

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

МИСЛЮК Наталія Володимирівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологія залежності від схвалення у соціальних мережах

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	8
1.1. Поняття та психологічна сутність залежності від схвалення.....	8
1.2. Соціальні мережі як середовище формування потреби у соціальному схваленні	14
1.3. Психологічні механізми виникнення та підтримання залежності від схвалення в онлайн-просторі	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження залежності від схвалення у соціальних мережах.....	29
2.2. Аналіз рівня залежності від схвалення та особливостей використання соціальних мереж	33
2.3. Взаємозв'язок залежності від схвалення з психологічними характеристиками особистості	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	47
3.1. Психологічні наслідки надмірної орієнтації на схвалення в соціальних мережах	47
3.2. Розробка програми психологічної профілактики залежності від схвалення	53
3.3. Практичні рекомендації щодо формування здорової самооцінки та зниження залежності від зовнішнього схвалення.....	58
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

У ХХІ столітті соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя людини. Вони виконують не лише комунікативну функцію, а й виступають важливим середовищем для самовираження, соціальної взаємодії, формування особистісної ідентичності та отримання соціального визнання. Завдяки стрімкому розвитку цифрових технологій значна частина міжособистісного спілкування перемістилася в онлайн-простір, де оцінка особистості дедалі частіше здійснюється через кількість підписників, вподобань, коментарів та інших форм цифрової взаємодії.

Сучасні соціальні мережі створюють унікальні умови для постійного отримання зворотного зв'язку від інших користувачів. Лайки, репости, коментарі та перегляди стають своєрідними індикаторами соціального схвалення, що впливають на емоційний стан, самооцінку та поведінку людини. Для багатьох користувачів позитивна реакція аудиторії перетворюється на важливе джерело психологічного комфорту та підтвердження власної значущості. Водночас відсутність очікуваної підтримки або низька активність аудиторії можуть викликати розчарування, тривожність, невпевненість у собі та негативні емоційні переживання.

Особливо актуальною ця проблема є для молоді, яка є найбільш активною категорією користувачів соціальних мереж. У період становлення особистості, формування самооцінки та соціальної ідентичності зовнішня оцінка набуває особливого значення. Бажання отримати схвалення від інших нерідко спонукає користувачів створювати ідеалізовані образи власного життя, постійно контролювати реакцію аудиторії та порівнювати себе з іншими людьми. У результаті формується залежність від соціального

схвалення, яка може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості.

Проблема залежності від схвалення у соціальних мережах привертає дедалі більшу увагу психологів, соціологів та фахівців у сфері цифрових комунікацій. Це пов'язано з тим, що сучасні онлайн-платформи використовують механізми, спрямовані на утримання уваги користувачів та стимулювання їхньої активності. Регулярне отримання позитивного підкріплення у вигляді лайків чи коментарів здатне формувати стійку потребу у повторному переживанні позитивних емоцій, що в окремих випадках набуває ознак психологічної залежності.

Залежність від схвалення у соціальних мережах проявляється у надмірній потребі отримувати позитивну оцінку від інших користувачів, постійному прагненні привернути увагу аудиторії, емоційній залежності від реакцій підписників та зниженні самооцінки у разі відсутності очікуваного зворотного зв'язку. Такі прояви можуть супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, труднощами у міжособистісних відносинах та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження свідчать, що соціальні мережі значною мірою впливають на формування уявлень людини про себе та своє місце у суспільстві. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, орієнтація на зовнішню оцінку та прагнення відповідати соціально схвалюваним стандартам нерідко стають причиною внутрішніх конфліктів, незадоволеності власним життям та погіршення психоемоційного стану. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів формування залежності від схвалення та пошук ефективних шляхів її профілактики.

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким поширенням соціальних мереж у всіх сферах життя сучасної людини, зростанням впливу цифрового середовища на процеси соціалізації особистості, а також необхідністю вивчення психологічних наслідків надмірної орієнтації на зовнішнє схвалення. Підвищена залежність від оцінок інших користувачів може негативно впливати на самооцінку, емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальний рівень психологічного благополуччя людини.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на формування здорової самооцінки, розвиток психологічної стійкості та зниження залежності від зовнішнього схвалення в умовах цифрового суспільства. Вивчення даної проблематики сприятиме глибшому розумінню особливостей функціонування особистості в сучасному інформаційному просторі та пошуку шляхів збереження її психологічного здоров'я.

Мета бакалаврської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей залежності від схвалення у соціальних мережах, а також визначенні шляхів її профілактики та корекції.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення потреби у соціальному схваленні та залежності від нього.

2. Дослідити особливості функціонування соціальних мереж як середовища формування потреби у схваленні.

3. Визначити психологічні механізми виникнення та підтримання залежності від схвалення у соціальних мережах.

4.Провести емпіричне дослідження рівня залежності від схвалення серед користувачів соціальних мереж.

5.Встановити взаємозв'язок залежності від схвалення з психологічними характеристиками особистості.

6.Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та зниження залежності від зовнішнього схвалення у соціальних мережах.

Об'єкт дослідження – залежність від схвалення як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву залежності від схвалення у користувачів соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що високий рівень залежності від схвалення у соціальних мережах пов'язаний зі зниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю та схильністю до соціального порівняння, а цілеспрямована психологічна профілактика сприяє зниженню орієнтації особистості на зовнішнє схвалення.

Методологія дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури; анкетування; психодіагностичне тестування; методи математичної обробки даних; кількісний та якісний аналіз отриманих результатів; методи порівняння, інтерпретації та узагальнення емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців із психічного здоров'я для діагностики, профілактики та корекції залежності від схвалення у соціальних мережах. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані під час проведення консультативної роботи, психологічних тренінгів,

просвітницьких заходів та програм психологічної підтримки молоді з метою формування адекватної самооцінки, розвитку психологічної стійкості та відповідального використання соціальних мереж.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 52 найменування. Загальний обсяг роботи 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Поняття та психологічна сутність залежності від схвалення

Потреба у соціальному схваленні є однією з фундаментальних соціально-психологічних потреб особистості, яка формується в процесі соціалізації та забезпечує інтеграцію людини в суспільство. Прагнення отримувати позитивну оцінку від інших людей виступає важливим механізмом регуляції поведінки, сприяє дотриманню соціальних норм та підтриманню міжособистісних відносин. Водночас надмірна залежність від думки оточення може призводити до психологічного дискомфорту, зниження автономності особистості та формування різних форм залежної поведінки.

У сучасній психологічній науці потреба у схваленні розглядається як прагнення людини отримувати позитивне ставлення, підтримку та визнання з боку значущого соціального оточення. Дана потреба тісно пов'язана із самооцінкою, самоповагою та процесами соціального порівняння. Людина прагне не лише бути прийнятою суспільством, але й отримувати підтвердження власної значущості через оцінки інших людей.

Залежність від схвалення — це психологічний стан, при якому людина відчуває постійну потребу в зовнішньому підтвердженні своєї цінності, схваленні або похвалі з боку інших. Людина з такою залежністю визначає власну самооцінку та відчуття задоволеності собою через думки і відгуки інших людей. Залежність від схвалення може суттєво впливати на поведінку, рішення та емоційний стан, оскільки людина відчуває тривогу або незадоволеність, якщо не отримує необхідного зовнішнього підтвердження.

Основні ознаки залежності від схвалення

1. Постійне прагнення до похвали: Людина потребує регулярного схвалення своїх дій і рішень, щоб відчувати себе впевненою.

2. Страх критики: Негативні відгуки викликають сильний дискомфорт, тривогу чи навіть відчуття провини, оскільки людина сприймає критику як особистий провал.

3. Низька самооцінка без зовнішнього підтвердження: Людина покладає свою самооцінку на думки інших, тому за відсутності схвалення вона відчуває себе неповноцінною або недостатньо цінною.

4. Прагнення догодити всім: Щоб отримати схвалення, така людина може часто поступатися власними бажаннями та інтересами, намагаючись задовольнити інших.

5. Залежність від соціального порівняння: Людина часто порівнює себе з іншими, прагнучи «відповідати» стандартам, які вважає соціально схвалюваними.

6. Прагнення уникнути конфліктів: Людина уникає ситуацій, де може виникнути конфлікт або незгода, щоб зберегти позитивний імідж в очах інших.

Причини виникнення залежності від схвалення

1. Сімейне виховання: Якщо у дитинстві дитину часто оцінювали або порівнювали з іншими, у неї може сформуватися звичка визначати свою цінність через схвалення з боку батьків або інших авторитетних людей.

2. Недостатнє прийняття себе: Люди з низькою самооцінкою відчувають потребу у зовнішньому підтвердженні своєї цінності, оскільки не можуть повністю прийняти і цінувати себе самостійно.

3. Страх відкидання: Ті, хто бояться бути неприйнятими або відкинутими, часто шукають схвалення, щоб уникнути соціальної ізоляції або самотності.

4. Культурні та соціальні впливи: У суспільстві, де цінність часто визначається статусом, досягненнями чи популярністю, схильність до залежності від схвалення може зростати.

5. Невпевненість в собі: Люди, які не впевнені у своїх здібностях чи правильності своїх рішень, часто покладаються на зовнішнє підтвердження як спосіб отримати впевненість.

Вплив залежності від схвалення на життя людини

1. Незадоволеність життям: Залежність від схвалення може призводити до того, що людина відчуває постійний тиск відповідати очікуванням інших, що заважає жити в гармонії з власними цінностями.

2. Емоційне виснаження: Прагнення постійно догоджати іншим і уникали критики створює сильне емоційне навантаження і може призводити до емоційного виснаження.

3. Втрачання автентичності: Людина може почати поводитися не відповідно до своїх істинних бажань і цінностей, намагаючись відповідати очікуванням інших, що призводить до втрати автентичності.

4. Складності у прийнятті рішень: Залежність від схвалення робить людину невпевненою у власних рішеннях, оскільки вона постійно шукає зовнішнє підтвердження своїх дій.

5. Проблеми в стосунках: Стосунки можуть бути поверхневими або напруженими, оскільки прагнення до схвалення заважає встановленню справжнього контакту та довіри.

Науковий інтерес до проблеми соціального схвалення значно зріс у зв'язку з поширенням цифрових технологій та соціальних мереж. Як зазначають О. В. Гречановська, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк, сучасний віртуальний простір створює нові можливості для отримання соціальної підтримки та визнання, але водночас посилює залежність особистості від

зовнішніх оцінок і реакцій інших користувачів [10, с. 61]. У соціальних мережах процес отримання схвалення набуває особливого характеру, оскільки виражається у кількісних показниках – лайках, коментарях, переглядах та підписниках.

У працях сучасних українських дослідників підкреслюється, що соціальне схвалення виконує важливу адаптаційну функцію. Воно допомагає людині оцінювати власну поведінку, коригувати взаємодію з іншими людьми та підтримувати позитивний образ «Я». Водночас надмірна орієнтація на думку інших може призводити до формування нестійкої самооцінки, яка залежить від зовнішніх факторів [42].

Особливого значення проблема соціального схвалення набуває серед молоді. За результатами сучасних досліджень, молоді люди є найбільш активними користувачами соціальних мереж, де процес самопрезентації та отримання соціальної оцінки стає щоденною практикою. У зв'язку з цим формується тенденція оцінювати власну цінність через реакцію аудиторії на опублікований контент. Як зазначає Т. Щербан, потреба у соціальному схваленні виступає одним із ключових психологічних механізмів функціонування особистості у цифровому середовищі та безпосередньо впливає на поведінку користувачів соціальних мереж [51, с. 19].

У сучасних наукових підходах соціальне схвалення розглядається також через призму теорії соціального порівняння. Особистість постійно співвідносить власні досягнення, зовнішність, соціальний статус та життєві обставини з показниками інших людей. Соціальні мережі значно спрощують цей процес, оскільки користувачі регулярно стикаються з великою кількістю інформації про життя інших осіб. Унаслідок цього посилюється прагнення відповідати певним соціальним стандартам та отримувати позитивне підтвердження своєї значущості [46].

Дослідники також підкреслюють зв'язок між потребою у схваленні та формуванням цифрової ідентичності. В умовах онлайн-комунікації людина створює певний образ себе, який демонструє іншим користувачам. Цей образ часто є більш ідеалізованим, ніж реальна особистість. Отримання позитивних реакцій на створений цифровий образ підсилює мотивацію до подальшої самопрезентації та може поступово формувати психологічну залежність від соціального схвалення [26].

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів свідчить про те, що потреба у соціальному схваленні є природною складовою соціального функціонування особистості. Однак розвиток цифрового середовища створив нові умови для її реалізації, що значно підвищило актуальність дослідження психологічних наслідків надмірної орієнтації на зовнішню оцінку.

