.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	8
1.1. Сутність соціальних мереж та їх функції.....	8
1.2 Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.....	11
1.3 Особливості використання соціальних мереж здобувачами освіти.....	15
1.4 Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	24
2.1 Методологія та організація дослідження.....	24
2.2 Аналіз отриманих результатів.....	28
2.3 Кореляційний аналіз.....	32
2.4. Кластерний аналіз даних.....	34
2.5 Рекомендації щодо ефективного використання соціальних мереж здобувачами освіти.....	37
Висновок до розділу 2.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження ХІ століття – це час активного розвитку та інтегрування соціальних мереж в повсякденне життя людей, зокрема молоді. Станом на січень 2024 року, у світі налічувалось близько 5,04 млрд користувачів соціальних мереж, що становить приблизно 63,4 % населення світу.

У сучасному світі, соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, зокрема в академічних колах. Ці цифрові платформи не лише відкривають нові можливості для комунікації та взаємодії, але й кардинально змінюють наше розуміння обробки інформації та відносин з навколишнім середовищем. Завдяки їх широкій популярності, соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі соціалізації молодого покоління, забезпечуючи їм доступ до необмеженого потоку інформації та розширених можливостей для самовираження.

З одного боку, соціальні мережі можуть слугувати потужним інструментом для освітніх цілей, зокрема для організації навчальних груп, обміну знаннями та інтелектуальними ресурсами, що сприяє професійному розвитку та самоосвіті здобувачів освіти. З іншого боку, існують ризики, пов'язані з надмірною залежністю від таких платформ, що може призвести до втрати фокусу на навчанні, підвищення рівня тривожності та зниження самооцінки через порівняння себе з іншими користувачами мереж.

У контексті дослідження феномену впливу соціальних мереж на особистість людини варто виокремити праці Ж.Твенге, К.Ньюпорта, Ш.Теркл, А.Каплана і М.Хаенлайна, які вивчали вплив соціальних мереж на самооцінку, самоідентифікацію, розвиток залежностей та міжособистісні взаємодії, а також С.Койн, які аналізують психологічні, соціокультурні та поведінкові аспекти

взаємодії особистості із цифровим середовищем. Поряд з зарубіжними, вітчизняні науковці досліджують вплив соціальних платформ на когнітивні та емоційні процеси користувачів (І.Кочан, та Т.Говорун тощо).

Важливим аспектом є вплив цифрових платформ на формування ідентичності молоді, що підкреслюється в численних дослідженнях. Тому детальний аналіз особливостей використання соціальних мереж є необхідним для глибшого розуміння їхнього впливу на психологічний та соціальний розвиток студентів.

Саме тому, актуальним вважаємо дослідження впливу соціальних мереж на здобувачів вищої освіти, зокрема у контексті рівня тривожності, стресу та змін у навичках комунікації. Вивчення цього питання дозволить краще зрозуміти, як цифрове середовище формує психологічні аспекти особистості та соціальну взаємодію студентів. Особливо важливо дослідити, яким чином постійна присутність у соціальних мережах впливає на емоційний стан, самооцінку та здатність встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки. Такий аналіз сприятиме виявленню потенційних ризиків для психічного здоров'я молоді та створенню рекомендацій щодо збереження психологічного благополуччя у цифрову епоху.

Метою дослідження є вивчення впливу соціальних мереж на здобувачів вищих навчальних закладів.

Для реалізації мети нами було запропоновано наступні **завдання**:

1. теоретично описати суть та функції соціальних мереж;
2. проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти;
3. окреслити особливості використання соціальних мереж здобувачами освіти;
4. описати позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на особистість студентів;
5. провести емпіричне дослідження;
6. проаналізувати отримані результати;

7. надати практичні рекомендації, щодо зниження негативного впливу на психоемоційний стан здобувачів освіти

Об'єкт - соціальні мережі.

Предмет - вплив соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.

Гіпотеза:

1. Ймовірно існує взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та емоційним станом (депресією, тривожністю, стресом) здобувачів освіти.

2. Припустимо, що здобувачі освіти з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають нижчий рівень комунікативної компетентності.

Методи дослідження:

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

- емпіричні:

1. шкала залежності від соціальних мереж (SMAS) К. Бест;

2. шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-42) П. Ловібонда та С. Ловібонда;

3. шкала комунікативної компетентності (CCC-36) М. Снайдера (модифікація Ріггіо та Карні);

4. шкала соціального порівняння (SCS) С. Аллана та П. Гілберта.

Теоретико - методологічною основою дослідження виступили: теорія соціального порівняння Леона Фестінгера, теорія нарцисизму та самопрезентації в соціальних мережах Жан Твенге, концепція цифрового мінімалізму Кела Ньюпорта.

Наукова (теоретична) новизна. Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні розуміння про вплив соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.

Практичне значення. Результати дослідження та зроблені висновки можуть бути використанні в освітньому середовищі, в психологічному консультуванні та розробці рекомендацій щодо раціонального використання соціальних мереж.

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. кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

1.1. Сутність соціальних мереж та їх функції

Соціальні мережі можна визначити як онлайн-платформи, які дозволяють користувачам створювати профіль, спілкуватися з іншими користувачами, ділитися інформацією та контентом, а також брати участь у різних онлайн-активностях [5]. Вони стали невід'ємною частиною сучасного життя, і їх використання стало все більш популярним серед здобувачів освіти.

Як зазначає Ж.Твенге «Ми живемо в епоху, коли соціальні мережі стали основним засобом спілкування, і це змінило наше сприйняття реальності і нашої власної ідентичності» [9]. Вони настільки інтегрувалися в життя сучасної молоді, що стали невід'ємним елементом їхньої повсякденної рутини, що потребує окремого наукового аналізу.

В цілому, соціальні мережі є складним явищем, яке має різні функції, форми та впливи на особистість здобувачів освіти. Розуміння суті та функцій соціальних мереж є важливим аспектом дослідження впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.

Основні функції соціальних мереж можна класифікувати таким чином:

- Комунікативна функція полягає у створенні простору для спілкування між людьми, незалежно від просторово-часових бар'єрів. Наприклад, здобувачі освіти можуть обговорювати навчальні питання, ділитися досвідом, співпрацювати над проєктами, незважаючи на фізичну відстань. Це розширює можливості навчання та дозволяє зберігати соціальні зв'язки навіть під час зовнішніх обмежень (наприклад, карантинних заходів) [1].
- Інформаційна функція реалізується завдяки тому, що соціальні мережі є одним із головних каналів отримання та поширення інформації. Завдяки алгоритмам, які враховують інтереси користувача, формується

персоналізована стрічка новин. Проте варто зазначити, що така персоналізація має як переваги, так і недоліки: з одного боку, користувач отримує контент, який відповідає потребам та інтересам, з іншого — опиняється в «інформаційній бульбашці», яка обмежує його бачення альтернативних точок зору [4].

- Соціалізаційна функція соціальних мереж полягає у впливі на формування особистості, розвиток комунікативних навичок, становлення соціальних ролей. Особливо це актуально для здобувачів освіти, які використовують соціальні мережі не лише для підтримки вже існуючих зв'язків, але й для розширення кола знайомств, пошуку підтримки та створення власної онлайн-ідентичності [6]. Соціальні мережі стають майданчиком для самопрезентації, де молодь може експериментувати з образами, тестувати межі прийняттого, формувати самооцінку.
- Розважальна функція є невід'ємною частиною соціальних мереж, оскільки велика частина контенту мають орієнтир на розвагу: меми, відео, інтерактивні ігри, конкурси. Це допомагає зняти напругу, відволіктись від стресових факторів, проте водночас може призводити до прокрастинації та витіснення продуктивної діяльності.
- Економічна функція проявляється через використання соціальних мереж як платформи для реклами, продажу товарів, просування особистих або корпоративних брендів. Навіть здобувачі освіти дедалі частіше використовують соцмережі як інструмент монетизації власного контенту або для підробітку, що змінює не лише спосіб комунікації, а й економічну поведінку.
- Психологічна функція соціальних мереж стосується задоволення низки важливих внутрішніх потреб людини — потреби у визнанні, прийнятті, належності, самовираженні, самоактуалізації. Соціальні мережі надають користувачам можливість публічно демонструвати свої досягнення, думки,

почуття, зовнішність, що дозволяє формувати відчуття власної значущості та підвищує рівень самоповаги. Завдяки лайкам, коментарям, реакціям та репостам людина отримує швидкий позитивний зворотний зв'язок, який посилює відчуття підтримки з боку соціального оточення. Це особливо важливо для молодих людей, зокрема здобувачів освіти, чия особистість ще перебуває на етапі формування, а соціальне схвалення відіграє ключову роль у побудові самооцінки.

