ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ГАЙДЕНКО ВІКТОРІЯ ГРИГОРІВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Корсакевич С.С.,
PhD з психології,
доцент

Рецензент:
Карамушка Т.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту Корсакевич С.С.

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV *(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Гайденко Вікторії Григорівни

1. Тема роботи: **Психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж.**
2. Цільова установка: міські центри психологічної допомоги м. Києва; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 5 табл., 3 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Корсакевич С.С.		
Розділ 2	Корсакевич С.С.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми залежності від соціальних мереж.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Корсакевич С.С.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Гайденко В.Г.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 83 с., 5 табл., 3 рис., 46 джерел, 7 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні явища, що виникають у зв'язку з функціонуванням соціальних мереж як соціально-психологічного феномена.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж, її критерії та форми прояву.

Мета: теоретично обґрунтувати проблему залежності від соціальних мереж і здійснити її емпіричне дослідження шляхом визначення рівня залежності.

Гіпотеза дослідження: своєчасна діагностика дозволить виявити емоційні порушення, пов'язані з розвитком інтернет-залежності, що сприятиме розробці ефективних профілактичних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та формування здорових моделей поведінки в цифровому середовищі.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація, теоретичне моделювання;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування , авторська анкета визначення інтернет-залежності, Тест на інтернет-залежність К. Янг, Тест «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда, Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій) Г.А. Апанасенко, Ю.А. Доскіна;

- методи математичної статистики: таблиці, діаграми.

ПСИХОЛОГІЯ, ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, КОРЕКЦІЙНА РОБОТА, ПРОФІЛАКТИКА

PSYCHOLOGY, ADDICTION TO SOCIAL MEDIA, SELF-REGULATION, CORRECTION WORK, PREVENTION

ЗМІСТ

ВСТУП……7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ……11

1.1. Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен та фактор впливу на особистість……...11

1.2. Поняття та критерії залежності від соціальних мереж: підходи до визначення, симптоми, форми прояву……18

1.3. Психологічні механізми та чинники формування залежності від соціальних мереж……..27

Висновки до розділу 1……36

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ……..38

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження…….38

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня залежності від соціальних мереж і пов’язаних психологічних показників..……44

2.3. Практичні рекомендації та підходи до роботи із залежністю від соціальних мереж……..60

Висновки до розділу 2……67

ВИСНОВКИ……...69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...71

ДОДАТКИ...……76

ВСТУП

Висока інтенсивність використання соціальних мереж у сучасному суспільстві перетворилася з побутової звички на психологічно значущий чинник, здатний впливати на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії людини. У науковому дискурсі проблема залежності від соціальних мереж розглядається як багатовимірне явище, що поєднує елементи компульсивності, втрати контролю, зростання потреби у постійному «онлайн-підкріпленні», а також появу негативних наслідків у навчальній, професійній чи повсякденній діяльності. Водночас стан розробленості проблеми залишається неоднорідним: у різних дослідженнях використовуються відмінні критерії та термінологічні підходи (від «проблемного використання» до «адиктивної поведінки»), що ускладнює порівняння результатів та формування універсальних висновків. Додатковою складністю є потреба чітко розмежовувати високу залученість у цифрову комунікацію як норму сучасного життя і саме залежність як стійкий дезадаптивний патерн.

Актуальність теми визначається тим, що соціальні мережі стали постійним середовищем соціалізації, самопрезентації та отримання інформації, а отже, вони безпосередньо впливають на формування способів саморегуляції, самооцінювання та опрацювання стресу. Надмірне користування мережами часто пов’язують із зниженням концентрації уваги, порушеннями сну, прокрастинацією, підвищеною тривожністю, посиленням соціального порівняння та емоційною виснаженістю. Уразливими до формування залежних моделей поведінки вважаються насамперед підлітки та молодь, для яких цифрові практики часто виконують одночасно функції підтримки, уникнення напруги та швидкого отримання емоційної винагороди. Саме тому необхідність дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей, що супроводжують формування залежності, та у визначенні показників, які можуть виступати «маркерними» для профілактики й корекційної роботи.

Необхідність емпіричного вивчення теми зумовлена практичним запитом на обґрунтовані підходи до психологічної допомоги. Описові судження про «шкідливість соцмереж» не дають відповіді на ключові питання: які саме внутрішні механізми підтримують надмірне користування, які психологічні характеристики підвищують ризик формування залежності, як співвідносяться між собою рівень залежності та такі показники, як тривожність, самоконтроль, емоційна регуляція чи самооцінка. Емпіричний підхід дозволяє перейти від загальних міркувань до конкретних закономірностей і, спираючись на результати вимірювання, сформувати практичні рекомендації щодо профілактики та зниження залежної поведінки.

Вихідні дані для розробки теми становлять результати аналізу сучасних наукових підходів до феномену цифрової залежності, уявлення про психологічні чинники проблемного користування соціальними мережами, а також емпіричні дані, зібрані за допомогою психодіагностичних методик і анкетування респондентів. Це забезпечує можливість кількісно оцінити рівень залежності від соціальних мереж і зіставити його з пов’язаними психологічними показниками, що є підґрунтям для подальшої інтерпретації та практичних висновків.

Об’єкт дослідження – психологічні явища, що виникають у зв’язку з функціонуванням соціальних мереж як соціально-психологічного феномена

Предмет дослідження – психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж, її критерії та форми прояву

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати проблему залежності від соціальних мереж і здійснити її емпіричне дослідження шляхом визначення рівня залежності

Для досягнення поставленої мети передбачено розв’язання таких **завдань:**

1. Розкрити сутність соціальних мереж як соціально-психологічного феномену та визначити їхній вплив на особистість.

2. Проаналізувати поняття, критерії, симптоми, форми прояву, а також психологічні механізми й чинники формування залежності від соціальних мереж.
3. Описати організацію та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження та розробити практичні рекомендації щодо психологічної роботи із залежністю від соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження. Своєчасна діагностика дозволить виявити емоційні порушення, пов'язані з розвитком інтернет-залежності, що сприятиме розробці ефективних профілактичних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та формування здорових моделей поведінки в цифровому середовищі.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення, класифікація, теоретичне моделювання. В ході виконання емпіричного дослідження було використано методи діагностики і аналізу експериментальних даних: тестування; методи математичної обробки та інтерпретації даних (таблиці, діаграми).

Методики дослідження. Для реалізації завдань емпіричного етапу було використано комплекс психодіагностичних інструментів, що дає змогу одночасно оцінити вираженість інтернет/соцмережевої залежності та її емоційний супровід: авторська анкета визначення інтернет-залежності, Тест на інтернет-залежність К. Янга, Тест «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда, Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. А. Апанасенко, Ю. А. Доскіна.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна роботи полягає в комплексному висвітленні проблеми залежності від соціальних мереж у межах логіки «соціальні мережі як фактор впливу на особистість — критерії та прояви залежності — психологічні механізми й чинники її формування». У

дослідженні уточнюється зміст залежності від соціальних мереж як психологічного феномена, який виявляється не лише в частоті використання, а й у стійких ознаках втрати контролю, компульсивності та негативних наслідках для особистісного функціонування. Теоретично обґрунтовується інтегративне бачення детермінант залежності, де поєднуються впливи цифрового соціального середовища та індивідуальні механізми, що дозволяє точніше інтерпретувати її психологічну природу.

Практичне значення одержаних результатів. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання для підвищення ефективності профілактики та психологічної допомоги у випадках формування залежності від соціальних мереж, оскільки теоретично обґрунтовані критерії, симптоми та механізми цієї залежності дозволяють точніше визначати зони ризику й добирати доцільні напрями корекційної роботи.

Експериментальна база дослідження – заклад вищої освіти МАУП, на базі якого було організовано та проведено емпіричну частину роботи. Вибірку становили 40 здобувачів вищої освіти МАУП, які виступили учасниками діагностики та добровільно взяли участь у дослідженні. Добір респондентів здійснювався за принципом доступності з урахуванням можливості проведення психодіагностичних процедур у навчальному середовищі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (__ найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Соціальні мережі як соціально-психологічний феномен та фактор впливу на особистість

Соціальні мережі упродовж останніх десятиліть перетворилися на повсякденне середовище соціальної взаємодії, у якому поєднані комунікація, обмін інформацією, самопрезентація та конструювання соціальних зв'язків. Їх уже недостатньо трактувати лише як технологічні платформи або сервіс для розваг, адже вони виконують функції соціального інституту, який задає правила видимості, впізнаваності, репутації та символічного статусу. У межах соціально-психологічного аналізу соціальні мережі постають як простір, де переплітаються індивідуальні потреби (належність, підтримка, самоствердження) і групові процеси (нормотворення, вплив більшості, формування спільнот), а цифрові алгоритми стають посередниками між людиною та соціальною реальністю. Результатом цієї взаємодії виступає не просто зростання обсягу контактів, а зміна способів сприйняття себе й інших, стилів комунікації та механізмів регуляції поведінки [13, с. 45].

Сутність соціальних мереж як соціально-психологічного феномена виявляється через їхню здатність підтримувати одночасно масові та персоналізовані комунікації. Коментарі, реакції, поширення, приватні повідомлення формують поліфонічну взаємодію, в якій людина постійно отримує сигнали оцінювання й приналежності. Ця комунікація відбувається в умовах зниженої фізичної присутності, проте з підвищеною символічною насиченістю: короткі тексти, емодзі, зображення та відео замінюють частину невербальних компонентів, а інтерпретація змісту часто залежить від контексту спільноти та її норм. Віртуальні контакти нерідко утримують відчуття близькості навіть за значної географічної дистанції, однак водночас створюють ризик поверховості спілкування, оскільки взаємодія може обмежуватися швидкими реакціями, не переходячи у глибокий діалог. Таким чином, соціальні мережі конструюють особливий тип соціальності, де інтенсивність обміну знаками й образами часто випереджає розвиток стійких міжособистісних відносин.

Визначальною рисою соціальних мереж є те, що вони створюють «публічні сцени» повсякденності, де людина представляє себе іншим і водночас спостерігає, як інші представляють себе їй. Самопрезентація у цифровому середовищі відрізняється можливістю редагування та відбору: обирається ракурс, стиль, тема, тональність повідомлення, а небажані елементи легко приховуються. Подібна керованість створює ефект «конструкторної ідентичності», коли образ Я вибудовується через серію публікацій і реакцій аудиторії, а особистісні характеристики підсилюються або пом'якшуються залежно від очікуваної оцінки. Унаслідок цього підвищується роль зовнішнього зворотного зв'язку як психологічного ресурсу та як потенційного чинника вразливості: схвалення може підкріплювати відчуття компетентності й соціальної значущості, натомість нестача уваги або критичні реакції здатні впливати на самооцінку та емоційний стан. Публічність у соціальних мережах змінює баланс між приватним і демонстративним, а потреба бути «видимим» часто стає важливим мотивом цифрової активності [17, с. 27].

Вплив соціальних мереж на особистість значною мірою реалізується через механізм соціального порівняння. Стрічка новин або добірка рекомендованого контенту створює враження, що успіхи, події, подорожі, досягнення й привабливість інших людей присутні безперервно, тоді як власне життя може сприйматися як менш насичене або менш «вартісне». Психологічна специфіка полягає в тому, що порівняння відбувається переважно з ідеалізованими версіями інших, а не з їхньою повною реальністю, що підсилює ризик формування заниженої самооцінки, фрустрації, сорому або відчуття недостатності. Водночас за певних умов соціальне порівняння набуває мотиваційної функції: приклади чужих досягнень можуть стимулювати самоосвіту, постановку цілей, пошук нових можливостей. Результат залежить від індивідуальних характеристик, зокрема від рівня рефлексії, стабільності самооцінки та здатності критично інтерпретувати інформацію.

Суттєвим є й феномен нормативного впливу, який у соціальних мережах реалізується через групові правила, тренди та очікування аудиторії. У межах онлайн-спільнот формуються уявлення про «правильний» стиль життя, «доречні» погляди, «прийнятні» моделі поведінки, а відхилення від цих норм може спричиняти осуд, виключення або зниження соціальної підтримки. Соціальна психологія пояснює такі процеси дією конформізму та потреби належати до групи, причому цифрове середовище здатне посилювати ефект більшості через візуалізацію лайків, репостів, кількості підписників і коментарів. Людина бачить не лише думки інших, а й «міру їх підтримки», що може змінювати оцінку власної позиції. У підсумку соціальні мережі стають джерелом соціальних норм, які впливають на ціннісні орієнтації, формування поглядів і поведінкові рішення, особливо у вікових групах із підвищеною чутливістю до соціального схвалення [4, с. 11].

Відчутний канал впливу соціальних мереж на особистість пов’язаний зі зміною когнітивних процесів, передусім уваги та способів опрацювання інформації. Цифровий контент подається у форматі швидких, коротких, емоційно насичених стимулів, що підтримує поверхове сканування та часті переключення. Звичка до постійного оновлення стрічки і миттєвих повідомлень може підвищувати потребу у стимуляції, знижуючи терпимість до монотонних або тривалих завдань. За таких умов зміцнюється стиль сприйняття «фрагментами», коли глибоке занурення в тему поступається місцем швидкому перегляду, а концентрація стає залежною від новизни. Водночас соціальні мережі можуть виступати ресурсом для розвитку інформаційної грамотності, самоосвіти та соціального навчання, якщо користування спрямоване на осмислене споживання контенту, перевірку джерел і розширення кругозору. Питання полягає не лише в наявності технології, а в тому, як саме вона інтегрована у повсякденні когнітивні практики.

Емоційний вплив соціальних мереж проявляється у двох взаємопов’язаних площинах: у переживаннях, які виникають під час взаємодії

з контентом, і в способах регуляції емоцій через онлайн-активність. Контент, що містить загрози, конфлікти, драматичні події або поляризовані оцінки, може підвищувати тривогу, напруження, роздратування, формуючи стан емоційного виснаження. Паралельно існує тенденція використовувати соціальні мережі як «швидкий» спосіб зниження дискомфорту: перегляд відео, спілкування, реакції інших, відчуття приналежності здатні тимчасово стабілізувати настрій. Якщо така стратегія стає провідною, вона може закріплюватися як звичний механізм подолання стресу, а емоційна регуляція дедалі більше залежить від зовнішніх цифрових стимулів. Саме тут простежується можливий перехід від корисного інструмента підтримки до фактору ризику, коли емоційні потреби задовольняються переважно через онлайн-канали, звужуючи репертуар офлайн-стратегій самодопомоги [6, с. 78].

Соціальні мережі впливають на структуру самосвідомості, оскільки підсилюють рефлексію щодо того, як людина виглядає в очах інших. Цифрові платформи формують «дзеркало» соціальної оцінки: кількість підписників, реакції, коментарі, приватні повідомлення стають маркерами соціального прийняття. За умови психологічної стійкості ці маркери можуть сприйматися як нейтральна статистика, натомість для вразливих осіб вони здатні перетворюватися на критерій власної цінності. У такому випадку самооцінка стає більш ситуативною, залежною від коливань онлайн-активності та поведінки аудиторії. Підсилюється внутрішній контроль за самопрезентацією, виникає прагнення відповідати очікуванням, що може спричиняти тривожність, страх помилки або уникання публічності. Водночас соціальні мережі можуть підтримувати процес самопізнання і формування ідентичності через доступ до різноманітних спільнот, тем і моделей поведінки, даючи можливість віднайти «своє» середовище та отримати підтримку для розвитку інтересів [16, с. 28].

Помітним каналом впливу соціальних мереж на особистість є трансформація соціальних зв’язків і соціального капіталу. Цифрові контакти

підтримують слабкі зв’язки, які корисні для отримання інформації, навчальних і професійних можливостей, участі у спільних проєктах, розширення кола знайомств. Такі зв’язки можуть підсилювати відчуття включеності у соціальне життя, особливо коли офлайн-можливості обмежені. Проблемним аспектом стає ризик заміщення глибоких міжособистісних відносин постійним потоком поверхневих контактів, що іноді супроводжується парадоксом самотності: формальна кількість «друзів» зростає, а суб’єктивне відчуття підтримки знижується. Для особистості важливим є баланс між онлайн-та офлайн-взаємодіями, а також здатність відрізняти соціальну присутність у мережі від реальної емоційної взаємності.