Залежність від схвалення формується під впливом комплексу психологічних, соціальних та особистісних чинників. Вона виникає тоді, коли зовнішня оцінка починає відігравати провідну роль у формуванні самооцінки людини та визначенні її емоційного благополуччя. У такому випадку власна цінність особистості починає залежати не від внутрішніх переконань і досягнень, а від реакції інших людей.

Одним із головних чинників формування залежності від схвалення є самооцінка. Особи з нестійкою або заниженою самооцінкою значно частіше потребують зовнішнього підтвердження власної значущості. Вони схильні шукати підтримку, схвалення та позитивні оцінки від оточення, оскільки не мають достатньо сформованих внутрішніх механізмів самопідтвердження. Як зазначається у сучасних дослідженнях впливу соціальних мереж на молодь, користувачі із низькою самооцінкою значно гостріше реагують на відсутність позитивного зворотного зв'язку та частіше переживають негативні емоції у разі недостатньої уваги аудиторії [28].

Важливим психологічним чинником є тривожність. Люди з високим рівнем особистісної тривожності часто мають підвищену потребу в соціальному схваленні через страх бути відкинутими або негативно оціненими іншими людьми. У соціальних мережах така особливість проявляється у постійному контролі реакцій на власні публікації, очікуванні коментарів та перевірці кількості вподобань. За словами О. Микитюк, надмірна залученість до соціальних мереж нерідко супроводжується емоційною залежністю від реакцій інших користувачів та може набувати ознак поведінкової адикції [26, с. 24].

Ще одним чинником виступає потреба у приналежності до соціальної групи. Людина прагне бути прийнятою суспільством, відчувати підтримку та соціальну включеність. У цифровому середовищі цю функцію часто виконують онлайн-спільноти та соціальні мережі. Отримання лайків та коментарів сприймається як підтвердження належності до певної групи, тоді як їхня відсутність може викликати відчуття ізоляції та соціального неприйняття [10, с. 63].

Суттєвим фактором є також соціальне порівняння. У сучасному інформаційному просторі користувачі постійно стикаються з демонстрацією успіхів, досягнень та позитивних аспектів життя інших людей. Таке порівняння нерідко призводить до незадоволеності власним життям та посилює прагнення отримати аналогічне схвалення від аудиторії. Дослідники наголошують, що саме механізм соціального порівняння є одним із провідних факторів формування психологічної залежності від соціальних мереж [51, с. 18].

Важливу роль відіграють особливості самопрезентації. У соціальних мережах людина має можливість ретельно контролювати інформацію про себе, створюючи бажаний образ для інших користувачів. Позитивні реакції на

цей образ формують позитивне підкріплення, яке стимулює подальше прагнення до схвалення. З часом така поведінка може стати стійкою звичкою та перетворитися на психологічну залежність [42].

Серед чинників формування залежності від схвалення також виділяють вікові особливості. Особливо вразливою групою є підлітки та молодь, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самооцінки, соціальної ідентичності та системи цінностей. Молоді люди більшою мірою орієнтуються на думку однолітків та значущих соціальних груп, що підвищує ризик виникнення залежності від зовнішньої оцінки [46].

Отже, залежність від схвалення формується під впливом сукупності психологічних чинників, серед яких провідне місце займають самооцінка, тривожність, потреба у приналежності, соціальне порівняння, особливості самопрезентації та вікові характеристики особистості. Умови цифрового середовища значно посилюють вплив зазначених факторів, створюючи сприятливі умови для формування стійкої орієнтації на зовнішню оцінку.

1.2. Соціальні мережі як середовище формування потреби у соціальному схваленні

Соціальні мережі сьогодні виступають одним із найпоширеніших середовищ міжособистісної взаємодії. Вони суттєво трансформували традиційні форми спілкування, створивши нові механізми обміну інформацією, формування соціальних зв'язків та презентації власної особистості. На відміну від безпосереднього спілкування, комунікація у соціальних мережах характеризується можливістю контролювати зміст повідомлень, редагувати власний образ та отримувати миттєвий зворотний

зв'язок від широкої аудиторії. Саме тому соціальні мережі стали важливим середовищем формування потреби у соціальному схваленні та визнанні.

Сучасні дослідники зазначають, що комунікація в цифровому просторі має низку специфічних особливостей. Насамперед вона характеризується опосередкованістю, тобто взаємодія між користувачами відбувається через технічні засоби комунікації. Це створює умови для більшої свободи самовираження, але водночас знижує рівень особистої відповідальності за зміст повідомлень. Як зазначає Т. Полянська, віртуальна комунікація надає користувачам можливість самостійно обирати способи взаємодії, регулювати інтенсивність спілкування та контролювати інформацію про себе, яка стає доступною іншим людям [34, с. 18]

Важливою характеристикою комунікації у соціальних мережах є її публічність. Значна частина повідомлень, фотографій, відео та інших матеріалів створюється не лише для конкретного співрозмовника, а й для широкого кола користувачів. У таких умовах людина постійно перебуває в ситуації потенційного оцінювання з боку інших. Кожна публікація фактично стає елементом самопрезентації та засобом формування певного враження про себе. Саме тому користувачі часто приділяють значну увагу змісту, оформленню та візуальній привабливості власного контенту.

Особливе місце у структурі онлайн-комунікації займає самопрезентація. У психологічній науці самопрезентація розглядається як процес свідомого або несвідомого створення певного образу себе в очах інших людей. У соціальних мережах цей процес набуває особливого значення, оскільки користувач має можливість ретельно відбирати інформацію про себе, редагувати фотографії, демонструвати окремі аспекти власного життя та приховувати небажані елементи. Як зазначає К. Вишиванюк, віртуальна самопрезентація є цілеспрямованим конструюванням образу особистості у цифровому

середовищі та може істотно відрізнятися від реального образу людини [7, с. 12]

У сучасних соціальних мережах самопрезентація реалізується через різноманітні інструменти. До них належать особисті профілі, фотографії, відеоконтент, історії, текстові повідомлення, коментарі та інші форми цифрової активності. Кожен із цих інструментів дозволяє користувачеві демонструвати певні аспекти своєї особистості, способу життя, цінностей та досягнень. При цьому значна частина користувачів прагне створити максимально позитивний образ себе, який відповідає соціально схвалюваним стандартам.

Дослідники наголошують, що важливою особливістю онлайн-самопрезентації є можливість її попереднього планування. Якщо в реальному спілкуванні людина часто реагує спонтанно, то у соціальних мережах вона може заздалегідь продумати текст повідомлення, відредагувати фотографію або взагалі відмовитися від публікації певного матеріалу. Це сприяє формуванню більш контрольованого та часто ідеалізованого образу особистості [36, с. 54]

Ще однією важливою особливістю комунікації у соціальних мережах є її кількісна оцінюваність. На відміну від традиційного спілкування, де рівень схвалення визначається переважно якісними характеристиками взаємодії, у цифровому середовищі він часто виражається конкретними показниками: кількістю лайків, коментарів, репостів, підписників та переглядів. Такі показники стають своєрідними індикаторами соціальної успішності та популярності користувача. У результаті формується тенденція оцінювати власну значущість через реакцію аудиторії.

На думку Л. Березовської, самопрезентація у соціальних мережах тісно пов'язана із самооцінкою особистості. Позитивні реакції аудиторії сприяють

підвищенню впевненості в собі та покращенню емоційного стану, тоді як відсутність очікуваного схвалення може викликати розчарування, тривогу та незадоволеність собою [2] Це пояснює, чому багато користувачів регулярно перевіряють статистику власних публікацій та гостро реагують на зміни активності аудиторії.

Особливого значення проблема самопрезентації набуває серед молоді. Саме в юнацькому віці активно формується соціальна ідентичність, система цінностей та уявлення про власне місце у суспільстві. Соціальні мережі стають важливим майданчиком для пошуку соціального визнання, отримання підтримки та демонстрації власної індивідуальності. Як зазначає А. Комерзан, сучасна молодь використовує цифрові платформи не лише для спілкування, а й для підтвердження власної значущості через реакцію інших користувачів [2].

Водночас надмірна орієнтація на самопрезентацію може мати негативні наслідки. Постійне прагнення підтримувати позитивний образ себе нерідко призводить до емоційного виснаження, підвищення тривожності та формування залежності від зовнішньої оцінки. Користувачі починають сприймати соціальне схвалення як необхідну умову власного психологічного благополуччя, що створює передумови для розвитку залежності від соціальних мереж.

Отже, комунікація у соціальних мережах характеризується високим рівнем публічності, можливістю контролю власного образу та постійним отриманням зворотного зв'язку від аудиторії. Самопрезентація виступає одним із ключових механізмів функціонування особистості у цифровому просторі та відіграє важливу роль у формуванні потреби у соціальному схваленні. Особливості онлайн-комунікації створюють умови для посилення залежності людини від оцінок інших користувачів, що робить дану проблему актуальною для сучасних психологічних досліджень.

Однією з ключових особливостей соціальних мереж є наявність різноманітних механізмів зворотного зв'язку, які забезпечують постійну взаємодію між користувачами. До таких механізмів належать лайки, коментарі, репости, перегляди, реакції, підписки та інші цифрові показники активності аудиторії. Саме вони стали невід'ємною складовою онлайн-комунікації та суттєво впливають на психологічний стан, самооцінку й поведінку людини. У сучасному цифровому середовищі зазначені інструменти виконують не лише комунікативну функцію, а й виступають своєрідними маркерами соціального схвалення.

Соціальні мережі побудовані таким чином, щоб забезпечувати користувачам швидкий та зрозумілий зворотний зв'язок щодо опублікованого контенту. Після розміщення фотографії, відео чи текстового повідомлення людина майже миттєво отримує реакцію від інших користувачів. Ця особливість відрізняє онлайн-комунікацію від традиційного спілкування, у якому оцінка часто є менш формалізованою та не має кількісного вираження. У цифровому просторі схвалення можна виміряти конкретними показниками, що робить його особливо значущим для користувачів.

Як зазначають А. Шашенкова та М. Колосова, сучасні соціальні мережі формують особливу систему взаємодії, у якій зовнішні стимули у вигляді лайків і коментарів безпосередньо впливають на процеси самооцінювання та формування уявлень про власну цінність [50, с. 1789]. Дослідники підкреслюють, що цифрові метрики поступово стають одним із критеріїв оцінки власної популярності та соціальної успішності.

Особливу роль серед усіх форм зворотного зв'язку відіграють лайки. Вони є найпростішим способом демонстрації позитивного ставлення до контенту та не потребують значних зусиль від користувача. Саме тому лайки стали універсальним інструментом соціального схвалення у більшості

популярних платформ. Отримання великої кількості вподобань часто сприймається як підтвердження власної значущості, популярності та успішності. Натомість недостатня кількість лайків може викликати почуття розчарування, невпевненості та зниження самооцінки.

На думку А. Мгалоблішвілі, психологічний вплив соціальних мереж значною мірою обумовлений прагненням користувачів отримувати позитивне підкріплення від аудиторії. Саме цифрові реакції створюють відчуття соціальної підтримки та приналежності до певної спільноти, що особливо важливо для молодих людей [24, с. 95]. Водночас надмірна залежність від таких реакцій може призводити до формування стійкої потреби у зовнішньому схваленні.

Не менш важливу роль виконують коментарі. На відміну від лайків, вони містять змістовну оцінку та дозволяють користувачам висловлювати власну думку щодо опублікованого матеріалу. Позитивні коментарі здатні значно підвищувати рівень задоволеності собою та сприяти зміцненню самооцінки. Водночас критичні або негативні повідомлення можуть викликати сильні емоційні переживання, особливо у людей із підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки.

Сучасні дослідження демонструють, що користувачі значно краще запам'ятовують негативні коментарі, ніж позитивні. Навіть за наявності великої кількості схвальних реакцій одна критична оцінка може суттєво вплинути на емоційний стан людини. Це пояснюється особливостями психологічного сприйняття соціальної оцінки та прагненням уникати соціального неприйняття.

Важливим різновидом зворотного зв'язку також є кількість переглядів контенту. У сучасних соціальних мережах, особливо в TikTok, Instagram та YouTube, показники переглядів часто сприймаються як індикатор

популярності. Чим більша аудиторія переглянула матеріал, тим більш успішним вважається його автор. У зв'язку з цим багато користувачів починають орієнтуватися не на зміст власної діяльності, а на потенційну реакцію аудиторії.

Як зазначається у дослідженні Світлани Жежерун, соціальні мережі створюють умови, за яких самооцінка молодих людей дедалі більше залежить від цифрових показників популярності. Постійне порівняння власних результатів із результатами інших користувачів посилює потребу в отриманні соціального схвалення та може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості [12, с. 414].