Однак, на противагу позитивним аспектам, психологічна функція соціальних мереж пов'язана і з низкою ризиків. Постійне перебування в онлайн-просторі створює умови для порівняння себе з іншими, часто з ретельно відфільтрованими образами, що демонструються у стрічках новин. Це може викликати відчуття неповноцінності, невідповідності, власної неуспішності, що, у свою чергу, призводить до зниження самооцінки. Користувачі починають відчувати тривожність через страх упустити важливу інформацію (ефект FOMO — fear of missing out), порушення сну через надмірне використання гаджетів, емоційне виснаження внаслідок постійного споживання контенту [13]. Окрім цього, залежність від зовнішнього схвалення у вигляді лайків і коментарів формує нестійке відчуття власної цінності, яке більше ґрунтується на оцінках інших, ніж на внутрішніх стандартах та впевненості.

Таким чином, психологічна функція соціальних мереж є двоякою: з одного боку, вона задовольняє основні потреби особистості, надаючи підтримку, визнання та приналежність; з іншого боку, це створює нові психологічні проблеми, які можуть негативно впливати на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя. Важливо усвідомлювати ці два аспекти та розвивати навички для здорового, збалансованого використання цифрових платформ.

Соціальні мережі також мають різні форми, такі як Facebook, Twitter, Instagram, TikTok тощо. Кожна соціальна мережа має свої особливості та функції, які відповідають різним потребам та інтересам користувачів. Наприклад, Facebook є

однією з найбільш популярних соціальних мереж, яка дозволяє користувачам створювати профіль, спілкуватися з друзями, ділитися інформацією та контентом [24]. Twitter є соціальною мережею, яка дозволяє користувачам ділитися короткими повідомленнями, відомими як твіти, з іншими користувачами [33].

1.2 Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти

Аналіз впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти неможливий без опори на відповідні наукові теорії та концепції, що пояснюють механізми формування поведінки, самооцінки, міжособистісної взаємодії в онлайн-просторі. У психологічній науці склалося декілька основних підходів, які дають змогу розглянути явище соціальних мереж у міждисциплінарному контексті.

Одним із ключових теоретичних підходів є теорія соціального порівняння, запропонована Л.Фестінгером. Відповідно до цієї теорії, люди мають вроджену потребу оцінювати свої здібності, успіхи та соціальний статус, порівнюючи себе з іншими. Такі порівняння допомагають людині краще зрозуміти, де вона знаходиться у соціальній ієрархії, а також формувати уявлення про власні досягнення та недоліки. У традиційному розумінні, порівняння відбуваються у реальному середовищі: між друзями, однокласниками, колегами, сусідами. Однак із появою соціальних мереж масштаби та інтенсивність цього процесу істотно зросли [11].

Соціальні медіа створили унікальний простір, у якому користувачі, особливо здобувачі освіти, охоче отримують масу інформації, що стосується життя інших людей. Здебільшого це ретельно підібрані зображення та історії успіху. Отже, студенти порівнюють себе не з реальністю, а з «відфільтрованими» версіями соціальної реальності, а реальні соціальні норми спотворюються. Вони можуть думати, що їхнє життя менш повноцінне або успішне, ніж життя інших людей, що

призводить до підвищеної тривоги, почуття неповноцінності та зниження самооцінки.

Більше того, вчений виділяв два основних типи соціального порівняння: "вгору" (з тими, хто кращий або успішніший) та "вниз" (з тими, хто має гірші результати або становище) [2]. У соціальних мережах порівняння найчастіше відбувається саме "вгору", що підсилює негативний вплив. Наприклад, студент може почуватися невпевнено, переглядаючи фото одногрупника, який виграв грант на навчання за кордоном, або пости знайомих про їхні професійні досягнення. При цьому "порівняння вниз", яке могло б підтримувати самооцінку, у соцмережах практично відсутнє або значно менш помітне, бо користувачі рідко діляться негативними аспектами життя.

Важливо зазначити, що цей процес відіграє ключову роль для молодого покоління, особливо для тих, хто здобуває освіту, адже їхній процес самоідентифікації ще не завершений, і суспільні відгуки мають для них велике значення. Постійне порівнювання себе з іншими в інтернеті спонукає до зростання залежності від «аплодисментів зі сторони» (лайків, коментарів) та може змінювати їхній вибір контенту для публікацій. Іншими словами, молодь адаптує свою онлайн-присутність до очікувань своєї аудиторії, що в довготривалій перспективі може призвести до зникнення їхньої унікальності та посилення нарцисистичних характеристик.

Важливою у цьому контексті є теорія самопрезентації та нарцисизму, розвинута Ж.Твенге. Вона наголошує, що соціальні мережі створюють середовище для побудови ідеального образу «Я», що сприяє формуванню нарцисичних рис особистості [9]. Здобувачі освіти, формуючи віртуальну репрезентацію себе через ретельно відібрані фото, пости та історії, можуть поступово втрачати контакт із реальним «Я», орієнтуючись радше на зовнішнє схвалення у вигляді лайків, реакцій та коментарів. Це породжує залежність від цифрової валідації, що, у свою чергу, впливає на самооцінку, емоційний стан і рівень соціальної тривожності.

Сучасне розуміння здорового цифрового середовища допомагає сформулювати концепція цифрового мінімалізму К.Ньюпорта. Ця концепція підкреслює, що надмірне використання цифрових платформ спричиняє інформаційне перевантаження, розсіювання уваги та залежність від зовнішніх стимулів [8]. Здобувачі освіти, постійно залучені до інформаційного шуму соціальних мереж, часто відчують труднощі з концентрацією, зниженням мотивації до навчання, зменшенням тривалості фокусованої розумової діяльності. Цифровий мінімалізм передбачає усвідомлене обмеження використання технологій задля підвищення особистої ефективності та якості життя.

Значення мають також традиційні підходи психології, які дозволяють комплексно осмислити вплив соціальних мереж на особистість здобувачів освіти.

Так, у психоаналітичній парадигмі соціальні мережі можуть виконувати функцію захисного механізму, компенсуючи внутрішню тривожність, почуття самотності або потребу в приналежності. Згідно з психоаналітичним підходом, багато несвідомих мотивів, пов'язаних із почуттям неповноцінності, страхом бути відкинутим або недооціненим, реалізуються саме через онлайн-активність. Наприклад, публікація особистих досягнень, селфі, постів про важливі події — це не просто спосіб комунікації, а спроба отримати зовнішнє підтвердження власної значущості. Пошук схвалення через публікації може бути реакцією на внутрішнє відчуття недостатності, невпевненості у власній цінності, прагнення до прийняття з боку інших [12].

Біхевіористичний підхід дозволяє пояснити поведінку користувача через систему стимулів і підкріплень. Соціальні мережі надають миттєвий зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів, підписок, реакцій, що діє як позитивне підкріплення. Кожного разу, коли користувач отримує схвальну реакцію на свій контент, у мозку активуються системи винагороди, виділяється дофамін, що стимулює повторну поведінку. Це пояснює, чому люди часто несвідомо перевіряють свої повідомлення, кількість лайків чи переглядів, оновлюють

сторінки, публікують новий контент. З часом ця поведінка може набувати рутинного, звичного характеру, переростаючи у залежність від соціального підтвердження. Важливо зазначити, що соціальні мережі спеціально спроектовані так, щоб утримувати увагу користувача якомога довше, використовуючи біхевіористичні принципи, зокрема ефект змінного підкріплення (коли винагорода приходить не завжди, а час від часу, що підсилює інтерес) [20].

Когнітивний підхід підкреслює вплив контенту соціальних мереж на ментальні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, інтерпретацію подій). Постійне споживання візуального та текстового контенту формує специфічні когнітивні схеми, тобто сталі уявлення та переконання про те, як влаштований світ і яке в ньому місце людини. Наприклад, у соцмережах постійно демонструються образи «успішного життя», «ідеальної зовнішності», «досконалого партнера», «безперервних досягнень», що можуть сприйматися здобувачами освіти як соціальні стандарти. Якщо особисті досягнення, зовнішність або життєві обставини не відповідають цим шаблонам, це провокує емоційне напруження, розчарування, зниження самооцінки. Цей вплив особливо виражений у молоді, яка ще не має стабільних внутрішніх критеріїв оцінки та значною мірою орієнтується на зовнішнє середовище [6].

Останнім часом позитивна психологія акцентує увагу на потенційних перевагах соціальних мереж, розглядаючи їх як інструмент для задоволення базових психологічних потреб, таких як емоційна підтримка, самореалізація, доступ до ресурсів та можливість творчого самовираження. Здобувачі освіти можуть використовувати соціальні платформи для формування відчуття значущості, отримання підтримки та позитивного зворотного зв'язку [28].