Значущою специфікою соціальних мереж виступає алгоритмічна організація інформаційного простору, яка має виразні психологічні наслідки. Алгоритми підбирають контент під попередні реакції користувача, формуючи інформаційні «бульбашки» та ефект підтвердження власних переконань. Такі умови полегшують споживання контенту, який відповідає інтересам, але водночас можуть звужувати когнітивну перспективу, підсилювати поляризацію поглядів і зменшувати толерантність до альтернативних позицій. Для особистості це означає, що уявлення про соціальну реальність частково конструюється зовнішніми механізмами добору інформації, а критичне мислення стає важливою умовою психологічної автономії. Алгоритмічне підкріплення може стимулювати повторні входи у мережу, оскільки система «винагороджує» користувача релевантним контентом, підтримуючи очікування новизни та інтересу. Саме на цій основі формується уваговий режим, у якому людина постійно орієнтується на швидке задоволення інформаційної потреби.

Соціальні мережі як фактор впливу на особистість мають амбівалентний характер, оскільки поєднують ресурси розвитку й ризики психологічної дезадаптації. До ресурсів належить розширення можливостей комунікації, підтримка соціальної активності, доступ до навчальних матеріалів, професійних спільнот, культурних практик, можливість самовираження та

пошуку однодумців. До ризиків відносять зростання залежності від зовнішньої оцінки, підвищення тривожності, формування неадаптивних стратегій емоційної регуляції, зниження концентрації, посилення прокрастинації, порушення режиму сну та появу компульсивних патернів користування. Реальний вплив визначається не лише часом перебування в мережі, а й мотивацією, змістом активності та індивідуальними психологічними особливостями. Визначальною стає здатність особистості зберігати саморегуляцію, критично осмислювати контент і підтримувати різноманітність джерел задоволення потреб поза цифровим середовищем [17, с. 90].

У цифровому просторі формується феномен «мережевої присутності», за якого соціальність переживається не стільки через безпосередній діалог, скільки через постійну доступність і потенційну видимість для інших. Вирішальними стають символічні маркери включеності: статус онлайн, швидкість відповіді, регулярність публікацій, інтенсивність реакцій аудиторії. Унаслідок цього змінюються уявлення про «нормальність» комунікації, адже пауза або відсутність відповіді здатні інтерпретуватися як відкидання чи знецінення. Підвищується чутливість до соціальних сигналів і посилюється прагнення контролювати власний цифровий образ, що в окремих випадках підтримує напруження та тривожні очікування [24, с. 21].

Ефект онлайн-дезінгібіції проявляється у зниженні психологічних бар’єрів, коли дистанційованість контакту і слабша відчутність наслідків полегшують як саморозкриття, так і різкі форми взаємодії. Саме тому соціальні мережі можуть бути середовищем, де простіше говорити про складні переживання, просити підтримку або знаходити спільноти за інтересами, особливо за обмежених офлайн-можливостей. Паралельно зростає ризик конфліктів, кібербулінгу, стигматизації та поляризації позицій, що підриває відчуття безпеки й стабільності. Таким чином, поряд із ресурсами прийняття й підтримки діють чинники соціальної загрози, які вимагають розвинених навичок саморегуляції та психологічного захисту.

Режим постійної доступності інформації впливає на суб’єктивне благополуччя через накопичення перевантаження й виснаження. Коли соціальні мережі стають основним каналом новин, оцінок і емоційно заряджених повідомлень, виникає ефект інформаційного перенасичення, що ускладнює відновлення і знижує здатність до спокійної концентрації. У періоди соціальної напруги або кризових подій цей процес посилюється, оскільки стрічка відтворює безперервний потік тригерних тем, підкріплюючи тривожність і напруження. Тому психологічна автономія у цифровому середовищі значною мірою залежить від уміння обмежувати потік контенту, відбирати джерела й підтримувати баланс між онлайн-участю та офлайн-відновленням [16, с. 26].

Підсумовуючи, соціальні мережі доцільно розглядати як комплексний соціально-психологічний феномен, що впливає на самосвідомість, емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінкові стратегії особистості. Вони змінюють спосіб конструювання соціальної реальності, підсилюють роль публічності та оцінювання, трансформують механізми соціального порівняння й нормативного впливу, створюють специфічний режим уваги та емоційної залученості. Такий вплив не є однозначно негативним або позитивним, оскільки залежить від поєднання умов користування, якості контенту, рівня психологічної зрілості та сформованості навичок саморегуляції. Саме це обґрунтовує необхідність подальшого теоретичного аналізу критеріїв залежності від соціальних мереж і дослідження психологічних механізмів її формування, що дозволяє перейти від загальних оцінок до науково виваженого розуміння проблеми та визначення ефективних профілактичних і корекційних підходів.

1.2. Поняття та критерії залежності від соціальних мереж: підходи до визначення, симптоми, форми прояву

Поняття залежності від соціальних мереж у сучасній психологічній літературі формується на перетині кількох наукових традицій, що по-різному

описують надмірне цифрове користування. Частина дослідників говорить про поведінкову залежність як про стійкий патерн дій, у якому домінує компульсивне прагнення до певної активності, а інша частина віддає перевагу нейтральнішому терміну «проблемне користування», підкреслюючи відсутність однозначного клінічного статусу й необхідність відрізняти високу залученість від розладу. Відповідно, у науковому дискурсі залежність від соціальних мереж найчастіше розуміють як форму поведінкової дисрегуляції, за якої використання платформ набуває нав'язливого характеру, супроводжується втратою контролю, триває попри негативні наслідки та призводить до функціональних порушень у навчанні, праці, міжособистісних контактах або психоемоційному благополуччі. Така інтерпретація дозволяє уникнути спрощення «багато часу онлайн = залежність», адже ключовим стає не сам факт тривалого користування, а якість контролю та ступінь шкоди [4, с. 99].

Підходи до визначення залежності від соціальних мереж можна умовно згрупувати за логікою пояснення причин і механізмів. Поведінковий підхід робить акцент на підкріпленні: соціальні мережі забезпечують часті й непередбачувані «винагороди» у вигляді реакцій, повідомлень, нових вражень, що формує звичку постійно перевіряти стрічку. У межах когнітивно-поведінкової перспективи залежність трактується як результат поєднання дисфункційних переконань (наприклад, переконання, що пропуск оновлень означає соціальну ізоляцію) і навченої поведінки уникання неприємних емоцій через «перемикання» в цифровий простір. Соціально-психологічні підходи наголошують на ролі соціального порівняння, потреби в належності та значущості, прагнення до підтримки ідентичності, а також на впливі групових норм, які роблять онлайн-присутність майже обов'язковою. Психодинамічні інтерпретації вказують на компенсаторні мотиви: надмірне користування може виконувати функцію «психологічної опори» за нестачі внутрішньої стабільності, уразливої самооцінки або труднощів із переживанням самотності. Біопсихосоціальна рамка, у свою чергу, підкреслює

багатофакторність явища: індивідуальні риси, стресові обставини, соціальний контекст і технологічні характеристики платформ взаємодіють, підсилюючи ризик формування залежної поведінки.

Сучасні моделі, що описують інтернет-зумовлені порушення, пропонують розглядати залежність як процес, у якому провідну роль відіграють мотиваційні та саморегуляційні механізми. Відомою у цьому контексті є логіка «компонентів залежності», де на перший план виходять такі ознаки, як домінування активності в житті (коли думки постійно повертаються до соціальних мереж), зміна настрою через користування (тимчасове полегшення, заспокоєння або піднесення), толерантність (потреба збільшувати частоту чи тривалість перебування онлайн для досягнення того ж ефекту), симптоми відміни (дратівливість, тривога, напруження без доступу), конфлікт (суперечності з близькими, зниження успішності, порушення режиму), рецидиви (повернення до надмірного користування після спроб обмеження). Подібний набір ознак зручний для психологічного аналізу, оскільки дає можливість оцінювати не лише поведінку, а й її внутрішні «пружини» — потреби, переживання, очікування та способи саморегуляції [33, с. 89].

Критерії залежності від соціальних мереж у прикладних дослідженнях зазвичай описують три взаємопов’язані блоки: контроль, наслідки та внутрішній стан. Критерій втрати контролю проявляється у неможливості обмежити час або частоту перевірок, у повторюваних невдалих спробах «менше сидіти», у відчутті, що рука автоматично тягнеться до телефону без усвідомленого рішення. Критерій негативних наслідків охоплює функціональне погіршення: зниження продуктивності, порушення сну, зростання прокрастинації, ослаблення концентрації, конфлікти з оточенням, нехтування обов’язками чи інтересами поза мережею. Критерій внутрішнього психічного стану пов’язаний із компульсивністю та нав’язливістю: виникає відчуття напруги або тривоги без доступу, з’являється «потреба перевірити», посилюється страх пропустити важливе, формується залежність настрою від

реакцій аудиторії. Важливо, що у наукових роботах підкреслюється потреба відмежовувати залежність від професійної або навчальної необхідності користування: інтенсивність може бути високою, але без втрати контролю та без руйнівних наслідків.

Оцінка симптомів залежності від соціальних мереж передбачає аналіз не лише зовнішніх проявів, а й когнітивно-емоційної «начинки» поведінки. На когнітивному рівні характерними стають нав'язливі думки про оновлення, очікування повідомлень, мимовільне планування, коли саме вдасться «зайти», схильність інтерпретувати паузи у відповіді як сигнал відкидання або знецінення. Емоційний рівень може включати короткочасне піднесення від уваги, але паралельно — роздратування, тривожність, заздрість, пригніченість або сором, особливо за сценарієм соціального порівняння. Поведінковий рівень виявляється в багаторазових перевірках, у «зависанні» в стрічці довше запланованого, у нічному користуванні, у невідкладності реагування на сповіщення, у використанні соціальних мереж як першої відповіді на нудьгу, втому або дискомфорт. Фізіологічні та психофізіологічні ознаки найчастіше пов'язані з порушенням сну, перевтомою, напруженням, а інколи — з тілесними реакціями на стрес, що супроводжує онлайн-комунікацію [41, с. 21].

Критерії залежності конкретизуються й через питання мотивації користування. Коли соціальні мережі стають основним способом підвищення настрою, зняття напруги або втечі від проблем, ризик залежної поведінки зростає, оскільки формується «копінг через екран». У такому випадку людина не просто споживає контент, а використовує його як регулятор емоцій, поступово зменшуючи роль інших стратегій — фізичної активності, живого спілкування, відпочинку, творчості. Додатковим маркером виступає залежність самооцінки від цифрових реакцій: лайки, перегляди, коментарі перетворюються на індикатор власної значущості, а їх нестача запускає переживання недостатності. Феномен страху пропустити важливе (FOMO) у цьому контексті виконує роль психологічного «пального», підсилюючи думку, що відсутність у мережі загрожує втратою можливостей або статусу, тому

перебування онлайн підтримується не лише бажанням, а й внутрішнім примусом.

Форми прояву залежності від соціальних мереж відрізняються за змістом активності й за тим, яку психологічну потребу вони обслуговують. Пасивна форма найчастіше пов’язана з тривалим переглядом стрічки, «скролінгом» без чіткої мети, споживанням коротких відео та новин, що дає ефект занурення і зменшує відчуття порожнечі або нудьги. Активна форма проявляється у постійному створенні контенту, публікаціях, сторіз, прагненні швидко отримати реакцію, у регулярному контролі статистики, коментарів і переглядів. Комунікативна форма пов’язана з безперервним листуванням, відчуттям обов’язку миттєво відповідати, підтримувати онлайн-присутність у чатах, реагувати на групові взаємодії. Інформаційно-компульсивна форма виявляється у нав’язливому моніторингу новин, оновлень, «гарячих» тем, що створює ілюзію контролю над реальністю, але водночас виснажує й підтримує тривогу. Гібридні варіанти є найпоширенішими, оскільки одна платформа часто поєднує різні типи активності, а користувач переходить між ними залежно від настрою та контексту [37, с. 93].

Проблема критеріїв особливо загострюється у випадках, коли зовнішні показники маскують внутрішню дисрегуляцію. Людина може проводити в соціальних мережах відносно небагато часу, але переживати сильну тривогу без доступу, постійно повертатися думками до повідомлень і відчувати залежність від реакцій. Інша ситуація передбачає доволі тривале користування без значущих наслідків, коли збережені самоконтроль, виконання обов’язків і психологічна автономія. Саме тому у наукових підходах наголошується, що часовий показник є допоміжним, а не визначальним: центральним вважається функціональне порушення та втрата контролю. Діагностичний аналіз у психологічних дослідженнях часто спирається на самооцінні шкали, які фіксують частоту типових симптомів, суб’єктивний дистрес і рівень втручання соціальних мереж у різні сфери життя.

Розкриття симптомів залежності потребує уваги до того, як технологічні особливості платформ підтримують залежні патерни. Системи сповіщень, нескінченна стрічка, персоналізовані рекомендації, механізми швидкої винагороди створюють середовище, у якому легко формуються автоматизовані звички. З психологічного погляду особливу роль відіграє варіативність підкріплення: реакції та новий контент з'являються не за графіком, тому очікування «раптом буде щось цікаве» посилює імпульс перевірки. Алгоритмічна добірка контенту збільшує ймовірність того, що користувач натрапить на матеріал, який викликає емоційний відгук, а емоційна залученість, своєю чергою, підтримує подальше перебування у мережі. Унаслідок цього залежність може розгортатися як цикл: напруга або нудьга → перевірка → коротке полегшення/винагорода → посилення звички → зростання потреби у повторенні [25, с. 77].

Підходи до визначення залежності враховують і роль індивідуальних чинників, що підвищують уразливість до компульсивного користування. До таких чинників відносять низьку стресостійкість, труднощі емоційної регуляції, імпульсивність, дефіцит самоконтролю, нестабільну самооцінку, потребу в зовнішньому схваленні, схильність до прокрастинації. Значущими можуть бути й супровідні психологічні стани: тривожність, депресивні переживання, соціальна невпевненість, самотність. У цих випадках соціальні мережі починають виконувати компенсаторну функцію, а їхня «доступність у будь-яку секунду» робить компенсацію надто зручною, що прискорює формування звички. Контекстні умови, зокрема навчальне або професійне навантаження, стресові події, обмеження офлайн-активності, теж можуть сприяти залежності, оскільки збільшується потреба в швидкому відновленні ресурсу та переключенні уваги.

Для цілісного розуміння форм прояву залежності доцільно враховувати її динамічний характер. На ранніх етапах домінує підвищена залученість і часте повернення до мережі, що сприймається як «звичайна звичка». Далі зростає роль автоматизмів: використання стає імпульсивним, а спроби

обмеження викликають внутрішній опір. Стадія сформованої залежної поведінки проявляється тоді, коли соціальні мережі починають витісняти інші сфери, порушується сон, з'являються регулярні конфлікти, погіршується успішність або працездатність, а переживання без доступу набувають виразної інтенсивності. Важливо, що перебіг не завжди лінійний: можливі періоди зниження активності та повторні «зриви», особливо у стресових ситуаціях, коли цифрова активність знову стає найпростішим способом емоційного зняття напруги [22, с. 87].

У межах диференційного аналізу доцільно розмежовувати інтенсивне користування і залежну поведінку за критерієм функціональної збереженості. Висока залученість може поєднуватися з плануванням часу, виконанням навчальних або професійних обов'язків і відсутністю виразного дистресу, тоді як залежність характеризується систематичним порушенням режиму діяльності та відпочинку. Особливу діагностичну вагу має стійкість патерну: якщо після коротких обмежень людина легко повертається до керованого користування, йдеться радше про звичку; якщо ж повторювані спроби самоконтролю завершуються зривами, а внутрішня напруга лише зростає, підвищується ймовірність залежного механізму. Таке розрізнення зменшує ризик хибної «патологізації» повсякденної цифрової активності.

На рівні психодіагностичної практики критерії залежності доцільно конкретизувати через контекст використання і домінантні мотиви, оскільки однакові поведінкові прояви можуть мати різну психологічну природу. Часті перевірки стрічки інколи відображають професійну потребу або навчальну включеність, інколи — прагнення зняти тривогу, уникнути самотності чи втримати відчуття контролю. Ознаками проблемного користування стають не лише кількість входів, а й невідкладність реагування, суб'єктивна «нестерпність» паузи без телефону, зростання внутрішнього дискомфорту при відсутності доступу. У цьому сенсі мотиваційний аналіз дозволяє точніше виявити, чи користування є інструментальним і свідомим, чи перетворюється на компульсивний спосіб регуляції стану [13, с. 92].

Коли симптоматика залежності поєднується з фоновою тривожністю, депресивними переживаннями або соціальною невпевненістю, постає питання про взаємне підсилення чинників і зміщення акцентів оцінювання. Надмірна залученість у соціальні мережі може виконувати роль компенсації дефіциту підтримки, але водночас підживлювати соціальне порівняння, провокувати сором або відчуття недостатності, закріплюючи коло дистресу. У таких випадках критерій «негативних наслідків» проявляється ширше, ніж у поведінковій сфері, охоплюючи емоційну стабільність, самооцінку та здатність до відновлення. Отже, опис залежності потребує не тільки реєстрації симптомів, а й оцінки психологічного тла, на якому ці симптоми виникають і підтримуються.