Зворотний зв'язок у соціальних мережах тісно пов'язаний із механізмом соціального порівняння. Користувачі не лише оцінюють власні показники активності, а й регулярно співставляють їх із показниками інших людей. У результаті формується прагнення отримувати дедалі більше реакцій та підтримувати високий рівень популярності. Така поведінка особливо характерна для осіб із нестійкою самооцінкою та високою потребою у визнанні.

Важливим аспектом є також вплив алгоритмів соціальних мереж. Платформи активно просувають контент, який отримує значну кількість реакцій, що додатково стимулює користувачів орієнтуватися на зовнішнє схвалення. У таких умовах лайки, коментарі та перегляди перетворюються не лише на показники популярності, а й на інструменти досягнення більшої видимості та впливовості у цифровому просторі.

Як підкреслює М. Дар'я Муха, соціальні мережі можуть одночасно виступати джерелом психологічної підтримки та фактором ризику для психічного здоров'я. Позитивний зворотний зв'язок сприяє відчуттю значущості та включеності до соціальної групи, однак надмірна залежність від

цифрового схвалення може призводити до тривожності, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного благополуччя [27, с. 23].

Отже, лайки, коментарі, перегляди та інші форми зворотного зв'язку є важливими елементами онлайн-взаємодії, які виконують функцію соціального схвалення та підтримки. Вони впливають на самооцінку, емоційний стан і поведінку користувачів, а також виступають одним із ключових механізмів формування залежності від зовнішньої оцінки у соціальних мережах. У сучасному цифровому середовищі значення таких механізмів постійно зростає, що обумовлює необхідність їх подальшого психологічного вивчення.

1.3. Психологічні механізми виникнення та підтримання залежності від схвалення в онлайн-просторі

Соціальне порівняння є одним із ключових психологічних механізмів, що впливає на формування поведінки особистості в умовах сучасного цифрового середовища. У процесі взаємодії з іншими людьми людина постійно оцінює власні якості, досягнення, зовнішність та соціальний статус шляхом їх співставлення з характеристиками оточення. В умовах активного розвитку соціальних мереж цей процес набув особливої актуальності, оскільки користувачі щоденно отримують доступ до великої кількості інформації про життя інших людей. Соціальні мережі створюють унікальні умови для постійного порівняння себе з іншими, що значною мірою впливає на самооцінку, емоційний стан та поведінкові реакції особистості.

У психології соціальне порівняння розглядається як природний механізм самопізнання та самооцінювання. Завдяки порівнянню людина отримує можливість визначати власне місце у соціальному середовищі, оцінювати рівень своїх досягнень та коригувати поведінку відповідно до соціальних

норм. Проте в умовах цифрового простору цей механізм набуває нових особливостей. Соціальні мережі забезпечують безперервний доступ до інформації про успіхи, досягнення та стиль життя інших людей, що значно підвищує інтенсивність соціального порівняння.

Як зазначає О. С. Мельничук, особливістю сучасного інформаційного середовища є те, що користувачі переважно демонструють позитивні аспекти свого життя, приховуючи труднощі, невдачі та негативні переживання. У результаті формується викривлене уявлення про соціальну реальність, що створює підґрунтя для неадекватного порівняння себе з іншими людьми [25, с. 67]. Людина починає сприймати ідеалізовані образи, представлені у соціальних мережах, як реальний стандарт успішності та благополуччя.

Однією з особливостей соціального порівняння в онлайн-просторі є його постійний характер. Якщо у реальному житті людина взаємодіє з обмеженим колом осіб, то соціальні мережі відкривають доступ до необмеженої кількості профілів, що демонструють різноманітні моделі поведінки та способу життя. Це значно збільшує кількість об'єктів для порівняння та підсилює психологічний вплив такого процесу. Особливо це стосується молодих людей, які перебувають на етапі формування особистісної ідентичності та є більш чутливими до соціальної оцінки.

У сучасних дослідженнях виокремлюють два основні види соціального порівняння: висхідне та низхідне. Висхідне порівняння відбувається тоді, коли людина співставляє себе з особами, які, на її думку, мають вищий соціальний статус, кращу зовнішність або більші досягнення. Низхідне порівняння передбачає співставлення себе з людьми, які мають нижчі показники за певними критеріями. У соціальних мережах найбільш поширеним є саме висхідне порівняння, оскільки користувачі зазвичай публікують найбільш успішні моменти свого життя.

На думку Н. І. Савчук, постійне висхідне соціальне порівняння може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості. У результаті регулярного перегляду ідеалізованого контенту користувачі починають відчувати незадоволеність власним життям, зовнішністю та досягненнями. Це сприяє зниженню самооцінки, підвищенню рівня тривожності та розвитку емоційного дискомфорту [39, с. 104].

Соціальне порівняння також безпосередньо впливає на поведінку користувачів соціальних мереж. Бажання відповідати популярним стандартам часто спонукає людей змінювати власний стиль поведінки, зовнішній вигляд або спосіб життя. Користувачі можуть починати копіювати контент популярних блогерів, наслідувати модні тенденції або демонструвати певні аспекти життя з метою отримання схвалення від аудиторії. Таким чином соціальне порівняння стає фактором, що визначає не лише внутрішні переживання особистості, а й її зовнішню активність у цифровому просторі.

Особливого значення цей механізм набуває у процесі формування залежності від схвалення. Порівнюючи власні показники популярності з показниками інших користувачів, людина починає приділяти надмірну увагу кількості лайків, коментарів та підписників. У результаті соціальне схвалення поступово перетворюється на важливий критерій оцінювання власної цінності. Відсутність очікуваних реакцій може викликати негативні емоції та стимулювати ще активніше прагнення до отримання позитивної оцінки.

Як зазначає І. В. Ковальчук, алгоритми сучасних соціальних мереж додатково підсилюють механізми соціального порівняння. Платформи автоматично пропонують користувачам контент, який має високу популярність та значну кількість реакцій. Унаслідок цього людина постійно стикається з прикладами соціального успіху інших користувачів, що може

формувати відчуття власної недостатності та посилювати залежність від зовнішнього схвалення [16].

Важливим наслідком соціального порівняння є формування так званого феномену «ідеального онлайн-образу». Користувачі прагнуть демонструвати лише позитивні сторони свого життя, що сприяє створенню викривленої соціальної реальності. З одного боку, це дозволяє отримувати більше позитивних реакцій, а з іншого — підсилює психологічний тиск як на автора контенту, так і на його аудиторію. Людина починає відчувати необхідність постійно підтримувати створений образ, що може супроводжуватися емоційним виснаженням та внутрішніми конфліктами.

Соціальне порівняння також тісно пов'язане з розвитком тривожності та страху соціального неприйняття. Багато користувачів переживають через можливу негативну оцінку власного контенту або недостатню увагу з боку аудиторії. Це спонукає їх частіше перевіряти соціальні мережі, аналізувати реакції інших людей та змінювати власну поведінку відповідно до очікувань оточення.

Отже, соціальне порівняння є одним із провідних психологічних механізмів, що визначають поведінку користувачів соціальних мереж. Постійне співставлення себе з іншими людьми впливає на самооцінку, емоційний стан та особливості самопрезентації особистості. В умовах цифрового середовища цей механізм набуває особливої інтенсивності та виступає важливим чинником формування залежності від соціального схвалення.

Залежність від схвалення в соціальних мережах належить до актуальних психологічних проблем сучасного інформаційного суспільства. Вона проявляється у стійкій потребі людини отримувати позитивну оцінку від інших користувачів та у надмірній орієнтації на зовнішнє підтвердження

власної значущості. Особливістю цього явища є те, що соціальне схвалення поступово перетворюється на важливий чинник формування самооцінки, емоційного благополуччя та поведінкових стратегій особистості. В умовах цифрового середовища залежність від схвалення може набувати різноманітних емоційних та поведінкових проявів, які впливають на повсякденне життя користувачів.

Одним із найбільш поширених емоційних проявів залежності від схвалення є підвищена тривожність. Людина починає переживати через можливу негативну оцінку власного контенту, недостатню кількість лайків або відсутність коментарів під публікаціями. Такі переживання можуть виникати навіть тоді, коли об'єктивних причин для занепокоєння немає. Постійне очікування реакції аудиторії створює емоційну напругу та формує залежність від зовнішнього підкріплення.

Як зазначає В. О. Варченко, надмірне використання соціальних мереж нерідко супроводжується підвищенням рівня соціальної тривожності, емоційної нестабільності та психологічного дискомфорту. Особливо гостро такі прояви спостерігаються серед молоді, яка активно використовує цифрові платформи для самопрезентації та міжособистісного спілкування [5, с. 27].

Ще одним характерним емоційним проявом є зниження самооцінки. Коли власна цінність починає визначатися кількістю позитивних реакцій у соціальних мережах, будь-яке зменшення уваги з боку аудиторії може сприйматися як свідчення особистої неуспішності. У результаті формується нестійка самооцінка, яка залежить від зовнішніх факторів і легко змінюється під впливом оцінок інших людей.

На думку Т. Орищак, постійне порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж часто призводить до емоційного неблагополуччя, переживання власної неспроможності та незадоволеності життям. Людина

починає концентруватися на власних недоліках та недооцінювати власні досягнення, що негативно впливає на її психологічне благополуччя [30, с. 88].

Серед емоційних проявів залежності від схвалення також виділяють почуття розчарування, образи, пригніченості та емоційного виснаження. Якщо очікування користувача щодо реакції аудиторії не виправдовуються, він може переживати негативні емоції, які суттєво впливають на настрій та загальне самопочуття. З часом це здатне призводити до хронічного стресу та зниження рівня психологічної стійкості.

Окрему увагу дослідники приділяють феномену страху пропустити важливу інформацію (Fear of Missing Out, FoMO). Цей стан характеризується постійним занепокоєнням через можливість залишитися поза інформаційним потоком або не дізнатися про важливі події. Людина регулярно перевіряє соціальні мережі, щоб контролювати активність інших користувачів та отримувати підтвердження власної включеності до соціального середовища.

Поряд з емоційними змінами залежність від схвалення супроводжується характерними поведінковими проявами. Насамперед це надмірний контроль власної активності у соціальних мережах. Користувачі можуть багаторазово перевіряти кількість лайків, переглядів та коментарів після публікації контенту. Такі дії поступово стають автоматизованими та перетворюються на звичну поведінкову модель.

У дослідженні П. Севостьянова, С. Яновської, Р. Туренка та Д. Пивоваря зазначається, що залежність від соціальних мереж характеризується високою значущістю цифрового середовища для особистості, погіршенням самопочуття у разі неможливості користування соціальними платформами та виникненням конфліктів через надмірне перебування онлайн [40, с. 22].

До поведінкових проявів належить також прагнення регулярно публікувати контент з метою отримання позитивної реакції аудиторії. Людина

починає орієнтуватися не на власні інтереси чи потреби, а на можливу оцінку з боку інших користувачів. Унаслідок цього змінюється характер онлайн-поведінки, а сам процес самопрезентації дедалі більше підпорядковується прагненню отримати схвалення.

Досить поширеним проявом є нав'язливе бажання підтримувати ідеальний образ у соціальних мережах. Користувачі ретельно відбирають фотографії, редагують зображення, приховують негативні аспекти життя та демонструють лише позитивні події. Така поведінка дозволяє отримувати більше позитивних реакцій, однак водночас створює психологічне навантаження та підсилює залежність від думки оточення.

Як зазначають Т. В. Гладишевська та Н. В. Федчишин, залежність від соціальних мереж часто супроводжується змінами у поведінковій сфері особистості, серед яких спостерігаються нав'язливе прагнення до самопрезентації, постійна потреба у соціальному підтвердженні та труднощі з контролем часу, проведеного в онлайн-середовищі [8].

Ще одним поведінковим проявом є зниження концентрації уваги на реальному житті. Людина дедалі більше часу приділяє соціальним мережам, що може негативно впливати на навчання, професійну діяльність та міжособистісні стосунки. Реальне спілкування поступово поступається місцем цифровій взаємодії, а потреба у схваленні починає задовольнятися переважно через онлайн-комунікацію.

У складніших випадках залежність від схвалення може супроводжуватися емоційним виснаженням, порушенням режиму сну, підвищеною дратівливістю та відчуттям незадоволеності життям. Людина стає більш залежною від зовнішніх оцінок і втрачає здатність спиратися на власні внутрішні критерії самооцінювання.