Соціальні мережі створюють простір для самовираження, де користувачі можуть ділитися своїми думками, почуттями та творчими здобутками, що сприяє розвитку колективної ідентичності та позитивно впливає на психоемоційний стан особистості.

Таким чином, аналіз різних теоретичних підходів дає змогу стверджувати, що вплив соціальних мереж на особистість здобувачів освіти є складним і багатограним явищем. Саме інтеграція цих підходів дозволяє не лише виявити ризики, але й зрозуміти потенційні переваги цифрової взаємодії для особистісного розвитку.

1.3 Особливості використання соціальних мереж здобувачами освіти

Мотивація здобувачів освіти до використання соціальних мереж є багатогранною та різноманітною. Психологічні та соціальні чинники, які стимулюють їх активність у цифровому середовищі, варіюються залежно від індивідуальних потреб і контексту. Однак серед основних мотивів виділяються кілька ключових аспектів, які значно впливають на взаємодію молоді з соціальними мережами.

По-перше, пошук нової інформації та знань є одним із основних факторів, який спонукає здобувачів освіти активно використовувати соціальні мережі. Сьогодні ці платформи стали не лише місцем для спілкування, але й джерелом для отримання актуальних навчальних матеріалів, статей, новин з наукових сфер. Молодь активно долучається до онлайн-спільнот, де можна ділитися науковими ідеями, шукати ресурси для виконання завдань, а також бути в курсі новітніх досліджень у своїй галузі.

По-друге, важливим мотивом є спілкування з одногрупниками та колегами, що дозволяє підтримувати активний інформаційний обмін. Студенти та здобувачі освіти створюють навчальні групи, чати, платформи для обговорення навчальних питань, що дає змогу швидко обмінюватися думками, матеріалами та заохочує до активної співпраці. Це сприяє поглибленню навчання та розширенню комунікативних навичок.

Не менш важливим є участь в онлайн-курсах та професійних форумах, що

дозволяє молодим людям розвивати свою кар'єру та підвищувати кваліфікацію. Використовуючи можливості соціальних мереж, здобувачі освіти можуть приєднуватися до онлайн-курсів, проходити тренінги, брати участь у вебінарах, що сприяють професійному росту та розвитку.

Окрім цього, важливим мотивом є підвищення соціальної та культурної активності через доступ до різноманітних ресурсів. Соціальні мережі дозволяють молоді активно долучатися до культурних, соціальних та освітніх ініціатив, брати участь у віртуальних заходах, що допомагає студентам розвивати творчі здібності, виходити за межі навчальної програми та збільшувати своє соціальне коло [4].

Так, соціальні мережі виконують не лише комунікативну функцію, але й служать потужним інструментом для навчання, професійного розвитку та культурної самореалізації, що відповідає численним потребам молоді в умовах сучасного цифрового середовища.

Що стосується освітнього процесу, то у сучасному освітньому середовищі соціальні мережі відіграють усе більш помітну роль, стаючи не лише засобом комунікації, але й інструментом, що впливає на сам характер навчання. Використання цифрових платформ здобувачами освіти супроводжується як позитивними, так і негативними аспектами, що важливо враховувати в контексті психолого-педагогічного аналізу. Так, різні цифрові платформи впливають на психоемоційний стан і поведінку здобувачів освіти неоднаково. Соціальні мережі, такі як, Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, YouTube, Telegram, створюють різноманітні можливості для комунікації, самовираження, професійного розвитку й розваг, але водночас вони несуть і низку ризиків.

Зокрема, LinkedIn має орієнтацію на професійні контакти, кар'єрне зростання, пошук стажувань і вакансій, стимулюючи студентів розвивати hard- і soft-навички, розширювати коло професійних контактів. Водночас такі платформи, як Instagram і TikTok, зосереджені на візуальному контенті, що, з одного боку, сприяє творчості, підвищує комунікативну активність і відкритість, але з іншого — може провокувати

соціальну тривожність, розвиток залежності від соціального схвалення та порівняння себе з нереалістичними стандартами.

Дослідження показують, що надмірне перебування в соціальних мережах може погіршувати комунікативні навички в реальному житті, оскільки онлайн-спілкування не завжди розвиває емпатію, вміння чути співрозмовника, навички аргументованої дискусії. Це особливо актуально для здобувачів освіти, які значну частину часу витрачають на віртуальні контакти, уникаючи безпосереднього міжособистісного спілкування [17].

YouTube, як відеоплатформа, має переважно освітній потенціал: здобувачі освіти використовують його для перегляду лекцій, навчальних роликів, розширюючи знання поза межами формального навчання. Telegram популярний серед студентських спільнот як засіб координації групових проєктів, обміну матеріалами, створення навчальних каналів, що загалом підтримує розвиток цифрових комунікативних навичок.

Разом з цим, слід звернути увагу ще на один аспект залежності від соціальних мереж. Залежність від соціальних мереж стає однією з ключових проблем сучасних здобувачів освіти, оскільки вона впливає не лише на їхню навчальну продуктивність, а й на соціальні взаємодії та психічне здоров'я. Постійне бажання перевіряти сповіщення, оновлення стрічки, реагувати на лайки й коментарі формує патерни поведінки, що знижують концентрацію уваги, посилюють прокрастинацію та призводять до зменшення часу, присвяченого навчальним завданням.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що в соціальних мережах домінує ідеалізоване зображення життя інших людей, що стимулює порівняння себе з «еталонними» образами. Це не лише підвищує ризик розвитку емоційного стресу, а й може провокувати формування комплексів, зниження самооцінки, виникнення тривожних станів, депресивних настроїв.

На цьому фоні зростає вплив поняття «Snapchat-дисморфії», що відображає зростання популярності ідеалізованих образів у соцмережах. Молодь прагне

досягти зовнішності, яка відображає редаговані зображення з соціальних мереж, що може призводити до серйозних психологічних проблем, зокрема, до спотвореного сприйняття власної зовнішності та наростання тривожності [10]. Користувачі, надмірно захоплені соціальними мережами, можуть страждати від когнітивних спотворень і неадекватного оцінювання власного тіла.

Проте соціальні мережі мають і позитивний вплив, якщо вони використовуються з усвідомленням їхнього потенціалу. Вони можуть бути джерелом емоційної підтримки, де людина може знайти однодумців, виразити свої почуття, поділитися творчістю, що сприяє формуванню здорової самооцінки. Важливим аспектом є здатність використовувати соціальні мережі для пошуку ресурсів і можливостей для саморозвитку, що також може бути корисним для особистісного зростання і покращення психологічного стану [19].

1.4 Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти

Соціальні мережі є важливою частиною життя здобувачів освіти, вони пропонують як перешкоди, так і можливості для зростання.

Що стосується позитивного впливу соціальних мереж, то можна зазначити, що соціальні мережі відіграють важливу роль у сприянні комунікації та навчальному процесу. Здобувачі освіти активно використовують платформи, такі як Facebook, Instagram та Twitter, для обміну навчальними матеріалами, координації групових проєктів та підтримки зв'язку з викладачами та одногрупниками. Дослідження показують, що інтеграція соціальних мереж у навчальний процес сприяє підвищенню мотивації студентів, розвитку критичного мислення та покращенню академічних результатів [15].

Крім того, соціальні мережі сприяють розвитку м'яких навичок (soft skills), таких як комунікація, співпраця та цифрова грамотність. Активна участь у

віртуальних навчальних спільнотах дозволяє студентам розвивати впевненість у спілкуванні, вміння аргументувати власну позицію та ефективно працювати в команді [25].

Також важливою є інформаційна функція соціальних мереж: завдяки персоналізованим стрічкам новин користувачі отримують доступ до актуальної інформації, професійних спільнот, наукових ресурсів, що сприяє самоосвіті та підвищенню загальної обізнаності. Соціальні мережі стають платформою для обміну знаннями та досвідом, що особливо важливо в умовах дистанційного навчання та змішаних форм навчання [29].

Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану здобувачів освіти, особливо коли йдеться про відчуття соціальної підтримки та належності. Дослідження показують, що активне спілкування у соціальних мережах допомагає молодим людям відчувати себе частиною значущої спільноти, що позитивно впливає на рівень задоволеності життям та психологічне благополуччя.

Одним з ключових позитивних аспектів є можливість отримання миттєвого зворотного зв'язку, схвалення та підтримки. Коментарі, реакції та лайки можуть підсилювати відчуття значущості, формувати позитивний образ себе, підвищувати самооцінку. Для здобувачів освіти це особливо важливо, оскільки вони перебувають на етапі активного пошуку себе, становлення ідентичності та побудови системи цінностей [18].

Крім того, соціальні мережі відкривають простір для самовираження — через творчі публікації, блоги, художні роботи, музику чи відео. Це дає змогу молоді реалізовувати власний потенціал, експериментувати з новими ролями, отримувати натхнення від інших, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та самореалізації.