Невизначеність терміна ускладнює не лише теоретичні дискусії, а й практичну операціоналізацію явища в емпіричних дослідженнях. Для коректного опису залежності важливим стає узгодження двох рівнів аналізу: описового, що фіксує частоту та тривалість користування, і психологічного, який відображає втрату довільності та зсув мотивів у бік компульсивного задоволення потреб. Саме психологічний рівень надає підстави говорити про дисрегуляцію, оскільки в ньому відображається внутрішня напруга, що підштовхує до входу, а не свідоме рішення використати мережу з певною метою. Індикатором проблемності виступає ситуація, коли користування починає визначати структуру дня, режим відпочинку, стиль взаємодії з близькими та здатність витримувати паузи без цифрової стимуляції.

Зіставлення підходів показує, що критерії залежності доцільно розуміти як поєднання поведінкової стійкості та психологічної значущості онлайн активності. Поведінкова стійкість проявляється в повторюваності сценарію, коли однакові тригери викликають однакову реакцію, наприклад нудьга, напруження, очікування відповіді або коротка пауза між справами. Психологічна значущість виражається тим, що мережа перетворюється на провідний інструмент самопідтримки й регуляції стану, а альтернативні стратегії поступово відходять на другий план. За таких умов доречно

враховувати ступінь автономності самооцінки, оскільки залежність часто супроводжується відчуттям, що власна цінність підтверджується зовнішньою реакцією. Коли цифрове схвалення стає головним критерієм прийнятності Я, психологічний ризик зростає навіть при помірній тривалості користування.

У межах диференційного аналізу доцільно розмежовувати залежність від суміжних феноменів, які можуть мати подібні зовнішні прояви, але іншу психологічну основу. Страх пропустити важливе, підвищена тривога через відсутність доступу або звичка постійно перевіряти повідомлення інколи відображають загальну тривожність чи потребу в контролі, а не сформовану залежну поведінку. Інша група проявів пов’язана з порушенням меж у спілкуванні, коли онлайн присутність витісняє безпосередній контакт і формує стиль фрагментованої уваги у взаємодії. У таких випадках центральним стає питання, чи здатна людина відновлювати баланс і повертатися до керованого режиму, чи будь-яка спроба обмеження викликає різке посилення напруги та повторювані зриви. Вирішальним критерієм виступає функціональна збереженість, оскільки саме вона відображає, чи порушено життєвий ритм і базові сфери адаптації [11, с. 56].

Динаміка симптомів може бути описана як поступове посилення когнітивної зайнятості, емоційної залежності та поведінкової автоматизації. На початковому етапі посилюється частота перевірок і зростає значення коротких цифрових винагород, що підтримують інтерес і формують звичку реагувати на сповіщення. Далі на перший план виходить відчуття невідкладності, коли внутрішній імпульс до входу сприймається як обов’язковий, а затримка викликає дискомфорт. На етапі сформованої залежної поведінки з’являється чіткий зв’язок між настроєм і мережею, оскільки онлайн активність починає виконувати роль головного регулятора стану. Погіршення сну, зростання прокрастинації, напруження у взаєминах та зниження продуктивності закріплюють цикл, у якому дискомфорт підтримує подальше користування.

Оцінювання форм прояву залежності доцільно доповнювати аналізом контексту платформи та домінантного сценарію взаємодії з контентом. Пасивне споживання коротких відео й нескінченної стрічки частіше пов’язане з пошуком сенсорної стимуляції та униканням нудьги, тому залежність тут має вигляд поглинання часом і відчуттям втрати меж. Орієнтація на створення контенту і контроль реакцій нерідко пов’язана з вразливою самооцінкою та потребою підтвердження, що робить користування емоційно залежним від зовнішнього відгуку. Комунікативні сценарії, зосереджені на чатах і швидких відповідях, підтримуються страхом втратити включеність у групу та переживанням соціальної віддаленості. Інформаційно тривожний стиль проявляється у нав’язливому моніторингу новин і сигналів загрози, що посилює напруження й створює ілюзію контролю. Відмінності між формами важливі для подальшого добору методик і інтерпретації результатів, оскільки вони відображають різні психологічні потреби [37, с. 51].

Для емпіричних досліджень принциповою є вимога не зводити критерії лише до часових показників і самоопису, а поєднувати частотні індикатори з показниками дистресу та наслідків. Інформативність підвищується, коли фіксуються повторювані спроби обмеження, суб’єктивна складність витримувати паузу без телефону, зміни режиму сну й відпочинку, а також зсув у пріоритетах на користь онлайн активності. Суттєву діагностичну вагу має узгодженість даних з різних джерел, коли опитувальник залежності співвідноситься з показниками емоційної сфери, самопочуття, активності та настрою. Такий підхід дозволяє описати залежність як багатовимірний конструкт, у якому поєднуються компульсивність, когнітивна зайнятість, емоційна регуляція через екран і функціональні порушення. Саме ця багатовимірність забезпечує наукову точність і зменшує ризик поверхових узагальнень при інтерпретації результатів.

Узагальнення підходів дозволяє зробити висновок, що залежність від соціальних мереж слід описувати як комплексне психологічне явище, яке

включає поведінкову компульсивність, когнітивну зайнятість, емоційну залежність від цифрових стимулів і функціональне порушення в реальному житті. Критерії цього явища не зводяться до кількості годин онлайн, оскільки визначальними є втрата контролю, стійкість патерну, наявність симптомів відміни, толерантність і негативні наслідки. Симптоми проявляються на рівні думок, емоцій і поведінки, формуючи замкнене коло підкріплення, а форми прояву варіюють від пасивного «скролінгу» до активного пошуку схвалення та постійної комунікаційної залученості. Саме така багатовимірність поняття створює підґрунтя для подальшого аналізу психологічних механізмів формування залежності та для коректного підбору методик її емпіричного дослідження.

1.3. Психологічні механізми та чинники формування залежності від соціальних мереж

Соціальні мережі упродовж останніх десятиліть перетворилися на повсякденне середовище соціальної взаємодії, у якому поєднані комунікація, обмін інформацією, самопрезентація та конструювання соціальних зв’язків. Їх уже недостатньо трактувати лише як технологічні платформи або сервіс для розваг, адже вони виконують функції соціального інституту, який задає правила видимості, впізнаваності, репутації та символічного статусу. У межах соціально-психологічного аналізу соціальні мережі постають як простір, де переплітаються індивідуальні потреби (належність, підтримка, самоствердження) і групові процеси (нормотворення, вплив більшості, формування спільнот), а цифрові алгоритми стають посередниками між людиною та соціальною реальністю. Результатом цієї взаємодії виступає не просто зростання обсягу контактів, а зміна способів сприйняття себе й інших, стилів комунікації та механізмів регуляції поведінки.

Сутність соціальних мереж як соціально-психологічного феномена виявляється через їхню здатність підтримувати одночасно масові та персоналізовані комунікації. Коментарі, реакції, поширення, приватні

повідомлення формують поліфонічну взаємодію, в якій людина постійно отримує сигнали оцінювання й приналежності. Ця комунікація відбувається в умовах зниженої фізичної присутності, проте з підвищеною символічною насиченістю: короткі тексти, емодзі, зображення та відео замінюють частину невербальних компонентів, а інтерпретація змісту часто залежить від контексту спільноти та її норм. Віртуальні контакти нерідко утримують відчуття близькості навіть за значної географічної дистанції, однак водночас створюють ризик поверховості спілкування, оскільки взаємодія може обмежуватися швидкими реакціями, не переходячи у глибокий діалог. Таким чином, соціальні мережі конструюють особливий тип соціальності, де інтенсивність обміну знаками й образами часто випереджає розвиток стійких міжособистісних відносин [17, с. 88].

Визначальною рисою соціальних мереж є те, що вони створюють «публічні сцени» повсякденності, де людина представляє себе іншим і водночас спостерігає, як інші представляють себе їй. Самопрезентація у цифровому середовищі відрізняється можливістю редагування та відбору: обирається ракурс, стиль, тема, тональність повідомлення, а небажані елементи легко приховуються. Подібна керованість створює ефект «конструкторної ідентичності», коли образ Я вибудовується через серію публікацій і реакцій аудиторії, а особистісні характеристики підсилюються або пом’якшуються залежно від очікуваної оцінки. Унаслідок цього підвищується роль зовнішнього зворотного зв’язку як психологічного ресурсу та як потенційного чинника вразливості: схвалення може підкріплювати відчуття компетентності й соціальної значущості, натомість нестача уваги або критичні реакції здатні впливати на самооцінку та емоційний стан. Публічність у соціальних мережах змінює баланс між приватним і демонстративним, а потреба бути «видимим» часто стає важливим мотивом цифрової активності.

Вплив соціальних мереж на особистість значною мірою реалізується через механізм соціального порівняння. Стрічка новин або добірка

рекомендованого контенту створює враження, що успіхи, події, подорожі, досягнення й привабливість інших людей присутні безперервно, тоді як власне життя може сприйматися як менш насичене або менш «вартісне». Психологічна специфіка полягає в тому, що порівняння відбувається переважно з ідеалізованими версіями інших, а не з їхньою повною реальністю, що підсилює ризик формування заниженої самооцінки, фрустрації, сорому або відчуття недостатності. Водночас за певних умов соціальне порівняння набуває мотиваційної функції: приклади чужих досягнень можуть стимулювати самоосвіту, постановку цілей, пошук нових можливостей. Результат залежить від індивідуальних характеристик, зокрема від рівня рефлексії, стабільності самооцінки та здатності критично інтерпретувати інформацію [21, с. 92].

Суттєвим є й феномен нормативного впливу, який у соціальних мережах реалізується через групові правила, тренди та очікування аудиторії. У межах онлайн-спільнот формуються уявлення про «правильний» стиль життя, «доречні» погляди, «прийнятні» моделі поведінки, а відхилення від цих норм може спричиняти осуд, виключення або зниження соціальної підтримки. Соціальна психологія пояснює такі процеси дією конформізму та потреби належати до групи, причому цифрове середовище здатне посилювати ефект більшості через візуалізацію лайків, репостів, кількості підписників і коментарів. Людина бачить не лише думки інших, а й «міру їх підтримки», що може змінювати оцінку власної позиції. У підсумку соціальні мережі стають джерелом соціальних норм, які впливають на ціннісні орієнтації, формування поглядів і поведінкові рішення, особливо у вікових групах із підвищеною чутливістю до соціального схвалення.

Відчутний канал впливу соціальних мереж на особистість пов’язаний зі зміною когнітивних процесів, передусім уваги та способів опрацювання інформації. Цифровий контент подається у форматі швидких, коротких, емоційно насичених стимулів, що підтримує поверхове сканування та часті переключення. Звичка до постійного оновлення стрічки і миттєвих

повідомлень може підвищувати потребу у стимуляції, знижуючи терпимість до монотонних або тривалих завдань. За таких умов зміцнюється стиль сприйняття «фрагментами», коли глибоке занурення в тему поступається місцем швидкому перегляду, а концентрація стає залежною від новизни. Водночас соціальні мережі можуть виступати ресурсом для розвитку інформаційної грамотності, самоосвіти та соціального навчання, якщо користування спрямоване на осмислене споживання контенту, перевірку джерел і розширення кругозору. Питання полягає не лише в наявності технології, а в тому, як саме вона інтегрована у повсякденні когнітивні практики [10, с. 21].

Емоційний вплив соціальних мереж проявляється у двох взаємопов'язаних площинах: у переживаннях, які виникають під час взаємодії з контентом, і в способах регуляції емоцій через онлайн-активність. Контент, що містить загрози, конфлікти, драматичні події або поляризовані оцінки, може підвищувати тривогу, напруження, роздратування, формуючи стан емоційного виснаження. Паралельно існує тенденція використовувати соціальні мережі як «швидкий» спосіб зниження дискомфорту: перегляд відео, спілкування, реакції інших, відчуття приналежності здатні тимчасово стабілізувати настрій. Якщо така стратегія стає провідною, вона може закріплюватися як звичний механізм подолання стресу, а емоційна регуляція дедалі більше залежить від зовнішніх цифрових стимулів. Саме тут простежується можливий перехід від корисного інструмента підтримки до фактору ризику, коли емоційні потреби задовольняються переважно через онлайн-канали, звужуючи репертуар офлайн-стратегій самодопомоги.

Соціальні мережі впливають на структуру самосвідомості, оскільки підсилюють рефлексію щодо того, як людина виглядає в очах інших. Цифрові платформи формують «дзеркало» соціальної оцінки: кількість підписників, реакції, коментарі, приватні повідомлення стають маркерами соціального прийняття. За умови психологічної стійкості ці маркери можуть сприйматися як нейтральна статистика, натомість для вразливих осіб вони здатні

перетворюватися на критерій власної цінності. У такому випадку самооцінка стає більш ситуативною, залежною від коливань онлайн-активності та поведінки аудиторії. Підсилюється внутрішній контроль за самопрезентацією, виникає прагнення відповідати очікуванням, що може спричиняти тривожність, страх помилки або уникання публічності. Водночас соціальні мережі можуть підтримувати процес самопізнання і формування ідентичності через доступ до різноманітних спільнот, тем і моделей поведінки, даючи можливість віднайти «своє» середовище та отримати підтримку для розвитку інтересів [19, с. 63].

Помітним каналом впливу соціальних мереж на особистість є трансформація соціальних зв'язків і соціального капіталу. Цифрові контакти підтримують слабкі зв'язки, які корисні для отримання інформації, навчальних і професійних можливостей, участі у спільних проєктах, розширення кола знайомств. Такі зв'язки можуть підсилювати відчуття включеності у соціальне життя, особливо коли офлайн-можливості обмежені. Проблемним аспектом стає ризик заміщення глибоких міжособистісних відносин постійним потоком поверхневих контактів, що іноді супроводжується парадоксом самотності: формальна кількість «друзів» зростає, а суб'єктивне відчуття підтримки знижується. Для особистості важливим є баланс між онлайн-та офлайн-взаємодіями, а також здатність відрізняти соціальну присутність у мережі від реальної емоційної взаємності.

Значущою специфікою соціальних мереж виступає алгоритмічна організація інформаційного простору, яка має виразні психологічні наслідки. Алгоритми підбирають контент під попередні реакції користувача, формуючи інформаційні «бульбашки» та ефект підтвердження власних переконань. Такі умови полегшують споживання контенту, який відповідає інтересам, але водночас можуть звужувати когнітивну перспективу, підсилювати поляризацію поглядів і зменшувати толерантність до альтернативних позицій. Для особистості це означає, що уявлення про соціальну реальність частково конструюється зовнішніми механізмами добору інформації, а критичне

мислення стає важливою умовою психологічної автономії. Алгоритмічне підкріплення може стимулювати повторні входи у мережу, оскільки система «винагороджує» користувача релевантним контентом, підтримуючи очікування новизни та інтересу. Саме на цій основі формується уваговий режим, у якому людина постійно орієнтується на швидке задоволення інформаційної потреби.

Соціальні мережі як фактор впливу на особистість мають амбівалентний характер, оскільки поєднують ресурси розвитку й ризики психологічної дезадаптації. До ресурсів належить розширення можливостей комунікації, підтримка соціальної активності, доступ до навчальних матеріалів, професійних спільнот, культурних практик, можливість самовираження та пошуку однодумців [27, с. 88].

До ризиків відносять зростання залежності від зовнішньої оцінки, підвищення тривожності, формування неадаптивних стратегій емоційної регуляції, зниження концентрації, посилення прокрастинації, порушення режиму сну та появу компульсивних патернів користування. Реальний вплив визначається не лише часом перебування в мережі, а й мотивацією, змістом активності та індивідуальними психологічними особливостями. Визначальною стає здатність особистості зберігати саморегуляцію, критично осмислювати контент і підтримувати різноманітність джерел задоволення потреб поза цифровим середовищем.

У підґрунті формування залежних патернів лежить механізм варіативного підкріплення, коли «винагорода» (цікавий контент, повідомлення, реакції) з’являється нерегулярно й тому підтримує очікування повторної перевірки. Непередбачуваність стимулів підсилює пошукову активність і сприяє автоматизації поведінки: користувач повертається до стрічки не тому, що має чітку мету, а тому, що внутрішня система очікувань «обіцяє» можливе задоволення.