Таким чином, залежність від схвалення в соціальних мережах проявляється через комплекс емоційних та поведінкових ознак. До основних емоційних проявів належать тривожність, емоційна нестабільність, зниження самооцінки, розчарування та психологічний дискомфорт. Серед поведінкових проявів найбільш поширеними є постійний контроль реакцій аудиторії, надмірна самопрезентація, нав'язливе прагнення до отримання позитивних оцінок та збільшення часу перебування у соціальних мережах. У сукупності ці прояви створюють передумови для погіршення психологічного благополуччя особистості та формування стійкої залежності від зовнішнього схвалення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Організація та методи дослідження залежності від схвалення у соціальних мережах

Емпіричне дослідження залежності від схвалення у соціальних мережах було проведене з метою виявлення особливостей прояву даного феномену серед активних користувачів цифрового середовища, а також визначення його взаємозв'язку із самооцінкою та психологічними характеристиками особистості. Організація дослідження передбачала дотримання основних принципів психологічної науки, зокрема добровільності участі респондентів, конфіденційності отриманих результатів та забезпечення етичних норм проведення психодіагностичної роботи.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 18 до 35 років, які є активними користувачами соціальних мереж. До вибірки увійшли особи, що регулярно користуються такими платформами, як Instagram, TikTok, Facebook, Telegram та інші сучасні цифрові сервіси. Саме ця вікова категорія була обрана не випадково, оскільки молоді люди найбільш активно залучені до онлайн-комунікації та частіше використовують соціальні мережі як засіб самопрезентації, спілкування та отримання соціального схвалення.

Гендерний склад вибірки включав 38 жінок та 22 чоловіки. Усі учасники мали досвід щоденного користування соціальними мережами не менше одного року. Переважна більшість респондентів проводила у соціальних мережах від двох до шести годин на день, що свідчить про високу залученість до цифрового середовища. Відбір учасників здійснювався за принципом доступної вибірки шляхом поширення електронних анкет серед студентської молоді та молодих спеціалістів.

Як зазначає М. С. Грицюк, саме молоді користувачі є найбільш вразливою категорією щодо формування залежності від соціальних мереж, оскільки перебувають на етапі активного становлення особистості, формування самооцінки та соціальної ідентичності [11, с. 28]. У зв'язку з цим дослідження даної вікової групи дозволяє отримати найбільш релевантні результати щодо залежності від соціального схвалення в онлайн-просторі.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми залежності від схвалення у соціальних мережах. Було опрацьовано сучасні наукові праці українських дослідників, присвячені проблемам соціального схвалення, цифрової комунікації, залежної поведінки, самооцінки та психологічного благополуччя особистості. Також було визначено основні поняття дослідження, сформульовано мету, завдання та гіпотезу роботи.

Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію та організацію збору емпіричних даних. Для цього було сформовано електронний пакет методик, який дозволив оцінити рівень залежності від соціальних мереж, самооцінку респондентів та особливості їхнього ставлення до соціального схвалення. Опитування проводилося дистанційно за допомогою електронних форм, що забезпечило зручність участі респондентів та оперативність збору інформації.

На третьому етапі було проведено обробку та аналіз отриманих результатів. Здійснювався кількісний і якісний аналіз даних, визначалися основні тенденції та закономірності, а також формувалися висновки щодо особливостей прояву залежності від схвалення у соціальних мережах серед досліджуваної вибірки.

За словами О. В. Погорицького, ефективне вивчення залежності від соціальних мереж потребує комплексного підходу, який передбачає одночасне

дослідження поведінкових, емоційних та особистісних характеристик користувачів [33, с. 41]. Саме тому в даному дослідженні було використано декілька взаємодоповнюючих психодіагностичних методик.

Таким чином, сформована вибірка та організація дослідження забезпечили можливість отримання об'єктивних емпіричних даних щодо особливостей залежності від схвалення у соціальних мережах та факторів, які впливають на її формування.

Для реалізації поставленої мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити рівень залежності від соціальних мереж, особливості самооцінки та психологічні характеристики особистості, пов'язані з потребою у соціальному схваленні.

Основним інструментом дослідження виступила україномовна версія шкали залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale), адаптована П. О. Севостьяновим, С. Г. Яновською, Р. Л. Туренком та Д. Є. Пивоварем. Дана методика складається з 11 тверджень та дозволяє визначити три основні компоненти залежності від соціальних мереж: значущість соціальних мереж у житті людини, емоційний дискомфорт за неможливості користування ними та наявність конфліктів, пов'язаних із надмірним використанням соціальних платформ [40, с. 22]. Методика демонструє високі показники надійності та валідності для використання на українських вибірках.

Другим психодіагностичним інструментом стала Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) в українській адаптації. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях і використовується для оцінки загального рівня самоповаги та ставлення людини до себе. Як зазначає О. Вельдбрехт, результати української адаптації

підтвердили високі психометричні характеристики шкали та можливість її використання для дослідження різних вікових категорій населення [6, с. 57].

Використання саме цієї методики обумовлено тим, що залежність від соціального схвалення тісно пов'язана із самооцінкою особистості. Особи з низькою або нестійкою самооцінкою частіше орієнтуються на зовнішні оцінки та демонструють більшу потребу у схваленні з боку інших людей.

Крім основних психодіагностичних методик, у дослідженні було застосовано авторську анкету, розроблену відповідно до мети роботи. Анкета містила запитання щодо віку, статі, тривалості користування соціальними мережами, часу перебування онлайн, кількості використовуваних платформ та суб'єктивного ставлення до лайків, коментарів і реакцій інших користувачів. Такий підхід дозволив отримати додаткову інформацію про особливості онлайн-поведінки респондентів.

На думку Т. О. Турчук, використання анкетування у дослідженнях цифрової залежності дозволяє виявити не лише кількісні показники використання соціальних мереж, а й суб'єктивне ставлення користувачів до власної онлайн-активності [47, с. 34].

Для аналізу отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, застосовувалися процедури підрахунку середніх значень, визначення відсоткового співвідношення результатів, порівняльний аналіз та інтерпретація отриманих даних. Це дозволило систематизувати результати дослідження та виявити основні тенденції у прояві залежності від схвалення серед користувачів соціальних мереж.

Як зазначає А. А. Гончарова, поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та анкетування забезпечує більш повне дослідження психологічних особливостей користувачів соціальних мереж і

дозволяє отримати комплексне уявлення про досліджуваний феномен [9, с. 43].

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій дозволяє комплексно оцінити рівень залежності від соціального схвалення у соціальних мережах, виявити особливості самооцінки респондентів та визначити психологічні чинники, що супроводжують даний феномен. Поєднання стандартизованих методик із авторською анкетною забезпечує достатню інформативність та наукову обґрунтованість проведеного емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз рівня залежності від схвалення та особливостей використання соціальних мереж

З метою визначення рівня залежності від соціального схвалення серед користувачів соціальних мереж було проведено емпіричне дослідження за участю 60 респондентів віком від 18 до 35 років. Дослідження дозволило оцінити ступінь орієнтації учасників на зовнішню оцінку, значущість лайків і коментарів у їхньому житті, а також виявити основні тенденції використання соціальних мереж.

На першому етапі респондентам було запропоновано оцінити важливість реакцій інших користувачів на власний контент. Аналіз результатів показав, що для значної частини опитаних схвалення в соціальних мережах відіграє помітну роль у формуванні емоційного стану та самооцінки.

Згідно з результатами, високий рівень значущості соціального схвалення продемонстрували 35 % респондентів. Для цієї категорії характерною є підвищена увага до реакцій аудиторії, регулярне відстеження статистики публікацій та емоційна залежність від кількості отриманих вподобань.

Найбільшу групу склали особи із середнім рівнем залежності від схвалення (45 %), які хоча й звертають увагу на оцінки інших користувачів, проте не пов'язують із ними власну самооцінність. Низький рівень значущості схвалення виявлено у 20 % опитаних.

Таблиця 2.1

Рівень значущості лайків та коментарів для респондентів (n = 60)

Рівень значущості	Кількість осіб	%
Високий	21	35,0
Середній	27	45,0
Низький	12	20,0
Разом	60	100

Отримані результати узгоджуються з висновками І. С. Нохріної, яка зазначає, що сучасна молодь часто використовує соціальні мережі як інструмент підтвердження власної соціальної успішності та отримання позитивного соціального зворотного зв'язку [29, с. 71].

Для більш детального аналізу було досліджено емоційні реакції респондентів у ситуації недостатнього соціального схвалення.

Таблиця 2.2

Емоційні переживання у разі отримання меншої кількості лайків, ніж очікувалося

Відповідь	Кількість осіб	%
Відчувають розчарування	19	31,7
Відчувають тривогу	12	20,0
Стають байдужими	18	30,0
Не звертають уваги	11	18,3
Разом	60	100

Результати свідчать, що понад половина респондентів (51,7 %) демонструють негативні емоційні реакції у випадку недостатнього

соціального схвалення. Найпоширенішим переживанням виявилось розчарування. Це підтверджує, що для значної частини користувачів соціальні мережі виступають джерелом емоційного підкріплення.

Як зазначає К. В. Лісіцин, лайки, коментарі та інші цифрові показники дедалі частіше стають для молоді критеріями оцінки власної популярності та соціальної значущості [21, с. 34]. Унаслідок цього відсутність очікуваної реакції може супроводжуватися зниженням настрою та невдоволенням собою.

Наступним завданням дослідження стало вивчення частоти перевірки реакцій на власні публікації.

Таблиця 2.3

Частота перевірки лайків та коментарів після публікації контенту

Частота	Кількість осіб	%
Кілька разів на годину	16	26,7
Декілька разів на день	28	46,6
Один раз на день	10	16,7
Майже не перевіряють	6	10,0
Разом	60	100

Як видно з таблиці, 73,3 % респондентів регулярно контролюють реакцію аудиторії після розміщення контенту. Такі результати можуть свідчити про наявність поведінкових ознак залежності від соціального схвалення. Постійне відстеження кількості лайків та коментарів формує своєрідний механізм очікування винагороди, який підтримує інтерес до соціальних мереж та стимулює подальшу активність користувачів.

На думку А. В. Прокопець, надмірна орієнтація на реакції аудиторії часто супроводжується зниженням рівня задоволеності життям та підвищенням психологічної залежності від соціальних платформ [35, с. 51].

У процесі дослідження також було проаналізовано самооцінку респондентами власної залежності від соціального схвалення.

Таблиця 2.4

Самооцінка рівня залежності від думки інших користувачів

Рівень	Кількість осіб	%
Високий	17	28,3
Середній	31	51,7
Низький	12	20,0
Разом	60	100

Отримані результати демонструють, що майже третина учасників визнає наявність значної залежності від думки інших користувачів. Більшість респондентів характеризують власну залежність як помірну. Лише кожен п'ятий учасник вважає, що зовнішня оцінка практично не впливає на його емоційний стан та поведінку.

Аналіз результатів підтверджує положення, висловлене О. Федорців та співавторами, про те, що соціальні мережі створюють сприятливі умови для формування поведінкових залежностей, заснованих на постійному отриманні соціального підкріплення [48].

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність у значної частини респондентів ознак залежності від соціального схвалення. Найбільш поширеними проявами виявилися підвищена увага до лайків і коментарів, регулярне відстеження реакцій аудиторії, емоційні переживання у випадку недостатнього схвалення та орієнтація на думку інших користувачів під час оцінювання власної значущості. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми залежності від соціального схвалення в умовах сучасного цифрового середовища.

Важливим напрямом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей використання соціальних мереж респондентами. Аналіз поведінкових характеристик користувачів дозволяє краще зрозуміти

механізми формування залежності від соціального схвалення та визначити особливості взаємодії молоді з цифровим середовищем. У межах дослідження було проаналізовано частоту користування соціальними мережами, тривалість перебування онлайн, переваги щодо окремих платформ та основні цілі їх використання.

Перш за все респондентам було запропоновано вказати середню кількість часу, яку вони щоденно проводять у соціальних мережах.

Таблиця 2.5

Середня тривалість використання соціальних мереж протягом доби (n = 60)

Час користування	Кількість осіб	%
До 1 години	5	8,3
1–3 години	17	28,3
3–5 годин	23	38,4
Понад 5 годин	15	25,0
Разом	60	100

Результати свідчать, що більшість респондентів (63,4 %) проводять у соціальних мережах понад три години на день. Чверть опитаних користується соціальними платформами більше п'яти годин щоденно. Такі показники свідчать про високий рівень інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя молоді.

Як зазначає І. С. Шаварин, сучасні соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного функціонування молодих людей та значною мірою впливають на формування їхньої поведінки, цінностей і способів соціальної взаємодії [49, с. 31]

Наступним завданням було визначення найпопулярніших соціальних платформ серед учасників дослідження.