Актуальне дослідження, проведене 2022 року, показало, що активне використання соціальних мереж для підтримки дружніх зв'язків пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя серед студентів, зокрема зі зниженням рівня відчуття самотності та підвищенням рівня життєвої задоволеності [16]. Автори

дослідження відзначають, що саме якість взаємодії, а не просто кількість часу, проведеного онлайн, є ключовим фактором. Студенти, які використовували соціальні мережі для обміну позитивним досвідом, підтримки друзів, обговорення особистих проблем та отримання моральної підтримки, демонстрували нижчий рівень депресивних симптомів та тривожності.

Також було виявлено, що активна участь у тематичних онлайн-спільнотах, пов'язаних з інтересами або хобі, сприяє підвищенню самооцінки та формує відчуття належності до значущої групи. Це особливо важливо для здобувачів освіти, які перебувають у перехідному періоді життя — від підліткового до дорослого віку, — коли потреба у соціальному визнанні та підтримці стає особливо актуальною [22].

Дослідження підкреслює, що, на відміну від пасивного споживання контенту, саме активна, змістовна взаємодія у соціальних мережах (коментування, спільне створення контенту, участь у дискусіях) найбільш позитивно впливає на психологічний стан студентів. Це підтверджує тезу про те, що соціальні мережі можуть виступати ресурсом особистісного зростання, емоційної стабільності та розвитку соціальних навичок, якщо використовуються усвідомлено та з урахуванням особистих потреб.

Попри численні переваги, соціальні мережі можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я здобувачів освіти. Одним із ключових ризиків є розвиток залежності від соціальних мереж, що проявляється у постійному прагненні перевіряти повідомлення, лайки, коментарі, а також у відчутті тривоги у випадку обмеженого доступу до онлайн-активності [13]. Це явище, відоме як FoMO (fear of missing out — страх упустити важливе), здатне провокувати емоційне виснаження, порушення сну, підвищення рівня стресу та тривожності серед здобувачів освіти.

Крім цього, соціальні мережі сприяють розвитку явища соціального порівняння, коли користувачі, спостерігаючи за ідеалізованими образами інших, починають відчувати невдоволення власним життям, зовнішністю, досягненнями.

Це часто призводить до зниження самооцінки, підвищення рівня депресивних переживань, особливо серед молоді.

Актуальне дослідження, проведене в 2023 році, виявило, що під час пандемії COVID-19 збільшене використання соціальних мереж серед студентів та підлітків було пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресії та стресу [27]. Зокрема, активне та тривале використання соціальних мереж негативно впливало на психічне здоров'я молоді, сприяючи емоційному виснаженню, проблемам зі сном, зниженню рівня мотивації до навчання та загального психологічного благополуччя. Автори дослідження підкреслюють, що надмірне занурення у цифрове середовище, особливо під час соціальної ізоляції, не тільки не компенсувало дефіциту живого спілкування, а й посилювало відчуття самотності. Це пояснюється тим, що споживання великої кількості інформації, порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, а також постійна необхідність реагувати на повідомлення й оновлення формували стан постійної напруги та когнітивного перевантаження. Дослідники також зазначають, що найбільш вразливою групою виявилися здобувачі освіти, які не мали сформованих стратегій цифрової гігієни та критичного ставлення до онлайн-контенту, що підвищувало ризики розвитку залежності від соціальних мереж і погіршення психічного здоров'я.

Одним із важливих негативних аспектів впливу соціальних мереж на здобувачів освіти є порушення сну. Дослідження показують, що активне використання соціальних мереж перед сном пов'язане зі скороченням тривалості сну, погіршенням його якості, збільшенням часу засинання та частішими пробудженнями вночі [23]. Основними причинами є як фізіологічні, так і психологічні фактори: синє світло екранів смартфонів та планшетів пригнічує вироблення мелатоніну — гормону, що регулює цикл сну й бадьорості, а надмірна залученість у віртуальні події викликає емоційне збудження, яке перешкоджає розслабленню перед сном [21]. Крім того, страх упустити важливу інформацію (FOMO — fear of missing out) змушує молодь постійно перевіряти оновлення навіть

у нічний час, що формує стійку звичку відволікатися на гаджети та спричиняє хронічне недосипання. Хронічний брак сну, своєю чергою, негативно впливає на когнітивні функції, здатність до концентрації, академічну успішність, емоційну стійкість та загальний стан здоров'я.

Таким чином, хоча соціальні мережі є важливим інструментом комунікації, вони несуть і значні психологічні ризики, які варто враховувати в освітньому середовищі.

Висновки до розділу 1

У теоретичній частині дослідження було здійснено аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномену соціальних мереж та їхнього впливу на особистість здобувачів освіти. Соціальні мережі розглядаються як складний соціокультурний простір, який поєднує комунікативні, інформаційні, соціалізаційні, розважальні, економічні та психологічні функції. Їхня роль у житті молоді сьогодні є настільки вагомою, що вони фактично стають одним із ключових середовищ, де формуються соціальні зв'язки, конструюється особиста ідентичність, відбувається самовираження та взаємодія зі світом.

Важливо усвідомлювати як позитивні, так і негативні сторони впливу соціальних мереж. З позитивного боку, вони сприяють розвитку комунікації, доступу до інформації, емоційній підтримці та самовираженню. Дослідження позитивної психології показують, що соціальні мережі можуть підвищувати рівень благополуччя, зміцнювати відчуття значущості та спільності [5].

Водночас надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психічне здоров'я здобувачів освіти. Серед основних ризиків — залежність від цифрового схвалення, зниження самооцінки, тривожність, емоційне виснаження та порушення сну. Деякі дослідники також відзначають посилення нарцисичних рис і прагнення до зовнішнього підкріплення [9]. Згідно з психоаналітичним підходом, онлайн-активність може слугувати компенсацією

тривоги, тоді як біхевіористичний підкреслює роль підкріплень, що сприяють формуванню звички та залежності.

Отже, теоретичний аналіз показав, що вплив соціальних мереж є амбівалентним: їхня дія не є однозначно позитивною або негативною, а значною мірою визначається особистісними характеристиками користувача, рівнем його саморегуляції, медіаграмотності, здатністю до критичного мислення.

Подальше емпіричне дослідження є необхідним для уточнення характеру взаємозв'язків між використанням соціальних мереж та психологічними характеристиками здобувачів освіти, а також для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на мінімізацію ризиків і посилення позитивних ефектів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1 Методологія та організація дослідження

У нашому психологічному дослідженні взяло участь 39 осіб, з них 31 особа жіночої статі та 8 – чоловічої (див. рис.2.1).

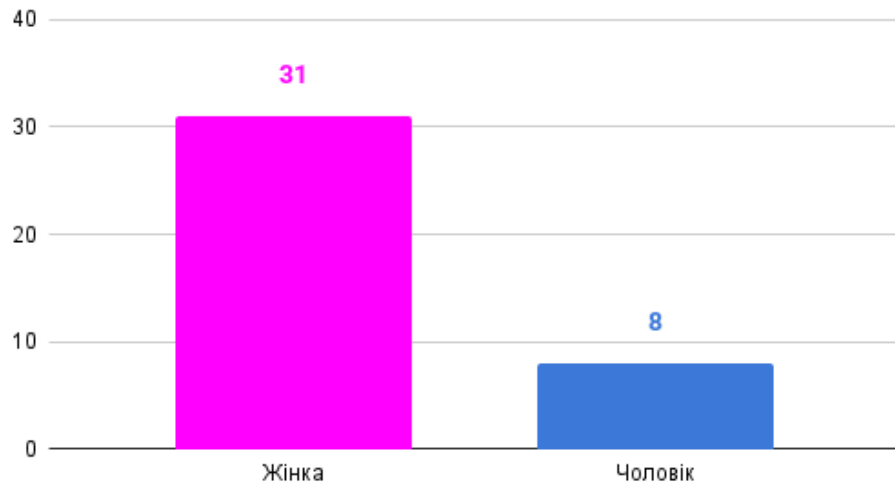


Рис.2. 1 Кількість досліджуваних

З них 9 осіб-здобувачі освіти 1-2 курсів, 24 особи- здобувачі освіти 3-4 курсів, і 6 осіб- здобувачі освіти 5-6 курсу (див. рис. 2.2).