Поступово формується ланцюг мікрорішень, де кожен короткий вхід здається несуттєвим, проте сумарно створює стабільну звичку з ознаками

компульсивності. У такій логіці залежність розгортається як навчений сценарій, підкріплений частими дрібними стимулами.

Когнітивні чинники пов’язані зі зниженням самоконтролю в ситуаціях втоми, перевантаження або емоційної напруги, коли виконавчі функції працюють менш ефективно. У стані виснаження складніше утримувати увагу на довготривалих завданнях, а швидкі цифрові стимули стають «легким» способом переключення й короткого полегшення. Виникає схильність до імпульсивних входів, що маскуються під «коротку перерву», але фактично зсувають межі часу і послаблюють відчуття контролю. За умови недостатньо сформованих навичок планування та саморегуляції цей процес набуває кумулятивного характеру й поступово зміцнює залежний стиль користування [11, с. 44].

Емоційно-мотиваційні механізми включають потребу в належності, підтримці та підтвердженні значущості, що особливо актуалізується у підлітковому та юнацькому віці. Через реакції аудиторії та динаміку соціального схвалення формується зв’язок між настроєм і цифровими сигналами: увага тимчасово стабілізує стан, а її дефіцит провокує напруження, роздратування або тривогу.

Уразлива самооцінка, страх соціального відкидання, переживання самотності підсилюють роль соціальних мереж як доступного джерела емоційної компенсації. За таких умов користування поступово стає не стільки вибором, скільки способом «утримати рівновагу», що і створює психологічний ґрунт для залежності.

У розкритті психологічних механізмів формування залежності доцільно додатково врахувати роль розвитку саморегуляції та особливостей вікового етапу. Підлітковий і ранній юнацький періоди характеризуються підвищеною чутливістю до соціальної оцінки, прагненням до визнання та активним пошуком ідентичності, тому цифрові платформи стають середовищем, де ці потреби задовольняються швидко і з мінімальними бар’єрами. Внутрішня логіка залежності в такому разі пов’язана з тим, що соціальна винагорода

набуває надто високої доступності, тоді як альтернативні джерела підтримки потребують часу, зусиль і витримки. Поступово формується звичка опиратися на зовнішні цифрові сигнали як на індикатор власної значущості, а за відсутності реакцій виникає напруження, яке підштовхує до повторного входу. Залежність закріплюється не лише через інтенсивність користування, а й через психологічне значення, яке надається онлайн присутності, особливо тоді, коли самооцінка є нестабільною або недостатньо автономною [16, с. 53].

Значний внесок у розвиток залежних патернів робить когнітивна сфера, насамперед робота уваги, планування та контроль імпульсів. У ситуаціях навчального перевантаження або емоційного виснаження знижується здатність утримувати довготривалу мету й протистояти короткочасним спокусам. Саме тоді соціальні мережі виступають як привабливий інструмент швидкого перемикання, що не потребує зусиль і дає миттєве відчуття зміни стану. Такий спосіб самодопомоги здається ефективним, проте він підмінює повноцінне відновлення короткими інформаційними імпульсами, через що накопичується втома, зростає прокрастинація й послаблюється відчуття контролю часу. Додатково важливим стає феномен розщеплення уваги, коли постійні сповіщення і звичка паралельно переглядати контент формують режим частих переключень. У цьому режимі важче входити у стан зосередженого навчання або читання, а зменшення продуктивності підсилює напругу і створює замкнене коло, оскільки саме напруга стимулює нову спробу втечі в мережу.

Емоційні механізми залежності поглиблюються тоді, коли соціальні мережі стають провідним способом регуляції тривоги, самотності або нудьги. У таких випадках користування виконує компенсаторну функцію, знижуючи гостроту переживань шляхом відволікання, а інколи шляхом отримання підтримки через коментарі й повідомлення. Проблемність виникає не через сам факт такої підтримки, а через звуження репертуару стратегій, коли інші способи стабілізації стану поступово витісняються. Важливим чинником ризику є страх пропустити важливе, який підтримує відчуття постійної

необхідності перевіряти стрічку та реагувати на оновлення. Тривожне очікування новин і соціальних сигналів здатне перетворювати цифровий простір на джерело хронічної напруги, оскільки людина постійно перебуває у готовності до нової інформації, навіть тоді, коли вона не має реальної цінності. Паралельно спрацьовує механізм уникання, коли негативні емоції не проживаються й не усвідомлюються, а заміщуються скролінгом. Внаслідок цього тимчасове полегшення стає підкріпленням, яке зміцнює поведінку, тоді як першопричина дискомфорту залишається нерозв'язаною.

Соціальні чинники формування залежності пов'язані з тим, що цифрове середовище задає норми постійної доступності та швидкої відповіді. У межах груп однолітків онлайн присутність часто набуває значення включеності, а затримки у відповіді можуть інтерпретуватися як дистанціювання або знецінення. Такі неформальні правила стимулюють постійну перевірку повідомлень і підтримують відчуття, що відключення дорівнює соціальній втраті. Значущу роль відіграють і мікросоціальні фактори, зокрема стиль взаємин у сім'ї, рівень підтримки, наявність довірливого спілкування, чіткість меж та режиму дня. Дефіцит емоційного контакту або надмірний контроль можуть підсилювати прагнення шукати автономію й прийняття у мережі. Захисним, навпаки, є досвід стабільних стосунків, у яких підліток або студент відчуває прийняття та має можливість обговорювати труднощі, не вдаючись до втечі у цифровий простір [31, с. 20].

Підсумовуючи, соціальні мережі доцільно розглядати як комплексний соціально-психологічний феномен, що впливає на самосвідомість, емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінкові стратегії особистості. Вони змінюють спосіб конструювання соціальної реальності, підсилюють роль публічності та оцінювання, трансформують механізми соціального порівняння й нормативного впливу, створюють специфічний режим уваги та емоційної залученості. Такий вплив не є однозначно негативним або позитивним, оскільки залежить від поєднання умов користування, якості контенту, рівня психологічної зрілості та сформованості навичок саморегуляції. Саме це

обґрунтовує необхідність подальшого теоретичного аналізу критеріїв залежності від соціальних мереж і дослідження психологічних механізмів її формування, що дозволяє перейти від загальних оцінок до науково виваженого розуміння проблеми та визначення ефективних профілактичних і корекційних підходів.

Висновки до розділу 1

У межах розділу розкрито соціальні мережі як соціально-психологічний феномен, що поєднує інструменти комунікації, самопрезентації та формування групових норм, а також впливає на способи побудови соціальних зв'язків. Показано, що вплив соціальних мереж на особистість реалізується через механізми соціального порівняння, публічність повсякденності, орієнтацію на зовнішній зворотний зв'язок і тиск очікувань аудиторії, що може змінювати самооцінку, емоційний стан і поведінкові стратегії користувача.

Теоретичний аналіз дав змогу уточнити зміст поняття залежності від соціальних мереж і підкреслити, що вона визначається не кількістю часу онлайн, а якісними ознаками порушення саморегуляції. До ключових критеріїв віднесено втрату контролю над користуванням, нав'язливу зайнятість думками про мережі, формування толерантності, дискомфорт за відсутності доступу, повторювані невдалі спроби обмеження та наявність негативних наслідків у навчальній діяльності, міжособистісних стосунках і режимі відпочинку. Окремо систематизовано типові симптоми на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях та узагальнено основні форми прояву залежної активності (пасивне «скролінг»-споживання, пошук схвалення через контент, надмірна комунікативна залученість, інформаційно-компульсивний моніторинг).

Охарактеризовано психологічні механізми та чинники формування залежності, пов'язані з варіативним підкріпленням і алгоритмічною подачею контенту, що підтримують цикли повторних перевірок і автоматизують поведінку. Розкрито роль емоційно-мотиваційних чинників (потреба у

приналежності, підтримці, підтвердженні значущості, страх пропустити важливе) та когнітивних умов (втома, перевантаження, зниження самоконтролю), які сприяють використанню соціальних мереж як провідного способу регуляції напруги. У підсумку сформовано теоретичну основу для емпіричного етапу: визначено змістові орієнтири для операціоналізації показників залежності, логіку добору методик і критерії інтерпретації результатів у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проблеми залежності від соціальних мереж було організоване у форматі психодіагностичного обстеження, спрямованого на виявлення рівня інтернет-залежності та пов’язаних із нею емоційних і психофункціональних станів. Дослідницька логіка ґрунтувалася на припущенні, що надмірне залучення до онлайн-взаємодії може супроводжуватися змінами у переживанні емоцій, коливаннями настрою, зниженням суб’єктивного самопочуття та порушенням загальної активності, що відображається у результатах стандартизованих методик. Відтак обраний

діагностичний комплекс дає змогу не лише кількісно оцінити вираженість залежної поведінки, а й простежити її психологічні кореляти на рівні актуальних емоційних переживань і загального психоемоційного тонусу.

Учасниками діагностики стали 40 осіб — здобувачі освіти МАУП, які становлять експериментальну базу дослідження. Вибірка характеризується належністю до студентського середовища, для якого соціальні мережі є звичним каналом навчальної, інформаційної та міжособистісної взаємодії, а тому саме в цій групі актуалізуються як ресурси цифрової комунікації, так і ризики формування проблемного користування. Збір даних здійснювався шляхом тестування, а опрацювання результатів передбачало застосування методів математичної обробки й інтерпретації, зокрема подання узагальнених показників у вигляді таблиць і діаграм для наочного відображення розподілів, тенденцій та можливих взаємозв’язків між змінними.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методик, який охоплює оцінювання рівня інтернет-залежності та аналіз емоційної сфери. Авторська анкета спрямована на первинне виявлення проявів проблемного користування інтернетом і соціальними мережами у повсякденній поведінці, а тест на інтернет-залежність К. Янга забезпечує стандартизовану кількісну оцінку ступеня сформованості залежної поведінки. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда застосовується для аналізу інтенсивності та структури базових емоційних переживань, що дозволяє простежити, які саме емоційні стани є більш вираженими у респондентів із різним рівнем залученості в онлайн-активність. Тест САН (самопочуття, активність, настрій) використовується для фіксації актуального психофункціонального стану та загального емоційного фону, що є важливим для інтерпретації можливого впливу цифрового перевантаження на суб’єктивне благополуччя та працездатність. Сукупно цей інструментарій забезпечує комплексний підхід до вивчення проблеми, поєднуючи оцінку залежності з характеристикою емоційно-станового компонента [6, с. 39].

Дані методики були обрані для психодіагностики через їхню надійність та валідність у вимірюванні емоційних і психологічних станів, що виникають в умовах активного користування інтернетом. Вони охоплюють широкий спектр емоційних, поведінкових та загальних життєвих аспектів, що дозволяє отримати цілісну картину впливу інтернету на психіку осіб з інтернет-залежністю.

Перший етап дослідження **–** визначення інтернет-залежності респондентів за анкетуванням.

Авторська Анкета (Додаток А) для визначення рівня інтернет-залежності є діагностичним інструментом, що дозволяє виявити ступінь залученості особи в онлайн-активності та наявність ознак деструктивного використання інтернету. Вона складається з восьми запитань, які охоплюють як соціально-демографічні характеристики респондента, так і поведінкові аспекти, пов’язані з використанням інтернету. Структура анкети є логічною та послідовною: спочатку фіксуються вік і стать респондента, що дозволяє здійснювати подальший аналіз за статево-віковими показниками, а далі йдуть основні питання, які стосуються тривалості онлайн-активності, емоційних реакцій на відсутність доступу до інтернету, впливу інтернету на виконання повсякденних обов’язків та міжособистісну взаємодію.

Запитання анкети сформульовані чітко та лаконічно, з використанням зрозумілої для респондента мови. Варіанти відповідей до кожного з них надають можливість диференційовано оцінити частотність або інтенсивність відповідної поведінки — від повної відсутності симптому (відповідь «ніколи») до його стійкої присутності (відповідь «завжди»). Це створює підґрунтя для кількісного аналізу отриманих результатів і дозволяє класифікувати рівень інтернет-залежності як низький, помірний або високий залежно від кількості проявів.

Особливої уваги заслуговують запитання, які виявляють спроби самоконтролю («Чи намагаєтеся ви скоротити час в інтернеті, але вам це не вдається?») та суб’єктивну оцінку негативного впливу інтернету на життя

(«Чи вважаєте ви, що інтернет заважає вашому навчанню/роботі/сну?»). Такі пункти свідчать про наявність усвідомлення проблеми, що є критично важливим у процесі подальшої психологічної допомоги.

Загалом, дана анкета може бути ефективним скринінговим інструментом у психологічній практиці, зокрема в роботі з підлітками, студентською молоддю або іншими категоріями населення, що активно користуються інтернетом. Вона дозволяє оперативно виявити ризик розвитку залежної поведінки та забезпечити своєчасне залучення фахівця для подальшої корекційної або профілактичної роботи.

Другий етап дослідження – визначення інтернет-залежності респондентів за тестом на інтернет-залежність Кімберлі Янга (див. Додаток Б).

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) є одним з найвідоміших і широко використовуваних інструментів для діагностики інтернет-залежності. Кімберлі Янг, американський психолог, розробила його у 1998 році в рамках дослідження нової на той час проблеми надмірного використання інтернету, що впливає на поведінку та психологічний стан людей. Тест складається з 20 тверджень, які охоплюють різні аспекти використання інтернету, такі як частота і тривалість користування, емоційний і поведінковий вплив, а також вплив на міжособистісні стосунки, роботу або навчання. Відповіді на твердження оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 означає «ніколи», а 5 — «завжди». Загальний бал, який респондент може набрати, коливається від 20 до 100.

Результати інтерпретуються наступним чином: 20-39 балів вказують на нормальне, контрольоване використання інтернету; 40-69 балів означають помірну залежність, за якої інтернет починає мати негативний вплив на повсякденне життя; 70-100 балів свідчать про високу залежність, що може спричиняти значні психологічні та соціальні проблеми.

Тест допомагає оцінити, як інтернет впливає на емоційний стан користувача, його здатність контролювати своє використання інтернету, а

також на соціальні та професійні сфери життя. Інструмент широко використовується психологами та дослідниками для визначення рівня інтернет-залежності, особливо серед підлітків і молоді, яка найбільш схильна до надмірного використання цифрових технологій. Основні переваги тесту полягають у його легкості використання, можливості самодіагностики і швидкій інтерпретації результатів, що робить його ефективним для первинного скринінгу інтернет-залежності.

Третій етап дослідження - діагностика емоцій за тестом «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда (див. Додаток В).

Методика «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда є потужним інструментом для вимірювання емоційних реакцій, який був розроблений Карролом Ізардом в рамках його теорії диференціальних емоцій. Згідно з цією теорією, емоції є основними елементами психічного життя людини, які визначають її поведінку, мислення та міжособистісні взаємодії. ШДЕ дозволяє досліджувати різноманіття емоційних переживань, а також виявити, які емоції домінують у конкретний момент часу чи в певній ситуації.

Методика передбачає використання списку емоцій, де респонденти повинні оцінити інтенсивність переживань кожної з емоцій. У шкалі представлені як позитивні, так і негативні емоції, що дає змогу отримати більш комплексне уявлення про емоційний стан людини. Всього в ШДЕ визначено десять базових емоцій: інтерес, радість, здивування, сум, гнів, огиду, презирство, страх, сором і провину. Кожна емоція оцінюється за шкалою інтенсивності, що дозволяє визначити, як часто і з якою силою людина переживає ту чи іншу емоцію.

Для оцінки кожної з цих емоцій використовуються три шкали, які містять питання, що стосуються кожної з десяти базових емоцій. І. Інтерес (питання 1–3); ІІ. Радість (питання 4–6); ІІІ. Здивування(питання 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Дані, отримані в процесі тестування, інтерпретуються на двох етапах. Спочатку підсумовуються бали для кожної базової емоції, що дає результат у межах від 3 до 15 балів для кожної емоції. Це дозволяє сформувати загальне уявлення про емоційний стан людини в конкретний момент часу. Другий етап включає обчислення трьох індексів: Індекс позитивних емоцій (ІПЕ), Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) і Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ).

Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) оцінюється як сума балів для емоцій «інтерес», «радість» і «здивування», що відображає позитивне ставлення до ситуації. Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) складається з балів по емоціях «горе», «гнів», «огиду» та «презирство», що відображає гострі негативні емоційні реакції. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) включає бали по емоціях «страх», «сором» і «вина», що дозволяє оцінити рівень тривожності та депресії у респондента.