Таблиця 2.6

Соціальні мережі, які найчастіше використовують респонденти

Соціальна мережа	Кількість осіб	%
Instagram	55	91,7
TikTok	48	80,0
Telegram	46	76,7
Facebook	24	40,0
YouTube	39	65,0

Отримані результати демонструють беззаперечне домінування Instagram серед досліджуваної вибірки. Також високою популярністю користуються TikTok та Telegram. Саме ці платформи орієнтовані на швидке отримання реакцій аудиторії через лайки, перегляди, коментарі та інші форми цифрового схвалення.

За результатами дослідження А. О. Сіленко та Ю. О. Кедик, соціальні мережі дедалі частіше виконують не лише комунікативну функцію, а й стають основним джерелом інформації, соціальної підтримки та самовираження молоді [43, с. 82]

Для визначення основних мотивів використання соціальних мереж учасникам було запропоновано обрати найбільш важливі для них цілі перебування в онлайн-просторі.

Таблиця 2.7

Основні мотиви використання соціальних мереж

Мета використання	Кількість осіб	%
Спілкування	49	81,7
Перегляд новин	44	73,3
Розваги	53	88,3
Самопрезентація	31	51,7
Навчання та саморозвиток	22	36,7

Як видно з таблиці, провідним мотивом використання соціальних мереж виступають розваги (88,3 %) та спілкування (81,7 %). Водночас більше половини респондентів використовують соціальні мережі для самопрезентації. Саме ця категорія користувачів найбільш активно взаємодіє з механізмами соціального схвалення та демонструє підвищену чутливість до реакцій аудиторії.

На думку І. С. Нохріної, сучасні соціальні мережі суттєво впливають на процес соціалізації молоді, формування самооцінки та уявлень про соціальний успіх. При цьому користувачі дедалі частіше оцінюють власну значущість через цифрові показники популярності та підтримки з боку інших людей [29, с. 72]

Окремо було проаналізовано частоту публікації власного контенту в соціальних мережах.

Таблиця 2.8

Частота розміщення власного контенту

Частота публікацій	Кількість осіб	%
Щодня	14	23,3
Кілька разів на тиждень	26	43,4
Кілька разів на місяць	15	25,0
Майже не публікують	5	8,3
Разом	60	100

Результати свідчать, що 66,7 % респондентів регулярно розміщують власний контент. Це свідчить про активне використання соціальних мереж як засобу самопрезентації та підтримання соціальної взаємодії. Регулярне створення контенту також підвищує ймовірність формування залежності від соціального схвалення через постійне очікування реакцій інших користувачів.

Як зазначає О. Л. Коробанова, активність молоді в соціальних мережах значною мірою визначається потребою у соціальній взаємодії, підтриманні

соціальних зв'язків та отриманні позитивного зворотного зв'язку від оточення [18, с. 61]

Проведене дослідження дозволило встановити, що соціальні мережі займають важливе місце в житті респондентів. Більшість учасників щоденно проводить у цифровому просторі значну кількість часу, активно використовує декілька платформ одночасно та регулярно взаємодіє з іншими користувачами. Найбільш поширеними мотивами використання соціальних мереж виступають розваги, спілкування та самопрезентація. Отримані результати свідчать про високий рівень залученості молоді до цифрового середовища, що створює сприятливі умови для формування залежності від соціального схвалення та посилення значущості зовнішньої оцінки.

2.3. Взаємозв'язок залежності від схвалення з психологічними характеристиками особистості

Одним із найважливіших психологічних чинників, пов'язаних із залежністю від соціального схвалення, є самооцінка особистості. У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як система уявлень людини про власні якості, можливості, досягнення та соціальну значущість. Саме від рівня самооцінки значною мірою залежить ставлення особистості до зовнішньої оцінки та її здатність протистояти негативному впливу соціального середовища.

В умовах активного використання соціальних мереж проблема взаємозв'язку між самооцінкою та залежністю від схвалення набуває особливої актуальності. Соціальні мережі створюють середовище, у якому людина постійно отримує оцінки власної діяльності через лайки, коментарі, перегляди та інші форми цифрового зворотного зв'язку. Для користувачів із

нестійкою самооцінкою такі реакції часто стають головним джерелом підтвердження власної значущості.

Як зазначає О. Ю. Романенкова, соціальні мережі можуть одночасно виступати як фактор підтримки самооцінки, так і джерело її зниження. Позитивні реакції аудиторії сприяють підвищенню впевненості у собі, тоді як відсутність очікуваного схвалення нерідко викликає сумніви у власній цінності та соціальній привабливості [37, с. 84].

Для перевірки взаємозв'язку між залежністю від схвалення та самооцінкою було проведено аналіз результатів психодіагностичного дослідження 60 респондентів. З цією метою учасники були розподілені на три групи відповідно до рівня залежності від соціального схвалення.

Таблиця 2.9

Взаємозв'язок рівня залежності від схвалення та самооцінки
респондентів (n = 60)

Рівень залежності від схвалення	Висока самооцінка	Середня самооцінка	Низька самооцінка	Разом
Високий (21 особа)	3	7	11	21
Середній (27 осіб)	8	14	5	27
Низький (12 осіб)	7	4	1	12
Разом	18	25	17	60

Дані таблиці демонструють чітку тенденцію: серед респондентів із високою залежністю від соціального схвалення переважають особи з низькою самооцінкою. Із 21 учасника даної групи 11 осіб продемонстрували низький рівень самооцінки. Натомість серед респондентів із низькою залежністю від схвалення більшість мають високий рівень самооцінки.

Отримані результати свідчать про наявність оберненого зв'язку між рівнем самооцінки та залежністю від зовнішньої оцінки. Чим нижче людина

оцінює власні можливості та особистісні якості, тим більшою мірою вона потребує підтвердження своєї значущості з боку інших людей.

На думку С. Д. Клімінченко та С. В. Григор'євої, соціальні мережі істотно впливають на формування самооцінки молоді через механізми соціального порівняння та соціального схвалення. Постійне спостереження за успіхами інших користувачів нерідко сприяє виникненню почуття меншовартості та зниженню впевненості у власних силах [14, с. 99].

Під час аналізу результатів також було встановлено, що респонденти з низькою самооцінкою значно частіше перевіряють кількість лайків та коментарів після публікації контенту. Вони більше уваги приділяють думці інших користувачів та частіше переживають негативні емоції у разі недостатнього соціального схвалення. Такі особливості свідчать про формування залежності від зовнішніх оцінок як способу підтримання позитивного образу себе.

Важливу роль у даному процесі відіграє механізм соціального порівняння. Особи із низькою самооцінкою частіше порівнюють себе з більш успішними користувачами соціальних мереж, що додатково посилює невдоволення собою та прагнення отримати схвалення від оточення. Унаслідок цього формується замкнене коло: низька самооцінка підсилює потребу у зовнішньому схваленні, а залежність від схвалення робить самооцінку ще менш стабільною.

Як зазначають О. М. Амплєєва та Д. О. Бехтольд, соціальні мережі активно впливають на розвиток Я-концепції сучасної молоді. Віртуальне середовище створює умови, за яких оцінка власної особистості дедалі більше залежить від реакцій інших людей та відповідності певним соціальним стандартам [1, с. 15].

Серед респондентів із високою самооцінкою спостерігається протилежна тенденція. Такі користувачі значно рідше пов'язують власну цінність із кількістю отриманих реакцій. Для них соціальні мережі виконують переважно комунікативну та інформаційну функції, а не виступають засобом підтвердження власної значущості. Вони менш схильні до емоційних переживань через недостатню увагу аудиторії та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Результати проведеного дослідження узгоджуються із сучасними науковими даними щодо взаємозв'язку між самооцінкою та залежністю від соціального схвалення. Отримані показники свідчать про те, що самооцінка виступає одним із ключових факторів, які визначають ступінь залежності особистості від думки інших людей у цифровому середовищі.

Таким чином, проведений аналіз дозволив встановити наявність тісного взаємозв'язку між залежністю від соціального схвалення та самооцінкою особистості. Респонденти з низькою самооцінкою значно частіше демонструють високий рівень залежності від зовнішньої оцінки, тоді як особи з високою самооцінкою характеризуються більшою автономністю та меншою потребою у постійному підтвердженні власної значущості через реакції інших користувачів соціальних мереж.

Одним із найбільш значущих психологічних наслідків залежності від соціального схвалення є зміни емоційного стану особистості. Сучасні дослідження свідчать, що надмірна орієнтація на оцінку з боку інших людей часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням загального психологічного благополуччя. В умовах активного використання соціальних мереж зазначені явища набувають особливої актуальності, оскільки цифрове середовище забезпечує постійний доступ до механізмів соціального порівняння та зовнішньої оцінки.

Тривожність є психологічним станом, що характеризується переживанням невизначеності, внутрішнього напруження та очікуванням можливих негативних подій. У контексті використання соціальних мереж тривожність може проявлятися через постійне очікування реакції аудиторії, занепокоєння щодо власного образу в онлайн-просторі та страх отримати негативну оцінку. Особи, які мають виражену потребу у схваленні, значно частіше переживають подібні емоційні стани.

На думку Н. М. Левченко, надмірна залежність від соціальних мереж створює умови для формування підвищеної емоційної напруги та соціальної тривожності. Користувачі починають сприймати цифровий простір як важливе джерело підтвердження власної значущості, що робить їх особливо чутливими до реакцій інших людей [20, с. 56].

З метою виявлення взаємозв'язку між залежністю від соціального схвалення та рівнем тривожності було проведено порівняльний аналіз результатів дослідження. Для цього респонденти були розподілені на три групи відповідно до рівня залежності від соціального схвалення.

Таблиця 2.10

Взаємозв'язок залежності від соціального схвалення та рівня тривожності респондентів (n = 60)

Рівень залежності від схвалення	Висока самооцінка	Середня самооцінка	Низька самооцінка	Високий
Високий(21 особа)	12	7	2	21
Середній (27 осіб)	6	15	6	27
Низький (12 осіб)	1	4	7	12
Разом	19	26	15	60

Отримані результати свідчать про наявність чіткої тенденції: серед респондентів із високим рівнем залежності від соціального схвалення переважають особи з високою тривожністю. Із 21 учасника цієї групи 12 осіб продемонстрували високі показники тривожності. Водночас серед респондентів із низькою залежністю більшість характеризується низьким рівнем тривожності.

Аналіз результатів дозволяє припустити, що залежність від соціального схвалення та тривожність мають взаємопов'язаний характер. З одного боку, підвищена тривожність спонукає людину шукати підтримку та підтвердження власної значущості через зовнішню оцінку. З іншого боку, постійна орієнтація на думку інших користувачів сприяє зростанню емоційної напруги та переживань.

Як зазначає І. В. Терещенко, особи з високою потребою у соціальному схваленні значно гостріше реагують на критику, відсутність позитивного зворотного зв'язку та негативні коментарі. У таких користувачів частіше спостерігаються переживання невпевненості у собі, страх соціального неприйняття та підвищена емоційна вразливість [44, с. 94].

Важливим показником психологічного стану особистості виступає також емоційне благополуччя. Під цим поняттям розуміють загальне відчуття задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, емоційну стабільність та здатність ефективно долати життєві труднощі. Дослідження показують, що особи з високою залежністю від соціального схвалення нерідко демонструють нижчий рівень емоційного благополуччя.

Однією з причин такого взаємозв'язку є нестійкість зовнішніх джерел самооцінки. Якщо людина оцінює себе переважно через реакції інших користувачів, її емоційний стан починає залежати від кількості лайків, коментарів та інших показників активності аудиторії. У результаті навіть

незначне зниження уваги з боку інших людей може викликати розчарування, пригніченість та незадоволення собою.

За результатами дослідження О. В. Панченко встановлено, що надмірне використання соціальних мереж та орієнтація на зовнішнє схвалення можуть негативно впливати на суб'єктивне благополуччя молоді. Автор наголошує, що психологічно благополучні особистості значно рідше демонструють залежність від думки оточення та краще контролюють власні емоційні реакції [31, с. 112].

У процесі дослідження було також встановлено, що респонденти з високою залежністю від схвалення частіше повідомляли про такі переживання, як емоційне виснаження, пригнічений настрій, розчарування після невдалих публікацій та незадоволення власними результатами в соціальних мережах. Особи з низьким рівнем залежності значно рідше пов'язували свій емоційний стан із реакцією інших користувачів та демонстрували вищий рівень психологічної автономності.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між залежністю від соціального схвалення, рівнем тривожності та емоційним благополуччям особистості. Високий рівень залежності від зовнішньої оцінки супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та зниженням психологічного благополуччя. Натомість особи, які меншою мірою орієнтуються на думку інших користувачів, характеризуються більшою емоційною стійкістю, впевненістю у собі та позитивним ставленням до власної особистості.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СХВАЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

3.1. Психологічні наслідки надмірної орієнтації на схвалення в соціальних мережах

Залежність від схвалення у соціальних мережах є одним із найбільш поширених психологічних феноменів сучасного цифрового суспільства. Її сутність полягає у надмірній потребі людини отримувати позитивну оцінку з боку інших користувачів та орієнтуватися на зовнішнє схвалення як основне джерело підтвердження власної значущості. Особливо гостро проблема проявляється серед молоді, яка активно використовує соціальні мережі для спілкування, самовираження та формування соціальних зв'язків. Одним із найважливіших наслідків такої залежності є її вплив на самооцінку та самосприйняття особистості.