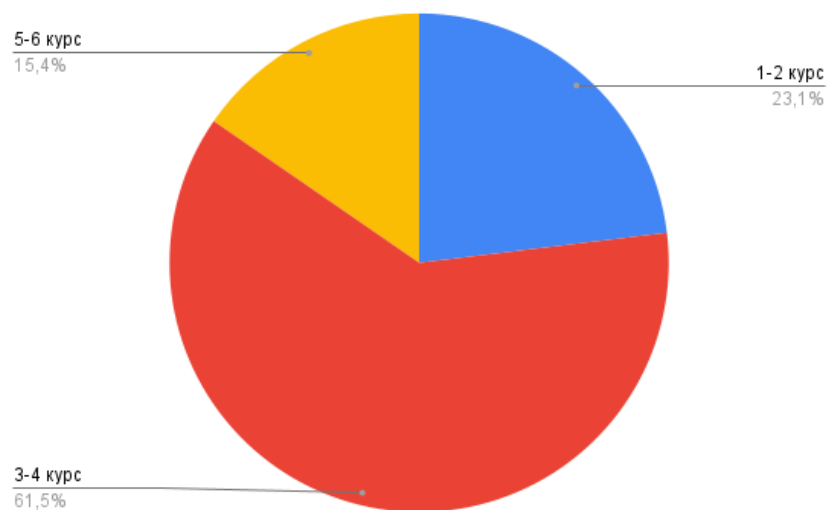


Рис. 2. 2 Відсоткове співвідношення курсів які приймали участь у дослідженні

У психологічному дослідженні було використано такі методики, як шкала

залежності від соціальних мереж (SMAS) К. Бест, шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-42) П.Ловібонда та С.Ловібонда, шкала комунікативної компетентності (CCC-36) М. Снайдера (модифікація Ріггіо та Карні) та шкала соціального порівняння (SCS) С. Аллана та П. Гілберта.

Для того, аби визначити рівень залежності здобувачів від соціальних мереж, була запропонована шкала залежності від соціальних мереж (SMAS) К. Бест [31]. Методика містить 20 тверджень, що оцінюють різні аспекти поведінки у соцмережах, такі як компульсивність, емоційна залежність та вплив на повсякденне життя. Досліджуваным пропонується дати оцінку відповідності цих тверджень до їх поведінки за п'ятибальною шкалою. Результати обчислюються за спеціальною формулою та визначається, який рівень залежності від соціальних мереж їм притаманний.

Також для дослідження емоційного стану здобувачів освіти було обрано методику шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-42) – психодіагностичний інструмент, створений С. Ловібондом і П. Ловібондом, що дозволяє оцінити рівень трьох негативних емоційних станів: депресії, тривожності та стресу. Методика включає 42 твердження, розподілені на три підшкали по 14 пунктів [7].

- Шкала депресії оцінює прояви пригніченого настрою, втрати інтересу до життя, песимізму, низької самооцінки та почуття безнадійності. Високі бали на цій шкалі вказують на наявність симптомів депресії різного ступеня вираженості.
- Шкала тривожності вимірює рівень фізіологічного збудження, напруженості, страху, панічних симптомів. Підвищені результати свідчать про високий рівень тривожності та схильність до тривожних розладів.
- Шкала стресу виявляє рівень загальної напруги, дратівливості, нетерплячості, перевтоми. Високі показники можуть вказувати на надмірне психоемоційне навантаження та ризик розвитку стресових розладів.

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідало їхньому стану протягом останнього тижня за шкалою від 0 (зовсім не характерно) до 3 (дуже

характерно або майже весь час).

Шкала DASS-42 є доречною для даного дослідження, оскільки дозволяє комплексно оцінити рівень депресивності, тривожності та стресу, що можуть бути наслідками надмірного використання соціальних мереж здобувачами освіти. Використання цієї методики допоможе встановити можливі психологічні ризики, пов'язані із залежністю від соціальних мереж.

У межах даного дослідження для оцінки рівня комунікативної компетентності здобувачів освіти було використано шкалу комунікативної компетентності (ССС-36), розроблену М. Снайдером та модифіковану Ріггіо та Карні. Методика складається з 36 тверджень, які об'єднані у шість підшкал, що дозволяють комплексно оцінити комунікативні здібності особистості [30].

- Соціальна експресивність (SE) – оцінює здатність відкрито висловлювати свої емоції, думки під час спілкування, що важливо для ефективної взаємодії як в реальному, так і у віртуальному середовищі.
- Соціальна чутливість (SS) – характеризує здатність розуміти емоційні стани інших людей, що є важливим для емпатійного спілкування, у тому числі в соціальних мережах
- Соціальний контроль (SC) – відображає вміння регулювати власну поведінку залежно від контексту спілкування, що актуально при побудові онлайн-іміджу.
- Соціальна чутливість до норм (SN) – визначає рівень орієнтації на соціально прийнятні правила та норми поведінки.
- Соціальна емоційність (SA) – оцінює здатність емоційно залучатися у комунікацію, переживати емоційно насичені ситуації під час взаємодії.
- Соціальна впевненість (SCF) – відображає впевненість у собі під час соціальної взаємодії, як офлайн, так і онлайн.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою, що дозволяє отримати кількісну характеристику рівня розвитку кожної із зазначених

комунікативних характеристик.

Дані, отримані за допомогою цієї методики, допоможуть проаналізувати зв'язок між рівнем комунікативної компетентності та особливостями взаємодії у соціальних мережах, а також виявити, як цифрова комунікація впливає на розвиток комунікативних навичок здобувачів освіти.

Остання методика яку ми обрали для дослідження є шкала соціального порівняння (SCS), вона була розроблена Алланом і Гілбертом з метою вимірювання того, як людина сприймає себе у порівнянні з іншими людьми в соціальних ситуаціях. Ця методика допомагає оцінити рівень соціальної самооцінки, відчуття власної цінності та позиціонування себе серед інших, що є важливим аспектом соціальної ідентичності.

Опитувальник складається з 11 тверджень, кожне з яких представляє полярні характеристики (наприклад, "менш привабливий — більш привабливий", "менш здатний — більш здатний"). Респондент має обрати на шкалі від 1 до 10 ту цифру, яка найбільш точно відображає його відчуття у порівнянні з іншими людьми. Інструкція до методики закликає учасника уважно ознайомитися з кожною парою характеристик і дати відповідь, що відповідає його оцінці себе [14].

Отримані результати інтерпретуються як показник того, наскільки позитивно чи негативно людина сприймає себе у соціальному контексті. Вищі бали вказують на більш позитивне соціальне самосприйняття, тоді як нижчі можуть свідчити про відчуття меншовартості чи соціальної невпевненості. Ця шкала застосовується у дослідженнях самооцінки, впливу соціального порівняння, тривожності, а також вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан особистості.

2.2 Аналіз отриманих результатів

Результати описової статистики дозволяють говорити про середнє значення прояву залежності від соціальних мереж (див. табл. 2.1., ДОДАТОК А).

Так встановлено помірний рівень вираженості залежності від соціальних мереж у досліджуваних.

Таблиця 2. 1
Описова статистика прояву залежності від соціальних мереж

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Залежність від соціальних мереж	39	20,00	80,00	52,7179	14,52393

Це свідчить про те, що здобувачі освіти досить активно взаємодіють із соціальними мережами, однак така взаємодія ще не перейшла межу критичної залежності. Помірний рівень залежності означає наявність регулярного та емоційно залученого використання соціальних платформ, що може проявлятися у частому перегляді стрічки новин, потребі бути «на зв'язку», перевірці повідомлень та лайків, участі в онлайн-діяльності, яка приносить задоволення або виконує функцію емоційної компенсації.

Такі показники можуть відображати не лише звичку, а й формування певної психологічної залежності від цифрового простору, зокрема від соціального схвалення чи почуття належності до певної онлайн-спільноти. Водночас, незважаючи на зростаюче значення соціальних мереж у повсякденному житті, рівень залежності у більшості респондентів поки не становить серйозної загрози для

особистісного функціонування, що є позитивним сигналом.

Однак варто зазначити, що навіть помірний рівень може з часом трансформуватися у високий, особливо за умов психологічного стресу, недостатньої соціальної підтримки або в умовах дистанційного навчання, коли цифрова активність стає основним каналом взаємодії із зовнішнім світом. Саме тому важливо вчасно ідентифікувати характер цифрових звичок здобувачів освіти та формувати усвідомлене ставлення до використання соціальних мереж.

Також, в результаті описової статистики виявлено й середні значення прояву емоційних станів ЗВО (див. табл.2.2).

Таблиця 2. 2
Описова статистика емоційних станів

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Шкала депресії (D)	39	0,00	38,00	16,1026	10,25413
Шкала тривожності (A)	39	0,00	33,00	15,6923	9,10510
Шкала стресу (S)	39	1,00	41,00	19,0000	10,25209

Так, в найбільшій мірі, для здобувачів вищої освіти характерним є прояв стресу (M=19), це свідчить про те, що респонденти частіше переживають симптоми

стресу, ніж тривожності або депресії. Така тенденція може бути зумовлена специфікою студентського життя, зокрема високим навчальним навантаженням, дедлайнами, соціальними очікуваннями та впливом цифрового середовища, включно з соціальними мережами. Постійна присутність у віртуальному просторі може сприяти підвищенню рівня стресу через інформаційне перевантаження, порівняння себе з іншими та відчуття постійної включеності.