Кожен з цих індексів можна оцінити за трьома рівнями інтенсивності: слабка, середня і сильна інтенсивність. Для кожного індексу визначено певний діапазон балів, який дозволяє оцінити, наскільки вираженими є ті чи інші емоційні переживання у респондента. Наприклад:

Індекс позитивних емоцій має діапазон від 9 до 45 балів, де слабка інтенсивність відповідає 9–21 балам, середня — 22–33 бали, а сильна — 34–45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій варіюється від 12 до 60 балів, з розподілом на слабку (12–28 балів), середню (29–44 бали) і сильну інтенсивність (45–60 балів).

Індекс тривожно-депресивних емоцій має діапазон від 9 до 45 балів з аналогічним поділом на рівні інтенсивності.

Таким чином, методика ШДЕ дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан респондента, а також є корисною для психологічних досліджень та терапевтичної практики, допомагаючи виявити домінуючі емоції та рівень їх інтенсивності.

Четвертий етап дослідження **–** визначення психоемоційного стану особистості за тестом САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. А. Апанасенко, Ю. А. Доскіна (див. Додаток Г).

Тест САН оцінює поточний психоемоційний стан особистості. Це методика самооцінки, яка дозволяє швидко й ефективно визначити загальне самопочуття, рівень активності та настрій респондента, що є важливими показниками суб'єктивного стану людини.

Тест складається з 30 пар протилежних за значенням прикметників, поділених на три шкали: «Самопочуття», «Активність» та «Настрій». Наприклад, до шкали «Самопочуття» входять такі пари, як «здоровий – хворий» або «бадьорий – втомлений»; до шкали «Активність» — «пасивний – енергійний» чи «млявий – активний»; а до шкали «Настрій» — «радісний – сумний» і «щасливий – нещасливий». Кожну пару прикметників респондент оцінює за семибальною шкалою, вибираючи той бал, який найбільше відповідає його поточному стану.

Сума балів по кожній шкалі інтерпретується як відображення загального рівня самопочуття, активності та настрою: чим вищий підсумковий бал, тим кращий стан за відповідною шкалою. Мінімальний бал за кожною шкалою - 10, максимальний бал за кожною шкалою - 70.

Розподіл рівнів за шкалами:

Самопочуття: якщо сума балів знаходиться в межах 10–30, це свідчить про погане самопочуття (втома, хвороби, емоційна виснаженість), 31–50 — це середній стан (можлива незначна втома або стрес), 51–70 — гарне самопочуття.

Активність: низький рівень активності за балами 10–30 означає слабку енергію і фізичну активність, середній рівень 31–50 балів — деяка енергійність, високий рівень 51–70 балів — високий рівень фізичної активності та енергії.

Настрій: низький рівень настрою вказує на депресивні стани або значне емоційне виснаження, середній рівень — коливання настрою, високий рівень — оптимізм, радість, позитивне сприйняття подій.

Отже, результати тесту САН дають змогу побачити, наскільки людина почувається фізично здоровою, енергійною і задоволеною життям, що робить цей тест корисним інструментом для оцінки поточного емоційного та фізичного стану особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня залежності від соціальних мереж і пов’язаних психологічних показників

Студентське середовище належить до груп, у яких соціальні мережі виконують одночасно комунікативну, інформаційну й організаційну функції, тому межа між «звичайним користуванням» і проблемною залученістю тут часто стає нечіткою. Щоденні навчальні завдання, швидкий обмін повідомленнями, підтримання контактів і споживання контенту накладаються одне на одне, формуючи режим постійної присутності онлайн. За таких умов індикаторами ризику виступають не стільки сам факт використання платформ, скільки зміни у саморегуляції та поведінці: відчуття напруження без доступу, схильність відкладати справи, порушення режиму відпочинку, звуження офлайн-активності та підвищення залежності настрою від цифрових стимулів. Саме ці ознаки дозволяють перейти від загальної констатації «часто користується» до психологічно змістовної оцінки рівня залежності.

Емпіричні дані, отримані в дослідженні, дають можливість побачити, як у реальній вибірці поєднуються інтенсивність перебування в інтернеті та суб’єктивні переживання, пов’язані з онлайн-активністю. Для цього важливо зафіксувати не лише кількість годин, а й поведінкові маркери, що вказують на зниження контролю: прагнення «ще трохи посидіти», повторювані спроби скоротити час без стійкого результату, заміщення безпосереднього спілкування онлайн-контактами, відчуття, що інтернет починає втручатися в

повсякденне життя. Такі показники є особливо інформативними, оскільки описують залежність як процес дисрегуляції, де ключовими стають нав’язливість і наслідки для функціонування [13, с. 89].

Початковий блок аналізу доцільно будувати від загальних характеристик вибірки до змістових показників проблемного користування. Соціально-демографічні параметри (вік, стать) створюють контекст інтерпретації результатів, адже вікові й гендерні відмінності можуть відображатися у стилях використання мереж, мотивах перебування онлайн та чутливості до соціальної оцінки. Паралельно уточнюється структура цифрової активності — насамперед тривалість перебування в інтернеті, оскільки саме вона часто виступає «вхідним» фактором ризику, який за певних психологічних умов здатний перейти у компульсивний стиль користування. Таке поєднання контекстних і поведінкових змінних забезпечує коректність подальших узагальнень.

Подальший аналітичний крок полягає у фіксації частоти проявів, що безпосередньо описують суб’єктивну залежність і пов’язані з нею труднощі самоконтролю. Тривога або дискомфорт без інтернету відображають емоційний компонент залежності й опосередковано вказують на сформованість механізму «психологічної опори» на цифрове середовище. Відкладання справ та відчуття, що інтернет заважає життю, демонструють функціональні наслідки та зміну пріоритетів у повсякденній діяльності. Перевага онлайн-спілкування над живим підкреслює трансформацію соціальної поведінки, а повторювані спроби скоротити використання інтернету без стабільного результату є маркером зниження контрольованості. Сукупність цих показників дозволяє оцінювати не лише інтенсивність користування, а й ступінь психологічної залученості та наявність ознак дисрегуляції.

Чітке виділення рівнів залежності потребує узагальнення відповідей за змістовими критеріями, щоб перейти від окремих пунктів до цілісної картини. Низький рівень відповідає контрольованому користуванню, коли проблемні

прояви або відсутні, або трапляються епізодично й не впливають на ключові сфери життя. Середній рівень фіксує часткові ознаки залежності, коли виникають труднощі з обмеженням часу, з'являється періодичний емоційний дискомфорт без доступу та окремі функціональні порушення, однак загальна адаптація зберігається. Високий рівень характеризується стійким поєднанням втрати контролю й негативних наслідків — емоційних, поведінкових або соціальних — що робить цифрову активність домінантною та проблемною. Такий підхід до класифікації створює основу для подальшого зіставлення рівнів залежності з результатами інших методик, зокрема показниками емоційної сфери та психофункціонального стану.

Кількісне опрацювання отриманих емпіричних даних потребувало уніфікованого підходу до підрахунку показників і подальшого подання результатів у форматі, придатному для порівняння та інтерпретації. З цією метою первинні відповіді респондентів було систематизовано, згруповано за змістовими категоріями та переведено у числові індикатори, що дозволяє описати структуру вибірки й зафіксувати частоту проявів окремих поведінкових та емоційних маркерів проблемного користування. Такий спосіб обробки забезпечує прозорість результатів, оскільки кожен узагальнений висновок спирається на конкретні частотні розподіли та відсоткові співвідношення, а також дає можливість наочно відобразити тенденції, які домінують у вибірці.

У межах цього дослідження основний акцент зроблено на описовому статистичному аналізі, адже він є оптимальним для первинної інтерпретації анкетних даних і дозволяє отримати цілісне уявлення про те, як респонденти оцінюють власну онлайн-активність, наскільки часто в їхньому досвіді фіксуються тривога без доступу до інтернету, відкладання справ, труднощі самоконтролю та суб'єктивне відчуття негативного впливу мереж на повсякденне життя. Саме описова статистика створює основу для подальшого узагальнення та виділення рівнів залежності (низький, середній, високий) за

наперед визначеними критеріями, оскільки дозволяє бачити не окремі випадки, а закономірний розподіл відповідей у групі.

Математична та статистична обробка дослідження здійснювалася у програмі Excel 2010.

Таблиця 2.1

Кількісний і відсотковий розподіл відповідей респондентів за анкетуванням (n = 40)

Питання	Варіант відповіді	Кількість	Відсоток (%)
Вік	19–25 років	15	37,5%
	25 і старше	25	62,5%
Стать	Чоловіча	18	45%
	Жіноча	22	55%
П3. Час в інтернеті	до 1 год	3	7,5%
	1–3 год	12	30%
	3–5 год	15	37,5%
	понад 5 год	10	25%
П4. Відчуття тривоги без інтернету	Ніколи	2	5%
	Рідко	6	15%
	Іноді	14	35%
	Часто	12	30%
	Завжди	6	15%
П5. Відкладання справ	Ніколи	4	10%
	Рідко	10	25%
	Іноді	13	32,5%
	Часто	9	22,5%
	Завжди	4	10%
П6. Онлайн-спілкування > живого	Ніколи	5	12,5%
	Рідко	7	17,5%
	Іноді	13	32,5%
	Часто	10	25%
	Завжди	5	12,5%
П7. Спроби скоротити використання інтернету	Ніколи	6	15%
	Рідко	9	22,5%
	Іноді	12	30%
	Часто	10	25%
	Завжди	3	7,5%
П8. Інтернет заважає життю	Ніколи	3	7,5%
	Рідко	8	20%
	Іноді	15	37,5%
	Часто	10	25%
	Завжди	4	10%

Таблиця 2.2

Узагальнення результатів анкетування (n = 40)

Рівень інтернет-залежності	*Кількість осіб*	*Відсоток (%)*	*Опис*
Низький рівень	10	25%	Респонденти, у яких відповідно до анкети відсутні значні ознаки залежності.
Середній рівень	21	52,5%	Респонденти, у яких є часткові ознаки залежності: обмежена здатність контролювати час, який проводиться в інтернеті.
Високий рівень	9	22,5%	Респонденти, у яких чітко виражені ознаки інтернет-залежності: значний вплив інтернету на повсякденне життя та емоційний стан.

Критерії для визначення рівня залежності:

— низький рівень: відповіді на питання переважно свідчать про контрольоване використання інтернету (рідко або ніколи відповідь на питання, що стосуються надмірного використання інтернету чи залежності).

— середній рівень: присутні деякі ознаки залежності (іноді або часто відповідь на питання, пов’язані з дратівливістю без інтернету, відкладанням справ, спробами скоротити час в інтернеті).

— високий рівень: явні ознаки залежності (часто або завжди відповіді, що вказують на труднощі з контролем часу, відчуття тривоги без інтернету, значний вплив на особисте життя).

Анкетування, проведене серед 40 осіб, дозволило отримати дані для визначення рівня інтернет-залежності серед респондентів. Результати показали різноманітні рівні взаємодії з інтернетом та його вплив на емоційний стан і повсякденне життя.

Низький рівень інтернет-залежності продемонстрували 10 респондентів, що становить 25% від загальної кількості. Ці особи не мають значних ознак залежності від інтернету. Вони здатні контролювати час, проведений онлайн, і не відчувають важливих труднощів в управлінні своїм цифровим використанням. Їх відповіді на анкети свідчать про помірковане використання

інтернету без серйозних наслідків для їх емоційного стану чи повсякденних обов'язків.

Середній рівень інтернет-залежності виявили 21 респондент, що складає 52,5%. Це найбільша група в анкетуванні. Респонденти цієї категорії вказують на часткові ознаки залежності, що проявляються в обмеженій здатності контролювати час, проведений в інтернеті. Вони можуть відчувати емоційний дискомфорт, коли не мають доступу до інтернету, але ці відчуття не є настільки сильними, щоб повністю впливати на їхнє повсякденне життя. Вони часто намагаються обмежити час, проведений онлайн, але це завдання для них залишається складним.

Високий рівень інтернет-залежності було виявлено у 9 респондентів, що становить 22,5% від загальної кількості. Ці особи мають чітко виражені ознаки залежності, що включають значний вплив інтернету на їх повсякденне життя та емоційний стан. Вони мають труднощі з контролюванням часу, який проводять в інтернеті, а також можуть відчувати сильну тривогу чи стрес, коли доступ до інтернету обмежений. Це свідчить про серйозну залежність, яка може мати негативний вплив на їх соціальні зв'язки, навчання чи роботу.

Таким чином, за результатами анкетування можна зробити висновок, що більшість респондентів (52,5%) знаходяться на середньому рівні інтернет-залежності, що вказує на помірний вплив цифрового середовища на їхнє життя. Проте, 22,5% респондентів показують високий рівень залежності, що потребує уваги та можливих коригуючих заходів, тоді як 25% учасників не демонструють значних ознак інтернет-залежності.

Обробка результатів діагностики за тестом на інтернет-залежність Кімберлі Янга (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні інтернет-залежності

Рівні інтернет-залежності	Кількість/%
Низький рівень інтернет-залежності – контрольоване використання інтернету	29 осіб
	72,5%

Помірна залежність	8 осіб
	20%
Високий рівень інтернет-залежності	3 особи
	7,5%

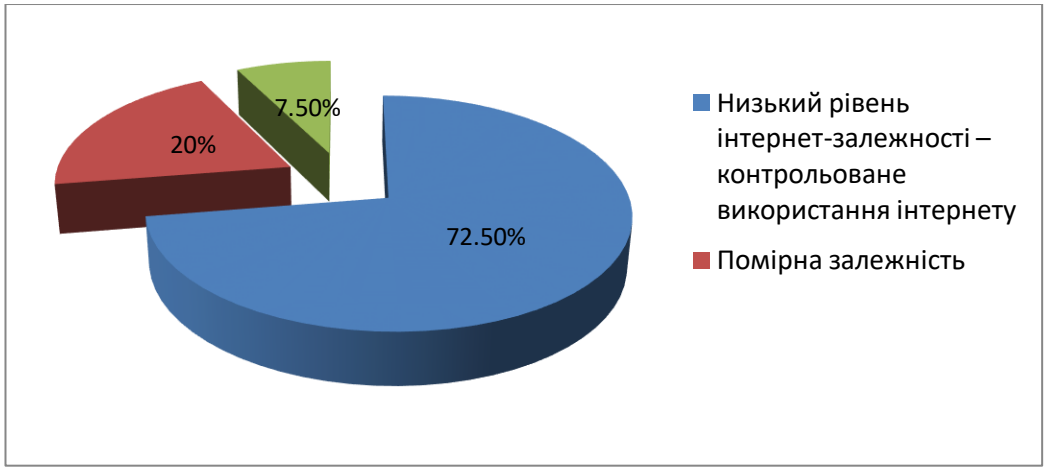


Рис. 2.1. Рівні інтернет-залежності

Результати дослідження за тестом на інтернет-залежність Кімберлі Янга свідчать про різний рівень інтернет-залежності серед респондентів, що відображає значну варіативність у використанні ними цифрових технологій. Більшість респондентів (72,5%) мають нормальне, контрольоване ставлення до інтернету. Це свідчить про те, що переважна частина осіб здатна підтримувати збалансоване використання цифрових ресурсів, не дозволяючи цьому займати надмірний час або впливати на інші аспекти повсякденного життя. Контрольоване користування в цьому випадку говорить про достатню навичку саморегуляції та, ймовірно, про відносно здорове ставлення до інтернет-активностей, таких як соціальні мережі, відео та інші форми цифрового контенту.

Однак 20% респондантів мають помірну залежність від інтернету, що починає негативно впливати на повсякденне життя. Помірний рівень залежності може виражатися у частих або тривалих сеансах користування інтернетом, які починають витісняти інші важливі аспекти діяльності: навчання, соціальні контакти або хобі, що не пов’язані з мережею. Такий рівень залежності свідчить про початкові труднощі в самоконтролі та

потенційну потребу у психологічній підтримці для уникнення ескалації залежності.

Нарешті, 7,5% респондентів мають високу інтернет-залежність, яка може створювати серйозні психологічні та соціальні проблеми. Такий рівень залежності свідчить про значну втрату контролю над використанням інтернету, коли це починає заважати особистісному розвитку та може призвести до ізоляції, труднощів у навчанні, конфліктів з родиною та навіть депресивних станів. Високий рівень залежності вимагає особливої уваги, оскільки такі особи можуть потребувати як психологічної підтримки, так і допомоги в розвитку навичок саморегуляції та альтернативних способів задоволення потреб у спілкуванні та розвагах.