Самооцінка виступає центральним компонентом структури особистості та відображає ставлення людини до себе, своїх можливостей, якостей та досягнень. Вона формується під впливом соціального досвіду, міжособистісних відносин та власних уявлень про себе. За нормальних умов самооцінка ґрунтується як на внутрішніх переконаннях особистості, так і на зовнішньому зворотному зв'язку. Проте в умовах залежності від соціального схвалення відбувається зміщення акценту на зовнішні джерела оцінювання.

У соціальних мережах користувачі регулярно стикаються з механізмами кількісного оцінювання популярності. Кількість лайків, коментарів, переглядів і підписників часто починає сприйматися як показник особистісної цінності. У результаті самооцінка дедалі більше залежить від реакції аудиторії. Якщо користувач отримує очікувану кількість позитивних реакцій, він відчуває задоволення та впевненість у собі. Водночас недостатня увага з боку

інших людей може викликати почуття невдоволення, невпевненості та розчарування.

Як зазначає Н. О. Вакуленко, однією з характерних особливостей сучасної цифрової культури є поступове зміщення джерел самопідтвердження особистості із внутрішньої сфери у зовнішню. Соціальні мережі створюють умови, за яких людина починає оцінювати себе через призму реакцій інших користувачів, що негативно впливає на стабільність самооцінки [4, с. 94].

Особливо вразливими до впливу зовнішньої оцінки є особи із нестійкою або заниженою самооцінкою. Для них позитивні реакції в соціальних мережах виступають способом компенсації внутрішньої невпевненості. Такі користувачі частіше аналізують власну популярність, порівнюють себе з іншими та гостріше реагують на будь-які зміни у ставленні аудиторії. У результаті формується замкнене коло: низька самооцінка підсилює потребу в соціальному схваленні, а залежність від схвалення ще більше послаблює внутрішню впевненість у собі.

Важливим наслідком залежності від схвалення є викривлення самосприйняття особистості. Самосприйняття являє собою систему уявлень людини про власну особистість, зовнішність, соціальні ролі та життєві можливості. У нормі воно має достатньо реалістичний характер та базується на об'єктивному усвідомленні власних сильних і слабких сторін. Проте під впливом соціальних мереж процес самосприйняття може зазнавати суттєвих змін.

На думку І. В. Бондаренко, активне використання соціальних мереж сприяє формуванню так званого «ідеалізованого Я», коли людина створює віртуальний образ, який суттєво відрізняється від реальної особистості. Постійне прагнення підтримувати цей образ може призводити до внутрішніх конфліктів та незадоволеності собою [3, с. 118].

Однією з причин виникнення такого явища виступає механізм соціального порівняння. Користувачі соціальних мереж щоденно спостерігають за успіхами, досягненнями та зовнішністю інших людей. Більшість опублікованого контенту має позитивний характер та демонструє лише найкращі аспекти життя. Порівнюючи себе з подібними образами, людина може починати сприймати власне життя як менш успішне чи привабливе.

Наслідком такого порівняння стає формування негативного образу себе. Особистість починає концентруватися на власних недоліках, знецінювати досягнення та відчувати невідповідність суспільним стандартам. Особливо часто такі прояви спостерігаються серед молодих користувачів, для яких думка оточення відіграє важливу роль у процесі формування ідентичності.

Як зазначає О. В. Козяр, надмірне захоплення віртуальною самопрезентацією може призводити до розвитку психологічної залежності від соціального схвалення та формування викривленого образу власної особистості. У таких випадках користувачі поступово втрачають здатність об'єктивно оцінювати себе незалежно від реакцій оточення [17, с. 73].

Залежність від схвалення також впливає на рівень самоприйняття особистості. Самоприйняття передбачає позитивне ставлення людини до себе незалежно від зовнішніх обставин. Проте за умов постійної орієнтації на оцінки інших користувачів здатність приймати себе значно послаблюється. Людина починає оцінювати власну цінність залежно від того, наскільки її схвалюють оточуючі.

Психологи наголошують, що довготривале перебування в такому стані може призводити до розвитку емоційної нестабільності, внутрішньої напруги та незадоволеності собою. У складніших випадках виникають труднощі з

формуванням позитивної Я-концепції та знижується загальний рівень психологічного благополуччя.

За результатами дослідження Л. М. Середи, користувачі, які демонструють високий рівень залежності від соціального схвалення, частіше характеризуються невпевненістю у власних силах, підвищеною чутливістю до критики та труднощами у прийнятті самостійних рішень. Автор підкреслює, що стабільна самооцінка виступає одним із головних захисних факторів у профілактиці негативного впливу соціальних мереж на особистість [41, с. 51].

Таким чином, залежність від схвалення у соціальних мережах справляє суттєвий вплив на самооцінку та самосприйняття особистості. Надмірна орієнтація на зовнішню оцінку сприяє формуванню нестійкої самооцінки, розвитку негативного образу себе та зниженню рівня самоприйняття. Постійне порівняння з іншими користувачами, прагнення відповідати соціально схвалюваним стандартам та залежність від реакцій аудиторії створюють передумови для погіршення психологічного благополуччя особистості. У зв'язку з цим важливого значення набуває розробка профілактичних заходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки та розвиток внутрішніх джерел самопідтвердження.

Залежність від схвалення у соціальних мережах є складним психологічним феноменом, який впливає не лише на самооцінку особистості, а й на її емоційний стан, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя. Постійна потреба отримувати позитивну оцінку з боку інших користувачів формує специфічні емоційні та соціально-психологічні наслідки, які можуть суттєво позначатися на якості життя людини. Особливо актуальною ця проблема є для молоді, яка активно використовує соціальні мережі як основний простір для комунікації, самопрезентації та соціальної взаємодії.

Одним із найбільш поширених емоційних наслідків залежності від схвалення є підвищення рівня тривожності. Людина починає постійно хвилюватися щодо того, як її сприймають інші користувачі, чи достатньо популярним є опублікований контент та чи відповідає вона соціальним очікуванням. Особливе занепокоєння викликають ситуації, коли публікації отримують менше лайків або коментарів, ніж очікувалося. У таких випадках можуть виникати переживання невпевненості, внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту [45].

Поступово формується психологічна залежність від зовнішнього підкріплення. Позитивні реакції аудиторії починають сприйматися як необхідна умова гарного настрою та впевненості в собі. Відсутність схвалення викликає негативні емоції, що робить емоційний стан людини нестабільним та залежним від зовнішніх факторів. У результаті навіть незначні зміни в активності підписників можуть впливати на самопочуття користувача.

Важливим наслідком залежності від схвалення є емоційне виснаження. Постійне прагнення підтримувати позитивний образ у соціальних мережах вимагає значних психологічних ресурсів. Людина змушена контролювати власну поведінку, ретельно добирати контент, аналізувати реакції інших користувачів та адаптувати свою активність до очікувань аудиторії. Такий стан може призводити до перевтоми, зниження емоційної стійкості та втрати відчуття внутрішнього комфорту [22].

Окремої уваги заслуговує проблема емоційного неблагополуччя. Дослідження свідчать, що особи, які надмірно залежать від соціального схвалення, частіше відчувають незадоволеність життям, пригнічений настрій та розчарування. Вони більш схильні до переживання негативних емоцій у ситуаціях соціального порівняння та критики. При цьому джерелом емоційного дискомфорту стають не лише негативні коментарі, а й успіхи

інших користувачів, які можуть сприйматися як свідчення власної недостатньої успішності [45].

Серед соціально-психологічних наслідків особливе місце посідає зміна характеру міжособистісних взаємин. Людина, яка залежить від схвалення, часто орієнтується не на щирість взаємодії, а на отримання позитивної оцінки. Унаслідок цього спілкування може ставати більш формальним та поверхневим. Замість встановлення глибоких емоційних контактів користувач концентрується на підтриманні власної популярності та позитивного іміджу.

Залежність від схвалення також впливає на процес соціальної адаптації. Особи з високою потребою у позитивній оцінці нерідко демонструють підвищену конформність, тобто схильність підлаштовувати свою поведінку під очікування оточення. Вони можуть відмовлятися від власної думки, приховувати справжні переживання або змінювати поведінку заради отримання схвалення. Така тенденція негативно впливає на розвиток особистісної автономії та самостійності [15].

Ще одним наслідком є посилення страху соціального неприйняття. Людина починає уникати ситуацій, у яких існує ризик отримати негативну оцінку або критику. У соціальних мережах це може проявлятися у надмірному редагуванні контенту, відмові від публікацій або постійному контролі власного профілю. Подібна поведінка сприяє формуванню внутрішньої напруги та обмежує можливості для вільного самовираження.

Негативний вплив залежності від схвалення простежується також у сфері соціальної ідентичності. Постійне прагнення відповідати очікуванням аудиторії може призводити до втрати відчуття власної індивідуальності. Особистість починає більше орієнтуватися на зовнішні стандарти та соціальні тренди, ніж на власні потреби, інтереси та цінності. У результаті формується

залежність від думки інших людей, що ускладнює процес самореалізації та розвитку особистісної зрілості [22].

Крім того, залежність від схвалення нерідко супроводжується зниженням рівня соціальної компетентності у реальному житті. Частина користувачів поступово переносить основну активність у цифровий простір, приділяючи менше уваги безпосередньому спілкуванню. Це може призводити до труднощів у побудові міжособистісних відносин, зменшення кількості реальних соціальних контактів та відчуття самотності навіть за умов високої активності в соціальних мережах [15].

Таким чином, залежність від схвалення у соціальних мережах має комплексний вплив на особистість. До основних емоційних наслідків належать тривожність, емоційне виснаження, незадоволеність життям та нестабільність емоційного стану. Соціально-психологічні наслідки проявляються у підвищеній конформності, страху соціального неприйняття, погіршенні якості міжособистісних взаємин та труднощах у формуванні цілісної особистісної ідентичності. Усе це підтверджує необхідність розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження залежності від зовнішнього схвалення та розвиток психологічної стійкості особистості.

3.2. Розробка програми психологічної профілактики залежності від схвалення

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про необхідність розробки спеціальної психологічної програми, спрямованої на профілактику залежності від схвалення у соціальних мережах. Актуальність такої програми обумовлена зростанням кількості користувачів,

для яких соціальне схвалення стає важливим джерелом самооцінки та психологічного благополуччя. Надмірна орієнтація на зовнішню оцінку сприяє розвитку тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості у собі та зниженню рівня самоприйняття [23].

Основною метою профілактичної програми є зниження рівня залежності від соціального схвалення у соціальних мережах шляхом розвитку адекватної самооцінки, формування внутрішніх джерел самопідтвердження, підвищення психологічної стійкості та розвитку навичок усвідомленого використання цифрових технологій.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- підвищення рівня психологічної обізнаності щодо механізмів формування залежності від схвалення;
- розвиток навичок самоспостереження та рефлексії;
- формування адекватної та стабільної самооцінки;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- зниження рівня тривожності, пов'язаної з оцінкою оточення;
- формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж;
- розвиток внутрішньої мотивації та самоприйняття;
- навчання навичкам здорової цифрової поведінки.

При розробці програми враховувалися сучасні підходи до психопрофілактики цифрових залежностей та рекомендації щодо формування психологічної стійкості молоді в умовах цифрового середовища [13].

Програма розрахована на групову форму роботи та включає 8 занять тривалістю 60–90 хвилин кожне. Заняття рекомендується проводити один-два рази на тиждень.

Структура профілактичної програми включає три взаємопов'язані блоки.

І блок – психоосвітній.

Метою даного блоку є формування уявлень про психологічні механізми залежності від схвалення та особливості впливу соціальних мереж на особистість.

Тематика занять:

- 1.Психологія соціального схвалення.
- 2.Соціальні мережі та їхній вплив на самооцінку.
- 3.Соціальне порівняння як чинник емоційного благополуччя.

II блок – корекційно-розвивальний.

Даний блок спрямований на формування внутрішніх ресурсів особистості та розвиток психологічної стійкості.

Тематика занять:

- 1.Формування позитивного образу Я.
- 2.Розвиток самоприйняття.
- 3.Подолання страху негативної оцінки.
- 4.Емоційна саморегуляція.