В найменшій мірі, тривожність ($M=15.69$) це може свідчити про певну адаптивність здобувачів вищої освіти до умов цифрового середовища — молодь часто швидше пристосовується до нових технологій, форм онлайн-комунікації та змін інформаційного простору. Вони можуть сприймати динамічність соціальних мереж як звичне явище, що не викликає тривожності в традиційному розумінні. Також, можливою є тенденція до недооцінки або неусвідомлення власних тривожних станів. На тлі високого рівня загального емоційного навантаження (стресу), пов'язаного з навчанням, соціальними очікуваннями та онлайн-взаємодією, симптоми тривожності можуть здаватися менш значущими або залишатися неідентифікованими.

Також, ми проаналізували особливості комунікативної компетентності у респондентів (див. табл. 2.3).

Таблиця 2. 3

Описова статистика комунікативної компетентності у респондентів

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Соціальна експресивність (SE)	39	12,00	30,00	20,4103	4,42908
Соціальна					

чутливість (SS)	39	15,00	27,00	22,2308	2,86045
Соціальний контроль (SC)	39	12,00	28,00	21,1026	3,79608
Соціальна чутливість до норм (SN)	39	14,00	28,00	22,8205	3,13614
Соціальна емоційність (SA)	39	10),00	29,00	19,9231	4,28820
Соціальна впевненість (SCF)	39	11,00	30,00	19,8974	5,18497

Так, в найбільшій мірі, для здобувачів освіти характерним є прояв соціальної чутливості до норм ($M=22,8$), що вказує на те, що респоденти схильні орієнтуватися на думку інших людей, дотримуватися усталених норм поведінки у соціуму (у тому числі в соціальних мережах), прагнути схвалення від соціуму. У контексті використання соціальних мереж це може проявлятися в залежності від «лайків», коментарів і реакцій та потребі підтримувати позитивний імідж у соціальних мережах. Таким чином, висока соціальна чутливість до норм може бути як адаптивною (підтримує соціальну взаємодію, дозволяє ефективно функціонувати в групі), так і ризикованою, якщо призводить до втрати індивідуальності, постійного самоконтролю або тривожності через страх не відповідати очікуванням.

В найменшій мірі, для здобувачів освіти характерним є прояв соціальної впевненості ($M=19,8$) та соціальної емоційності ($M=19,9$), що вказує на те, що студенти загалом можуть відчувати невпевненість у міжособистісному спілкуванні та мати труднощі з відкритим вираженням емоцій у соціальних взаємодіях. Це може свідчити про певну замкненість, обмеження у встановленні нових контактів або труднощі в адаптації до соціальних ситуацій, особливо в умовах цифрового середовища, де комунікація часто набуває поверхневого характеру. Такий рівень показників може також бути пов'язаний з впливом соціальних мереж, де домінує бажання справити враження та уникнути негативної оцінки, що посилює тривожність і знижує рівень спонтанності у спілкуванні.

Загалом отримані результати засвідчують досить високий рівень комунікативної компетентності серед респондентів, що є позитивним фактором у міжособистісній взаємодії та ефективності спілкування.

Також, ми проаналізували середні значення прояву того, як людина сприймає себе у порівнянні з іншими людьми в соціальних ситуаціях (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4
Описова статистика за шкалою соціального порівняння

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Шкала соціального порівняння	39	11,00	102,00	63,2821	19,74968

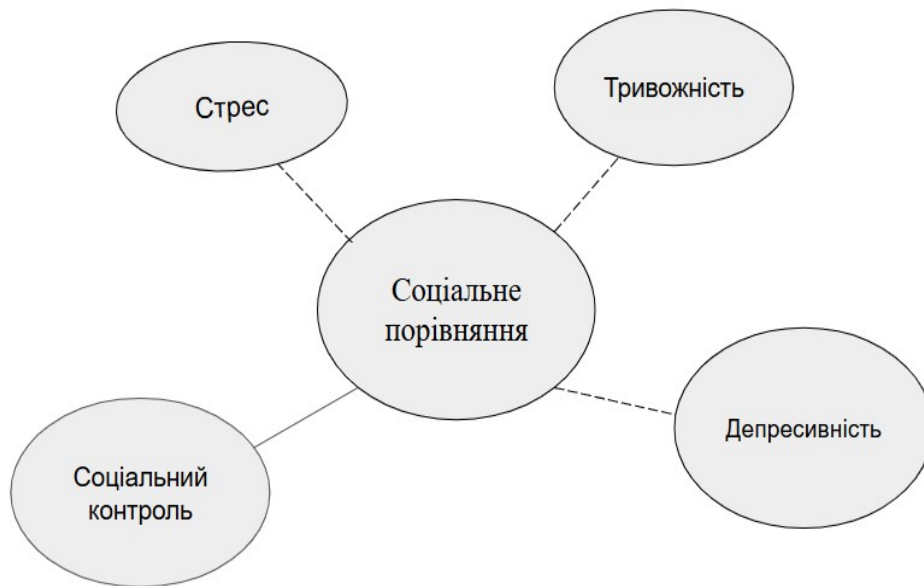
Середнє значення ($M=63,28$) свідчить про помірно позитивне самосприйняття респондентів. В цілому учасники дослідження оцінюють себе дещо позитивніше, у порівнянні з іншими людьми. Вони, ймовірно, вважають себе соціально

прийнятними, достатньо успішними чи привабливими, хоча в межах вибірки можуть спостерігатись індивідуальні коливання у самооцінці.

2.3 Кореляційний аналіз

Кроскореляція емпіричних даних представлена у ДОДАТКУ Б.

На основі проведеного кореляційного аналізу взаємозв'язків між залежністю від соціальних мереж та іншими показниками не виявлено. Відтак, наша гіпотеза про те, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем залежності та емоційним станом (депресією, тривожністю, стресом) здобувачів освіти не підтвердилась. Також, наша друга гіпотеза про те, що здобувачі освіти з високим рівнем залежності від соціальних мереж мають нижчий рівень комунікативної компетентності не знайшла своє підтвердження.



Мал. 2. 3 Кореляційні зв'язки за шкалою «Соціальне порівняння»

В результаті кореляційного аналізу було визначено, що чим більше соціального порівняння, тим менше у респодентів проявів депресії ($r = -0,525$; $p = 0,001$), тривожності ($r = -0,404$; $p = 0,001$) та стресу ($r = -0,404$; $p = 0,001$). Чим

більше соціального порівняння, тим більше проявів соціального контролю ($r=0,440$; $p=0,005$) (див. Мал. 2.3).

Доцільність проведення факторного аналізу була оцінена на основі результатів кореляційного аналізу. Оскільки за підсумками кореляційного аналізу не було виявлено статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними, проведення факторного аналізу є недоцільним. Це пояснюється тим, що факторний аналіз передбачає наявність тісних кореляцій між окремими показниками, що дозволяє об'єднати їх у спільні фактори. Відсутність таких взаємозв'язків унеможливлює виділення змістовно обґрунтованих факторів і може призвести до отримання статистично та теоретично необґрунтованих результатів.

2.4. Кластерний аналіз даних

З огляду на відсутність статистично значущих кореляцій між досліджуваними змінними та недоцільність проведення факторного аналізу, було прийнято рішення здійснити кластерний аналіз. Цей метод дозволяє об'єднати респондентів у групи (кластери) за схожістю певних характеристик без обов'язкової наявності кореляцій між змінними. Таким чином, кластеризація дозволяє виокремити однорідні групи студентів за специфікою використання соціальних мереж та особистісними особливостями, що дає змогу виявити приховані закономірності

За допомогою кластерного аналізу (кластеризація методом k-середніх) ми встановили два типи людей в залежності від їх адаптивності до впливу соціальних мереж (див. табл.2.5, ДОДАТОК В)

Таблиця 2. 5
Кластерний аналіз отриманих даних

Показники	I тип	II тип
Шкала залежності	49,11	56,15

Шкала депресії D	8,84	23,00
Шкала тривожності A	10,05	21,05
Шкала стресу S	11,42	26,20
Соціальна експресивність (SE)	20,79	20,05
Соціальна чутливість (SS)	22,74	21,75
Соціальний контроль (SC)	22,63	19,65
Соціальна чутливість до норм (SN)	23,58	22,10
Соціальна емоційність (SA)	19,11	20,70
Соціальна впевненість (SCF)	21,42	18,45
Шкала соціального порівняння	74,63	52,50

Відтак, до I типу (19 респодентів) відносяться такі характеристики як: соціальна експресивність, соціальна чутливість, соціальний контроль, соціальна чутливість до норм, соціальна впевненість та вищий рівень соціального порівняння.