Обробка результатів опитувальника «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Прояв емоцій респондентами за «Шкалою диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда

Індекс емоцій	Слабка інтенсивність	Середня інтенсивність	Сильна інтенсивність
Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)	31 особа	8 осіб	1 особа
	77,5%	20%	2,5%
Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ)	28 осіб	11 осіб	1 особа
	70%	27,5%	2,5%
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ)	24 особи	12 осіб	4 особи
	60%	30%	10%

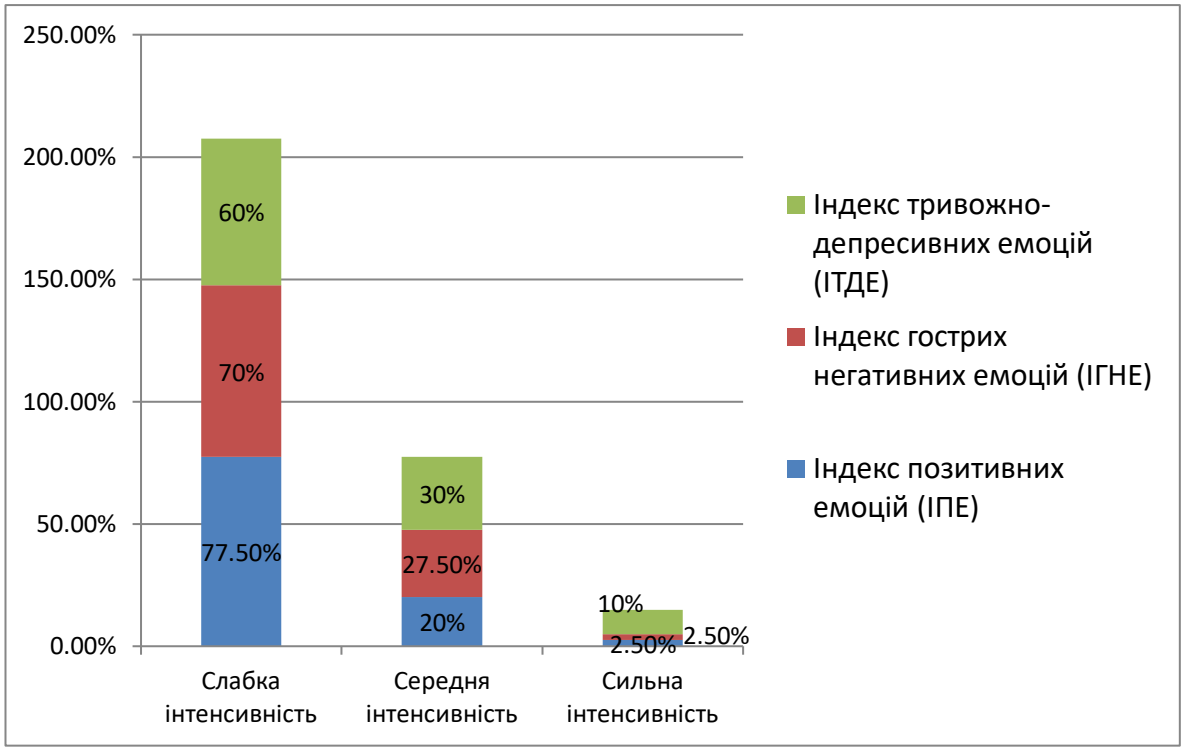


Рис. 2.2 Прояв емоцій респондентами за «Шкалою диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда

Аналіз результатів дослідження емоційних проявів респондентів, які є активними користувачами інтернету, за «Шкалою диференціальних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда свідчить про певні тенденції в інтенсивності різних емоційних станів, що можуть бути зумовлені впливом цифрового середовища.

Позитивні емоції виявилися низької інтенсивності у 77,5% респондентів, що свідчить про слабку вираженість позитивних переживань у більшості з них. Така ситуація може бути пов’язана з характером інтернет-контенту, який часто має тривожний або розчаровуючий зміст, а також із впливом порівняння себе з іншими в соціальних мережах, що створює негативне емоційне тло. У 20% респондентів зафіксована середня інтенсивність позитивних емоцій, що свідчить про наявність певного, проте не домінуючого позитивного емоційного фону. Висока інтенсивність позитивних емоцій була виявлена лише у 2,5% опитаних, що є свідченням рідкісних випадків підвищеної емоційної позитивності. Такий розподіл може бути зумовлений як змістом споживаного контенту, так і особистісними установками респондентів щодо власних досягнень та соціального оточення.

Гострі негативні емоції, такі як гнів або роздратування, мали низьку інтенсивність у 70% респондентів. Це може свідчити про здатність більшості з них контролювати свої емоційні реакції, зокрема завдяки використанню механізмів уникнення або способів зниження стресу (наприклад, перегляд розважального контенту чи спілкування онлайн). Середня інтенсивність негативних емоцій виявлена у 27,5% респондентів, що може свідчити про періодичні епізоди емоційного дискомфорту, пов'язані з зовнішніми чинниками або міжособистісною взаємодією в мережі. Висока інтенсивність гострих негативних емоцій спостерігалася лише у 2,5% респондентів, що вказує на невелику частку осіб із значним емоційним дискомфортом.

Тривожно-депресивні емоції мали низьку інтенсивність у 60% респондентів, що свідчить про загальну емоційну стабільність у більшості з них. Імовірно, ці респонденти адаптувалися до викликів цифрового середовища та здатні уникати стресогенних інформаційних впливів. У 30% опитаних виявлено середній рівень інтенсивності тривожно-депресивних переживань, що може свідчити про епізодичний вплив стресових чинників — таких як порівняння себе з іншими чи вплив інформаційних загроз. У 10% респондентів зафіксовано високу інтенсивність тривожно-депресивних емоцій, що є сигналом про підвищену емоційну вразливість і потребу в додатковій психологічній підтримці. Обробка результатів тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. А. Апанасенко, Ю. А. Доскіна (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Психоемоційний стан респондентів за тестом САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. А. Апанасенко, Ю. А. Доскіна

Показники	Поганий стан	Середній стан	Гарний стан
Самопочуття	12 осіб	22 особи	6 осіб
	30%	55%	15%
Активність	12 осіб	23 особ	5 осіб

	30%	57,5%	12,5%
Настрій	12 осіб	24 особи	4 осіб
	30%	60%	10%

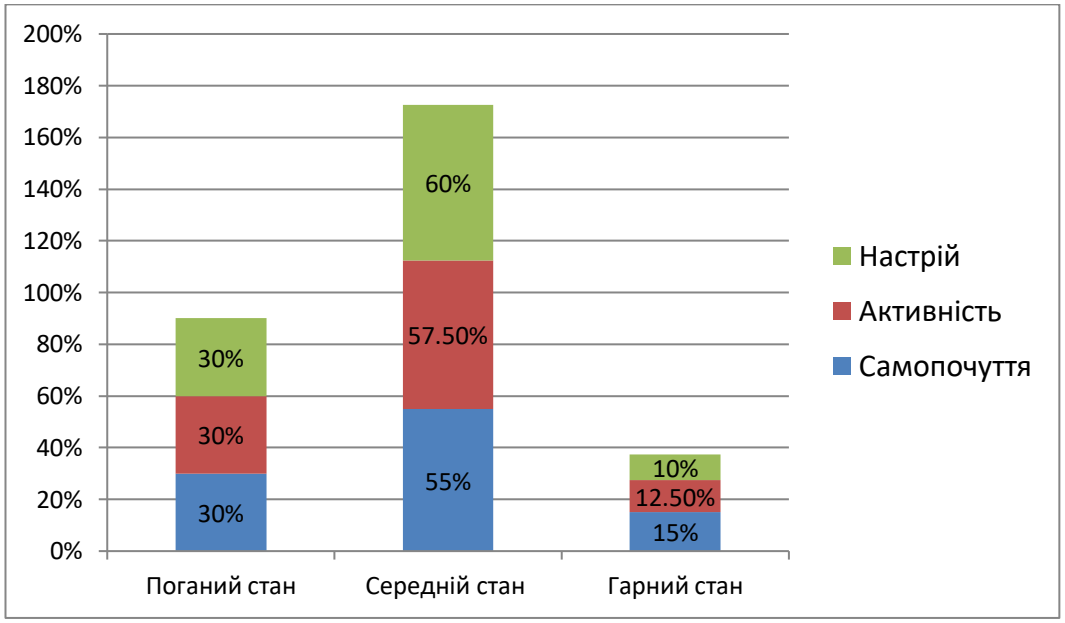


Рис. 2.3. Психоемоційний стан підлітків за тестом САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. А. Апанасенко, Ю. А. Доскіна

Аналіз результатів дослідження емоційних проявів підлітків за тестом САН (Самопочуття, Активність, Настрій) Г.А. Апанасенко та Ю.А. Доскіна виявляє емоційне благополуччя підлітків, які активно користуються інтернетом. Показники за трьома категоріями — самопочуття, активність і настрій — демонструють, що значна частина респондентів має нестабільний емоційний стан, що може бути частково зумовлено специфікою інтернет-активності.

Зокрема, результати щодо самопочуття показують, що 30% респондентів мають поганий стан самопочуття, 55% — середній, а лише 15% — гарний. Постійне перебування в онлайн-просторі та схильність до надмірного споживання інформації можуть призводити до погіршення фізичного та емоційного самопочуття, викликати втому та напруженість, характерні для активних користувачів інтернету.

Рівень активності серед досліджених також залишається невисоким. Поганий стан активності мають 30% респондентів, середній — 57,5%, а гарний — лише 12,5%. Інтернет-активність часто передбачає статичну поведінку, що може знижувати фізичну активність підлітків та посилювати почуття пасивності, віддалення від реального життя та зниження мотивації до активної діяльності.

Щодо настрою, то 30% підлітків оцінюють його як поганий, 60% — як середній, і лише 10% — як гарний. Часте перебування в інтернеті, зокрема в соціальних мережах, де відбувається порівняння себе з іншими, та вплив негативної інформації можуть спричиняти негативний емоційний фон, знижувати самооцінку і сприяти розвитку тривожності та фрустрації.

Результати дослідження

Кількісні результати емпіричного дослідження відображають як інтенсивність перебування респондентів в інтернеті, так і частоту маркерів, які в психологічній літературі пов’язують із ризиком формування залежної поведінки: емоційний дискомфорт без доступу, порушення самоконтролю, відкладання справ, зміщення комунікативних пріоритетів у бік онлайн-взаємодії та суб’єктивне відчуття негативного впливу інтернету на повсякденне функціонування. Для об’єктивнішої інтерпретації важливим стало поєднання двох рівнів опису: по-перше, аналіз розподілу відповідей за окремими пунктами анкети (табл. 2.1), по-друге, узагальнення даних у категорії рівнів залежності відповідно до визначених критеріїв (табл. 2.2), а також зіставлення цих висновків із результатами стандартизованих методик (тест К. Янга, ШДЕ К. Ізарда, тест САН).

Розподіл вибірки за віком і статтю задає контекст, у якому доцільно тлумачити подальші показники. Переважання групи 25 років і старше (62,5%) може бути пов’язане зі специфікою навчання та поєднанням освітніх завдань із роботою чи додатковими соціальними ролями, що потенційно збільшує потребу в швидких цифрових каналах комунікації. Гендерний розподіл є відносно збалансованим (55% — жінки, 45% — чоловіки), тому результати

радше відображають загальні тенденції студентського користування, ніж особливості однієї домінантної групи.

Показники тривалості перебування в інтернеті демонструють високу залученість більшості респондентів до цифрового середовища. Частка осіб, які проводять онлайн понад 1 годину на день, становить 92,5% (37 із 40), а 3 години і більше — 62,5% (25 із 40). Значущою є й група з максимальною інтенсивністю: 25% респондентів перебувають в інтернеті понад 5 годин на день. Таке навантаження саме по собі не є діагнозом, однак воно створює сприятливий ґрунт для формування автоматизованих звичок, зниження самоконтролю та появи функціональних наслідків, особливо тоді, коли онлайн-час "розпорошений" на багато коротких входів і супроводжується постійними перевірками стрічки або месенджерів.

Емоційний критерій ризику чітко проглядається у відповідях щодо тривоги без доступу до інтернету. Варіанти "часто" і "завжди" обрали 45% опитаних (18 осіб), а разом із відповіддю "іноді" — 80% (32 особи). Такий розподіл свідчить про те, що для значної частини респондентів інтернет виконує не лише інструментальну, а й регулятивну функцію: доступ до мережі знижує напруження, а його відсутність, навпаки, актуалізує дискомфорт. На психологічному рівні це може означати формування умовного зв'язку між "онлайн-присутністю" та відчуттям безпеки/контролю, що є одним із типових механізмів закріплення залежної поведінки.

Поведінкові наслідки проявляються через тенденцію відкладати справи через інтернет. Відповіді "іноді", "часто" та "завжди" сумарно дали 65% респондентів (26 осіб), тоді як стійко контрольований варіант ("ніколи") продемонстрували лише 10%. Змістовно це вказує на те, що цифрова активність у частини опитаних починає конкурувати з навчальними, побутовими або професійними завданнями, створюючи умови для прокрастинації. Важливий нюанс полягає в тому, що прокрастинація часто підтримується не лише "цікавістю", а й механізмом уникання напруги:

інтернет стає коротким способом відстрочити складне завдання й тимчасово знизити дискомфорт, а така модель швидко автоматизується.

Комунікативний блок анкети додатково підсилює картину цифрової залученості. Перевагу онлайн-спілкування над живим (“іноді/часто/завжди”) зазначили 70% опитаних (28 осіб), причому кожен третій респондент (37,5%) обрав найбільш виражені варіанти (“часто” або “завжди”). Це може означати поступове зміщення соціальної поведінки в бік мережевих форматів, де комунікація простіша, швидша, менш емоційно ризикована, а також керованіша з погляду самопрезентації. За умов підвищеної залежності такий зсув потенційно звужує репертуар офлайн-контактів, знижує практику “живого” емоційного обміну та може підсилювати переживання самотності при формальній великій кількості онлайн-взаємодій.

Дані щодо спроб скоротити використання інтернету демонструють, що самі респонденти часто усвідомлюють потребу обмеження, але реалізувати її непросто. Відповіді “іноді/часто/завжди” обрали 62,5% (25 осіб), а це означає, що імпульс до саморегуляції присутній, однак він не завжди переходить у стійку поведінкову зміну. Саме повторювані спроби обмеження без стабільного результату в дослідженнях поведінкових залежностей розглядають як маркер зниження контрольованості, коли намір і реальна поведінка дедалі частіше розходяться.

Суб’єктивне відчуття, що інтернет заважає життю, теж виявилося досить поширеним. Відповіді “іноді/часто/завжди” дали 72,5% респондентів (29 осіб), а “часто/завжди” — 35% (14 осіб). Отже, для значної частини вибірки інтернет перестає бути нейтральним фоном і сприймається як чинник, що втручається в режим дня, ефективність, сон або міжособистісні взаємини. На рівні психологічної інтерпретації це важливо, оскільки критерій “наслідків” є одним із ключових у відмежуванні просто високої активності від залежної поведінки.

Узагальнення результатів анкетування за рівнями (табл. 2.2) демонструє домінування середнього рівня інтернет-залежності — 52,5% (21 особа). Така група зазвичай характеризується поєднанням двох ознак: онлайн-активність

уже стає способом регуляції стану (епізодична тривога без доступу, складність із обмеженням часу), але при цьому ще зберігається відносна адаптація, тобто наслідки не завжди мають критичний характер. Високий рівень за анкетою зафіксовано у 22,5% (9 осіб), що є суттєвою часткою для студентської вибірки: у цих респондентів ознаки втрати контролю та вплив інтернету на повсякденне життя проявляються більш системно. Низький рівень (25%, 10 осіб) відображає контрольоване користування, де інтернет не набуває домінантної ролі і не супроводжується вираженим емоційним дискомфортом або порушенням діяльності.

Зіставлення анкетних даних із тестом К. Янга (табл. 2.3) виявляє інший профіль розподілу: контрольоване користування — 72,5%, помірна залежність — 20%, високий рівень — 7,5%. На перший погляд ці результати виглядають менш “тривожними”, ніж анкетні рівні, однак така різниця є логічною з методичного погляду. Авторська анкета більш чутлива до часткових ознак, які респонденти помічають у повсякденні (наприклад, “інтернет заважає”, “важко скоротити”, “є тривога без доступу”), тоді як тест Янга часто відсікає проміжні стани й фіксує залежність за жорсткішими критеріями. У результаті формується узгоджена інтерпретація: значна частина вибірки має ризикові або помірні прояви, тоді як виражена залежність притаманна меншій групі, але вона все одно потребує уваги, зважаючи на потенційні наслідки для навчання, соціальних зв’язків і психічного благополуччя.