III блок – профілактично-поведінковий.

Метою блоку є вироблення навичок безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж.

Тематика занять:

- 1.Цифровий баланс та цифрова гігієна.
- 2.Альтернативні джерела самоцінності та особистісного розвитку.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження залежності від зовнішнього схвалення, підвищення рівня самооцінки, зменшення тривожності, розвиток навичок самоприйняття та формування відповідального ставлення до використання соціальних мереж.

Таким чином, розроблена профілактична програма має комплексний характер та спрямована не лише на зниження негативних проявів залежності

від схвалення, а й на розвиток психологічних ресурсів особистості, необхідних для успішного функціонування в сучасному цифровому суспільстві.

Ефективність профілактики залежності від схвалення значною мірою залежить від використання практичних методів психологічної роботи. З огляду на те, що дана залежність пов'язана із самооцінкою, тривожністю, особливостями самосприйняття та міжособистісної взаємодії, профілактична програма повинна поєднувати психоосвітні, корекційні та розвивальні методи.

Одним із провідних методів виступає психологічний тренінг. Групова робота дозволяє учасникам усвідомити власні особливості поведінки в соціальних мережах, проаналізувати залежність від думки інших людей та сформувані більш конструктивні способи взаємодії з цифровим середовищем [23].

Важливим методом є психологічна дискусія. Учасники обговорюють теми впливу лайків на самооцінку, проблеми соціального порівняння, значення самоприйняття та роль соціальних мереж у житті сучасної людини. Такий формат роботи сприяє розвитку критичного мислення та рефлексії.

Для формування адекватної самооцінки доцільно використовувати вправу «Мої сильні сторони».

Мета вправи – допомогти учасникам усвідомити власні позитивні якості незалежно від оцінок інших людей.

Інструкція: кожен учасник записує не менше десяти своїх позитивних характеристик, досягнень або особистісних ресурсів. Після цього відбувається обговорення результатів у групі.

Дана вправа сприяє розвитку внутрішніх джерел самооцінки та підвищенню впевненості у собі.

Для подолання залежності від соціального порівняння рекомендується вправа «Реальність і соціальні мережі».

Учасникам пропонується проаналізувати декілька популярних профілів у соціальних мережах та визначити, які аспекти життя залишаються поза увагою аудиторії. Вправа допомагає усвідомити, що контент соціальних мереж часто демонструє лише позитивні сторони життя і не відображає реальність повною мірою [38].

Ефективним методом розвитку самоприйняття є вправа «Лист самому собі».

Учасникам пропонується написати лист підтримки самому собі від імені близького друга. У листі необхідно відобразити власні сильні сторони, досягнення та позитивні якості. Подібна техніка сприяє формуванню більш доброзичливого ставлення до себе та зниженню залежності від зовнішньої оцінки.

Для зменшення рівня тривожності доцільно використовувати методи релаксації та емоційної саморегуляції:

- дихальні вправи;
- прогресивну м'язову релаксацію;
- техніки усвідомленості (mindfulness);
- вправи на концентрацію уваги.

Окреме місце в програмі займають вправи, спрямовані на формування навичок цифрової гігієни.

Прикладом є вправа «Цифровий аудит».

Учасники протягом тижня фіксують час використання соціальних мереж, власні емоції після перегляду контенту та частоту перевірки повідомлень. Після цього здійснюється аналіз отриманих результатів і визначаються шляхи оптимізації цифрової поведінки.

Також рекомендується вправа «День без оцінок».

Протягом одного дня учасники утримуються від перевірки лайків, коментарів та статистики власних публікацій. Після завершення вправи проводиться обговорення переживань та емоційних реакцій.

Як зазначається у сучасних дослідженнях психопрофілактики цифрових залежностей, систематичне використання подібних вправ сприяє розвитку психологічної автономії, підвищенню самооцінки та зниженню емоційної залежності від реакцій інших людей [13].

Отже, запропонований комплекс методів та вправ дозволяє здійснювати ефективну профілактику залежності від схвалення у соціальних мережах. Його використання сприяє формуванню позитивного самосприйняття, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню психологічної стійкості та відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

3.3. Практичні рекомендації щодо формування здорової самооцінки та зниження залежності від зовнішнього схвалення

Стрімкий розвиток цифрових технологій та широке поширення соціальних мереж суттєво змінили особливості міжособистісної взаємодії сучасної людини. Соціальні платформи стали важливим інструментом спілкування, самовираження, професійної діяльності та отримання інформації. Водночас надмірна орієнтація на реакції інших користувачів нерідко призводить до формування залежності від соціального схвалення, що негативно впливає на самооцінку, емоційний стан та психологічне благополуччя особистості. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування навичок усвідомленого використання соціальних мереж та розвиток внутрішніх джерел самопідтвердження.

Однією з головних рекомендацій для користувачів соціальних мереж є розвиток адекватної самооцінки. Важливо усвідомлювати, що особистісна цінність людини не визначається кількістю лайків, підписників чи коментарів. Самооцінка повинна базуватися насамперед на власних досягненнях, особистісних якостях, цінностях та життєвому досвіді. Формуванню стабільної самооцінки сприяє регулярна рефлексія власних успіхів, ведення щоденника досягнень та усвідомлення своїх сильних сторін [19].

Наступною важливою рекомендацією є зменшення залежності від механізмів соціального порівняння. Користувачам варто пам'ятати, що більшість контенту в соціальних мережах демонструє лише позитивні сторони життя та не відображає повної картини реальності. Порівняння себе з ідеалізованими образами інших людей часто призводить до зниження самооцінки та формування необґрунтованого почуття невдоволення собою. Тому доцільно концентрувати увагу на власному розвитку та індивідуальному прогресі, а не на досягненнях інших користувачів.

Важливим елементом профілактики залежності від зовнішнього схвалення є розвиток навичок критичного мислення щодо інформації, яка поширюється в соціальних мережах. Користувачі повинні усвідомлювати особливості алгоритмів цифрових платформ, які часто спрямовані на підвищення залученості аудиторії через механізми соціального підкріплення. Розуміння цих процесів дозволяє більш свідомо ставитися до власної онлайн-активності та уникати надмірної залежності від цифрових реакцій.

Особливу увагу слід приділяти дотриманню принципів цифрової гігієни. Доцільно встановлювати часові обмеження на використання соціальних мереж, періодично робити цифрові паузи та контролювати частоту перевірки повідомлень, лайків і коментарів. Такий підхід сприяє зниженню

психологічної залежності від онлайн-середовища та допомагає підтримувати баланс між віртуальним і реальним життям [52].

Для збереження психологічного благополуччя рекомендується розширювати сфери самореалізації поза межами соціальних мереж. Важливу роль відіграють навчання, творчість, спорт, волонтерська діяльність, професійний розвиток та реальне спілкування. Наявність різноманітних джерел позитивних емоцій та досягнень дозволяє зменшити значущість зовнішнього схвалення як єдиного критерію власної цінності.

Корисною практикою є розвиток навичок самоприйняття. Людина повинна навчитися сприймати себе не лише через успіхи чи позитивні оцінки інших людей, а й через усвідомлення власної унікальності, індивідуальності та права на помилки. Самоприйняття виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає зберігати емоційну стійкість у ситуаціях критики або недостатньої підтримки з боку оточення.

Отже, ефективна профілактика залежності від соціального схвалення передбачає розвиток адекватної самооцінки, навичок критичного мислення, самоприйняття та відповідального ставлення до використання соціальних мереж. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню психологічного благополуччя особистості та формуванню більш гармонійної взаємодії з цифровим середовищем.

Профілактика залежності від схвалення у соціальних мережах потребує комплексного підходу, який передбачає залучення не лише самих користувачів, а й найближчого соціального оточення. Особлива роль у цьому процесі належить психологам, педагогам та батькам, які можуть сприяти формуванню здорової самооцінки, психологічної стійкості та навичок безпечного використання цифрових технологій.

Одним із пріоритетних завдань психологів є здійснення просвітницької та профілактичної роботи щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості. Психологам доцільно проводити тренінги, лекції, семінари та консультації, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, самоприйняття та критичного сприйняття інформації. Особливу увагу варто приділяти роботі з особами, які демонструють ознаки залежності від зовнішнього схвалення, низьку самооцінку або підвищений рівень тривожності [32].

У практичній діяльності психологам рекомендується використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, тренінгові технології та техніки розвитку емоційного інтелекту. Такі підходи сприяють формуванню більш стійкої самооцінки та зменшенню залежності від зовнішніх оцінок.

Для педагогів важливим напрямом діяльності є створення освітнього середовища, яке сприяє розвитку особистості незалежно від її популярності серед однолітків. Учителям рекомендується підтримувати атмосферу взаємоповаги, прийняття та психологічної безпеки в навчальному колективі. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню навичок критичного мислення, цифрової грамотності та відповідального використання соціальних мереж.

Доцільним є включення до виховної роботи тем, пов'язаних із психологічним благополуччям, цифровою безпекою, самоповагою та розвитком особистісної автономії. Такі заходи сприятимуть підвищенню обізнаності молоді щодо ризиків надмірної залежності від соціального схвалення та формуванню здорових моделей поведінки в цифровому середовищі.

Не менш важливою є роль батьків у профілактиці залежності від схвалення. Саме сім'я виступає першим соціальним середовищем, у якому

формується самооцінка дитини та її уявлення про власну цінність. Батькам рекомендується підтримувати відкриті довірливі стосунки з дітьми, виявляти інтерес до їхнього емоційного стану та особливостей використання соціальних мереж.

Важливо уникати надмірної критики та порівняння дитини з іншими людьми. Натомість доцільно акцентувати увагу на її досягненнях, індивідуальних здібностях та позитивних якостях. Такий підхід сприяє формуванню внутрішніх джерел самооцінки та знижує потребу у постійному пошуку зовнішнього схвалення. Батькам також рекомендується встановлювати помірні правила використання цифрових пристроїв та власним прикладом демонструвати відповідальне ставлення до соціальних мереж. Спільне проведення часу, підтримка реального спілкування, залучення дітей до різноманітних видів діяльності допомагають зменшити залежність від цифрового середовища та сприяють гармонійному розвитку особистості [19].

Особливу увагу необхідно приділяти ранньому виявленню ознак психологічного неблагополуччя, пов'язаного із соціальними мережами. До таких ознак можуть належати різкі зміни настрою після користування соціальними платформами, надмірна залежність від лайків та коментарів, уникнення реального спілкування, підвищена тривожність та зниження самооцінки. У разі виявлення подібних симптомів доцільно своєчасно звертатися за психологічною допомогою.

Таким чином, ефективна профілактика залежності від зовнішнього схвалення можлива лише за умови комплексної взаємодії психологів, педагогів та батьків. Їхня спільна діяльність має бути спрямована на розвиток здорової самооцінки, формування навичок самоприйняття, підвищення психологічної стійкості та створення умов для гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного цифрового суспільства.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психології залежності від схвалення у соціальних мережах, а також розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та подолання негативних наслідків цього явища.

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що залежність від схвалення є складним психологічним феноменом, який характеризується надмірною потребою особистості в позитивній оцінці з боку інших людей та орієнтацією на зовнішнє підтвердження власної цінності. У сучасному цифровому середовищі дана потреба набуває особливої актуальності через широке використання соціальних мереж, які створюють постійні можливості для отримання соціального схвалення у формі лайків, коментарів, підписників та інших реакцій користувачів.

Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що формування залежності від схвалення пов'язане з низкою психологічних чинників, серед яких важливе місце займають особливості самооцінки, рівень самоприйняття, потреба у соціальному визнанні, механізми соціального порівняння та прагнення до позитивної самопрезентації. Встановлено, що соціальні мережі виступають специфічним середовищем, яке посилює вплив зазначених факторів та сприяє формуванню залежної поведінки.

Дослідження особливостей функціонування соціальних мереж показало, що лайки, коментарі, перегляди та інші форми цифрового зворотного зв'язку виконують роль своєрідного соціального підкріплення, яке стимулює користувачів до постійної активності в онлайн-просторі. У результаті поступово формується орієнтація на зовнішню оцінку як один із головних критеріїв власної успішності та значущості.

Особливу увагу було приділено психологічним механізмам виникнення та підтримання залежності від схвалення. Встановлено, що важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне порівняння. Постійне співставлення себе з іншими користувачами соціальних мереж нерідко призводить до зниження самооцінки, виникнення почуття невдоволення собою та посилення потреби у зовнішньому схваленні. Водночас залежність від схвалення супроводжується низкою емоційних та поведінкових проявів, серед яких підвищена тривожність, емоційна нестабільність, постійний контроль реакцій аудиторії та надмірна залученість до цифрового середовища.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано особливості прояву залежності від схвалення серед користувачів соціальних мереж віком від 18 до 35 років. Отримані результати засвідчили, що значна частина респондентів надає великого значення лайкам, коментарям та іншим формам соціального схвалення. Встановлено, що більшість учасників дослідження регулярно перевіряють реакції аудиторії після публікації контенту та переживають негативні емоції у випадку недостатньої уваги з боку інших користувачів.