Особи, що увійшли до I типу (кластеру), характеризуються розвинутими комунікативними здібностями, високим рівнем соціальної інтеграції та адекватним самосприйняттям в соціальному контексті. Їм притаманна соціальна експресивність, тобто відкритість, емоційність у взаємодії з іншими та готовність до прояву власних переживань. Соціальна чутливість свідчить про здатність розуміти

емоційний стан інших людей, співпереживати, що полегшує міжособистісну взаємодію.

Високі показники соціального контролю вказують на вміння регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм і очікувань. Соціальна чутливість до норм свідчить про схильність дотримуватись загальноприйнятих правил, орієнтуватися на думку значущих інших та соціальні стандарти.

Соціальна впевненість, у свою чергу, говорить про позитивне ставлення до себе у соціальних ситуаціях, віру у власні комунікативні можливості, здатність ініціювати й підтримувати контакт із людьми. Підвищений рівень соціального порівняння в осіб цього типу вказує на схильність оцінювати себе через призму інших, однак в контексті високих комунікативних показників це порівняння, ймовірно, не має деструктивного характеру, а є частиною конструктивного саморозвитку.

Таким чином, респонденти, що належать до I кластеру, — це соціально адаптовані, відкриті до спілкування, чутливі до оточення особи з високим рівнем саморегуляції у соціальній сфері. Їхні характеристики можуть бути пов'язані з ефективними стратегіями соціальної поведінки, високою самооцінкою та внутрішньою впевненістю у соціальній взаємодії.

До 2-ого типу (20 респондентів) відносяться такі показники як шкала залежності від соціальних мереж, шкала тривожності, шкала депресії, шкала стресу та соціальна емоційність.

Дані характеристики є домінуючими для цього типу. Відтак, у людей другого типу виявлено підвищені значення за шкалами залежності, тривожності, депресії, стресу та соціальної емоційності. Такі характеристики свідчать про емоційно вразливий тип особистості, який відчуває труднощі у саморегуляції та схильний до психоемоційного перенапруження.

Зокрема, високий рівень залежності вказує на потребу у зовнішній підтримці, схильність орієнтуватися на думку інших та прагнення до постійного схвалення.

Такі люди можуть уникати відповідальності, надмірно покладатися на близьке оточення, їм важко приймати рішення самотійно.

Підвищені показники тривожності, депресії та стресу свідчать про внутрішню напруженість, часті коливання настрою, знижену впевненість у собі, переживання безпричинного занепокоєння та почуття безвиході. Респонденти цього типу можуть відчувати втому, втрату інтересу до звичних занять, у них частіше спостерігається зниження мотивації та емоційне вигорання.

Соціальна емоційність доповнює загальну картину: такі особи гостро реагують на соціальні взаємодії, сприймають ставлення інших дуже емоційно, можуть переоцінювати соціальні оцінки чи навіть сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Це створює додатковий емоційний тиск у спілкуванні та міжособистісних стосунках.

У цілому, II тип характеризується як емоційно вразливий, менш адаптивний до стресових ситуацій, із високою потребою в підтримці, підвищеною тривожністю та менш стабільною самооцінкою.

У підсумку, можемо назвати два типи:

I тип – адаптивний тип із низьким рівнем дистресу;

II тип – вразливий тип із високим рівнем дистресу.

2.5 Рекомендації щодо ефективного використання соціальних мереж здобувачами освіти

1. Формування цифрової гігієни

- Рекомендується запроваджувати інформування студентів про принципи цифрової гігієни: обмеження часу перебування в соціальних мережах, використання таймерів чи додатків для контролю часу.
- Важливо розвивати навички усвідомленого споживання контенту, критичного мислення й перевірки інформації.

2. Розвиток емоційної регуляції

- Варто включати у навчальні програми практики емоційної саморегуляції (наприклад, майндфулнес, техніки релаксації, дихальні вправи), які допоможуть знизити рівень стресу, тривожності й уникнути емоційного виснаження внаслідок надмірного використання соціальних мереж.
- Психопросвітницькі заходи повинні сприяти усвідомленню зв'язку між емоційним станом і активністю в онлайн-просторі.

3. Підтримка соціальних навичок та комунікативної компетентності

- Доцільно створювати умови для розвитку офлайн-комунікації: тренінги з розвитку комунікативних навичок, групові обговорення, участь у студентських ініціативах.
- Слід підкреслювати важливість живого спілкування, як джерела соціальної підтримки, що допомагає знижувати рівень психологічного напруження.

4. Навчання безпечному та конструктивному онлайн-взаємодії

- Потрібно інформувати про ризики онлайн-спілкування (кібербулінг, соціальне порівняння, інформаційне перенасичення) та навчати безпечному користуванню соціальними мережами.
- Рекомендується проводити профілактичні бесіди, воркшопи з інформаційної безпеки та приватності.

5. Залучення викладачів і психологів

- Психологи освітніх закладів можуть проводити діагностику рівня залежності від соціальних мереж і пропонувати індивідуальні або групові форми підтримки.
- Викладачі, у свою чергу, можуть застосовувати освітні технології, які заохочують продуктивне використання соціальних мереж — наприклад, створення навчального контенту в Instagram чи Telegram-каналах, організація

освітніх дискусій у соціальних платформах.

6. Формування навичок самопізнання та самоцінності

- Важливо підтримувати у студентів розвиток внутрішніх орієнтирів, самоусвідомлення та прийняття себе, що знижує потребу в постійному соціальному порівнянні.
- Рекомендується впроваджувати програми психологічного розвитку та коучингові інструменти в освітнє середовище [32].

Висновок до розділу 2

Досліджувану групу склали 39 осіб, з них 31 особа жіночої статі та 8 – чоловічої. З них 9 осіб-здобувачі освіти 1-2 курсів, 24 особи- здобувачі освіти 3-4 курсів, і 6 осіб- здобувачі освіти 5-6 курсу.

Результати описової статистики вказують на наявність у здобувачів освіти середнього рівня залежності від соціальних мереж. Разом з цим, в найбільшій мірі характерним є прояви тривожності, чутливості до соціальних норм, в найменшій мірі—тривожність, соціальна емоційність та соціальна впевненість. Також виявлено середній рівень прояву за шкалою соціального порівняння.

Кореляційний аналіз показав відсутність взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та інших діагностичних показників, так наші гіпотези не знайшли свого підтвердження. Але в результаті кластерного аналізу було виявлено зворотній зв'язок між соціальним порівнянням та емоційними станами респодентів, і прямий зв'язок з чутливістю до соціальних норм.

За результатами кластерного аналізу було виокремлено два типи здобувачів освіти. Перший тип характеризується високим рівнем соціальної активності, комунікативної впевненості та схильності до соціального порівняння. Другий тип — вищими показниками залежності від соціальних мереж, емоційного напруження (депресії, тривожності, стресу) та соціальної емоційності.

ВИСНОВКИ

Припущення про те, що надмірне використання соціальних мереж негативно впливає на особистість здобачів освіти у ході дослідження було не підтверджено. Саме тому, неможливо стверджувати, що мета дослідження - виявлення зв'язку між залежністю та емоційним станом була досягнута.

У ході теоретичного та емпіричного дослідження було проаналізовано особливості впливу соціальних мереж на особистість здобувачів освіти. На основі узагальнення наукових джерел з'ясовано, соціальні мережі розглядаються як багатофункціональний простір, що поєднує комунікацію, самовираження та соціалізацію. Вони відіграють ключову роль у житті молоді, впливаючи на формування ідентичності та побудову соціальних зв'язків.

З позитивного боку, соціальні мережі сприяють розвитку комунікативних навичок, отриманню інформації, емоційній підтримці та реалізації творчого потенціалу. Водночас їх надмірне використання пов'язане з ризиками: залежністю від цифрового схвалення, соціальною тривожністю, емоційним виснаженням і порушенням сну. Деякі дослідники наголошують, що соцмережі можуть стимулювати нарцисичні риси та формувати потребу в зовнішньому підкріпленні. Згідно з психоаналітичним підходом, онлайн-активність розглядається як спосіб компенсації тривожності, а з біхевіористичної точки зору — як результат дії механізмів підкріплення, що сприяють звиканню.