Емоційний профіль за ШДЕ К. Ізарда (табл. 2.4) показує тенденцію до зниженої інтенсивності позитивних переживань у більшості опитаних: слабка інтенсивність ІПЕ зафіксована у 77,5% (31 особа), а сильна — лише у 2,5% (1 особа). Така картина не означає відсутності позитивних емоцій, однак вона може відображати загальний “приглушений” емоційний фон або зменшення частоти яскравих позитивних переживань. Паралельно гострі негативні емоції (ІГНЕ) у більшості теж мають слабку інтенсивність (70%), що може свідчити не стільки про “благополуччя”, скільки про відсутність пікових афективних реакцій у момент тестування. Найбільш показовим у контексті ризиків

залежності є індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ): середня та сильна інтенсивність сумарно становлять 40% (16 осіб), причому 10% (4 особи) демонструють сильну вираженість. Саме цей блок емоцій частіше пов’язують із використанням інтернету як засобу зняття напруги, уникання неприємних переживань або компенсації самотності; відповідно, наявність помітної групи з підвищеним ІТДЕ підсилює аргумент про необхідність профілактичної психологічної роботи.

Дані тесту САН (табл. 2.5) характеризують психофункціональний стан респондентів як переважно середній, але з відчутною часткою осіб із неблагополучними показниками. “Поганий” рівень самопочуття, активності й настрою зафіксований у 30% вибірки (12 осіб) у кожному з трьох вимірів, тоді як “гарні” значення коливаються в межах 10–15%. Комбінація “середнього” стану в більшості та “поганого” — у третини учасників може відображати стан втоми, зниження енергетичного ресурсу й нестабільності настрою, що типово проявляється при перевантаженні інформацією, порушенні режиму сну та тривалому екранному часі. При цьому прямий причинний зв’язок без додаткових статистичних перевірок стверджувати некоректно, однак отриманий профіль узгоджується з тим, що значна частина респондентів у анкеті повідомляє про труднощі саморегуляції та суб’єктивне втручання інтернету в повсякденне життя.

Загальний підсумок результатів свідчить про багаторівневу картину: контрольоване користування властиве значній частині респондентів за стандартизованим тестом Янга, однак анкетні показники вказують на ширше поширення часткових ознак залежної поведінки, насамперед у вигляді тривоги без доступу, прокрастинації, переваги онлайн-спілкування та повторюваних труднощів із самостійним скороченням часу в інтернеті. Емоційні та станкові показники (ШДЕ, САН) доповнюють цю картину: поряд із відносно низькою інтенсивністю гострих негативних емоцій фіксується помітна частка респондентів із підвищеними тривожно-депресивними переживаннями та третина осіб із зниженими показниками самопочуття, активності й настрою.

Така сукупність результатів формує підґрунтя для подальшого поглибленого аналізу зв’язків між рівнем залежності та психологічними показниками (зокрема через порівняння груп низького/середнього/високого рівнів і застосування кореляційних процедур за наявності первинних індивідуальних даних).

2.3. Практичні рекомендації та підходи до роботи із залежністю від соціальних мереж

Результати емпіричного дослідження показали, що залежність від соціальних мереж формується під впливом комплексу психологічних чинників і не зводиться лише до надмірного використання цифрових платформ. У більшості випадків соціальні мережі виконують функцію емоційної регуляції, допомагають уникати напруження, підтримують самооцінку через зовнішні реакції або компенсують дефіцит спілкування. Саме тому ефективна робота з такою формою залежності має бути спрямована не лише на обмеження часу онлайн, а на зміну тих психологічних механізмів, які підтримують залежну поведінку.

Практичний підхід у цьому випадку повинен мати системний характер і включати поєднання діагностики, психоосвіти, поведінкової корекції, когнітивної перебудови та розвитку навичок саморегуляції. У межах цього підрозділу доцільно представити програму психокорекції залежності від соціальних мереж, розроблену на основі принципів когнітивно-поведінкової терапії, яка дозволяє цілісно впливати на основні компоненти залежної поведінки.

Програма психокорекції залежності від соціальних мереж у методі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

Метою програми є зниження рівня залежності від соціальних мереж через формування усвідомленого контролю цифрової поведінки, розвиток емоційної стійкості та корекцію деструктивних переконань.

Основні завдання програми:

- виявлення психологічних чинників залежності;
- зменшення компульсивного користування мережами;
- розвиток навичок самоконтролю та управління часом;
- корекція когнітивних спотворень, пов'язаних із FOMO, соціальним порівнянням і потребою в зовнішньому схваленні;
- формування альтернативних способів емоційної регуляції;
- попередження рецидиву.

Формат реалізації програми:

- індивідуальна робота — 10–12 сесій;
- групова робота — 8–10 занять;
- тривалість — 45–60 хвилин в індивідуальному форматі або 90 хвилин у груповому.

Основна частина програми

Етап 1. Діагностико-мотиваційний

Перший етап має фундаментальне значення, оскільки саме він створює основу для подальшої психокорекційної роботи. Його зміст полягає не лише у фіксації частоти користування соціальними мережами, а й у виявленні тих психологічних причин, через які цифрове середовище набуває для людини надмірної значущості. На цьому етапі важливо допомогти учаснику побачити зв'язок між його емоційним станом, способом мислення і поведінкою в мережі. Людина починає усвідомлювати, що звернення до соцмереж часто не є випадковим або нейтральним, а з'являється у відповідь на конкретні внутрішні стани: тривогу, самотність, нудьгу, емоційну втому, невпевненість у собі або небажання виконувати складні завдання.

Основний зміст роботи:

- аналіз часу, проведеного в соціальних мережах;
- виявлення ситуацій, у яких виникає потяг до скролінгу;
- фіксація емоційних станів, що передують входу в мережу;
- визначення функції соціальних мереж у житті людини;
- формування первинної мотивації до змін.

Методи:

- щоденник цифрової активності;
- психодіагностичні методики;
- індивідуальна бесіда;
- мотиваційне інтерв'ювання;
- самоаналіз типових ситуацій користування.

Етап 2. Психоосвітній і поведінковий

Другий етап спрямований на те, щоб перевести проблему з рівня неясного внутрішнього дискомфорту на рівень зрозумілих механізмів. Його сутність полягає в поясненні того, як саме функціонує залежність від соціальних мереж і чому людині так важко обмежити свою цифрову активність лише завдяки силі волі. На цьому рівні учасник отримує знання про вплив сповіщень, алгоритмів рекомендацій, нескінченної стрічки, коротких відеоформатів, системи лайків та механізму непередбачуваної винагороди. Таке розуміння має важливий терапевтичний ефект, оскільки зменшує самозвинувачення і допомагає побачити, що проблема підтримується не лише внутрішньою слабкістю, а й зовнішньо організованим цифровим середовищем.

Основний зміст роботи:

- пояснення механізмів залежності від соціальних мереж;
- аналіз автоматичних поведінкових звичок;
- зменшення впливу зовнішніх цифрових стимулів;
- поступове формування нової моделі користування.

Методи і техніки:

- вимкнення зайвих сповіщень;
- обмеження доступу до окремих додатків;
- використання таймерів і лімітів;
- перенесення телефону поза межі постійної доступності;
- техніка відкладеного реагування;
- планування фіксованого часу для перевірки мереж;

- поведінкове самоспостереження.

Етап 3. Когнітивно-корекційний

Центральним змістом третього етапу є робота з внутрішніми переконаннями, які підтримують залежну поведінку. Йдеться про ті автоматичні думки і уявлення, через які соціальні мережі починають сприйматися як життєво необхідний простір. Багато людей неусвідомлено пов'язують свою цінність із кількістю реакцій, переглядів і повідомлень, сприймають відсутність відповіді як ознаку відторгнення, а перебування поза мережею — як ризик пропустити щось критично важливе. Унаслідок цього виникає постійна внутрішня напруга, яка підштовхує до повторного входу в цифровий простір.

На цьому етапі корекційна робота спрямована на те, щоб навчити людину розпізнавати власні дисфункціональні думки, аналізувати їх і ставити під сумнів їхню безумовну істинність. Дуже важливо, що тут ідеться не про просте «позитивне мислення», а про більш реалістичне і врівноважене осмислення ситуації. Саме через таку роботу послаблюється страх пропустити важливе, зменшується залежність самооцінки від онлайн-схвалення і формується критичніше ставлення до соціального порівняння. Цей етап є особливо важливим, оскільки без зміни системи переконань поведінкові зміни часто залишаються нестійкими.

Основний зміст роботи:

- виявлення автоматичних думок, пов'язаних із користуванням мережами;
- аналіз переконань про онлайн-присутність, схвалення і соціальне порівняння;
- корекція страху пропустити важливе;
- робота із самооцінкою та потребою в зовнішньому підтвердженні.

Методи:

- когнітивний щоденник;
- аналіз доказів «за» і «проти»;

- декатастрофізація;
- формування альтернативних думок;
- поведінкові експерименти;
- обговорення ситуацій соціального порівняння.

Етап 4. Розвиток емоційної регуляції та офлайн-ресурсів

Четвертий етап пов’язаний із тим, що соціальні мережі часто виконують для людини роль засобу швидкого полегшення. Вони допомагають тимчасово приглушити тривогу, уникнути самотності, заповнити внутрішню порожнечу або відволіктися від перевтоми. Через це просте скорочення часу онлайн без формування нових способів самопідтримки зазвичай не дає довготривалого результату. Отже, основним завданням цього етапу є розвиток навичок, які дозволяють людині краще витримувати напруження, не вдаючись одразу до телефону чи скролінгу.

На цьому рівні відбувається навчання емоційній саморегуляції, уважності до власного стану та пошуку альтернативних джерел задоволення і стабільності. Особливу роль відіграє відновлення офлайн-ресурсів: реального спілкування, фізичної активності, творчих занять, структурованого відпочинку, нових інтересів. Саме цей етап змінює загальний стиль життя людини, тому що повертає їй відчуття насиченості та змістовності поза межами цифрового середовища. Чим більше в реальному житті ресурсів, тим менше соціальні мережі залишаються єдиним або основним способом компенсації.

Основний зміст роботи:

- розвиток умінь емоційної саморегуляції;
- зниження залежності від соцмереж як способу швидкого полегшення;
- розширення офлайн-активностей;
- відновлення живого спілкування;
- формування більш збалансованого стилю життя.

Методи і техніки:

- дихальні вправи;

- короткі техніки релаксації;
- вправи на усвідомлення імпульсу;
- тренування витримування нудьги й напруження;
- планування офлайн-активностей;
- розвиток комунікативної активності;
- включення в хобі, спорт або творчу діяльність.

Етап 5. Закріплення результатів і профілактика рецидиву

Завершальний етап спрямований на узагальнення досягнутих змін і переведення нових навичок у більш стійку форму повсякденного функціонування. Його значення полягає в тому, що навіть після позитивних результатів людина може знову потрапляти в ситуації ризику: під час стресу, перевтоми, конфліктів, навчального навантаження, емоційного виснаження чи браку підтримки. Саме тому важливо не лише зафіксувати успіхи, а й підготувати учасника до можливих коливань у майбутньому.

На цьому етапі особлива увага приділяється розпізнаванню ранніх ознак повернення до старої поведінки. Людина вчиться помічати, коли знову зростає кількість безцільних входів у мережу, з’являються нічні перевірки телефону, посилюється тривога без доступу до інтернету або знижується здатність зосереджуватися без цифрових стимулів. Дуже важливо сформувати ставлення до можливого зриву не як до повної поразки, а як до ситуації, яку можна проаналізувати, зрозуміти і скоригувати. Саме це робить результат програми більш стійким і реалістичним.

Основний зміст роботи:

- аналіз досягнутих змін;
- виявлення індивідуальних факторів ризику;
- формування плану дій на випадок посилення тяги;
- закріплення навичок самоконтролю;
- підготовка до самостійного підтримання результату.

Методи і техніки:

- повторна діагностика;

- підсумкова рефлексія;
- аналіз ризикових ситуацій;
- складання індивідуального плану профілактики рецидиву;
- повторне ведення щоденника користування;
- визначення ранніх сигналів втрати контролю.

Отже, практична робота із залежністю від соціальних мереж повинна мати комплексний і поетапний характер, оскільки ця форма залежної поведінки підтримується одночасно емоційними, когнітивними та поведінковими механізмами. Ефективність психокорекції зростає тоді, коли вона не обмежується формальним скороченням часу онлайн, а спрямовується на усвідомлення тригерів, зміну автоматичних звичок, корекцію дисфункціональних переконань, розвиток емоційної стійкості та розширення офлайн-ресурсів особистості.

Запропонована програма психокорекції дозволяє вибудувати логічну і практично орієнтовану систему допомоги, що охоплює всі ключові етапи подолання залежності від соціальних мереж: від первинного усвідомлення проблеми до закріплення нових моделей поведінки. Її практична цінність полягає в можливості застосування як в індивідуальному консультуванні, так і в роботі психологічної служби закладу освіти або в групових профілактично-корекційних програмах для молоді

Висновки до розділу 2

У розділі було здійснено емпіричне дослідження рівня залежності від соціальних мереж та пов’язаних із нею психологічних показників у вибірці 40 здобувачів освіти. Поєднання анкетування зі стандартизованими методиками дало змогу зафіксувати як поведінкові маркери проблемного користування, так і особливості емоційної сфери та психофункціонального стану. Статистичне опрацювання результатів у програмі Excel забезпечило систематизацію даних, їх подання у відсоткових розподілах і подальшу змістову інтерпретацію в межах поставлених завдань.

Результати анкетування засвідчили переважання середнього рівня інтернет залежності, який виявлено у 52,5 відсотка респондентів, що вказує на наявність часткових ознак зниження самоконтролю та періодичного втручання онлайн активності в повсякденні справи. Високий рівень залежності зафіксовано у 22,5 відсотка опитаних, а низький рівень виявили 25 відсотків, отже більшість учасників демонструє певний ступінь ризикової залученості. Окремі показники анкети підкреслили значущість таких маркерів, як переживання тривоги без доступу до інтернету, схильність відкладати справи, перевага онлайн спілкування, повторювані спроби скоротити час у мережі та суб'єктивне відчуття, що інтернет починає заважати звичному ритму життя.

За тестом Кімберлі Янга переважна частина респондентів продемонструвала контрольоване користування, тоді як помірні та високі прояви залежності були представлені меншою часткою, що свідчить про варіативність оцінок залежно від інструментарію та про різну чутливість методик до окремих проявів дисрегуляції. Дослідження емоційної сфери за шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда виявило домінування низької інтенсивності позитивних переживань у більшості опитаних і наявність групи з підвищеною інтенсивністю тривожно депресивних емоцій, що може розглядатися як фактор емоційної вразливості. Показники тесту САН засвідчили переважання середніх і знижених рівнів самопочуття, активності та настрою, що вказує на загальне напруження і потенційне виснаження частини респондентів, здатне знижувати ресурс саморегуляції.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми залежності від соціальних мереж у студентському середовищі та демонструють, що ризикова залученість пов'язана не лише з тривалістю перебування онлайн, а й з емоційними та психофункціональними характеристиками. Виявлена наявність групи респондентів із вираженішими ознаками залежності та підвищеним рівнем тривожно депресивних переживань обґрунтовує потребу у практичних рекомендаціях, спрямованих на розвиток самоконтролю,

формування навичок емоційної регуляції, гігієну цифрового користування та підтримку психоемоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході дослідження було:

Охарактеризовано соціальні мережі як складний соціально-психологічний феномен, що поєднує комунікативні, інформаційні та регулятивні функції й формує специфічний простір самопрезентації, соціального порівняння та групового впливу. Встановлено, що їхній вплив на особистість реалізується через залежність від зовнішнього зворотного зв’язку, трансформацію стилів взаємодії, зміну меж приватності й публічності та підтримання уваги через швидкі інформаційні стимули.

Проаналізовано залежність від соціальних мереж як форму поведінкової дисрегуляції та визначено її основні критерії, симптоми, форми прояву, а також психологічні механізми й чинники формування. З’ясовано, що ключовими ознаками є не лише тривалість перебування онлайн, а насамперед втрата контролю, нав’язливість, емоційна залежність, труднощі самообмеження, втручання онлайн-активності у повсякденне життя, а також роль тривожності, нестабільної самооцінки, імпульсивності, страху пропустити важливе та дефіциту емоційної регуляції.

Описано організацію та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у вибірці 40 здобувачів освіти. Для досягнення мети було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема авторську анкету, тест Кімберлі Янга, шкалу диференціальних емоцій К. Ізарда та тест САН, що дало змогу оцінити рівень залежності, емоційні прояви та психофункціональний стан респондентів, а також здійснити математичну обробку й узагальнення результатів.

Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, які засвідчили наявність різних рівнів залежності від соціальних мереж і пов’язаних із нею психологічних показників. Виявлено переважання середнього рівня залежності та наявність групи осіб із високими проявами, для яких характерні тривога без доступу, труднощі самоконтролю, прокрастинація й відчуття негативного впливу інтернету на повсякденне життя. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, що передбачають поєднання психоосвіти, поведінкових стратегій керування цифровими тригерами, розвитку навичок емоційної регуляції, когнітивної корекції дисфункційних переконань і розширення офлайн-активностей як засобів профілактики та психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції // Медична психологія. 2017. Т. 12. № 1(45). С. 13–19.
2. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття : монографія. Львів : ННВК «АТБ», 2020. 414 с.
3. Асєєва Ю. О. Роль впливу Інтернету на суїцидальну поведінку осіб підлітково-юнацького віку // Наука і освіта. 2020. № 3. С. 5–13.
4. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків // Соціальна психологія, психологія соціальної роботи. 2017. № 5. С. 51–54.
5. Бєлінська О. П. Дитина і комп’ютер: психологічні реалії віртуального світу // Психолог. Шкільний світ. 2016. № 46. С. 27–29.
6. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. XIV. С. 45–53.
7. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп’ютера: формування і можливості протидії // Вісник Львівського університету. 2018. № 13. С. 215–226.

8. Вірна Ж. П. Психологія особистісної події : навчальний посібник. Львів : Вежа-Друк, 2016. 146 с.
9. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2018. № 4. С. 114–129.
10. Журавльова Л. П., Камінська О. П. Чинники та механізми інтернетзалежності від онлайн-ігор // Наука і освіта. 2018. № 7. С. 44–48.
11. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці // Наука і освіта. 2017. № 11. С. 57–61.
12. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дисертація доктора психологічних наук : 19.00.07. Одеса, 2016. 478 с.
13. Кіреєва З. О. Особливості зв’язку між психоемоційним станом підлітків і фазою біологічного циклу // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 162–169.
14. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: гуманітарні і суспільні науки. 2017. № 23(18). С. 96–101.
15. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп’ютерна залежність // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2017. Т. 71. С. 23–27.
16. Машиністов О. В. Дослідження впливу акцентуацій характеру на схильність до девіантної поведінки в підлітковому віці // Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 38. С. 396–399.
17. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дисертація кандидата психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2017. 155 с.

18. Розіна І. В. Дослідження прояву акцентуйованих рис у підлітковому віці за допомогою використання позитивної психотерапії // Габітус. 2021. Вип. 21. С. 188–194.
19. Токарева Н. М., Шамне А. В., Халі О. О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
20. Ярмоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності старшокласників // Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.
21. Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. Cognitive behavioral therapyfor Internetaddiction: A systematic review and meta-analysis. Journal of PsychiatricResearch,109. 2019, 167-174.
22. Савостейко З. В. Адиктивна поведінка дітей як соціально-педагогічна проблема // Освіта і наука сьогодення: міжгалузеві питання та розвиток наук. Педагогіка і освіта. 2024. С. 391–395.
23. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект // Ввічливість. Humanitos. 2023. № 2. С. 88–92.
24. Чанг Т. Психологія адиктивної поведінки // Psychology of Addictive Behaviors. 2018. Т. 32. № 8. С. 859–860.
25. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження // Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 6. С. 108–114.
26. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія // Український медичний часопис. 2019.
27. Шмаль Т. В. Психологічні аспекти впливу інтернет-залежності на соціалізацію старшокласників (на базі ОЗЗСО «Любешівський ліцей») : магістерська робота. Біла Церква, 2021.
28. Юр’єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності // Український вісник психоневрології. 2021. Т. 29. № 3. С. 57–62.

29. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. № 2. С. 37–42.
30. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 190–193.
31. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк, 2022. 362 с.
32. Башкатова Т. С. Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків : дипломна робота. Харків, 2021.
33. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2020. № 2(333). С. 190–199.
34. Chung T. Psychology of addictive behaviors // *Psychology of Addictive Behaviors*. 2018. Vol. 32. No. 8. P. 859–860.
35. Young K. S. The evolution of internet addiction // *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 229–230.
36. Brand M., Young K. S., Laier C. Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016. Vol. 10. Art. 375.
37. Chemnad K., Aziz M., Abdelmoneium A. O. et al. Adolescents internet addiction: does it all begin with their environment? // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2023. Vol. 17. No. 1. Art. 87.
38. Dai B., Lin Y., He J. et al. The effects of self-esteem and parental phubbing on adolescent internet addiction and the moderating role of the classroom environment: a hierarchical linear model analysis // *BMC Psychiatry*. 2024. Vol. 24. No. 1. Art. 55.
39. Jiang L., Yoo Y. Adolescents short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. No. 1. Art. 369.

40. Knazek G., Knazek Povazanova B., Dolejs M. Internet addiction: the Czech and Slovak adolescent population // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. No. 1. Art. 592.
41. Wang J., Luo Y., Yan N. et al. Network structure of mobile phone addiction and anxiety symptoms among rural Chinese adolescents // *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. No. 1. Art. 491.
42. Bickham D. S. Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents // *Current Pediatrics Reports*. 2021. Vol. 9. No. 1. P. 1–10.
43. Loieska S., Pop-Jordanova N. Is smartphone addiction in younger population a public health problem? // *Contributions, Section of Medical Sciences*. 2021. Vol. 42. No. 3. P. 29–36.
44. Yogesh M., Ladani H., Parmar D. Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15–19 years in Gujarat, India // *Public Health*. 2024. Vol. 24. P. 2462.
45. Kim S. G., Park J., Kim H. T. et al. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents // *Annals of General Psychiatry*. 2019. Vol. 18. Art. 1.
46. Sahu M., Gandhi S., Sharma M. K. Mobile phone addiction among children and adolescents: a systematic review // *Journal of Addictions Nursing*. 2019. Vol. 30. No. 4. P. 261–268.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення рівня інтернет-залежності

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Ваш вік	_____ років
2	Ваша стать	□ Чоловіча □ Жіноча
3	Скільки часу ви зазвичай проводите в інтернеті щодня?	□ до 1 год □ 1–3 год □ 3–5 год □ понад 5 год
4	Чи відчуваєте ви дратівливість або тривогу, коли не маєте доступу до інтернету?	□ Ніколи □ Рідко □ Іноді □ Часто □ Завжди
5	Чи відкладаєте ви важливі справи через використання інтернету?	□ Ніколи □ Рідко □ Іноді □ Часто □ Завжди
6	Чи надаєте перевагу онлайн-спілкуванню замість живого?	□ Ніколи □ Рідко □ Іноді □ Часто □ Завжди

7	Чи намагаєтеся ви скоротити час в інтернеті, але вам це не вдається?	□ Ніколи □ Рідко □ Іноді □ Часто □ Завжди
8	Чи вважаєте ви, що інтернет заважає вашому навчанню/роботі/сну?	□ Ніколи □ Рідко □ Іноді □ Часто □ Завжди

Додаток Б

Тест на інтернет залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT)

Інструкція для респондента. Прочитайте кожне твердження і виберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як часто описана ситуація траплялася у вашому житті протягом останнього часу.

Шкала відповідей. Оцінювання здійснюється за п’ятибальною шкалою:

1 ніколи

2 рідко

3 іноді

4 часто

5 завжди

Інтерпретація

Від 20 до 39 балів відповідає контрольованому користуванню без виражених ознак залежності.

Від 40 до 69 балів вказує на помірну залежність, за якої з’являються труднощі саморегуляції та окремі негативні наслідки.

Від 70 до 100 балів свідчить про високу залежність, що супроводжується стійкою втратою контролю та помітними порушеннями у важливих сферах функціонування.

Бланк відповідей для внесення результатів Заповнюється дослідником після опрацювання протоколів респондентів.

№ пункту	Бал (1 5)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
Сума	

Додаток В

Методика Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (ШДЕ)

Інструкція для респондента. Ознайомтеся з кожним твердженням і оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану в момент заповнення. Оберіть один варіант відповіді для кожного пункту, орієнтуючись на реальні відчуття.

Шкала відповідей

Рекомендується п’ятибальна шкала інтенсивності:

1 зовсім не відчуваю

2 слабко виражено

3 помірно

4 виражено

5 дуже сильно

Порядок підрахунку

Для кожної емоції підсумовується три відповіді. Отримується показник у межах від 3 до 15 балів.

Обчислюються три індекси: Індекс позитивних емоцій дорівнює сумі балів за емоціями інтерес, радість, здивування. Індекс гострих негативних емоцій дорівнює сумі балів за емоціями сум, гнів, відраза, презирство. Індекс

тривожно депресивних емоцій дорівнює сумі балів за емоціями страх, сором, провина.

Рівні інтенсивності індексів

Індекс позитивних емоцій має діапазон від 9 до 45 балів:

- слабка інтенсивність від 9 до 21
- середня інтенсивність від 22 до 33
- сильна інтенсивність від 34 до 45

Індекс гострих негативних емоцій має діапазон від 12 до 60 балів:

- слабка інтенсивність від 12 до 28
- середня інтенсивність від 29 до 44
- сильна інтенсивність від 45 до 60

Індекс тривожно депресивних емоцій має діапазон від 9 до 45 балів:

- слабка інтенсивність від 9 до 21
- середня інтенсивність від 22 до 33
- сильна інтенсивність від 34 до 45

Бланк обробки результатів

Таблиця 1. Профіль базових емоцій

Емоція	**Сума балів (З 15)**
Інтерес	
Радість	
Здивування	
Сум	
Гнів	
Відраза	
Презирство	
Страх	
Сором	
Провина	

Таблиця 2. Узагальнені індекси

Показник	**Формула**	**Значення**
Індекс позитивних емоцій	інтерес + радість + здивування	
Індекс гострих негативних емоцій	сум + гнів + відраза + презирство	
Індекс тривожно депресивних емоцій	страх + сором + провина	

Додаток Д

Тест САН Самопочуття Активність Настрій

Інструкція для респондента. Для кожної пари прикметників оберіть бал від 1 до 7, який найточніше відображає ваш стан зараз.

Шкала відповідей

1 означає максимальну близькість до лівого полюса пари,

7 означає максимальну близькість до правого полюса пари, проміжні значення відображають ступінь вираженості стану.

Порядок підрахунку

- Окремо підсумовуються бали за 10 пунктами кожної шкали.
- Отримуються три підсумкові значення: самопочуття, активність, настрій.
- Вищі значення відповідають кращому самопочуттю, вищій активності та позитивнішому настрою.

Орієнтовна інтерпретація рівнів за кожною шкалою

Від 10 до 30 балів низький рівень, стан виснаження, дискомфорт, знижений ресурс.

Від 31 до 50 балів середній рівень, помірна стомлюваність або напруження без різко виражених порушень.

Від 51 до 70 балів високий рівень, добрий ресурс, енергійність, позитивний фон.

Бланк для внесення відповідей. У таблиці фіксуються оцінки респондента за кожним пунктом.

№ пункту	Бал (1 7)	Шкала
1		Самопочуття
2		Самопочуття
11		Активність
12		Активність
21		Настрій
22		Настрій
Сума Самопочуття		
Сума Активність		
Сума Настрій		

Додаток Е

Шаблон щоденника використання соціальних мереж

Щоденник використання соціальних мереж призначений для фіксації частоти, тривалості та психологічних умов звернення до цифрових платформ. Його заповнення дає змогу виявити основні тригери залежної поведінки, простежити зв'язок між емоційним станом і користуванням соціальними мережами, а також оцінити зміни в процесі психокорекційної роботи.

Інструкція для учасника: Протягом дня необхідно фіксувати кожен випадок звернення до соціальних мереж або принаймні найбільш значущі епізоди користування. Особливу увагу слід звертати на те, що саме передувало входу в мережу, які емоції виникали до і після цього, скільки часу тривало користування та до яких наслідків воно призвело.

Форма щоденника

Дата	Час входу	Соціальна мережа / додаток	Скільки часу провів (ла)	Що стало причиною входу	Який був емоційний стан до входу	Що робив (ла) в мережі	Який був стан після користування	Чи було це заплановано	Наслідки для справ / навчання / відпочинку

Орієнтовні запитання для самоаналізу

1. У яких ситуаціях мені найчастіше хочеться відкрити соціальні мережі?
2. Які емоції найчастіше передують користуванню: тривога, нудьга, самотність, втома, роздратування?

3. Чи завжди я заходжу в мережу з конкретною метою?
4. Чи вдається мені вийти тоді, коли я це планував(ла)?
5. Які справи я відкладаю через користування соціальними мережами?
6. Що я насправді шукаю в цей момент: інформацію, відволікання, підтримку, схвалення, втечу від напруження?

Узагальнення результатів щоденника

Після 5–7 днів ведення щоденника доцільно проаналізувати:

- які додатки використовуються найчастіше;
- у який час доби залежна поведінка проявляється найсильніше;
- які емоційні стани найчастіше запускають скролінг;
- які наслідки користування є найбільш помітними;
- які ситуації можна вважати основними факторами ризику.

Додаток Ж

Когнітивний щоденник (ABC-модель)

Когнітивний щоденник застосовується для виявлення автоматичних думок, переконань та емоційних реакцій, що підтримують залежність від соціальних мереж. Його використання допомагає побачити зв'язок між ситуацією, думками, переживаннями і поведінкою, а також формувати альтернативний, більш збалансований спосіб мислення.

Інструкція для учасника: Заповнюйте таблицю щоразу, коли помічаєте сильний потяг перевірити соціальні мережі, тривогу без доступу до телефону або інший епізод проблемного користування.

Форма когнітивного щоденника

A. Ситуація (що сталося?)	**B. Автоматичні думки (що я подумав(ла)?)**	**Емоції (що я відчув(ла)?)**	**Інтенсивність емоції (0–100%)**	**Поведінка (що я зробив(ла)?)**	**Альтернативна думка**	**Новий емоційний стан**

Зразок заповнення

A. Ситуація	**B. Автоматичні думки**	**Емоції**	**Інтенсивність**	**Поведінка**	**Альтернативна думка**	**Новий емоційний стан**
Подруга не відповіла на повідомлення протягом двох годин	«Вона мене ігнорує», «Я для неї неважлива», «Треба ще раз	Тривога, образа	80%	Кожні 5 хвилин перевіряв(ла) телефон	«Людина може бути зайнята, відсутність відповіді не означає	Тривога зменшилась до 35%

	перевірити месенджер»				відторгнення»	

Типові автоматичні думки при залежності від соціальних мереж

- «Я повинен(на) постійно бути онлайн».
- «Якщо мені не відповіли, значить, я неважливий(а)».
- «Якщо я зараз не перевірю стрічку, то пропущу щось дуже важливе».
- «Без лайків і реакцій я нічого не вартий(а)».
- «Соціальні мережі — єдиний спосіб розслабитися».
- «Я не витримаю, якщо не візьму телефон просто зараз».

Додаток К

Тестові методики (BSMAS, IAT)

У межах програми психокорекції доцільно використовувати стандартизовані методики, які дозволяють оцінити рівень залежності від соціальних мереж і вираженість проблемного інтернет-користування. У поданій програмі як інструменти діагностики прямо названо Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) та Internet Addiction Test (IAT) К. Янг.

1. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Методика призначена для оцінки вираженості залежності від соціальних мереж. Вона охоплює шість ключових ознак залежної поведінки: надмірну захопленість, зростання потреби в користуванні, зміну настрою через соціальні мережі, безуспішні спроби контролю, внутрішній дискомфорт при обмеженні та негативні наслідки в повсякденному житті.

Інструкція:

Оцініть, як часто протягом останнього року у вас виникали наведені нижче ситуації.

Шкала відповідей:

1 — дуже рідко

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — дуже часто

- **Твердження:**

- Ви багато думаєте про соціальні мережі або відчуваєте сильне бажання ними скористатися.
- Ви відчуваєте потребу проводити в соціальних мережах дедалі більше часу.
- Ви використовуєте соціальні мережі, щоб забути про особисті проблеми або зменшити напруження.
- Ви намагалися скоротити користування соціальними мережами, але це не вдавалося.
- Ви відчуваєте неспокій або роздратування, якщо не можете користуватися соціальними мережами.

Через соціальні мережі у вас виникали проблеми в навчанні, роботі, сні або стосунках.

Обробка результатів: Підраховується загальна сума балів за всіма шістьма пунктами.

Інтерпретація:

6–12 балів — низький рівень ознак залежності;

13–18 балів — помірно виражені ознаки;

19–24 бали — високий рівень ризику залежності;

25–30 балів — виражена залежність від соціальних мереж.