Аналіз особливостей використання соціальних мереж показав високий рівень залученості респондентів до цифрового середовища. Більшість опитаних проводить у соціальних мережах понад три години щоденно, активно використовує декілька платформ одночасно та регулярно публікує власний контент. Найбільш популярними платформами серед респондентів виявилися Instagram, TikTok та Telegram.

У процесі дослідження було підтверджено взаємозв'язок між залежністю від схвалення та самооцінкою особистості. Встановлено, що респонденти з високим рівнем залежності від зовнішньої оцінки частіше демонструють низьку або нестійку самооцінку. Особи з високою самооцінкою, навпаки,

характеризуються меншою потребою у постійному соціальному підтвердженні власної значущості.

Також було виявлено зв'язок між залежністю від схвалення, рівнем тривожності та емоційним благополуччям. Результати дослідження свідчать, що користувачі з високим рівнем залежності від соціального схвалення частіше відчують емоційне напруження, невпевненість у собі, підвищену тривожність та незадоволеність власними досягненнями. Натомість особи з нижчим рівнем залежності демонструють вищий рівень психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

У третьому розділі роботи було розглянуто основні психологічні наслідки надмірної орієнтації на соціальне схвалення. Встановлено, що залежність від схвалення негативно впливає на самооцінку, самоприйняття, міжособистісні взаємини та процес формування особистісної ідентичності. Також було визначено основні ризики для психологічного здоров'я, серед яких підвищена тривожність, емоційне виснаження, страх соціального неприйняття та зниження рівня самоприйняття.

На основі отриманих результатів розроблено програму психологічної профілактики залежності від схвалення у соціальних мережах. Програма включає психоосвітній, корекційно-розвивальний та профілактично-поведінковий блоки й спрямована на формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоприйняття та формування відповідального ставлення до використання соціальних мереж.

Крім того, було розроблено практичні рекомендації для користувачів соціальних мереж, психологів, педагогів та батьків щодо профілактики залежності від зовнішнього схвалення. Їх реалізація сприятиме розвитку психологічної стійкості, формуванню здорової самооцінки та гармонізації взаємодії особистості з цифровим середовищем.

Отже, мету бакалаврської роботи досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунута гіпотеза знайшла своє підтвердження. Результати дослідження засвідчили, що залежність від схвалення у соціальних мережах є актуальною психологічною проблемою сучасності та потребує подальшого наукового вивчення й практичної профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М., Бехтольд Д. О. Вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді. Психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 11–21. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/9fee2cf7-1ca4-405c-8cdb-8c1de955e303> (дата звернення: 23.03.2026).
2. Березовська Л. І. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді, що користується соціальними мережами. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 4 (72). С. 193–201. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/630> (дата звернення: 27.12.2025).
3. Бондаренко І. В. Вплив соціальних мереж на формування образу Я сучасної молоді. Молодий вчений. 2024. № 11 (135). С. 115–120. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6452> (дата звернення: 07.04.2026).
4. Вакуленко Н. О. Особливості формування самооцінки особистості в умовах цифрового середовища. Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологічні науки. 2024. № 2. С. 90–97. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psy/article/view/587> (дата звернення: 04.04.2026).
5. Варченко В. О. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на девіантну поведінку молоді : кваліфікаційна робота. Вінниця : Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2025. 67 с. URL: <https://jqbthe.donnu.edu.ua/article/view/18517/18413> (дата звернення: 22.01.2026).

6. Вельдбрехт О. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Insight: the Psychological Dimensions of Society*. 2025. № 13. С. 51–67. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/292> (дата звернення: 12.02.2026).

7. Вишиванюк К. Психологічні особливості віртуальної самопрезентації у соціальних мережах : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 76 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7863/1/Vushuvaniuk%20Karin.a.pdf> (дата звернення: 21.12.2025).

8. Гладишевська Т. В., Федчишин Н. В. Психологічні особливості прояву залежності від соціальних мереж у молоді. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2024. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/27731> (дата звернення: 31.01.2026).

9. Гончарова А. А. Психологічні особливості самооцінки та залежності від соціальних мереж у молодому віці : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2025. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11769/3/Гончарова%20А.А._кв_бак%202.pdf (дата звернення: 18.02.2026).

10. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 60–66.

11. Грицюк М. С. Психологічні чинники розвитку залежності від соціальних мереж у підлітків : кваліфікаційна робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25488/1/hrytsiuk_2024.pdf (дата звернення: 03.02.2026).

12. Жежерун С. Соціальні мережі як чинник впливу на самооцінку молодих людей. У кн.: Молодіжна наукова ліга : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції. Івано-Франківськ, 2024. С. 413–416. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/download/1502/1521/1537> (дата звернення: 07.01.2026).

13. Житник В. В. Залежність молоді від вебсерфінгу як наукова проблема. Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 68. Т. 2. С. 174–178. URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/68/part_2/37.pdf (дата звернення: 28.04.2026).

14. Клімінченко С. Д., Григор'єва С. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. У кн.: Розвиток сучасного українського суспільства у соціологічному вимірі : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», 2024. С. 98–100. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/bafb4be3-77d5-42f4-80bd-108b556c92ae> (дата звернення: 20.03.2026).

15. Коваленко М. О. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді : кваліфікаційна робота. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/cb198a42-5d90-47ef-ad08-5f330e04ccd2> (дата звернення: 22.04.2026).

16. Ковальчук І. В. Особливості соціального порівняння користувачів соціальних мереж в умовах цифровізації суспільства. Психологічний часопис. 2025. Т. 11. № 2. С. 88–96. URL:

<https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1912/1164> (дата звернення: 19.01.2026).

17. Козяр О. В. Віртуальна самопрезентація як чинник трансформації особистісної ідентичності молоді. Соціально-гуманітарний вісник. 2025. № 48. С. 70–75. URL: <https://sjd.donnu.edu.ua/article/view/17152> (дата звернення: 10.04.2026).

18. Коробанова О. Л. Предиктори активності молоді в соціальних мережах. Європейський психологічний часопис. 2024. Вип. 1. С. 58–67. URL: <https://dspace.e-u.edu.ua/bitstreams/3135760e-b914-4580-8268-4b560501b746/download> (дата звернення: 14.03.2026).

19. Кравченко О. О. Формування психологічної стійкості молоді в умовах цифрового суспільства. Психологічний журнал. 2025. Т. 11. № 4. С. 74–82. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/2017> (дата звернення: 02.05.2026).

20. Левченко Н. М. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційний стан студентської молоді. Габітус. 2024. Вип. 68. С. 53–58. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/10.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).

21. Лісіцин К. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи : кваліфікаційна робота. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024. 78 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3897/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%9B%D1%96%D1%81%D1%96%D1%86%D0%B8%D0%BD.pdf> (дата звернення: 24.02.2026).

22. Матієнко Т. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Актуальні питання гуманітарних наук та дидактики. 2025. № 2. С. 44–50. URL: <https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/65> (дата звернення: 19.04.2026).

23. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж серед молоді: психологічний аспект. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 2. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/296690> (дата звернення: 25.04.2026).

24. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж та їх вплив на психологічне благополуччя особистості. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 2 (70). С. 92–100. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/589> (дата звернення: 04.01.2026).

25. Мельничук О. С. Психологічні аспекти соціального порівняння в умовах цифрового середовища. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 64–70. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1187> (дата звернення: 13.01.2026).

26. Микитюк О. Соціальні мережі як форма сучасної поведінкової адикції : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 82 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8921/1/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D1%8E%D0%BA.pdf> (дата звернення: 12.12.2025).

27. Муха М. Д. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я здобувачів освіти : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 78 с. URL:

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8923/1/%D0%9C%D1%83%D1%85%D0%B0%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 10.01.2026).

28. Новікова А. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків : кваліфікаційна робота. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2025. 41 с. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54657/1/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%9E.%20%D0%9F%D0%A1-41.pdf> (дата звернення: 15.12.2025).

29. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 1. С. 68–75. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51528/1/I_Nokhrina_SRPON_1_FPSRSO.pdf (дата звернення: 21.02.2026).

30. Орищак Т. Вплив соціальних мереж на формування особистості сучасної молоді. Scientific Collection «InterConf+». 2025. № 48. С. 85–90. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/3210/3250> (дата звернення: 25.01.2026).

31. Панченко О. В. Емоційне благополуччя особистості в умовах цифрового середовища. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 3. С. 108–114. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1264> (дата звернення: 01.04.2026).

32. Петренко Л. М. Психологічна профілактика цифрових залежностей серед молоді: сучасні підходи та практики. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2025. № 1.

С. 118–124. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1315> (дата звернення: 05.05.2026).

33. Погорицький О. В. Психологічні особливості інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у молоді : кваліфікаційна робота. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstreams/8ed18613-cf19-4660-a67a-ef9d4c9c5dfe/download> (дата звернення: 06.02.2026).

34. Полянська Т. В. Психологічні особливості віртуального спілкування сучасної молоді : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 84 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25761/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2.%D0%92..pdf> (дата звернення: 18.12.2025).

35. Прокопець А. В. Взаємозв'язок між залежністю від соціальних мереж та рівнем задоволеності життям : кваліфікаційна робота. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2025. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13703/m_educ_2026_093.pdf (дата звернення: 27.02.2026).

36. Рибачок Н. В. Психологічні особливості самопрезентації підлітків у соціальних мережах : магістерська кваліфікаційна робота. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2024. 89 с. URL: <https://ena.lpnu.ua/bitstreams/da31eafc-d5e7-4df5-a6cc-1d81629c9ae1/download> (дата звернення: 24.12.2025).

37. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 3. С. 82–88. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/download/94/91/184> (дата звернення: 17.03.2026).

38. Рудюк А. О. Особливості самопрезентації молоді у соціальних мережах. 2026. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/%D0%A0%D1%83%D0%B4%D1%8E%D0%BA-%D0%90.%D0%9E.-%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BE.pdf> (дата звернення: 30.04.2026).

39. Савчук Н. І. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічне благополуччя молоді. Габітус. 2024. Вип. 67. С. 101–106. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/18.pdf> (дата звернення: 16.01.2026).

40. Севостьянов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д. Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2024. № 77. С. 21–27. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-77-03> (дата звернення: 28.01.2026).

41. Середа Л. М. Самоприйняття та самооцінка молоді в умовах цифровізації суспільства : кваліфікаційна робота. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2025. 82 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/17132> (дата звернення: 13.04.2026).

42. Сіленко А. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. Market Economics: Modern Management. 2025. № 1. С. 116–124.

43. Сіленко А. О., Кедик Ю. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 79–85. URL:

<https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/download/74/71> (дата звернення: 08.03.2026).

44. Терещенко І. В. Соціальна тривожність та особливості онлайн-комунікації молоді. Психологічний часопис. 2025. Т. 11. № 3. С. 89–97. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1985> (дата звернення: 29.03.2026).

45. Тимошенко Т. С., Плетка О. Т. Амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 5. С. 125–131. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/21.pdf (дата звернення: 16.04.2026).

46. Трухачова М. В. Вплив соціальних мереж на формування цінностей та ідентичності української молоді : бакалаврська робота. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2025. 78 с.

47. Турчук Т. О. Психологічні особливості профілактики залежності від соціальних мереж у молоді : кваліфікаційна робота. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2025. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/15150/> (дата звернення: 15.02.2026).

48. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І., Чорномидз Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2025. Т. 10. № 3. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/646> (дата звернення: 02.03.2026).

49. Шаварин І. С. Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного часу : кваліфікаційна

робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25585/1/shavaryn_2024.pdf (дата звернення: 05.03.2026).

50. Шашенкова А. О., Колосова М. В. Психологічні механізми впливу цифрового середовища на самооцінку особистості. Наукові перспективи. 2025. № 4. С. 1787–1795. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/121cfbac-90c4-4bd7-a9a4-63aade571a21/download> (дата звернення: 30.12.2025).

51. Щербан Т. Д. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на розвиток особистості студентської молоді. Актуальні питання у сучасній психології. 2025. № 4. С. 15–22.

52. Яремчук Н. В. Цифрова гігієна як чинник збереження психічного здоров'я особистості. Габітус. 2024. Вип. 71. С. 132–137. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/71-2024/24.pdf> (дата звернення: 03.05.2026).