В результаті описової статистики встановлено середній рівень прояву залежності від соціальних мереж. Також, виявлено й середні значення прояву емоційних станів здобувачів вищої освіти, так, в найбільшій мірі, для здобувачів вищої освіти характерним є прояв стресу ($M=19$), це свідчить про те, що респонденти частіше переживають симптоми стресу, ніж тривожності або депресії. В найменшій мірі, тривожність ($M=15.69$) це може свідчити про певну адаптивність здобувачів вищої освіти до умов цифрового середовища. Також, ми проаналізували

особливості комунікативної компетентності у респондентів. Так, в найбільшій мірі, для здобувачів освіти характерним є прояв соціальної чутливості до норм ($M=22,8$), що вказує на те, що респонденти схильні орієнтуватися на думку інших людей, дотримуватися усталених норм поведінки у соціумі. В найменшій мірі, для здобувачів освіти характерним є прояв соціальної впевненості ($M=19,8$) та соціальної емоційності ($M=19,9$), що вказує на те, що студенти загалом можуть відчувати невпевненість у міжособистісному спілкуванні. Також, ми проаналізували середні значення прояву того, як людина сприймає себе у порівнянні з іншими людьми в соціальних ситуаціях. Середнє значення ($M=63,28$) свідчить про помірно позитивне самосприйняття респондентів. В цілому учасники дослідження оцінюють себе дещо позитивніше, у порівнянні з іншими людьми.

На основі проведеного кореляційного аналізу взаємозв'язків між залежністю від соціальних мереж та іншими показниками не виявлено. Відтак, наші гіпотези не знайшли своє підтвердження. Проте, було виявлено, що чим більше соціального порівняння, тим менше у респондентів проявів депресії ($r = -0,525$; $p = 0,001$), тривожності ($r = -0,404$; $p = 0,001$) та стресу ($r = -0,404$; $p = 0,001$). Чим більше соціального порівняння, тим більше проявів соціального контролю ($r=0,440$; $p=0,005$).

Кластерний аналіз дозволив виокремити два типи здобувачів освіти. Перший тип характеризується високим рівнем соціальної активності, експресивності, чутливості до соціальних норм і комунікативної впевненості, а також схильністю до соціального порівняння. Другий тип — підвищеним рівнем залежності від соціальних мереж, високими показниками депресії, тривожності, стресу, а також підвищеною емоційною чутливістю.

Таким чином, результати дослідження не підтвердили наявності прямого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та психоемоційним станом здобувачів освіти. Проте були виявлені важливі кореляції між рівнем соціального порівняння та емоційними станами, а саме тривожністю, стресом і депресією, а

також з окремими комунікативними особливостями (чутливість до соціальних норм). Ці результати підкреслюють доцільність подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема з урахуванням таких змінних, як типи онлайн-активності, рівень емоційної зрілості та індивідуальні стратегії подолання стресу. Також вони вказують на актуальність впровадження програм психологічної просвіти, спрямованих на розвиток навичок критичного мислення щодо власної онлайн-поведінки, формування здорових комунікативних стратегій та саморегуляції у віртуальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдак Т. М. Сучасний студент у соціальних мережах. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: зб. наук. пр. / ред. кол.: В. П. Бех [та ін.]. — Запоріжжя: КПУ, 2019. Вип. 84. С. 133-147.
2. Власова-Чмерук О.М. Процеси соціального порівняння як проблема користувачів соціальних. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб. наук. Пр. / заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К.: «Кафедра», 2021. С. 167-171.
3. Голембювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. Освітологія, 2024. №13. С. 280–281.
4. Гречановська О. В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–62.
5. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси . Сучасне суспільство, 2012. Вип. 2. С. 179-184.
6. Максименко С. Д. Психологія когнітивних процесів. — Київ: Видавництво Людмила, 2022. С. 42–45.
7. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. С. 6-10.
8. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм: Як зосередитися в шумному світі / пер. з англ. — Київ: Наш Формат, 2020. 304 с.
9. Твенге Ж. М. Епідемія нарцисизму: життя в епоху вседозволеності. Нью-Йорк: Free Press, 2021. С. 51-63
10. Вікіпедія. Snapchat-дисморфія. URL доступ: https://uk.wikipedia.org/wiki/Snapchat_dysmorphia

11. Фестінгер Л. Теорія процесів соціального порівняння. Людські відносини, 1954. Т. 7, № 2. С. 117–140.
12. Черниш А. Медіа та психоаналіз: методологічна взаємодія. Образ, 2023. № 1. С. 15–23.
13. Чорна І. Г. Психологічні детермінанти синдрому FOMO: дипломна робота бакалавра. ОНУ ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2018. 65 с.
14. Allan S., Gilbert P. A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 1995, 19(3), p. 293–299.
15. Ansari J. A. N., Khan N. A. Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 2020, 7(1), 9.
16. Barry C. T., Sidoti C. L., Briggs S. M., Reiter S. R., Lindsey R. A. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 2022, 94, p. 1–11.
17. Best P., Manktelow K., Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 2020. P. 109.
18. Best P., Manktelow K., Taylor B. The Relationship Between Social Media Use and Social Skills in Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 2014. 31, p. 641–646.
19. BMC Psychology. Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 2023, 11, p. 243.
20. Chen M., Zheng Q.P., Boginski V., et al. Influence maximization in social media networks concerning dynamic user behaviors via reinforcement learning. *Computational Social Networks*, 2021. Vol. 8, Article 9.
21. Dienlin T., Johannes N., Kamberer N. та ін. Positive Media Effects: A Framework and Meta-Analysis of Gratifications, Positive Emotions, and Well-Being. *Human Communication Research*, 2021, 47(3), p. 349–377.

22. Draženović M., Vukušić Rukavina T., Machala Poplašen L. Impact of Social Media Use on Mental Health within Adolescent and Student Populations during COVID-19 Pandemic: Review. IJERPH, 2023, 20(4), Article 3392. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043392>
23. Exelmans L., Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 2016. P. 93–101.
24. Facebook. About Facebook. 2022. URL: <https://about.facebook.com/>
25. Greenhow C., Chapman A. Social media and education: The conflict between the power of social media and its limitations. *Frontiers in Education*, 2020. P. 35.
26. Kaplan A. M., Haenlein M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 2010, 53(1). P. 59–68.
27. Lemola S., Perkinson-Gloor N., Brand S., Dewald-Kaufmann J. F., Grob A. Sleep patterns and depressive symptoms in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2015, 56(3). P. 257–265.
28. Liu Y., Ma L. Online communication and positive psychological capital of college students: The mediating role of online social support. *BMC Psychology*, 2023, 11, 324. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01324-x>
29. Manca S., Ranieri M. Networked scholarship and motivations for social media use in scholarly communication. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 2017, 18(2). P. 123–138.
30. Riggio R. E., Carney D. R. *Social Skills Inventory Manual*. Redwood City, CA: Mind Garden, 2003.
31. Social Media Addiction Scale. Psychology Roots. URL: <https://psychologyroots.com/social-media-addiction-scale/>
32. Shelton T. *Social Media Use and Youth Mental Health*. – Independently published, 2023. P. 174.
33. Twitter. About Twitter. 2022. URL доступу: <https://about.twitter.com/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Описова статистика

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Відхилення
Шкала залежності	39	20,00	80,00	52,7179	14,52393
Шкала депресії D	39	0,00	38,00	16,1026	10,25413
Шкала трив. А	39	0,00	33,00	15,6923	9,10510
Шкала стресу (S)	39	1,00	41,00	19,0000	10,25209
SE	39	12,00	30,00	20,4103	4,42908
SS	39	15,00	27,00	22,2308	2,86045
SC	39	12,00	28,00	21,1026	3,79608
SN	39	14,00	28,00	22,8205	3,13614
SA	39	10,00	29,00	19,9231	4,28820
SCF	39	11,00	30,00	19,8974	5,18497
Шкала соц.пор.	39	11,00	102,00	63,2821	19,74968
Valid N (listwise)	39				

Кореляційна матриця

[illegible]

Кластерний аналіз

Initial Cluster Centers		
	Cluster	
	1	2
Шкала залежності	28,00	56,00
Шкала депресії D	0,00	38,00
Шкала трив. А	0,00	30,00
Шкала стресу (S)	3,00	35,00
SE	16,00	18,00
SS	20,00	20,00
SC	20,00	18,00
SN	18,00	20,00
SA	16,00	25,00
SCF	17,00	11,00
Шкала соц.пор.	100,00	11,00

Iteration	Change in Cluster Centers	
	1	2
1	41,412	42,432
2	2,230	2,616
3	2,231	2,236
4	1,049	0,961
5	0,000	0,000

	Cluster	
	1	2
Шкала залежності	49,11	56,15
Шкала депресії D	8,84	23,00
Шкала трив. А	10,05	21,05
Шкала стресу (S)	11,42	26,20
SE	20,79	20,05
SS	22,74	21,75
SC	22,63	19,65
SN	23,58	22,10
SA	19,11	20,70
SCF	21,42	18,45
Шкала соц.пор.	74,63	52,50

Кількість випадків у кожному кластері

Cluster	1	19,000
	2	20,000
Valid		39,000
Missing		0,000